SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, NARSİSİZM ve DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İlayda Aras
191180115

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nesteren Gazioğlu

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2022

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, NARSİSİZM ve DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İlayda Aras
191180115
Orcid: 0000-0001-5265-3036

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nesteren Gazioğlu

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Tez sürecime büyük katkı sağlayan, bu zorlu yolda bana güvenip, değerli bilgi birikimi ile bana desteğini sürekli hissettiren, birlikte çalışmaktan ötürü kendimi çok şanslı hissettiğim tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nesteren Gazioğlu'na en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürimde yer almayı kabul eden Dr. Öğr. Üyesi Gülçin Karadeniz'e ve Dr. Öğr. Üyesi Seda Erzi'ye çalışmam ile ilgili yaptıkları yorumlar, değerlendirmeler ve verdikleri geri bildirimlerle çalışmama katkı sağladıkları için çok teşekkür ederim.

Tez sürecimde yaşanan olumsuzluklara rağmen bana sürekli destek olan, motivasyonumu artıran, değerli çalışma arkadaşlarım Hazal Ertürk, Elifnur Birtürk ve Eren Bulut'a teşekkürlerimi sunarım.

Çocukluğumdan beri hayatımda desteğini, ilgisini ve sevgisini hep hissettiğim, tüm güçlüklerle benimle birlikte baş eden, en yakın arkadaşım, ailemden bir parça olan Rojbin Demircan'a ve bu süreçte bana inanan, beni sürekli motive eden, cesaretlendiren ve her anımda yanımda olan, bana iyi ki dedirten Bulut Serel'e çok teşekkür ederim.

Hayatımdaki en büyük şansım canım ailem, her zor anımda yanımda olan, bana her zaman güvenen, sevgisini ve desteğini esirgemeyen ve bana inancını hiç kaybetmeyen annem Ayşe Aras'a, babam Engin Aras'a ve biricik kardeşim İnanç Aras'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

.

İlayda ARAS

Şubat, 2022

ÖZ

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, NARSİSİZM VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İlayda Aras
Yüksek Lisans Tezi Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nesteren Gazioğlu
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Günümüzde yaşamın vageçilmez bir parçası haline gelen bilişim teknolojileri, bilgi edinmek ve iletişim kurmak için önemli bir araç olarak görülmektedir. Bilişim teknolojilerinin avantajları olsa da olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Söz konusu olumsuz etkilerden biri de sosyal medya bağımlılığıdır (Başaran, Yazgan ve Baiturova, 2017). Sosyal medya kullanımının altında yatan sebepler ve kullanım amaçlarını inceleyen mevcut çalışmada; 18-30 yaş aralığındaki bireylerde sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya yaşları 18-30 (*Ort* =22.93, *SS* = 2.80) arasında değişen, 475'i (%66.4) kadın, 240'ı (%33.6) erkek, toplam 715 gönüllüye ait veri dâhil edilmiştir. Araştırma verileri, Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Young Şema Ölçeği-Kısa Formu 3 (YŞÖ-KF3), Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE), Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, Sosyal Medya Bağımlılığı ile 14 şema alt boyutu; Duygu düzenleme güçlüğü ile 14 şema alt boyutu; Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü; Sosyal Medya Bağımlılığı ile Narsisizm; Duygu düzenleme güçlüğü ile Narsisizm pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Narsisizm ile şema alt boyutlarından Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Kusurluluk ve Yüksek Standartlar alt boyutları pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Ayrıca, araştırmada sosyal medya bağımlılığını yordayan faktörleri değerlendirmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Önem sırasında ilk basamakta yer alacağı düşünülen, yaş, sosyal medya kullanım süresi ve internet kullanım süresi aşamalı yöntem kullanılarak analize ilk basamakta dâhil edilmiş ve modelin birinci basamakta yordanan değişkeni %14 oranında açıkladığı bulunmuştur. Analize ikinci basamakta, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm değişkenleri eklendiğinde modelin yordanan değişkeni açıklama oranı %26'ya yükselmiştir. Analize üçüncü basamakta 14 şema alt boyutunun dahil edilmesiyle, modelin yordanan değişkeni açıklama oranı %37'ye yükselmiştir. Çalışmaya dair sonuçlar ilgili alanyazınla birlikte değerlendirilmiştir. Bu sonuçlar, Sosyal medya bağımlılığına karşı risk altındaki bireylerde bir tedavi programı ya da psikososyal müdahale programlarına bir katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Sözcükler: sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü, narsisizm.

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS, EMOTION REGULATION DIFFICULTIES AND NARCISSISM

İlayda Aras
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Thesis Advisor: Assist. Prof. Nesteren Gazioğlu
Maltepe University Graduate School, 2022

Nowadays, internet technologies have become an inseparable part of our lives. It is seen almost as the single tool of information and communication. Although these technologies have many advantages and positive effects, they also have some adverse effects, such as internet addiction.(Başaran, Yazgan ve Baiturova, 2017). This study, examining the underlying causes and purposes of social media use, aimed to investigate the relationship between social media addiction, early maladaptive schemas, difficulty in emotion regulation and narcissism in individuals aged 18-30. The study includes 715 volunteers aged between 16-30 (M:22.93, SD:2.80) composed of 475 female (66.4%) and 240 male (33.6%) participants. The research data was collected using the Sociodemographic Form, Social Media Addiction Scale, Young Schema Questionnaire- Short Form 3, Difficulties in Emotion Regulation Scale and Narcissistic Personality Inventory. According to the collected data; Social media addiction and 14 schema subscale; emotion regulation difficulty and 14 schema subscale; social media addiction and emotion regulation difficulty; social media addiction and narcissism; emotion regulation difficulty and narcissism are positively correlated. Narcissism is positively correlated with emotional inhibition, deprivation, defectiveness and unrelenting standards. Additionally, hierarchical regression analysis is performed to evaluate the factors predicting social media addiction in this study. Age, duration of social media use and duration of internet use, are included in the analysis in the first step using a gradual method by reason of independent variables that are thought to take place in the first step of importance and we found a model that explained the predictor variable in the first step by 14%. The rate of explanation of the predicted variable increased to 26% , when the variables of difficulty in emotion regulation and narcissism were added to the analysis in the second step. The rate of explanation of the predicted variable of the model increased to 37% with adding 14schema subdimensions to analysis in the third step. Results of this study are evaluated under the related literature. These results aim to contribute to the current treatment and psychosocial intervention programs directed towards the individuals bearing the risk of social media addiction. The results aim to contribute to the current treatment and psychosocial intervention programs directed towards the individuals bearing the risk of social media addiction.

Key Words: social media addiction, early maladaptive schemas, emotion regulation difficulties, narcissism.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ..... İİ
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ..... İİİ
TEŞEKKÜR ..... İV
ÖZ V
ABSTRACT ..... Vİ
İÇİNDEKİLER ..... Vİİ
ŞEKİLLER LİSTESİ X
TABLOLAR LİSTESİ ..... Xİ
KISALTMALAR ..... Xİİİ
ÖZGEÇMİŞ ..... Xİ V
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1.Sosyal Medya 2
1.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı 7
1.2.Şema Kavramı 11
1.2.1.Şema Terapi 12
1.2.2.Erken Dönem Uyumsuz Şema 14
1.2.3.Türkiye'de Yapılan Şema Çalışmaları 36
1.3. Narsisizm 38
1.3.1.Narsisizmin Tanımı 39
1.3.2. Narsisizm Kavramının Gelişimi 43
1.4. Duygu Düzenleme 47
1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü 49
1.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Medya Bağımlılığı 50
1.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü 52
1.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Medya Bağımlılığı 53
1.8. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Narsisizm 54
1.9. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Narsisizm 55
1.10. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Narsisizm 57
1.11.Araştırmanın Amacı 59
1.12.Araştırmanın Önemi 61

BÖLÜM 2. YÖNTEM 62
2.1. Örneklem 62
2.2. Veri Toplama Araçları 64
2.2.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK 1) 64
2.2.2. Kişisel Bilgi Formu (EK 2) 64
2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ) (EK 3) 64
2.2.4. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) (EK 4) 66
2.2.5. Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE) (EK 5) 68
2.2.6. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) (EK 6) 69
2.3. İşlem 71
2.4. Verilerin Analizi 72
BÖLÜM 3. BULGULAR 75
3.1.Betimleyici Bulgular 75
3.1.1. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımına Dair Betimsel Özellikler 75
3.1.2. Ölçeklerin Güvenirlik Analizleri ve Betimsel İstatistikleri 77
3.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları 80
3.3. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Karşılaştırılması 83
3.3.1.Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre İncelendiği Bağımsız Örneklem T - Testi Sonuçları 83
3.3.2.Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik Tanının Varlığına Göre İncelendiği Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları 86
3.3.3.Araştırma Değişkenlerinin Sahte Hesap Kullanımına Göre İncelendiği Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları 90
3.4.MANOVA Analizi Sonuçları 93
3.5.Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 96
3.6.Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanının Son 1 Yıldır Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İncelendiği ANOVA Testi Sonuçları 98
3.7.Sosyal Medya Bağımlılık Puanının Son 1 Yıldır Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İncelendiği ANOVA Testi Sonuçları 99
3.8.Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları 101

3.9.Narsisizm Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları 103
BÖLÜM 4. TARTIŞMA 105
4.1.Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 105
4.1.1.Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin Tartışılması 105
4.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin Tartışılması 106
4.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Narsisizm Arasındaki İlişkinin Tartışılması ... 108
4.1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin Tartışılması 109
4.1.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Narsisizm Arasındaki İlişkinin Tartışılması. 110
4.1.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Narsisizm Arasındaki İlişkinin Tartışılması 110
4.2. Grup Karşılaştırmalarına Yönelik Bulguların Tartışılması 111
4.2.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Bulguların Tartışılması 112
4.2.2. Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Bulguların Tartışılması 116
4.2.3. Sahte Hesap Kullanımına Göre Bulguların Tartışılması 117
4.2.4. İnternet Kullanım Süresine Göre Bulguların Tartışılması 118
4.3. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre Bulguların Tartışılması 121
4.4.Sosyal Medya Bağımlılığını Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması 123
4.5.Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri 127
4.6.Sonuç ve Öneriler 128
EKLER 132
EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu 132
EK 2. Kişisel Bilgi Formu 133
EK 3. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ) 137
EK 4. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) 138
EK 5. Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE) 139
EK 6. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) 140
KAYNAKÇA 141

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları 18

Şekil 2. Türkiye örnekleminde gerçekleştirilen geçerlilik ve güvenirlik çalışmasına göre Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları 38

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 63
Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Alt Ölçeklerin Puanlanması 66
Tablo 3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 Şema Alanları ve Alt boyutları 67
Tablo 4. 715 Kişilik Örneklemin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri 73
Tablo 5. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımına Dair Betimsel Özellikler 76
Tablo 6. 715 Kişilik Örneklemin Birleştirilmiş Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri ... 77
Tablo 7. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 78
Tablo 8. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık Ve Basıklık Değerleri 79
Tablo 9. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları 81
Tablo 10. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından T-Testi Analiz Değerleri 85
Tablo 11. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Psikiyatrik Tanı Değişkeni Açısından T-Testi Analiz Değerleri 89
Tablo 12. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Sahte Hesap Kullanımı Değişkeni Açısından T-Testi Analiz Değerleri 92
Tablo 13. MANOVA Analizi Sonuçları 93
Tablo 14. Manova Analizi Post-Hoc Sonuçları 95
Tablo 15. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 97
Tablo 16. Duygu Düzenleme Güçlüğünün Son 1 Yıldır Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İncelendiği ANOVA Sonuçları 98
Tablo 17. Duygu Düzenleme Güçlüğünün Son 1 Yıldır Günlük İnternet Kullanımına Göre İncelendiği Post-Hoc Sonuçları 99
Tablo 18. Sosyal Medya Bağımlılık Puanının Son 1 Yıldır Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İncelendiği ANOVA Sonuçları 100
Tablo 19. Sosyal Medya Bağımlılık Puanının Son 1 Yıldır İnternet Kullanım Süresine Göre İncelendiği Post-Hoc Sonuçları 101
Tablo 20. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre İncelendiği ANOVA Sonuçları 102
Tablo 21. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre İncelendiği Post Hoc Sonuçları 103

Tablo 22. Narsisizm Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre İncelendiği ANOVA Sonuçları 103
Tablo 23. Narsisizm Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre İncelendiği Post-Hoc Sonuçları 104

KISALTMALAR

Akt.	:Aktaran
APA	:American Psychological Association
Ed.	:Editör
Çev.	:Çeviren
SMBÖ	:Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
YŞÖ-KF3	:Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3
DDGÖ	:Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği
NKE	:Narsisistik Kişilik Envanteri
TÜİK	:Türkiye İstatistik Kurumu
DSÖ	:Dünya Sağlık Örgütü
DTB	:Dünya Tabipler Birliği

ÖZGEÇMİŞ

İlayda Aras

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Y. Ls.	2019-2021	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Programı
Ls.	2013-2018	Çankaya Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2009-2013	50.Yıl Lisesi

İş/İstihdam

2017	Stajyer Psikolog, T.C. Sağlık Bakanlığı Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi
2020	Stajyer Psikolog, Özel Boylam Psikiyatri Hastanesi, Boylam AMATEM
2021	Psikolog, Özel Boylam Psikiyatri Hastanesi, Boylam AMATEM
Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri	2018 - Üye: Türk Psikologlar Derneği
	2018 - Üye: Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği

BÖLÜM 1. GİRİŞ

İnternetin yaygın kullanılması ile bireylerin sosyalleşme ve sosyal iletişim kurma şekli değişime uğramış ve gündelik yaşantımızın önemli bir zamanını geçirdiğimiz sanal ortamın bir bölümü, sosyal paylaşım alanı haline gelmiştir (Göker, 2010). Sosyal ağ siteleri ve/veya sosyal paylaşım ağlarının popülerlik kazanması ile günümüzde yaygın kullanılan iletişim aracı olduğu ifade edilmiştir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015). Bahsedilen iletişim araçlardan en önemlisinin sosyal medya olduğu (İşlek, 2012), internet kullanımının da en fazla sosyal medya alanında olduğu ifade edilmiştir (Baz, 2018; Demirci, 2019).

Günlük yaşam ile iç içe geçen ve bireylerin zamanlarının çoğunluğunu geçirdikleri, hayatlarında önemli bir yer kaplayan sosyal ağ siteleri ve/veya sosyal medya, dünya çapında birçok kullanıcıyı kendine çekmiştir (We are Social, 2021). Milyarlarca kişi haberleri takip etmek, diğer kullanıcılarla iletişim kurmak, oyunlar oynamak için düzenli olarak sosyal ağ platformlarını kullandığından, sosyal ağ sitelerinin/medyanın kullanımı oldukça hızla artmıştır. (Pontes, Taylor ve Stavropoulos, 2018) Bu durum sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, ekran bağımlılığı benzeri ilişkili bağımlılıkları da beraberinde getirmiştir.

Sosyal ağlar, sosyal etkileşime izin veren çevrim içi platformları tanımlar (O'Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011). İlgili alanyazın incelendiğinde kullanılan terimlerin, sosyal ağ platformu, sosyal medya, sosyal ağ siteleri gibi çeşitlendiği gözlemlenmiştir. Sosyal ağ sitesi bağımlılığı ve facebook bağımlılığının birbirinin yerine kullanılmıştır (Andreassen ve Pallesen, 2014). Sosyal ağ siteleri ve sosyal medya terimleri de uluslararası alanyazında birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Lee ve Myers, 2016). Sosyal medya ve sosyal ağ terimlerinin tam olarak aynı anlama gelmese de ilgili alanyazın tarandığında çoğunlukla birbirlerinin yerine geçecek şekilde kullanıldığı görülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Araştırmacıların internet ve sosyal medya bağımlılığını birbirine adapte ederek çalışmıştır (Özdemir, 2019). Bunun yanı sıra, sosyal medyanın internet üzerinden kullanılmasından ötürü internet ve sosyal medya bağımlılığının birbirine yakın olduğu belirtilmiş, belli ölçüde birbirleri yeni

kullanılabileceği de ifade edilmiştir (Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016; Ünlü, 2018). Bu bilgilerden yola çıkılarak bu çalışmada da sosyal ağ, sosyal ağ sitesi ve sosyal medya terimleri birbirleri yerine kullanılmıştır.

İnternetin hayatımızı kolaylaştıran, vakitten tasarruf etmemizi ve bilgi edinmemizi sağlayan faydaları ile yaşamımızın vazgeçilmezlerinden biri olması sayesinde, bireyler gündelik yaşamında yapması gereken işlerini daha az maliyetle, daha az zaman harcayarak ve daha az fiziksel güç kullanarak yapmaktadır. Günden güne değişen ve gelişen bilişim ve internet teknolojilerinin çok sayıda kolaylaştırıcı yönü bulunsa da, bu iyi yönlerin beraberinde bağımlılık kavramı da gündeme gelmektedir (Çiftçi, 2018). Sosyal medya kullanımının altında yatan sebepler ve kullanım amaçları sosyal medya ve bağımlılık bağlantısını incelemeyi gerektirmiştir (Babacan, 2016). Sosyal medya her yaştan kişinin hayatını birçok bağlamda (kültürel, sosyal, ekonomik vb.) etkilemektedir. Kişinin gerek arzu ve istekleri doğrultusunda gerek zorunluluk ile sosyal medya kullanımı bağımlılığa zemin hazırlamaktadır (Babacan, 2016). McDougall (2011) davranışsal bağımlılıkların bireyin duygusal yoğunluğu gidermek için kullanıldığını, Young ve Rodgers (1998) ise bireylerin istenmeyen duyguyu azaltmak ya da olumlu duyguyu artırmak için kullanıldığını belirtmiştir.

1.1. Sosyal Medya

Yaşamımızın merkezine yerleşen sosyal medyanın, özellikle Covid-19 küresel salgını ile yaşadığımız bu günlerde, hayatımızda etkisini daha fazla hissettirdiği, hem iletişim kurma hem de bilgi edinme amaçlı kullanımının artarak devam ettiği gözlenmektedir. Gençler arasında artan yoğun internet kullanımı en sık sosyal medya kullanımında kendini göstermekte, sosyal medya; eğitim, bilgi alışverişi, diğer bireylerin neler yaptığını takip etme, haber, iletişim, alışveriş yapma, eğlenceli zaman geçirme vb. amaçlarla bireylerin birbirleriyle fikirlerini ve yaşantılarını paylaşabilecekleri bir ortam oluşturmaktadır (Baz, 2018).

Sosyal medya kavramı birçok araştırmacı tarafından çeşitli ifadelerle tanımlanmıştır. Yeniçıktı'ya (2016) göre elektronik iletişim biçimi olan sosyal medya, bireylerin fikir, bilgi, içerik veya kişisel mesaj paylaşmak için oluşturdukları topluluklar olarak ifade edilmiştir. White (2011) bireylerin internet kullanarak diğer kişilerle

etkileşime geçmesi için bir yol olarak, Hazar (2011) sosyal etkileşimi, topluluk oluşumunu sağlayan siteler olarak ifade edilmiştir.

Sosyal medyayı, mobil tabanlı paylaşımın zaman ve mekân sınırlaması olmadan, paylaşım ve tartışmanın esas olduğu bir insani iletişim şekli olarak tanımlayan Bat ve Vural (2010), sıkılmadan gerçek dünyayı sanal ortamda yaşamak olarak ifade ettiği kavramı; bireylerin kişisel bilgilerini, fotoğraflarını, videolarını paylaşabildikleri, iş arayabildikleri, günlük düşüncelerini yazabildikleri, bu düşünceleri tartışabildikleri ve yeni fikirler ortaya koyabildikleri bir ortam olarak betimlemiştir.

Kuss ve Griffiths (2011) kullanıcıların bireysel profil oluşturabildiği, arkadaşların birbirleri ile iletişime geçebildiği, ortak ilgi alanlarına sahip insanların tanışabildiği sanal topluluk olarak ifade edilmiştir. Ceyhan ve Yelpaze (2017) sosyal paylaşım siteleri, oyun siteleri, de dâhil olmak üzere sosyal etkileşime imkân veren her web sitesini sosyal medya olarak tanımlanmıştır. Kwon ve Sung' a (2011) göre sosyal medya, Twitter gibi mikroblogları, Facebook gibi sosyal ağ sitelerini, Linkedin gibi iş ağ sitelerini, Youtube gibi farklı çalışmaların paylaşıldığı siteleri, Wikipedia gibi web sitelerini, Second Life gibi sanal dünyaları barındıran oyunları, forumları, blogları içine alan oldukça geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı araştırmasının sonuçlarına göre, hanelerin %92'sinin internete evden erişim imkanına sahiptir (TUİK, 2021). İnternet kullanımının 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2015 yılında %55.9, 2016 yılında %61.2, 2017 yılında % 66.8, 2018 yılında %72.9, 2019 yılında %75.3, 2020 yılında %79.0, 2021 yılında %82.6 olduğu saptanmıştır (TUİK, 2021; TUİK, 2020; TUİK, 2019; TUİK, 2018, TUİK 2017, TUİK 2016, TUİK, 2015). Yaşları 16-74 aralığında bulunan bireylerde %82.6 olarak belirtilen internet kullanım oranının, erkeklerde %87.7 ve kadınlarda %77.5 olduğu ifade edilmiştir (TUİK, 2021). Türkiye İstatistik Kurumu (2021) tarafından yılın ilk üç ayında yapılan araştırma verilerine göre bireylerin %93'ü mesajlaşma, %90'ı intenet üzerinden sesli ve görüntülü arama yapma, %73.8'i sosyal medyada hesap oluşturma, mesajlaşma, fotoğraf veya video gibi içerik paylaşımlarında bulunma, %65.9'u çevrim içi gazete, dergi haber okuma, %59.2'si mal ve hizmetler ile ilgili bilgi arama, %56.5'i internet bankacılığı,

%44.5'i e posta gönderme ve alma gibi farklı amaçlar ile internet kullandıkları belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, 25-34 yaş aralığındaki bireylerin en yüksek cep telefonu kullanım oranına sahip olduğu, 35-44 yaş ve 16-24 yaş aralığındaki bireylerin sırasıyla bu oranı takip ettiği ifade edilmiştir (TUİK, 2021). Ocak, Şubat ve Mart ayında toplanan veri sonuçlarına göre; bireylerde internet kullanımı 16-24 yaş aralığında %95.7, 25-34 yaş aralığında %95.8, 35-44 yaş aralığında %90.9, 45-54 yaş aralığında %80.1, 55-64 yaş aralığında %58.6, 65-74 yaş aralığında %32.5 olarak belirtilmiştir (TUİK, 2021). Diğer yaş gruplarına kıyasla, 16-24 ve 25-34 yaş aralığındaki bireylerde internet kullanımının en fazla olduğu görülmektedir.

Hootsuite ve We Are Social 2021 Dijital Dünya Raporu verilerine göre Ekim 2021 itibariyle dünyada nüfusun neredeyse %67'sine denk gelen 5.29 milyar cep telefonu kullanıcısı, nüfusun neredeyse %62'sine denk gelen 4.88 milyar internet kullanıcısı ve nüfusun neredeyse %58'ine denk gelen 4.55 milyar sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Her gün 1 milyondan fazla yeni kullanıcı sosyal medyayı kullanmaya, her saniye ortalama 13 yeni kullanıcı sosyal medyayı ilk kez kullanmaya başlamaktadır. Ayrıca bu rapora göre, dünyada internette geçirilen süre ortalama 6 saat 58 dakika, sosyal medyada geçirilen süre ortalama 2 saat 27 dakika olduğu belirtilmiştir. İnternet kullanıcılarının aylık neredeyse 7 farklı sosyal medya uygulaması kullandığı ve dünyada en sık kullanılan üç sosyal medya platformunun sırasıyla Faceook, Youtube ve WhatsApp olduğu belirtilmiştir. Raporda sosyal medyayı en çok 25-34 yaş aralığındaki bireylerin kullandığı da ifade edilmiştir. (We are Social, 2021).

Hootsuite ve We are Social 2021 Dijital Raporu Ocak ayı Türkiye verilerine göre 2021 yılında 2020 yılına göre internet kullanıcı sayısının 3.7 milyon arttığı (We are Social, 2021) Türkiye nüfusunun %77.7'lik bölümünün internet, %70.8'lik bölümünün aktif sosyal medya kullanıcısı olduğu ifade edilmiştir. Bu rapora göre 16-64 yaş aralığında bireylerden yalnızca %2.3'ünün telefon kullanmadığı, bireylerin günde neredeyse 8 saat çevrim içi olduklarını ve bu 8 saatin en az 3 saatinin sosyal medyada geçtiği belirtilmiştir (We are Social). En çok kullanılan sosyal medya platformları sırasıyla; Youtube %94.5, Instagram %89.5, WhatsApp %87.5, Facebook %79.0, Twitter %72.5, Facebook Messenger %54.2, Pinterest %37.9, Linkedin %35.5, Tiktok %32.2, Skype %32.1, Snapchat %31.4, Twitch %24.4, Tumbler %20.3, Telegram

%19.3, Wechat %16.9, Reddit %16.8 olarak tespit edilmiştir (We are Social, 2021). Bu rapora göre, 16-64 yaş arası internet kullanan bireylerde Dünya genelinde sosyal medyada geçirilen günlük ortalama sürenin 2 saat 25 dakika olduğu; Türkiye'de sosyal medya kullanım süresi günlük ortalama 2 saat 57 dakika olduğu, dünya genelinde kullanım sırasına göre yapılan sıralamada Türkiye'nin on dördüncü sırada yer aldığı ve kadınların sosyal medyayı erkeklerden daha az kullandığı rapor edilmiştir (We are Social, 2021).

Günümüzde dünyada en sık kullanılan sosyal medya platformları sırasıyla Facebook, Youtube, WhatsApp, Instagram, Facebook Messenger, Wechat, Tiktok, Douyin, QQ, Sina Weibo, Telegram, Snapchat, Kuaishou, Pinterest, Twitter, Reddit ve Quora olarak belirtilmiştir (We are Social, 2021).

Dünya'da ve Türkiye'de her gün artan, sosyal medya kullanımının olumlu ve olumsuz sonuçları çeşitli araştırmalar ile ortaya konulmuştur (Das ve Sahoo, 2011; Drahosova ve Balco, 2017; Güney, 2017; Pozniak ve Skrypchenko, 2021). Yüz yüze sosyal faaliyetlerle kıyaslandığında, çevrim içi sosyal etkileşimde olma halinin bireye daha özgüvenli hissettirmesi, bireyin kişiler arası etkileşim ve ilişkide daha rahat olduğu bir ortam sağlaması sosyal medya kullanımının olumlu sonuçlarıdır (Caplan, 2010). Sosyal medyanın kullanımının, bireyin ihtiyacı olan sosyal desteği sağlayabilmesi açısından da önemli olmasının yanı sıra, bir durum veya olay karşısında diğer bireylerin görüşlerini öğrenebilmek ve fikir alışverişi yapabilmek de sosyal medyanın olumlu yönleri arasındadır (Andalibi, Ozturk ve Forte, 2015; Özkan, 2018). Ayrıca, sosyal medyanın kişiler arası sosyal desteği artırmasıyla, stres düzeylerini ve buna bağlı olarak fiziksel hastalık seviyesini, psikolojik iyi oluş halini etkilediğine dair bulgular vardır (Nabi, Prestin ve So, 2013).

İnternet kullanımında büyük paya sahip olan sosyal medyada, kişiler hangi coğrafyaya, dile, dine, ırka, cinsiyete mensup olduklarından bağımsız diledikleri zaman bulundukları mekândan aktif paylaşım yapıp çift yönlü iletişim kurabilmektedirler (Çiftçi, 2018). Sosyal medya kullanıcıları herhangi bir kontrolden ya da filtreden geçmeksizin bilgi, fotoğraf ve video paylaşımı yapmakta, aynı zamanda paylaşımlara yorum yapabilmektedirler. Gerçek hayata kıyasla sosyal platformlarda kişiler

kendilerini ifade ederken ve yorum yaparken daha özgür hissetmektedirler (Çiftçi, 2018). Sosyal medyada kişiler birbirleri ile konuşmakta, tartışmalar yapmakta, birbirlerinin fotoğraf ve yazılarını görebilmektedirler (Demir ve Kumcağız, 2019). Sosyal medya kişiye özgü ve her yaştan kişinin kullandığı platformlardan oluşmakta, kişilerin sosyal medyayı kullanım amaçları birbirlerinden farklılaşmaktadır. Örneğin kimileri sosyal medya ile yalnızlaşırken kimi insanlar da yalnızlıklarını gidermek amacıyla sosyal medyayı kullanmaktadırlar (Aksoy, 2020).

Bu olumlu sonuçların yanı sıra, sosyal medyanın her geçen gün alışkanlık ve yaşamın bir parçası haline gelmesi, kullanıcı sayısının ve sosyal medyada geçirilen zamanın her geçen gün artması ile çeşitli sorunların ortaya çıkması kaçınılmaz olmuştur. Sosyal medyanın yaygın kullanılması bir yandan etkileşim, iletişim, iş birliği, sosyalleşme ve paylaşımın artması gibi olumlu sonuçlar ortaya çıkarken bir yandan da yüz yüze iletişimin azalması, eş ve aile bireyleriyle etkileşimi olumsuz etkilemesi (Das ve Sahoo, 2011), kişiler arası iletişimi azaltması (Özdemir, 2014) gibi olumsuz etkileri ortaya çıkmaktadır. Sosyal medya uygulamalarının bireylerin, diğer bireyler tarafından beğenilme, onaylanma, takdir kazanma, fark edilme ihtiyacı ile bireylerin narsisist özelliklerinin ön plana çıkmasına neden olabildiği ifade edilmiştir (Özdemir, 2015). Ryan ve Xenos'un (2011) yürüttükleri araştırmaya göre, Facebook kullanan bireyler, Facebook kullanmayan bireyler ile karşılaştırıldığında, Facebook kullanan bireylerin daha fazla dışa dönük ve narsisist olma eğiliminde olduklarını ancak daha yalnız hissettikleri ve daha az vicdanlı oldukları ortaya konulmuştur. Bireylerin Facebook kullanımları ile ilgili Kross ve ark. (2013) tarafından yapılan bir çalışma, Facebook kullanımının psikolojik iyi oluş halinin iki yönünde; şu an nasıl hissettikleri ve yaşamlarından ne kadar memnun oldukları konularında zamanla düşüşler öngörmektedir. Banjanin, Banjanin, Dimitrijevic ve Pantic'in (2015) yaptığı çalışmada internet kullanım düzeyinin depresif belirtiler ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, Morahan-Martin ve Schumacher (2000) ise internet bağımlısı bireylerin daha fazla yalnızlık yaşadıklarını belirtmiştir.

Bir diğer araştırmada, sosyal medya kullanımının, ilişki kurma ve sürdürme gibi pozitif özellikleri olmasına rağmen, bazı bireyler için iç ve dış güçler tarafından sosyal medyayı aşırı ve kompulsif olarak kullanmaya itilmiş gibi görünmektedirler ve bu da

potansiyel olarak davranışsal bir bağımlılığın gelişmesine yol açtığı ifade edilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2011).

1.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

Web 2.0 tabanlı sosyal medya uygulamaları, sayısı artan kullanıcısı ve çeşitlilik kazanan kullanım alanlarıyla beraber dikkat çekici bir hale gelmiştir. Eskiden televizyon ve radyo gibi medya araçlarıyla pasif olarak izleyici pozisyonunda olan kullanıcıların sosyal medya platformlarıyla beraber interaktif şekilde içerik üreticisi pozisyonuna geldiği görülmektedir. Sosyal medyanın birçok olumlu yönü olsa da oyun, alışveriş, yazı ve fotoğraf paylaşımı gibi bağımlılığa neden olabilecek birçok dijital ortamı da bünyesinde barındırmaktadır (Ayan, 2016). İnternet teknolojisi günümüz dünyasında hayatın olmazsa olmaz bir parçası haline gelmiş, dünyanın dört bir yanı ile ilgili bilgi edinmek ve iletişim kurmak için neredeyse tek araç olarak görülen internet teknolojisinin olumlu etkileri ve avantajlarının yanı sıra neden olduğu sorunlar nedeniyle sosyal medya bağımlılığı gündeme gelmiştir (Başaran, Yazgan ve Baiturova, 2017).

Sosyal medyanın ve internet teknolojilerinin bu denli yaygın kullanımı, bireyde davranışsal, sosyal ve psikolojik problemlere neden olmakta ve bağımlılığı tetiklemektedir bu da "sosyal medya bağımlılığı" kavramının ortaya çıkmasına yol açmıştır (Çolak, 2020). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA, 2013) geliştirdiği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5'te (DSM 5) bir bozukluk olarak yer almayan sosyal medya bağımlılığı, alanyazında davranışsal bir bağımlılık olarak ele alınmaktadır (Griffiths ve Szabo, 2014). DSM-5 (2013) ile ilk defa davranışsal bir bağımlılık olarak sınıflandırılan "Kumar Oynama Bozukluğu", "Madde ile ilişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları" başlığının altında bulunan "Madde ile İlişkili Olmayan Bozukluklar" kapsamında yer almaktadır. Dolayısıyla davranışsal bağımlılık kavramının DSM-5'te kullanılması ile birlikte alanyazında video oyunları, internet bağımlılığı gibi birtakım davranışların bu kapsamda değerlendirilip değerlendirilemeyeceğine dair tartışmalar ortaya çıkmıştır (Black ve ark., 2014). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA, 2014) geliştirdiği DSM 5'in üçüncü araştırma ekinde dijital oyun bağımlılığına, internette oyun oynama bozuklukları (Internet

Gaming Disorder) olarak yer verilmiştir. Bu bozukluğa el kitabında yer verilmesi için ruhsal bir hastalık olduğunu tanımlayan ayrıca klinik tanıyı destekleyen daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu ifade edilmiştir. Bu bozukluk henüz DSM-5'teki tanılar arasında olmasa da, internette oyun oynama bozukluğu davranışsal bağımlılık adaylarındandır (Irmak ve Erdoğan, 2015). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA, 2014) "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" geçici bir bozukluk olarak kabul edilse de DSM 5'de sosyal medya bağımlılığından hiç bahsedilmemektedir (Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016).

Goldberg (1996) internetin patolojik ve takıntılı kullanımına atıfta bulunmak amacıyla "İnternet Bağımlılığı" terimini kullanmıştır (akt. Shajari Sohrabi ve Jomehri, 2016). İnternetin aşırı kullanılması ile bireyin bilişsel, duygusal, akademik, mesleki ve sosyal durumlarının olumsuz etkilendiği zihinsel bir durum olarak da tanımlanmaktadır (Byun ve ark., 2009). "Genelleştirilmiş Patolojik İnternet kullanımı" ile "Spesifik Patolojik İnternet Kullanımı"nı birbirinden ayıran Davis (2001), bilgisayar oyunlarını ve sosyal medyayı internete atıfta bulunmasından ötürü "Spesifik Patolojik İnternet Kullanımı" olarak sınıflandırmıştır. Van den Eijnden ve ark., (2016), bu iki bağımlılık sınıflandırması için tanı kriterlerinin birleştirilmesini ve DSM-5'in (APA, 2013) beşinci baskısının üçüncü bölümünde bulunan İnternet Oyun Bozukluğu'ndan yola çıkılarak ve İnternet Oyun Bozukluğu'nu genişleterek "Sosyal Medya Bozukluğu" oluşturulması için dokuz kriterden en az beşinin var olması gerektiğini belirtmiştir. Meşguliyet, tolerans, yoksunluk, tekrarlama, duygu durum değişikliği, problemler, yalan söyleme, yer değiştirme ve çatışma belirtilerinin sosyal medyanın sorunlu kullanımını temsil edeceği belirtilmiştir (Van den Eijnden ve ark., 2016; Wartberg, Thomasius ve Paschke, 2021).

Bireyin biyolojik, genetik ve psikolojik özellikleri, yaşadığı çevre, aktiviteleri gibi birçok faktör arasındaki etkileşimler, bireyin bağımlılık davranışları kazanması geliştirmesi ve sürdürmesinde rol oynamaktadır (Griffiths, 2005; Parke ve Griffiths, 2006). Griffiths (2005) davranışsal bağımlılıkların biyopsikososyal çerçevede değerlendirilebileceğini, bağımlılık davranışlarının birçok ortak noktası olduğunu ifade etmiştir. Davranışsal bir bağımlılık olan alkol ve maddeye bağlı bağımlılıklar gibi, sosyal ağ bağımlılığı da her davranışsal bağımlılıkta bulunan bağımlılık semptomlarının

deneyimini, duygusal değişiklik (sosyal ağlara katılıma duygu durumunda olumlu bir değişikliği neden olur), belirginlik (sosyal medya kullanımıyla duygusal, bilişsel, duygusal meşguliyet), tolerans (sosyal medyanın zaman içerisinde giderek artan kullanımı), yoksunluk (sosyal medya kullanımı durdurulduğunda veya kısıtlandığında, hoş olmayan duygusal ve fiziksel semptomlar yaşama), çatışma (sosyal medya kullanımı nedeniyle kişiler arası ve ruhsal iç çatışmalar yaşama), nüks (sosyal medya kullanımının bir süre bırakılmasından sonra yeniden, hızlı, hatta daha fazla yapılması) aşamalarını gösterebilirler (Kuss ve Griffiths, 2011). Griffiths (2019) bağımlılıkların altı bileşenden oluştuğunu öne sürer. Ayrıca davranışsal bağımlılıklar kapsamında tolerans, yoksunluk, zihinsel meşguliyet, sebat etme, sorun yaşama, kaçış, kandırma, çatışma, yer değiştirme görülmektedir (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009).

Bunların yanı sıra, sosyal medya bağımlılığının, bireyin günlük hayatında bazı bilişsel, duygusal ve davranışsal problemler yaşamasına neden olduğu ifade edilmiştir (Çolak, 2020). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya ağlarıyla aşırı düzeyde meşguliyet, bu ağları kullanmak için oldukça fazla istek duyma, sitelerde aşırı zaman kaybetmekten ötürü iş, okul, kişiler arası ilişkiler ve ruh sağlığı konularında problemlerin meydana gelmesi olarak tanımlanmıştır (Andreassen, Torsheim ve Pallesen, 2014). Sosyal medya bağımlılığına sahip bireylerin sosyal medyaya aşırı bir düşkünlük göstermeleri, devamlı olarak çevrim içi olma isteğine sahip olmaları ve uygulamaların kullanımında kontrol sahibi olamalarından ötürü yaşam alanlarında olumsuz etkiler ve sorunlar baş göstermektedir (Andreassen, Torsheim, Brunborg ve Pallesen, 2012).

Sosyal medya bağımlılığının depresyon ve anksiyete ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur (Demirci, 2019; Şeker, 2018). Benzer şekilde, Balcı ve Baloğlu (2018) tarafından yapılan çalışmada da depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuş, bu ilişkiye göre şiddetli depresyon belirtileri olan bireylerin, normal ve hafif depresyon belirtileri olan bireylere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılık puanlarına sahip oldukları bulunmuştur. Yanı sıra, sosyal medya bağımlılığının depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk ile anlamlı ve pozitif yönlü ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Karadağ ve Akçınar, 2019). Sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve sosyal fobi ile pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur

(Durar, 2018). İnternet bağımlılığının depresyon, sosyal anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007). Covid-19 pandemi döneminde yapılan bir başka çalışmaya göre bireylerin depresyon seviyesinin sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olduğu, üniversite öğrencilerinin depresyon seviyeleri ve sosyal medya bağımlılıklarının paralel olarak yükseldiği ifade edilmiştir (Dikmen, 2021).

Ünal-Aydın, Balıkçı, Sönmez ve Aydın (2020) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, sosyal ağ bağımlılığı ile duygu tanıma arasında bir ilişki olduğu bulunmuş ve sosyal ağ bağımlılığı olan bireylerde duygu tanıma eksiklikleri olduğu ifade edilmiştir. Caplan (2002) duygu durum düzenleme internet kullanımıyla ilgili negatif sonuçların önemli bir bilişsel yordayıcısı olduğu ifade etmiştir. Ayrıca, duygu düzenlemenin bağımlılık davranışlarında önemli rol oynayan bir kriter olduğu bağımlılıkların duyguları düzenleyememe ile ilişkili olduğu, duygu düzenlemede zorluk yaşayan bireylerin daha yüksek internet bağımlılığı gösterdikleri belirtilmiştir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Hormes, Kearns ve Timko, 2014; Macklem, 2008; Orloff, 2016). Alanyazından yola çıkılarak, bireylerin narsisistik özellikleri ve sosyal medya kullanımları arasında nasıl bir ilişki olduğu merak edilmiş ve araştırmaya bir diğer değişken olarak narsisizm değişkeninin eklenmesi uygun bulunmuştur.

Facebook bağımlılığı etkileri açısından alkol veya madde bağımlılığına benzerlik gösterdiği araştırmalarda ifade edilmiştir (Andreassen ve ark., 2012). Sosyal medya bağımlılığı, narsisizm (Andreassen, Pallesen, ve Griffiths, 2017; Choi, 2018; Ryan ve Xenos, 2011, Tracii ve Sophia, 2011), yalnızlık (Özgür, 2013; Sheldon, 2012; Türkel ve Dilmaç, 2018), sosyal kaygı (Baltacı, 2019; Şahin, İşleyen ve Özdemir, 2012) gibi değişkenlerle ilişkili bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde, sosyal medya kullanım sıklığı ile psikolojik belirtiler arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu ifade edilmiştir (Bilgin, 2018; Labrague, 2014). Günlük sosyal medya kullanımına ayrılan zaman sosyal medya bağımlılığını yordadığı, sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığı ifade edilmiştir (Bilgin, 2018). Mo, Chan, Chan ve Lau (2018) internette geçirilen zamanın artmasının bireyleri bağımlılığa daha fazla

yatkınlaştırdığını rapor etmiştir. Yılmaz, Şahin, Haseski ve Erol (2014) tarafından yapılan çalışma bulgularına göre internette geçirilen zaman arttıkça bireylerin internet bağımlılık riskinin arttığı belirtilmiştir.

Bağımlılığın cinsiyete göre farklılaşması ile ilgili birçok araştırma yapılmış olsa da araştırma sonuçları birbirinden farklıdır (Aksoy ve Ünübol, 2021). Taylan ve Işık (2015) cinsiyet ve internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmadığını belirtirken bir başka çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha fazla sosyal medya bağımlılığı gösterdiği ve eğitim düzeyi arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığı bulunmuştur (Çiftçi, 2018). Bu çalışmanın aksine Wan (2009) tarafından yapılan araştırmaya göre kadınların erkeklere göre daha çok sosyal ağ sitesi bağımlılığı gösterdiği ifade edilmiştir. Budak (2017) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığının erkeklerde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir.

Çayırlı (2017) tarafından yapılan araştırmada bireylerin sosyal medya kullanımları ile yaşları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Budak'ın (2017) çalışma sonuçlarına göre internet bağımlılığı yaş arttıkça istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı ifade edilmiştir. Balcı, Bekiroğlu ve Kahraman (2019) tarafından yapılan araştırmaya göre bireylerin öz saygı düzeyi azaldıkça, sosyal medya bağımlılık puanlarının arttığı bulunmuştur. Pontes, Andreassen ve Griffiths (2016), kontrolsüz ve düzensiz kullanım nedeniyle olumsuz psikososyal etkinin ortaya çıkabileceğini ifade etmişlerdir. Gelişimsel sürecin ve erken dönem yaşantıların, sosyal medya bağımlılığını etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile birlikte şema kavramı da ele alınacaktır.

1.2. Şema Kavramı

Felsefe, bilgisayar, matematik ve birçok farklı alanda sıklıkla kullanılan, yunanca kökenli bir kelime olan "Şema"; çerçeve, yapı anlamına gelmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Rafaeli, Bernstein ve Young (2011) tarafından, çeşitli uyaran ve tecrübelerden bir düzen oluşturmaya katkı sağlayan kalıp ya da düzenleyici çerçeve olarak tanımlanmıştır. Şema, çoğunlukla bireyin yaşam tecrübesini anlamlandırmak amacıyla, yapılan herhangi bir düzenleme olarak ifade edilmiştir (Young ve ark., 2003). Young ve Klosko (2011) tarafından şema, kendilik anlayışımızın

temelini oluşturan, yaşamın ilk yıllarında öğrenilen bireyin kendi ve dünya ile ilgili katı inançları olarak; Karaosmanoğlu (2019) tarafından şema, gereksinim duyulana ulaşmak amacıyla zihninin geliştirdiği duygusal ve düşünsel yapılar olarak ifade edilmiştir. Her bireyin sahip olduğu ve kendi yaşam deneyimini anlamlandırmakta bireylere yol gösteren, pek çok yaklaşımın temelini oluşturan şemalar ya da düzenleme ilkeleri, bireyleri doğru olduğuna inandıkları şeye hızlıca ulaştıran, başa gelen tüm şeylerde ayrıntıları işlemleme gereksiniminden tasarruf etmeyi sağlayan kısayollar olarak da betimlenmiştir (Rafaeli ve ark., 2011). Karaosmanoğlu ve Şaşıoğlu (2017) tarafından, problemleri çözme konusunda soyut bilişsel planlar sağlaması ve bu sayede hayatımızı kolaylaştırdığı ifade edilen şemalar; yaşamımızı anlamlandırmak, düzenlemek ve öngörebilmek için bireye destek olan kalıp veya düzenleyici çerçeveler olarak tanımlanmıştır.

Psikoloji kapsamında, şema kavramı ilk ve en yaygın olarak bilişsel gelişim alanında kullanılmış, Barlett (1932) ve Piaget (1955) bu terimin kullanılmasının yolunu açmıştır (akt., Rafaeli ve ark., 2011). Bilişsel psikolojinin yanı sıra Beck'in (1972) bazı yazılarında şemalardan bahsettiği gözlemlenmiştir (Rafaeli ve ark., 2011). Piaget (1952) çocuklarda bilişsel gelişim dönemlerini tanımladığında, bahsettiği dönemlerdeki şemaları ifade etmiştir (Young ve ark., 2003).

1.2.1. Şema Terapi

Temelde bireysel psikoterapi için Young (1990) tarafından tanıtılan şema terapi, kişilik bozukluğuna sahip ve bilişsel terapiye yanıt vermeyen veya yeniden nüks yaşayan danışanlardan yola çıkarak, Young ve ark. (2003) daha etkili bir tedavi planı oluşturmak için çalışmaya başlamasıyla ortaya çıkmıştır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014). Bilişsel terapilerin etkinliğinin yetersiz kaldığı bazı depresyon, anksiyete veya kişilik bozuklukların tedavisinde kişiler arası, yaşantısal, bilişsel ve davranışçı teknikleri bir araya getiren bir model sunmaktadır (Karaosmanoğlu ve Şaşıoğlu, 2017).

Geleneksel bilişsel davranışçı terapiyi ve içeriğini büyük ölçüde genişleten, bütünleştirici olan (Young ve ark., 2003) bu terapi modeli; diğer psikoterapi yaklaşımlarının farklı özelliklerini stratejik olarak bütünleştiren, kapsayıcı bir psikoterapi modelidir (Farrell ve ark., 2014). Nesne ilişkileri kuramı, psikodinamik

psikoterapi, bilişsel psikoterapi, gestalt psikoterapi gibi bir çok psikoterapi modeli ile ortak özellikler gösterir ancak hiçbir model ile tamamen uyuşmamaktadır (Farrell ve ark., 2014; Young ve ark., 2003). Şema terapi, yapılandırılmış sistemli bir yaklaşım üzerine kurulmuştur ve bütünleştiren bir kurama dayanmaktadır (Farrell ve ark.,, 2014).

Şema terapi, sorunun çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan kökenlerini araştırma (sorunun etiyolojisi), terapist hasta ilişkisi, duygusal teknikler ve uyumsuz başa çıkma yöntemlerinin altını çizerek geleneksel bilişsel davranışçı terapiyi detaylandırır (Young ve ark., 2009). Erken çocukluktan şimdiye kadar bireyde var olan şemaları araştırır ve hastanın kişiler arası ilişkilerinin altını çizer (Young ve ark., 2003). Ayrıca, şema terapi modelinde, danışanlar problemlerini ego distonik olarak görmeye başladıkları için, sorunlarla baş etme konusunda daha güçlü davranırlar (Young ve ark., 2003).

Temelini bilişsel davranışçı terapi yaklaşımından alan şema terapi, evrensel ihtiyaçlar üzerinde durması bakımından da bilişsel davranışçı terapi yaklaşımından farklılaşır (Rafaeli ve ark., 2011). Şema terapi, evrensel temel duygusal ihtiyaçların (güvenlik, istikrar, bakım, kabul edilme, özerklik, rekabet, kimlik algısı, ihtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü, kendiliğindenlik/spontanlık, oyun ve bireyin özdenetiminin oluşmasına yönlendiren gerçekçi limitlere sahip bir dünyada yaşama gereksinimi) önemini vurgular ve uyumsuz şemaların temel duygusal gereksinimler karşılanmadığında oluştuğunu öne sürer (Karaosmanoğlu ve Şaşıoğlu, 2017; Rafaeli ve ark., 2011). Çocuklukta oluşan temel duygusal gereksinimlerin yanı sıra, yetişkinlikte oluşan gereksinimlerin varlığını da ifade eder (Rafaeli ve ark., 2011). Çoğunlukla bilişsel davranışçı terapi ile birlikte yürütülen şema terapi, bozuklukların kronik karakterolojik taraflarını tedavi etmek için geliştirilmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Kronik anksiyete ve depresyon, yeme bozuklukları, yakın ilişkileri devam ettirmekte güçlük ve çift sorunları tedavisinde faydalı olduğu ispatlanan şema terapi bireylerin sahip oldukları kronik, yaygın problemleri anlamlandırmada ve bu problemleri düzenlemede destek olduğu ifade edilmiştir (Young ve ark., 2003).

1.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema

Jeffrey Young (1990, 2003) tarafından tanımlanan, erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin çocukluk döneminden itibaren oluşan duygularını, anılarını, bilişlerini ve bedensel duyumlarını da içeren, bireyin kendisine, çevresine veya bireyin ilişkilerine yönelik yaşam boyu detaylandırılan ve geçerliliğini sürdüren, yaygın ve kapsamlı bilişsel örüntüler olarak tanımlanmıştır (Martin ve Young, 2010). Rafaeli ve ark. (2011) tarafından erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk döneminden başlayıp, yaşam süresince tekrar eden, öz-yıkıcı bilişsel ve duygusal kalıplar olarak; Karaosmanoğlu ve Şaşıoğlu (2017) tarafından, öz-yıkıcı, katı, tekrarlayıcı, değişim konusunda oldukça dirençli, bilişsel ve duygusal kalıplar olarak ifade edilmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin ilişki kurma üslubunu, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını etkiler (Young ve Klosko, 2011). Oluşan bu şemalar bireyin kendisi, çevresi ve diğer kişiler ile ilgili sahip olunan inançlarını içerir (Farrell ve ark.,, 2014). Bu inançlar; kalıtsal mizaç, çevre etkileşimi, giderilmemiş temel çocukluk gereksinimlerinden kaynaklanır ve dolayısıyla, uyum bozucu şemalar gelişir (Farrell ve ark.,, 2014). Diğer bir deyişle, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda çekirdek duygusal gereksinimler, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaç etkili olmaktadır (Young ve ark., 2009).

Young ve ark. (2009) "Çekirdek Duygusal Gereksinimler" olarak tanımlanan, bireyler için evrensel olan beş temel ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Bunlardan birincisi başkalarına güvenli bağlanma, ikincisi özerklik, yeterlilik ve kimlik algısı, üçüncüsü duygu ve gereksinimleri ifade etme özgürlüğü, dördüncü kendiliğindenlik ve oyun, sonuncu ihtiyaç ise gerçekçi sınırlar ve özdenetim olarak ifade edilmiştir (Young ve ark, 2009). Young ve ark. (2009), bireyin bahsedilen bu beş temel duygusal gereksinimi uyumlayıcı bir yolla karşılayabiliyorsa psikolojik olarak sağlıklı olduğunu ifade etmiştir. Çocukluk ve ergenlik döneminde karşılanmayan temel ihtiyaçlardan kaynaklanan duygusal zorlukların bireyin uyum bozucu şemalar geliştirmesine sebep olduğu, bireyin gereksinimlerinin aşırı derecede karşılanmadığı, zedeleyici erken dönem yaşantıları neticesinde meydana gelebildiği belirtilmiştir (Rafaeli ve ark., 2011).

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında, dört tür "Erken Dönem Yaşam Deneyimi" etkili olabilmektedir (Martin ve Young, 2010). Bu olumsuz deneyimlerden birincisi, gereksinimlerin giderilmesinin zedeleyici bir şekilde engellenmesidir. Çocuk "iyi olandan az aldığında" oluşur. Çevre anlayış, sevgi, istikrardan mahrumdur ve bu mahrumluk çocuğun yaşantılarında, zihninde kalıcı bir yer edinir (Rafaeli ve ark., 2011). Terk edilme/İstikrarsızlık veya Duygusal Yoksunluk gibi erken dönem uyumsuz şemalar bu olumsuz yaşam deneyimleri sonucunda ortaya çıkabilir (Martin ve Young, 2010).

Şema oluşumunda etkili olan deneyimlerden ikincisi travmadır; çocuk mağdur edildiğinde, zarar gördüğünde, kontrol edildiğinde ya da eleştirildiğinde; acı, tehdit, tehlikenin varlığını ifade eden erken dönem uyumsuz şemalar geliştirir (Martin ve Young, 2010; Rafaeli ve ark., 2011). Güvenlik ihtiyacı giderilmemiş bireyler, bu gereksinimin tam tersi olacak şekilde muamele görmüş ve bundan ötürü kaygı, umutsuzluk, güvensizlik ve temkinlilik ile ilgili şemalar geliştirirler (Rafaeli ve ark., 2011). Güvensizlik/Suistimal Edilme, Kusurluluk/Utanç veya Boyun Eğicilik gibi erken dönem uyumsuz şemalar, bahsedilen olumsuz yaşantıların deneyimlenmesi sonucunda ortaya çıkabilir (Martin ve Young, 2010). Bu olumsuz deneyimlerden üçüncüsü, "iyi olandan fazla alma" deneyiminin yaşantılanmasından ötürü oluşur (Martin ve Young, 2010). Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri çocuğa, makul düzeyde olduğunda çocuk için sağlıklı olan şeyleri, gerektiğinden çok sağlarlar (Rafaeli ve ark., 2011). Çocukken bu bireylerin üzerine titrenmiş, şımartılmış ve neredeyse hiç kötü davranılmamıştır (Rafaeli ve ark., 2011). Dolayısıyla çocuğun, gerçekçi limitler ve özerklik benzeri en temel duygusal gereksinimleri giderilmez (Rafaeli ve ark., 2011). Çocuğa limitsiz bir şekilde özgürlük ve özerklik tanıyan, çocuğun yaşamıyla ilgili çok fazla meşgul ya da çocuğu aşırı koruma eğilimleri gösteren ebeveynler, bu şemanın gelişimini etkileyebilir (Rafaeli ve ark., 2011). Bağımlılık/Yetersizlik ve Hak Görme/Büyüklenmecilik gibi erken dönem uyumsuz şemalar bu olumsuz yaşam deneyimleri sonucunda ortaya çıkar (Martin ve Young, 2010).

Bu olumsuz deneyimlerden dördüncüsü, çocuğun önem verdiği bireylerle özdeşim ve seçici içselleştirmedir (Martin ve Young, 2010). Çocuk önem verdiği bireyin (sıklıkla ebeveyni) duygularını, deneyimlerini, düşüncelerini, davranışlarını ve

şemalarını içselleştirir ve bireyle seçici olarak özdeşim kurar (Martin ve Young, 2010; Rafaeli ve ark., 2011). Zarar görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık şeması bu olumsuz yaşam deneyimleri sonucunda ortaya çıkabilir (Martin ve Young, 2010). Şemaların oluşumunda etkili olan bir diğer faktör "Duygusal Mizaç" olarak ifade edilmiştir. Çocuğun mizacının bakım verenle arasındaki ilişkiyi etkilemesinden ötürü erken dönem uyumsuz şema oluşumunu etkileyen önemli bir faktör olduğu ifade edilmiştir (Young ve ark., 2003; aktaran Kömürcü, 2014). Mizaç doğuştan gelmektedir ve bireylerin olaylara nasıl tepki verdiğini belirlemektedir (Young ve Klosko, 2011). Farklı mizaç türleri (utangaç-canayakın, çekingen-girişken, soğuk-duygusal, kaygılı-korkusuz, hassas-sağlam gibi) bulunmakta (Young ve Klosko, 2011) ve bu duygusal mizaç türleri bireyin karşılaştığı problemlerle başa çıkma şeklini etkilemektedir (Young ve ark., 2003; aktaran Sağ, 2016). Aynı ortamı deneyimleyen iki çocuğun birbirinden farklı tepkiler gösterebildiği ifade edilmiştir. (Young ve Klosko, 2011).

Çocukluk ve ergenlik döneminde geçerli, işlevsel ve uyum sağlayıcı olabilen bu şemalar, bireyin yetişkinlik döneminde artık geçerli, uyumlu ve işlevsel olmasa da bireyin hayatında varlığını sürdürür (Rafaeli ve ark., 2011). Geliştirilen erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin acı çekmesine neden olsa dahi bireye tanıdık, bilindik, yakın ve rahatlatıcı geldiği için ve birey yaşam boyunca kendini bu şemaları tetikleyen davranışları otomatik olarak gerçekleştirdiği bir döngü içerisinde bulur (Rafaeli ve ark., 2011; Schmidt, Joiner, Young ve Telch, 1995). Birey, kendi veya dünyayla ilgili sahip olduğu fikirlerin, gerçekte çarpıtılmış ya da yanlış bile olsa, tutarlı olması amacıyla "bilişsel uyumluluk" ihtiyacını karşılamak için bu şemaları sürdürür (Young ve ark., 2009).

Çocukluk ve ergenlik döneminde tekrarlayan zarar verici deneyimler sonucunda oluşan erken dönem uyumsuz şemalar, yetişkinlik döneminde benzer durum ve olaylarla karşılaşıldığında tetiklenerek; üzüntü, öfke, utanç, korku ve bunun gibi yoğun olumsuz duygulara neden olabilir (Young ve ark., 2003). Yetişkinlik döneminde benzer durumlar karşısında deneyimlenen bu olumsuz duygular, şemaların oluştuğu erken dönemde yaşantılanan duygusal acının tekrar yaşantılanması olarak ifade edilebilir (Young ve ark., 2003; aktaran Sağ 2016). Erken dönem uyumsuz şemalar yalnızca çocukluk döneminde deneyimlenen bir travmadan veya kötü muameleden dolayı oluşmaz.

Çocukluk döneminde herhangi bir travma deneyimlememiş, aksine çok fazla korunmuş olan bir birey Bağımlılık/Yetersizlik şemasına sahip olabilir. Ancak, erken dönem uyumsuz şemaların tamamı kaynağını bir travmadan almasa da, bu şemaların tamamı yıkıcıdır (Young ve ark., 2009).

Erken dönem uyumsuz şemalardan en yıkıcı olan şemalar, çocukluk döneminde istismar, terk edilme, reddedilme ya da ihmal deneyimi içeren şemalardır (Young ve ark., 2009). Bu şemalardan Terk edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk ve Kusurluluk/Utanç şemaları en güçlü ve zarar verici olan şemalardır (Young ve ark., 2009). Bu bireyler çocukken reddedilmiş, terk edilmiş, ihmal veya istismar edilmiş olabilirler (Young ve ark., 2009). Bu şema alanlarından birine sahip bireyler, çocuklukta yaşadıkları zarar verici deneyime paralel şekilde, yetişkinlikte deneyimledikleri yaşam olaylarından tetiklenirler ve öfke, korku, utanç ya da acı gibi yoğun duygular hissederler (Young ve ark., 2003).

Kısacası, çocuklukta bireyin çevresine ve yaşadığı aile ortamına uyum sağlaması açısından işlevsel olan, çoğunlukla bireyin bilinçli farkındalığında olmayan bu şemaların, yetişkinlikte sınırlayıcı, işlev bozucu ve hatalı olduğu (Farrell ve ark.,, 2014) bu şemaların katı ve değişime dirençli olmalarından ötürü yetişkinlikte veya yaşamın sonraki dönemlerinde uyum bozucu şemalara dönüşebildiği hatta bazı bozukluklara zemin hazırladığı ifade edilmiştir (Soygüt ve ark., 2009).

Young (1999) çocukluk döneminde geliştirilen, bireyin yaşamı boyunca süren, bireyin dünya görüşünü yansıtan, benlik kavramının temelini oluşturan ve bireyin duygusal gereksinimlerin giderilmemesi ile oluşan, 5 şema alanı tanımlamış ve bu 5 şema alanı ölçen 18 alt boyut ifade etmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanları Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları

ŞEMA ALANLARI	ŞEMALAR
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık
	Bağımlılık/ Yetersizlik
	İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik
	Başarısızlık
Kopukluk ve Reddedilme	Terk edilme/ İstikrarsızlık
	Güvensizlik/ Kötüye Kullanılma
	Duygusal Yoksunluk
	Kusurluluk/Utanç
	Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma
Zedelenmiş Sınırlar	Haklılık/Üstünlük
	Yetersiz Özdenetim/ Öz Disiplin
Başkası Yönelimlilik	Boyun Eğicilik*
	Kendini Feda*
	Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık*
Aşırı Uyarılma ve Baskılama	Karamsarlık/ Olumsuzluk
	Duyguları Baskılama*
	Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik*
	Cezalandırıcılık

Not1: Koşullu şemalar "" işaretiyle belirtilmiştir.*

Kaynak: Young ve ark., 2003

Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı, bireyin algıladığı ayrışma, hayatta kalma, başarılı performans gösterme veya bağımsız olarak işlev gösterme yeteneğine müdahale eden, kişinin kendisi ve çevresiyle ilgili beklentilerinden oluşur (Young ve ark., 2003). Bu şema alanı rekabet ve özerklikle alakalı temel gereksinimlerin ihlali ile ilgilidir (Rafaeli ve ark., 2011). Bu bireyler özerk olarak alınan

kararların başka bireylere zarar vereceğinden korkarlar ve zorlu durumlar karşısında başarısız olacaklarına inanırlar (Arntz ve Jacob, 2017).

Genellikle çocukla iç içe geçen, çocuğun kendine olan güvenine zarar veren, çocuğu aile dışında bağımsız olarak kendini göstermesi için pekiştirmeyen veya fazla korumacı aileler bu şemanın gelişiminde rol oynar (Rafaeli ve ark., 2011; Young ve Lindemann, 2002). Bunun tam aksine, çok nadiren de olsa çocukla hiç ilgilenmeyen ebeveynlerinde bu şemanın oluşmasına neden olabileceği, bireyin gereksinimlerinin ebeveyn tarafından aşırı derecede karşılanması ya da hiç karşılanmaması sonucunda ortaya çıkabileceği belirtilir (Young ve ark., 2009).

Ebeveynleri tarafından defalarca yeterliliklerine zarar verilmiş bu şemaya sahip bireylerin, ev dışında hayatı sürdürebilmesi hakkında gerekli destek ebeveynleri tarafından sağlanmamıştır. Ayrıca bu bireyler, kendi kimliklerini yaratma ve kendi hayatlarını kurma, kendi hedeflerini belirleme konularında başarılı olamazlar (Young ve ark., 2003). Bu bireylerin yetişkinlik döneminde de çocuk gibi kaldıkları ifade edilir (Kargın-Güner, 2014).

"Zedelenmiş Özerklik ve Performans" şema alanında, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık şemaları yer almaktadır.

Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık:

Bu şemaya sahip bireyler, bir felaketin (depremler, yangınlar, uçak kazaları, kalp krizi geçirmek, delirmek gibi) herhangi bir zamanda ortaya çıkacağına ve kendisini bu durumdan koruyamayacağına, çaresiz kalacağına inanır (Young ve ark., 2009). Kendi kontrolünde olmayan, korkunç bir deneyim yaşayacağına ve bu deneyimden zarar göreceğine inanan bireylerin zihinleri devamlı olarak bu düşüncelerle meşguldür (Sağ, 2016). Bu korkular (a) Tıbbi Felaketler (aids olmak, kalp krizi geçirmek); (b) Duygusal Felaketler (çıldırmak, delirmek, kontrolü kaybetmek); (c) Dışsal Felaketler (doğal afetler, suçlar, kazalar) olarak kategorilendirilebilir ve birey bir veya birden çoğuna sahip olabilmektedir (Young ve ark., 2009; Rafaeli ve ark., 2011).

Bu şemaya sahip bireylerin ailelerinin genellikle çok endişeli, temkinli, aşırı korumacı ve dünyanın kötü ve tehlikeli bir yer olduğunu ifade eden bireyler olması mümkündür (Arntz ve Jacob, 2017). Birey bu şemaya sahipse, çocukken ona dünyanın kötü bir yer olduğu hissettirilmiştir (Young ve Klosko, 2011).

Bağımlılık/Yetersizlik:

Bu şemaya sahip bireyler, diğerlerinden önemli derecede yardım almadan günlük sorumluluklarını yeterli düzeyde gerçekleştiremeyeceklerine inanırlar (Young ve Lindemann, 2002; Young ve ark., 2003). Bu sorumluluklar bireyin kendine bakabilmesi, günlük işlerini yapabilmesi, yeni işlerin altından kalkması, doğru kararlar alabilmesi gibi, bireyin bu inancı olmasa kolaylıkla gerçekleştirebileceği şeylerdir (Karaosmanoğlu, 2019). Bu şema bireyin dünyayla baş edebilme hissinin gelişmemesine neden olur (Young ve Klosko, 2011). Bu şemanın uç durumlarda yaşantılanması ile birey, günlük problemleri halledemeyeceğine, muhamkeme yapamayacağına, kendisine bakamayacağına, yeni şeylerin üstesinden gelemeyeceğine ya da uygun kararlar alamayacağına inanır (Rafaeli ve ark., 2011). Genellikle yaygın bir pasiflik, çaresizlik deneyimledikleri ifade edilmiştir (Young ve ark., 2003; Young ve Lindemann, 2002). Bireyler savunmasızlık ve çocuksu davranışlar sergileyebilirler (Young ve ark., 2003).

Bu şemanın iki önemli bileşeni vardır. Bunlar yetersizlik ve bağımlılıktır. İlk bileşen, "yetersizlik" bileşenidir; bireyler günlük hayatlarıyla alakalı yargı ve kararlarına güven eksikliği hissederler, bu bireyler, çocuklar gibi, dünyada yalnız başlarına kalmak için erken olduğuna inanır ve ebeveynleri olmadan yaşayamazlar (Young ve ark., 2009). İkinci bileşen, "bağımlılık" bileşenidir; yetersizlik bileşenini takip eder. Bireyler kendi kendine aktif olamadıkları, eyleme geçemedikleri görüşünde olduklarından, tek seçeneklerinin kendisiyle ilgilenecek birilerini bulmak ya da hiç aktivitede bulunmamak olduğunu düşünürler. Bu bireylerin çevrelerindeki kişiler, ya her şeyi birey adına yapan ya da her süreçte bireye ne yapacağını söyleyen kişilerdir (Young ve ark., 2009).

Bu şemaya sahip bireyler çocukken bağımsız davranışlar sergilediklerinde, genellikle yetersiz hissettirilen ve engellenen bireylerdir (Young ve Klosko, 2011). Bu

şemaya sahip bireylerin ebeveynleri genellikle çocuğun normal gelişimsel güçlüklerle baş etmesi için uygun becerilere sahip olmadığını düşünür (Arntz ve Jacob, 2017). Genellikle çocuğa karşı aşırı koruyucu davranan, çocuğun sorumluluklarını alan, çocuk yerine karar veren ebeveynler tarafından büyütülürler (Young ve Klosko, 2011). Yanı sıra bu şemaya sahip bazı bireylerin çocukken yüksek taleplerle (hasta bir ebeveynin sorumluluğunu alma gibi) karşılaştıkları ifade edilmiştir (Arntz ve Jacob, 2017). Ebeveynleri çocukken, kendine güvenme becerilerini öğretmemiş olabilir ya da dünyanın kötü bir yer olduğunu öğretmiş ve gerçekleşebilecek hastalıklar ve tehlikeler karşısında çocuğu sürekli uyarmış olabilirler (Young ve Klosko, 2011). Ebeveynler, çocuk için herşeyi kendileri yapmış ve çocuğun kendi kendine bir şeyler yapmasını küçümsemiş olabilirler (Young ve Klosko, 2011).

İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik:

Bu şemaya sahip bireyler, bireyselleşme ve normal sosyal gelişimleri pahasına bile olsa, bir ya da daha fazla birey ile (çoğunlukla ebeveynler ile) aşırı duygusal yakınlık kurar ve iç içe geçerler (Young ve ark., 2003). İç içe geçmiş bireylerin en az biri, iç içe geçtiği diğer bireyin desteği olmadan mutlu olamayacağı ya da hayatta kalamayacağı inancı taşır (Rafaeli ve ark., 2011; Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip bireyler, sosyalleşmeden veya bireysel yaşamdan vazgeçer (Karaosmanoğlu, 2019). Bireyselliklerini ve sosyal gelişimlerini hiçe sayacak seviyede bağlandığı kişilerle iç içe geçtikleri bu tutum, bireylerin bireysel olarak kimlik geliştirememelerine neden olur (Young ve ark., 2003). Bireyler, kimliğinin yetersiz olduğunu, başkaları ile tamamen kaynaştığını veya onlar tarafından boğulduğunu düşünebilir (Martin ve Young, 2010).

Çoğunlukla boşluk hissi, boşuna gayret etme, bocalama, amaçsız olma ya da ciddi olgularda varlığını sorgulama hisleri deneyimlenebilir (Karaosmanoğlu, 2019; Rafaeli ve ark., 2011). Yaşantılanan boşluk hissi, bireysel kimlik yoksunluğu olan "Gelişmemiş Benlik" olarak bazı hastalarda iç içe geçmenin yanında gözlemlenmektedir (Young ve ark., 2009). Bu bireyler iç içe geçtikleri diğer bireyler ile bağlarını devam ettirmek amacıyla onların kimliğine teslim olmuşlardır ve kim olduklarını, kendi tercihlerini, bilmeyebilirler (Young ve ark., 2009). "İç İçe Geçme"

ve “Gelişmemiş Benlik” her zaman birlikte bulunmasa da genellikle birlikte seyrederler (Young ve ark., 2009).

Bu şemaya sahip bireylerin ailelerinin, çok kontrolcü, çok koruyucu, çocuğu suistimal eden, çocuğa özerklik geliştirme fırsatı vermeyen bir aile yapısına sahip olabileceği söylenmiştir (Sağ, 2016).

Başarısızlık:

Bu şemaya sahip bireyler, başarısız olduğuna, kaçınılmaz şekilde başarısız olacağına veya başarı alanlarında (iş, okul, spor vb.) yaşıtlarına istinaden yetersiz olduğuna inanır (Rafaeli ve ark., 2011). Çoğunlukla, aptal, yeteneksiz, beceriksiz, cahil, bilgisiz, seviyesi daha düşük, diğer bireylerden daha başarısız oldukları inancına sahiptirler (Young ve ark., 2003).

Bu bireylere çocukluk döneminde başarı ile alakalı durumlarda aşağılık hissettirmiş olabilir (Young ve Klosko, 2011). Bu şemaya sahip bireylerin, karşılaştırma yapan, eleştiren, cezalandıran, başarıyı oldukça fazla önemseyen ailelere sahip olabilecekleri düşünülmektedir (Sağ, 2016).

Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı

Kopukluk ve reddedilme şema alanı, bireyin emniyet, güvenlik, bakım, kabul görme, empati, duyguları paylaşma ve saygı ihtiyaçlarının tatmin edilebilir bir şekilde karşılanmayacağı beklentisini içeren şema alanıdır (Young, 1999; Young ve ark., 2003).

Bu şema alanında bulunan şemalar, başkalarıyla güvenli bağlanma gerçekleştiremeyen, doyurucu bağlanma oluşturamayan bireylerde gelişir (Young ve ark., 2009). Çocuklukta karşılanmayan başkalarına güvenli bağlanma ihtiyacı, bu şema alanındaki şemaların oluşmasına sebep olur (Fırıncı, 2019). Güvenli bağlanma ihtiyacı karşılanmayan çocuklar çoğunlukla dengesiz, soğuk, reddedici ve çocuğa karşı ilgisiz, suistimal eden, istismarcı bakım verenler tarafından büyütülen çocuklardır (Young ve ark., 2003) Bu alanda bulunan şemaların hepsi kişiler arası ilişkilerde güven ve güven eksikliği ile alakalıdır (Arntz ve Jacob, 2017). Çocukluk döneminde soğuk, mesafeli, tacizkar, şiddet gösteren, reddedici, kısıtlayıcı uzun ayrılıkların deneyimlendiği bir aile ortamı bulunmaktadır (Rafaeli ve ark., 2011).

Young ve ark. (2003) bu şemanın; kabul edilme, duyguların paylaşılması ve istikrar gibi, ilişkisel ihtiyaçlar ile alakalı inançlardan oluştuğunu, bu şemaya sahip bireylerin diğer kişiler ile güvenli, tatmin edici ilişkiler kuramadıklarını ifade etmiştir (aktaran Yoo, Park, ve Hun, 2014). Bu bireyler başkalarının temel duygusal ihtiyaçlarını karşılayamayacağına inanırlar, ilişkilerinde güven eksikliği yaşarlar ve yakın ve aileleri ile olan ilişkilerinde kopukluk, uzaklık/resmiyet, soğukluk, şiddet/ zorbalık, reddedicilik, tutarsızlık, duygusal çelişki durumları ifade edilir (Rafaeli ve ark., 2011). Bu inançlara sahip olan bireylerin, kendisine zarar verecek ilişkiler kurabileceği, bu ilişkileri sürdürebileceği ya da yakın ilişkilerden tamamen kaçınabilecekleri ifade edilmiştir (Yoo ve ark., 2014). Genellikle bu bireylerin diğer bireylerle güvenli tatmin edici ilişki kuramadıkları aktarılmıştır (Arslan, 2017).

Bu şema alanının beş şema alanı arasından, yetişkinlik döneminde ortaya çıkan akran ilişkileri ve sosyal yönelimle ilgili alan olduğu ifade edilmiştir (Yoo ve ark., 2014). Diğer şema alanlarına kıyasla bu şema alanındaki (sosyal izolasyon hariç) şemalara sahip bireylerin, çoğunlukla travmatik bir çocukluk deneyimleyen, en çok zarar gören bireyler olduğu ifade edilmiştir (Young ve ark., 2003).

"Kopukluk ve Reddedilme" şema alanında, Terk edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma şemaları yer almaktadır ve şemalar bireyin güvenlik, aidiyet, kabul görme ve şefkat gereksiniminin karşılanmayacağını temsil eden en belirgin inançlarıdır (Yoo ve ark., 2014).

Terk Edilme/İstikrarsızlık:

Bu şemaya sahip bireyler, değer verdikleri bireylerle ilişkilerinin istikrarsız olduğuna, ilişkilerinin sürdürülebilir olmadığına, önemsedikleri bireylerin kendisini daha iyi biri için terk edilebileceğine inanır ya da değer verdiği bireyin öleceği ve yaşamında olmayacağı hakkında endişe hisseder (Martin ve Young, 2010; Young ve ark., 2003). Bu bireyler, sürekli korku içinde hayatını sürdürür ve devamlı olarak birisinin hayatından çıkmak üzere olduğunun herhangi bir belirtisi için tetikte olurlar (Young ve ark., 2009). Diğer bireyleri güvenilmez, tutarsız bulurlar ve onların duygusal

destek, koruma, güç ve yakınlık gereksinimlerini karşılamayı sürdürmeyeceklerine inanırlar (Rafaeli ve ark., 2011).

Bu şema bireylerin kendi yakınlarına çok fazla yapışmasına ve yakınlarının kendilerinden uzaklaşmasına sebep olabilir (Young ve Klosko, 2011). Bunun yanı sıra bu şemaya sahip olan kimi bireyler, engellenemez kaybetme acısını yaşamayı önlemek için yakın ilişki kurmaz (Young ve ark., 2009). Bu bireyler sıklıkla güvenilmez insanlarla ilişkiler kurarlar ve böylece sahip oldukları terk edilme şemasını tekrar tekrar onaylarlar veya terk edilme riski olmayan istikrarlı süren ilişkilerde bile en önemsiz şeyler dahi bireyin kayıp ve terk edilme hissini tetikleyebilir (Arntz ve Jacob, 2017). Duygusal açıdan istikrarsız ve belirsiz olan bu kişiler, sıklıkla öfke patlamaları deneyimleyebilirler (Kargın-Güner, 2014; Young ve ark., 2009). Bu bireyler genelde savunmasız ve kırılgan hissederler, ruh halleri gergindir ve sıklıkla değişkenlik gösterir (Young ve Klosko, 2011).

Bu şema çocukluk döneminde, çocuk için önemli kişilerin çocuğu terk etmesinden dolayı, önemli kişilerin bireyi terk edeceği hissi ile bağlantılı oluşur (Arntz ve Jacob, 2017). Çocukluk döneminde bir çok kez iki ebeveyninin terk ettiği ya da reddettiği deneyimlere sahip bireyler, yetişkin olduklarında genellikle reddedilmeyi bekler, kanıt oldukça az iken bunu gerçek gibi algılar ve oluşturdukları sürekli ve yoğun zorluklar sebebiyle yüksek tepki verme yatkınlığı sergilerler (Rafaeli ve ark., 2011). Young ve Klosko (2011) kayıplar, ayrılıklar, boşanmalar, taşınma, bir kişinin uzağa gitmesi, veya ölüm gibi yakın ilişkilerde yaşanan durumların bu şemayı tetikleyen en güçlü tetikleyiciler olduğunu ifade etmiştir.

Erken çocukluk döneminde, genellikle öfke patlamalarının çok deneyimlendiği, bakım verenin sürekli değiştiği ya da bakım vereni tarafından terk edilmiş, bakım vereni vefat etmiş olan ailelerde büyüyen çocuklarda terk edilme ve istikrarsızlık şemasının görülme ihtimali yüksektir (Rafaeli ve ark., 2011).

Güvensizlik/Kötüye Kullanılma:

Bu şemaya sahip bireylerin, diğerlerinin kendisini kasıtlı olarak inciteceği, suistimal edeceği, aşağılayacağı, aldatacağı, yalan söyleyeceği, manipüle edeceği veya bu durumlardan yararlanacağına dair beklentileri, inançları bulunmaktadır (Young ve

ark., 2003; Young ve Lindemann, 2002). Bireyler, insanların kalplerinin iyi niyetli olduğuna, dürüst ve açık davranabileceklerine inanmaz (Young ve ark., 2009).

Bu bireyler diğerleri tarafından kasıtlı olarak zarar görmekten korktukları için çevrelerine karşı her zaman şüpheci yaklaşırlar (Arntz ve Jacob, 2017). Beklentileri sebebiyle bu bireyler yakın ilişkiler kurmaktan kaçınır ve insanların güvenilmez olduklarını düşünürler (Young ve Klosko, 2011). Bu şemaya sahip bireyler, ilişki kurmaktan tamamen vazgeçer ya da yüzeysel ilişki kurar. Güvensizlik/Kötüye Kullanılma şeması olanlar, devamlı testlerle diğerlerinin güvenilmeye layık olup olmadıklarını saptamak için delil toplarlar, çoğunlukla paranoid gibi görünürler (Young ve ark., 2009).

Ailede şiddet uygulama, suistimal etme ve aşağılamanın deneyimlenmesi bu şemanın gelişiminde rol oynamaktadır (Sağ, 2016). Bu şema, çocukluk çağı istismarı yaşayan bireylerde tipik olarak gelişir (Arntz ve Jacob, 2017). Bu istismar genellikle cinseldir ama fiziksel, duygusal ve sözlü taciz de istismar şemalarının gelişimine sebep olabilir (Arntz ve Jacob, 2017).

Duygusal Yoksunluk:

Bu şemaya sahip bireyler, normal seviyede duygusal gereksinimlerinin başkaları tarafından gerektiği kadar karşılanmayacağı beklentisine sahiptirler. (Young ve ark., 2009). Bu duygusal gereksinimler, empati, şefkat, korunma, fiziksel bakım ve arkadaşlık ile alakalıdır (Arntz ve Van Genderen, 2009). Bu doğrultuda duygularını bildirmekten çekinirler (Sağ, 2016). Bireyler, önem verdikleri bireylerden duygusal gereksinimlerini talep edememe, sevgi, rahatlık isteklerini bildirememe gibi davranışlar gösterirler (Young ve ark., 2009). Bu bireyler, kimsenin kendisini derinden tanıdığını ve kimsenin kendisi ile derinden ilgilendiğini duyumsamazlar (Rafaeli ve ark., 2011; Young ve Klosko, 2011).

Duygusal yoksunluk şeması 3 temel yoksunluk alanını içerir. “Bakım Yoksunluğu” bireyin sevgi/şefkat, ilgi, dikkat, sıcaklık, arkadaşlık gereksinimlerinin diğerleri tarafından karşılanmaması olarak, “Empati Yoksunluğu” bireyin diğerleri tarafından anlaşılma, dinlenme, diğerlerine kendini açma, diğerleriyle mütekabil olarak duyguların paylaşılma gereksinimlerinin karşılanmaması olarak, “Koruma Yoksunluğu”

bireyin güç, yön ve rehberlik eksikliği olarak, bireye rehberlik edilmesi, gerekli yönlendirmelerin yapılması, bireyin korunması ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır (Young ve ark., 2003; Rafaeli ve ark., 2011).

Duygusal Yoksunluk şeması olan bireylerin gerekli bakım, şefkat ve ilginin olmadığı, duyguların gösterilmediği, destekten mahrum bir aile yapısı bulunmaktadır (Sağ, 2016). Soğuk bir aile yapısına sahiptirler (Kömürcü, 2014). Sıcaklık ve sevgi dolu bakımın sağlanmadığı, güven ve sevgi hissettirilmemiş bir ortamda büyümüş olabilirler (Arntz ve Jacob, 2017).

Kusurluluk/Utanç:

Bu şemaya sahip bireyler, kendilerinin kusurlu, eksik, itici, istenmeyen ve değersiz olduğuna inanır (Gör, Yiğit, Kömürcü ve Ertürk, 2017; Martin ve Young, 2010). Diğerlerinin, bireyin gerçek kimliğini görmesi durumunda, sevilmeyeceğine inanırlar (Rafaeli ve ark., 2011). Kusurluluk/Utanç şeması çoğunlukla bireyin algıladığı eksikliğe dair bir utanç duygusu barındırır (Young ve ark., 2009). Young ve Lindemann (2002) tarafından bu bireylerin genellikle, kendilerine karşı yoğun özeleştiri, cezalandırma, kendini diğerleriyle kıyaslama ve yakın ilişkiler içinde oldukça fazla reddedilme ve suçlanma beklentilerine sahip olduğu ifade edilmiştir.

Kusurluluk/Utanç şemasına sahip bireyler, kendilerini değersizleştirirler ve diğerlerinin de kendisini değersizleştirmesine hatta kendisine kötü davranmasına ve sözel şekilde suistimal etmesine müsaade edebilirler (Young ve ark., 2009). Eleştirilmeye, reddedilmeye, suçlanmaya karşı oldukça hassas olan bu bireyler, başkalarının yanında gözlemlenen kusurlarından ötürü çok fazla utangaçlık ve güvensizlik duyumsayabilirler (Karaosmanoğlu, 2019). Çoğunlukla içe kapanık olan bu bireyler, kendi ve diğerleri arasında pek çok kıyaslama yapmaya meyillidir (Young ve ark., 2009). Diğer bireyler tarafından, bireyin kusurlarının görülmemesi amacıyla yakın ilişki kurmaktan veya sosyal alanlardan uzak durabilirler (Young ve ark., 2009).

Bireyin çocukluk döneminde kusurlarının eleştirilmesi bu şemanın oluşumunda etkilidir (Young ve Klosko, 2011). Bu bireylerin erken çocukluk döneminde yoğun olarak değersizleştirme ve aşağılanma deneyimledikleri ifade edilmektedir (Arntz ve

Jacob, 2017). Bu şema genellikle güvensizlik/kötüye kullanılma şeması ile birlikte görülür (Arntz ve Jacob, 2017).

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma:

Bu şemaya sahip bireyler, aidiyet duygusundan yoksundur ve diğerlerinden farklı olma, bir topluluğun ya da grubun parçası olamama duygusuna sahiptirler (Young ve ark., 2003). Kendisinin dünyanın geri kalanından izole olduğuna ve diğerlerinden farklı olduklarına inanan bu bireyler, kendilerini bir gruba ait hissetmezler (Rafaeli ve ark., 2011) hatta, başkaları tarafından dışlandığına veya dışlanacağına inanırlar (Karaosmaoğlu, 2019).

Bu şema alanında bulunan şemalar diğer şemalar ile benzer olarak aynı giderilmemiş gereksinimleri yansıtsa da, Sosyal izolasyon/yabancılaşma şeması sıklıkla ev dışında ki sosyal ortamlarda kabul görmeme yani dışlanma durumunun bir sonucu olarak görülür (Rafaeli ve ark., 2011). Bu bireyler çocukken, bir arkadaş grubuna dahil olmamış ya da dışlanmış olabilir (Young ve Klosko, 2011). Sosyal ortamlarda kabul görmeme sonucu ortaya çıkan şema, kimi zaman ebeveynin çocuğa karşı sosyalleşme için cesaretlendirme eksiğinden, kimi zaman bireyin geçmişi ve evi ile alakalı olarak hissettiği kusurluluk ya da yoğun utanç ve sevilmezlik duygusundan kaynaklanabilir (Rafaeli ve ark., 2011). Ayrıca, farklılık hissiyle büyüyen bireyler bu şemaya sahip olabilirler (Young ve ark., 2009).

Bu şemanın temelinde genellikle çocukluk döneminde arkadaş grupları tarafından kabul görmeme ve dışlanma deneyimleri bulunur (Young ve Klosko, 2011). Bireyler çocukluk döneminde izole olduklarını (bölgenin dilini konuşamama, diğer çocuklarla aynı anaokunu gidememe, spor gibi aktivitelerde bir organizasyonun parçası olamama vb.) rapor ederler (Arntz ve Jacob, 2017). Yaşamlarının devamında, arkadaş edinmekten ve gruplarda sosyalleşmekten çekinirler (Young ve Klosko, 2011).

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Zedelenmiş Sınırlar şema alanına sahip bireyler, yeterli düzeyde içsel sınırlar veya öz disiplin geliştirememişlerdir (Young ve ark., 2003). Bu sebeple bu bireyler, başkalarıyla iş birliği yapmak, başkalarının haklarına saygı göstermek, aldıkları

sorumlulukları yerine getirmek, kendi kişisel hedeflerine ulaşmak ile ilgili güçlük çekerler (Young ve ark., 2003; Martin ve Young, 2010).

Genellikle, çok fazla özgürlük sağlayan, hoşgörülü, anlayışlı, disipline etmeyen, kurallar koymayan, her şeye izin veren, çok tolerans gösteren, şımartıcı, yönlendirmenin olmadığı bakım veren tutumları sergileyen aileler bu şemanın gelişiminde rol oynar. (Martin ve Young, 2010; Young ve ark., 2003). Çocuk ile karşılıklı olarak iş birliği içinde olmayan, sorumluluk alma, hedef koyma gibi davranışlar bakımından çocuğa örnek olmayan ve sıklıkla disiplinden, yerinde yüzleştirmeden, sınır çizmekten mahrum bir ailede yetişmiş olabilirler (Martin ve Young, 2010; Rafaeli ve ark., 2011). Aileler kimi durumlarda, çocuğa gerekli denetim, rehberlik ve yönlendirme sağlamamış ya da çocuktan olağan seviyedeki rahatsızlıklara dayanması dahi beklememiştir (Rafaeli ve ark., 2011). Bunların tam aksine, ebeveynlerin aşırı katı davrandığı, çok fazla disiplin uyguladığı ve sınırların çok dar olduğu ailelerde de bu şema alanına ait şemalar, disipline ve sınırlara karşı bir isyan olarak gelişebilmekterdir (Arntz ve Jacob, 2017).

Bu bireyler oldukça sorumsuz, şımarık, bencil ve narsist davranırlar (Young ve ark., 2009). Yetişkin olduklarında hazzı ertelemek ile ilgili gerekli beceriye sahip olmamalarından ötürü doyumlarını erteleme ve dürtülerini kısıtlama konusunda güçlük çekerler (Young ve ark., 2009).

"Zedelenmiş Sınırlar" şema alanında, Haklılık/Üstünlük, Yetersiz Özdenetim/Öz Disiplin şemaları yer almaktadır.

Haklılık/Üstünlük:

Bu şemaya sahip bireyler, başkalarının haklarını önemsemeden, diğerlerinden ayrıcalıklı ve üstün olduklarına inanırlar (Young ve ark., 2003). Her durumda haklı olduklarına inanan bu bireyler, hak ve ayrıcalıkları hak ettiklerini ve kendilerine özel ayrıcalıklar tanınması gerektiğini düşünürler (Karaosmanoğlu, 2019). Bu şemaya sahip bireylerde eşitlik ilkesi işlemez (Karaosmanoğlu, 2019), kısıtlanmaktan ve sınırlanmaktan nefret ederler (Arntz ve Jacob, 2017).

Haklılık/Üstünlük şeması, sıklıkla diğerlerine göre neyin makul, gerçekçi olduğunu ya da diğerlerine neye malolacağını hesaba katmadan, bireyin kendi istediğini

gerçekleştirmesi ve bu konuda ısrarcı olması durumunu içerir (Rafaeli ve ark., 2011). Bu bireyler diğer bireylere verecekleri zararı hiç düşünmeden her istediklerini yapma konusunda diretirler (Young ve ark., 2009). Bu şema bazen üstünlük hakkında (onay ve ilgi için değil, kontrol ve güç için) oldukça fazla odaklanmayı, bazen ide başkalarının duygu ve gereksinimlerine dair empati ya da endişe hissetmeden, egemenlik kurmayı veya yoğun bir rekabete girmeyi içerebilir (Rafaeli ve ark., 2011). Bu şemaya sahip bireylerin empati duyguları gelişmemiştir, oldukça talepkar ve baskın olarak tanımlanırlar (Young ve ark., 2009). Bu şema bireylerin dışarıdaki yaşama uyumunu çok güçleştirir (Karaosmanoğlu, 2019). Diğer insanlar bu şemaya sahip bireyleri talepkar, bencil, benmerkezci, kontrolcü ve narsist olarak değerlendirirler (Young ve Klosko, 2011).

Bu şemaya sahip bireylerin çoğu çocukluk döneminde oldukça şımartılmıştır ve bu bireylerden kendilerini kontrol etmeleri ya da diğer çocuklar için belirlenen kurallara uymaları, sınırları kabul etmeleri beklenmemiştir (Young ve Klosko, 2011). Sıklıkla baba gibi önemli bir bireyin narsist özellikler göstermesi ya da yüksek başarılar göstermesi ve bireylerin babayı model alması yoluyla gelişebildiği ifade edilmiştir (Arntz ve Jacob, 2017).

Yetersiz Özdenetim/Öz Disiplin:

Bu şemaya sahip bireyler, çoğunlukla özdenetim ve öz disiplinden yoksundur (Young ve ark., 2009). Bu şema, bireyin dürtülerini, duygularını kontrol etme ve düzenlemede yaşanan güçlük ile ilgilidir (Martin ve Young, 2010; Young ve ark., 2009). Bireyler dürtü ve duygularını bastırma konusunda iyi değildir (Arntz ve Van Genderen, 2009) ve uzun vadeli hedefler için, kısa vadeli zevklerini erteleyemezler (Karaosmanoğlu, 2019). Bireyin hedeflerine ulaşma, kendisinin veya bir başkasının duygusal ifadelerini ve hayal kırıklığını tolere etmede güçlük yaşaması bu şemanın var olduğunu gösterir (Arntz ve Van Genderen, 2009). Bireyler kendilerini sabırsız olarak tanımlarlar (Karaosmanoğlu, 2019). Ayrıca, bireysel doyum, bağlılık ya da bütünleşme bedeline, sorumluluktan, çatışmadan, yüzleşmeden, acıdan, çabadan kaçındıkları ifade edilmiştir (Rafaeli ve ark., 2011). Bireyler, dürtüsel, düzensiz, dikkati dağınık, rutin ya da sıkıcı şeyleri sürdürmede isteksiz olabilirler, ayrıca öfke nöbeti, histeri, gecikme,

güvenilmez olma gibi davranışlar sergileyebilirler; tüm bu davranışların ortak noktasında uzun vadeli hedeflere rağmen kısa vadeli doyum arayışı bulunmaktadır (Young ve ark., 2009). Genellikle çocuklarını ihmal veya istismar eden ebeveynler bu şemanın gelişiminde etkilidir (Arntz ve Jacob, 2017).

Başkası Yönelimlilik Şema Alanı

Başkası Yönelimlilik şema alanına sahip bireyler, başkalarıyla etkileşimlerinde duygusal bağı sürdürmek, sevgi ve onay kazanmak için kendi gereksinimleri pahasına bile olsa başkalarının beklentilerini karşılamak amacıyla onların arzularına, isteklerine, duygularına ve tepkilerine çok fazla dikkat ederler (Young ve ark., 2009). Bu şemaya sahip bireyler için, başkalarının gereksinimleri kendi gereksinimlerinden önde gelmektedir (Young ve ark., 2009). Birey sevilme, bağlılık, onay kazanma ve aitlik duygusunu devam ettirme gereksinimleri ile, diğerlerinin duygu, istek ve tepkilerine aşırı odaklanır (Rafaeli ve ark., 2011). Genellikle bu bireyler kendi gereksinimlerini, duygularını ve isteklerini bastırma zorunluluğu hisseder, ve bireyin kendisiyle ilgili farkındalığı oldukça eksiktir (Young ve ark., 2003). Dolayısıyla bu durum bireyin özerklik ve kendini ifade etmesi ile ilgili güçlüklere sebep olur (Rafaeli ve ark., 2011). Kendi ihtiyaçlarını karşılayamayan bu şemaya sahip bireyler, yaşamlarını başkalarına odaklı devam ettirmekten ötürü öfke duygusu hissedebilirler (Young ve ark., 2003).

Genellikle koşullu kabullenmeye dayalı, sevilmenin ve onaylanmanın hep bir şartla/koşulla gerçekleştiği, ailelerin çocukların isteklerini değil de kendi isteklerini önemsediği, koşulsuz kabul anlayışının olmadığı aileler bu şemanın gelişimde rol oynar (Young ve ark., 2003). Çocuk sevgi, ilgi, onay kazanmak ve duygusal bağı sürdürebilmek için sahip olduğu önemli özelliklerini kısıtlar (Martin ve Young, 2010; Young ve ark., 2003). Başkası Yönelimlilik şemasına sahip bireylerin ebeveynlerinin sıklıkla, sosyal kabul ve statü için gerekli görülen duygusal gereksinim ve isteklerinin, çocuğun gereksinim ve duygularından çok daha fazla önemli olduğu belirtilmiştir (Rafaeli ve ark., 2011).

"Başkası Yönelimlilik" şema alanında kendi-yönelimli olma gereksiniminin sağlanmasındaki eksikliklerle alakalı, Boyun Eğicilik, Kendini Feda ve Onay Arayıcılık şemaları yer almaktadır.

Boyun Eğicilik:

Bu şemaya sahip bireyler genellikle öfke, karşılık görme (tepki alma), terk edilmekten kaçınmak için, kontrolü başkalarına teslim etme ile ilgili bir zorunluluk hissederler (Young ve ark., 2003). Bireyler diğerlerinin kendisine hükmetmesine müsaade eder (Young ve ark., 2009). Boyun eğicilik şemasında birey, diğer bireyler tarafından geçersiz veya önemsiz görüleceğine inandığı için kendi tercihlerini, kararlarını, arzularını ve özellikle de öfke gibi kendi gereksinimlerini bastırması söz konusudur (Rafaeli ve ark., 2011). Sıklıkla bireyin arzularının, görüşlerinin, duygu ve düşüncelerinin geçerli ya da önemli olmadığı inancı hakimdir (Martin ve Young, 2010). Boyun eğicilik şeması çoğunlukla, tuzağa düşme hissine yoğun bir hassasiyetle birlikte başkalarını memnun etme isteği ve fazla uyum gösterme şeklinde deneyimlenir (Young ve ark., 2009). Bireyin kendi gereksinimlerini bastırması ve öfkenin birikmesi neticesinde, genellikle pasif agresif davranış, kontrolsüz öfke patlamaları, psikosomatik belirtiler, madde bağımlılığı gibi uyumsuz belirtiler ortaya çıkabilir (Young ve ark., 2003).

Erken çocukluk döneminde bu bireyler, ebeveynlerinden birinin diğer ebeveyne boyun eğdiğini gözlemlemiş veya tehlikeli aile durumları deneyimlemiş olabilirler (Arntz ve Jacob, 2017). Çok kontrolcü olan, çocuğun istek ve duygularını ihmal etmesine sebep olan ebeveynler şemanın oluşumunda etkili olabilirler (Sağ, 2016). İki boyun eğicilik türü vardır.

1) İhtiyaçların bastırılması: bireyin tercihlerinin, kararlarının ve arzularının bastırılması.

2) Duyguların bastırılması: duygusal ifadenin bilhassa öfkenin bastırılması

Kendini Feda:

Bu şemaya sahip bireyler, gönüllü olarak, kendi hazzı, mutluluğu pahasına bile olsa, başkalarının gereksinimlerini karşılamaya, başkalarını memnun etmeye aşırı yoğunlaşırlar (Young ve ark., 2003). Başkalarına karşı aşırı derecede duyarlıdırlar ve onların problemlerini çözmek için çok fazla sorumluluk hissederler ve kendi gereksinimlerine odaklandıkları zamanlarda suçluluk duygusu duyumsarlar (Arntz ve Jacob, 2017). Bunun en yaygın nedeni; yardıma ihtiyacı olduğu düşünülen bireyler ile

duygusal ilişki/bağlılığı sürdürme isteği, bencillik duygusunun yarattığı suçluluk duygusunu hissetmeme istegi, olumlu bir benlik algısına ve daha yüksek öz saygıya sahip olma isteğinden kaynaklanır (Young ve ark., 2003).

Kendini Feda şeması sıklıkla, başkalarının acısı ile ilgili aşırı bir duyarlılıktan ötürü oluşur (Rafaeli ve ark., 2011). Bireylerin oldukça yoğun empatik mizaç sahibi oldukları düşünülmektedir (Young ve ark., 2009). Bireyler diğerlerinin acı çekmesine sebep olabilecek şeylere müsaade etmezler ve kendileri de bu davranışları gerçekleştirmekten sakınırlar (Young ve ark., 2009). Başkalarında acıya neden olabilecek tutumlardan kaçınan bu bireyler, herkesi iyi hissettirmenin kendi görevleri olduğuna inanırlar (Arntz ve Jacob, 2017). Başkalarına aşırı odaklı şekilde yaşamını devam ettiren Fedakarlık şemasına sahip bireyler, kendi gereksinimlerinin yeterince karşılanmadığını düşünerek kırgınlık veya öfke hissedebilirler (Young ve ark., 2003).

Çocukken koşulsuz kabul edilmeyen, ebeveynlerinin gereksinimlerini ve isteklerini (ebeveynin sevgisi ve ilgisi için) aşırı derecede önemsemek durumunda kalan çocuklar bu şemayı geliştirebilirler (Sağ, 2016).

Onay Arayıcılık:

Bu şemaya sahip bireyler, başkalarından ilgi, onay, kabul elde etmeye aşırı odaklanır (Young ve ark., 2003). Bu bireyler için çevresinden onay almak, iyi bir izlenim bırakmak çok mühimdir (Arntz ve Jacob, 2017). Bireyin özsaygısı başkalarının bireyi onaylamasına bağlıdır (Young ve ark., 2009). Bu bireyler doğru ve güvenli kendilik algısı geliştirmek için, başkalarına uyum sağlama, başkaları tarafından onaylanma, tanınma, ilgi ve kabul kazanma çok fazla önemlidir (Rafaeli ve ark., 2011). Onay, hayranlık veya ilgi kazanmak için; statü, dış görünüm, sosyal kabul, para veya başarı üzerine oldukça fazla vurgu yaparlar (Young ve ark., 2003). Reddedilmeye karşı aşırı duyarlıdırlar (Martin ve Young, 2010).

Çocuğa koşullu bir kabul deneyimleten ve sosyal kabul, statü para gibi dış onay mekanizmalarına önem veren aileler bu şemanın gelişmesinde rol oynayabilir (Sağ, 2016).

Aşırı Uyarılma ve Baskılama Şema Alanı

Aşırı Uyarılma ve Baskılama şema alanına sahip bireyler, kendi içselleştirdikleri kurallara uymak için spontanlıklarını bastırırlar (Martin ve Young, 2010). Kendini ifade etme, yakın ilişkiler kurma, gevşeme/rahatlama, mutluluk ve sağlık konularında kendi gereksinimlerine rağmen bile olsa; spontan gelişen duygu, dürtü ve eylemlerini bastırırlar ve kendi katı, içselleştirilmiş kural ve beklentilerine uymaya çalışırlar (Young ve ark., 2003). Bireyin çoğunlukla kötümser olma eğilimi vardır (Young ve ark., 2009). Birey sürekli tetikte ve dikkatli olması gerektiğine inanır ve eğer dikkatli olmazsa işlerinin yolunda gitmeyeceği ile ilgili kaygılanabilir ve genellikle bir kötümserlik hakimdir (Martin ve Young, 2010).

Acımasız, baskılayıcı, talepkar ve bazen performans, görev, mükemmeliyetçilik, kurallara uyma, konularında cezalandırıcı olan aileler bu şemanın gelişimde rol oynar (Young ve ark., 2003). Bu ailelerde sorumluluklar, görevler, kendini ortaya koyma, kurallara uygun hareket etme genellikle gevşeme, keyif veya oyuna üstün gelmektedir (Rafaeli ve ark., 2011). Çocuklardan çoğunlukla duygularını gizlemeleri, hatadan sakınmaları ve mükemmeliyetçilik amacıyla çabalamaları beklenir (Rafaeli ve ark., 2011).

"Aşırı Uyarılma ve Baskılama" şema alanında, Karamsarlık/Olumsuzluk, Duyguları Baskılama, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık şemaları bulunmaktadır.

Karamsarlık/Olumsuzluk:

Bu şemaya sahip bireyler, hayatın olumsuz taraflarına (acı, ölüm, yas, kayıp, suç, kızgınlık, ihanet, hayal kırıklığı, başarısızlık, çözülmemiş problemler vb.) fazla odaklanıp, olumlu yönleri görmezden gelir veya küçümser (Rafaeli ve ark., 2011). Gelecekle ilgili abartılı olumsuz beklentilere sahiptirler, sürekli yolunda giden şeylerin bozulacağına, her şeyin (iş, mali, kişiler arası konular vs.) berbat olacağına, hiçbir şeyin yolunda gitmeyeceğine inanırlar (Young ve ark., 2003).

Gerçekleşebilecek olumsuz sonuçlar çok abartıldığı için, birey sürekli endişe ve kaygı durumu deneyimleyebilir ve bu durum bu şemaya sahip bireylerin kronik endişe, kararsızlık, tedirginlik, şikayetlenme gibi yakınmalarına sebep olur (Rafaeli ve ark.,

2011; Young ve ark., 2009). Bu bireyler çoğunlukla aşağılanma, küçük düşme, finansal çöküş, kayıp, ya da kötü bir durum yaşamalarına yol açacak bir hata yapma ile ilgili yoğun bir korkuya sahiptirler (Martin ve Young, 2010).

Karamsarlık/Kötümserlik şemasının oldukça karamsar olan ve genellikle her şey ile ilgili her zaman olumsuz beklentileri olan ebeveynler veya diğer önemli bireyler tarafından çocuğa modellendiği ifade edilmiştir (Arntz ve Jacob, 2017). Bu şemaya sahip bireyler, gerçekleşebilecek olumsuz durumlarla ilgili aşırı tetikte olan, kötümser, oldukça kaygılı, ebeveynler tarafından büyütülmüşlerdir (Sağ, 2016).

Bu şema Zarar Görme/Hastalıklar Karşısında Dayanıksızlık şeması ile çok benzerdir (Karaosmanoğlu, 2019). İki şemada da felaket olacağı algısı bulunmaktadır, Karamsarlık/kötümserlik şemasında gerçekleşecek felaketin iyi bir şeyin sonrasında meydana geleceğine inanma durumu söz konusudur (Karaosmanoğlu, 2019).

Duyguları Baskılama:

Bu şemaya sahip bireyler, öfke, üzüntü, incinme, mutluluk vb. gibi hem olumlu hem olumsuz duygularını ifade etmede veya tartışmada aşırı zorluk yaşarlar (Sağ, 2016; Young ve ark., 2009). Bireyler, utanç hissetmemek, eleştirilmemek, yanlış yapmamak ve kontrollerini kaybetmemek için; doğal davranışlarını, spontan eylemlerini, kendi duygularını veya iletişimlerini aşırı sınırlarlar (Young ve ark., 2003). Çünkü duygularını ifade etmesinin saygınlık kaybına yol açacağına inanırlar (Young ve Lindemann, 1992). Bu şemaya sahip bireyler için duygular önemsiz ve gereksizdir (Arntz ve Jacob, 2017). Bu bireyler kırgınlıklarını ve duygusal gereksinimlerini söylemekten kaçınırlar ve duygulardansa mantığa önem verirler (Sağ, 2016).

En yaygın bastırılan alanlar; (1) öfke ve saldırganlığı bastırma, (2) olumlu dürtüleri bastırma, (3) duygu, gereksinim ve kırılganlığı bildirmede güçlük, (4) duyguları görmezden gelip akılcılığa çok fazla önem vermedir (Rafaeli ve ark., 2011).

Bu şemaya sahip bireylerin bazıları ebeveynlerini çocukken öfkelendiği ve üzüldüğü zamanlarda kendisiyle dalga geçen ebeveynler olarak tanımlamış ve bu bunun bireylerin duyguları gülünç ve çocukça algılamasına sebep olduğunu dolayısıyla bu şekilde duyguları değersizleştirmeyi öğrendikleri ifade edilmiştir (Arntz ve Jacob,

2017). Bireylerin çocukluk döneminde, spontan olarak duygularını ifade ettiği zamanlarda, ebeveyn veya diğer otorite kaynakları tarafından utandırılmış olabilicekleri belirtilmiştir (Young ve ark., 2009). Sıklıkla çocuğun kendisini açıklamasına izin verilmeyen aileler bu şemanın oluşmasına sebep olabilmektedirler (Sağ, 2016).

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik:

Bu şemaya sahip bireyler, genellikle eleştiriden kaçınmak için içselleştirdiği davranış veya eylemlerin oldukça yüksek standartları karşılaması gerektiğine dair inancına sahiptir (Martin ve Young, 2010; Young ve ark., 2003). Bu bireyler ya en iyisidir, ya da diğerlerinden biridir, bu kişiler için ikincilik üçüncülük gibi sıralamalar yoktur (Karaosmanoğlu, 2019). Bireyler azimli ve mükemmeliyetçi olarak ortaya çıkarlar (Young ve ark., 2009). Bu inanç bireyde sürekli baskı hissi yaratır ve kendini yavaşlatmada güçlük yaşamalarına sebep olur (Young ve ark., 2003). Deneyimlenen bu baskı hissinden ve hiçbir zaman tatmin olmamasından ötürü bireyler, zevk alma, yavaşlama, sağlık, başarı algısı, kendine güvenme, öz saygı, tatmin edici ilişkiler kurma ve gevşeme alanlarında bozulmalar yaşarlar (Karaosmanoğlu, 2019; Young ve ark., 2003). İçsel yüksek standartları olmasından ötürü bu bireyler, hem başkalarını hem de kendilerini çok fazla eleştirir (Karaosmanoğlu, 2019).

Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik genellikle kendini (a) mükemmeliyetçilik; ayrıntılarla ilgili aşırılık, bireyin kendi yaptıklarını hafife alması, (b) kurallar ve gereklilikler; etik, kültürel, ahlaki dikkat, dini ilkeler, (c) zamanı verimli ve tasarruflu kullanma konuları ile aşırı ilgilenme, gibi alanlarda gösterir (Young ve ark., 2003).

Bu şemaya sahip bireylerin çocukluk döneminde, en iyi olması beklenmiş, en iyi olmadığı durumlar dışındaki başarıların, her zaman başarısızlık olduğu öğretilmiş olabilir (Young ve Klosko, 2011).

Cezalandırıcılık:

Bu şemaya sahip bireyler, kendinin ve başkalarının yaptığı hatalardan ötürü sert bir şekilde cezalandırılması gerektiğine inanır (Martin ve Young, 2010; Young ve ark., 2003). Bireyin adalet algısının bozulmasıyla alakalıdır (Karaosmanoğlu, 2019). Bireyin kendisi de dahil olmak üzere, beklenti ve standartları karşılamayanlara hoşgörüsüz,

cezalandırıcı, tahammülsüz ve öfkeli olma eğilimi bulunmaktadır (Rafaeli ve ark., 2011). Kendilerinin veya başkalarının yaptığı hataları affetmekte güçlük çeken bu şemaya sahip bireyler, hatayla ilgili mazur görülebilecek hafifletici açıklamaları dikkate alma, insani kusurları göz önünde bulundurma ve empati yapma konularında isteksizlik yaşarlar (Young ve ark., 2003). Bireylerin merhamet duyguları oldukça yetersizdir (Young ve ark., 2009). Bu şemaya sahip bireyler sıklıkla, cezalandıran, suçlayan, hata yaptığı zaman eleştiren, ebeveynler tarafından büyütülmüşlerdir (Sağ, 2016).

Erken dönem uyumsuz şemaların koşullu şemalar ve koşulsuz şemalar olmak üzere ikiye ayrıldığı; çoğunlukla kendilik ve başkalarıyla alakalı sonradan oluşan erken dönem uyumsuz şemaların "Koşullu Şemalar", önceden gelişen ve temelini çocukluktan alan erken dönem uyumsuz şemaların "Koşulsuz Şemalar" olduğu ifade edilmiştir (Young ve ark., 2009). Koşullu şemaların çoğunlukla koşulsuz şemadan kurtulma girişimleri sonucu ortaya çıktığı, koşullu şemaların ikincil olduğu belirtilmiştir (Young ve ark., 2009). Koşullu şemaların isteklerini gidermek genellikle çok mümkün değildir (Young ve ark., 2009).

Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalık ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Karamsarlık/Olumsuzluk, Cezalandırıcılık, Haklılık/Üstünlük, Yetersiz Özdenetim/Öz Disiplin koşulsuz şemalardır. Koşullu şemalar Boyun Eğicilik, Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık, Kendini Feda, Duyguları Baskılama ve Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik şema alanlarıdır.

1.2.3. Türkiye'de Yapılan Şema Çalışmaları

Şema ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır tarafından 2009 yılında yapılmıştır. Bu kapsamda temel bileşenler analizi ve faktör analizi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen temel bileşenler analizi sonuçları değerlendirildiğinde, 14 faktörlü bir yapı bulunmuştur. 14 faktör üzerine, şema alanlarını belirlemek için, üst sıra (high-order) faktör analizi yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda, 5 faktörlü bir yapı tanımlanmıştır (Soygüt ve ark., 2009).

Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik, Yüksek Standartlar olmak üzere 5 şema alanı ve Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar olmak üzere 14 şema belirlenmiştir.

Belirlenen 14 faktörün çoğunlukla ölçeğin orijinal haliyle uyumlu olduğu aktarılmıştır. Yanı sıra, ölçeğin orijinal formundan farklı olarak bazı şema alanları tek bir yapının altında toplanmıştır. Bu doğrultuda "Bağımlılık/Yetersizlik Şeması ve İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik Şeması", "Haklılık/Üstünlük Şeması ile Yetersiz Özdenetim/Öz Disiplin Şeması" ve "Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması ile Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Şeması" birleşmiştir. Boyun Eğiciliğe ilişkin maddeler, "Terk Edilme" ve "İçe İçe Geçme/Bağımlılık" boyutlarında birleşmiştir (Soygüt ve ark., 2009). Soygüt ve ark. (2009) tarafından Türkiye örnekleminde gerçekleştirilen geçerlilik ve güvenirlik çalışmasına göre oluşturulan erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanları Şekil 2'de sunulmuştur.

Şekil 2. Türkiye Örnekleminde Gerçekleştirilen Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışmasına Göre Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları

ŞEMA ALANLARI	ŞEMALAR
Kopukluk	Duygusal Yoksunluk
	Duyguları Bastırma
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik
	Kusurluluk
Zedelenmiş Otonomi	İç İçe Geçme/Bağımlılık
	Terk Edilme
	Başarısızlık
	Karamsarlık
	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık
Diğerleri Yönelimlilik	Kendini Feda
	Cezalandırılma
Yüksek Standartlar	Yüksek Standartlar
	Onay Arayıcılık
Zedelenmiş Sınırlar	Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim

Kaynak: Soygüt ve ark., 2009

1.3. Narsisizm

Yunan mitolojisinden gelen "narsisizm" kavramı ile ilgili çeşitli efsaneler bulunmaktadır. Yunan mitolojisinde Narkissos efsanesi bireyin kendine hissettiği aşkı ifade eder (Quinodoz, 2016). Efsaneye göre Narkissos sudaki yansımanın kendisine ait olduğunu fark etmemiş ve bir başkasına aşık olduğunu zannetmiştir (Quinodoz, 2016). Sudaki yansımasına (yani kendisine) aşık olan Narkissos, yaşamı boyunca bu aşkın peşinde, kendisini izleyerek, ömrünü tüketmiştir (Karaaziz ve Atak, 2013). Narkissos aşkına kavuşma isteğiyle sarılmak için davrandığında, sudaki yansımasının üzerine düşer ve boğarak ölür (İlkay, 2002; Özenen 2013). Bir diğer efsane, Narkissos'un çok güzel bir kız olan Echo'nun aşkına karşılık vermemesi ve bu yüzden cezalandırılmasını anlatmaktadır (Behary, 2014). Narkissos lanetlenerek bir göldeki kendi yansımasına âşık olmuştur (Behary, 2014). Efsaneye göre, Narkissos sudaki kendi yansımasına çok

hasret duyduğu ve yansımasına dokunamadığı, ulaşamadığı için orada eriyerek nergis çiçeğine dönüştüğü anlatılmaktadır (Behary, 2014).

Narsisizm kavramı 1898 yılında İngiliz psikolog (Millon, Millon, Meagher, Grossman ve Ramnath, 2012), cinsel bilimci/seksolog (Levy, Ellison ve Reynoso, 2011) Havelock Ellis'in kullanımı ile psikoloji literatürüne girmiştir. İlk kez Ellis (1898) tarafından Yunan mitolojisindeki Narkissos karakteri narsisizm kavramı ile ilişkilendirilmiştir (aktaran Ekinci, 2018). Ellis mitolojideki bu karakteri psikolojik bir olguyu açıklamak için kullanan ilk psikanalitik kuramcı olduğu ifade edilmiştir (Rataj, 2003). Ellis (1898) narsisizmi sıklıkla kadınlarda olan, cinsel duyguların kendine hayranlığa dönüşmesini içeren bir durum olarak ifade etmiştir (aktaran Pulver, 1970). Ellis (1898) narsisizm kavramını, öpüşmenin parafilisi ya da cinsel bakımdan kendine ilgi duymak olarak tanımlamıştır (aktaran Campbell ve Foster, 2007). 1899 yılında Paul Nacke, kişinin kendi vücuduna, cinsel bir objeye davranıldığı gibi davranan, kendi vücuduna bir tatmin sağlayana kadar bakan, onu seven, zevk alana kadar bu davranışları devam ettiren bireyi tanımlamak için narsisizm terimini kullanmıştır. Psikanalitik bir kavram olarak "narsisizm" Sadger'in (1908) makalesinde kullanılmıştır (aktaran Kızıltan, 2006). Sadger narsisistik davranışların eş cinsel bireylerde bulunduğunu ileri sürmüştür (Freud 1914/2020). Otto Rank (1911) kadın hastaları ile ilgili çalışmalarını dayandırdığı, narsisizm üzerine ilk psikanalitik makaleyi yazmıştır (Levy ve ark., 2011; Millon ve ark., 2012). Rank (1911) yaptığı daha sonraki çalışmalarda, narsisizmi yalnızca cinsel olmayan, aynı zamanda savunma fonksiyonlarına hizmet eden; kibir ve kendine hayranlık gibi, cinsel olmayan şeylerle de ilişkilendirmiştir (Levy ve ark., 2011). Bu ilişkilendirme narsisizm ile ilgili, bireyin cinsel gelişim sürecinde normal olabileceğini düşündürmüştür (Freud, 1914/2020). Bu narsisistik bireylerin başka insanların kendilerine bağlı hissetmeleri ve güçlü insanların gücünün tadını çıkarmaya gereksinim duyma eğilimi gösterdikleri ifade edilmiştir (Levy ve ark.,, 2011).

1.3.1. Narsisizmin Tanımı

Kişinin kendi ruhsal ve bedensel benliğine bağımlılık ve hayranlık duyması olarak tanımlanan narsisizmin sözlük anlamı "özseverlik" olarak ifade edilmektedir (www.tdk.gov.tr). Amerikan Psikanaliz Derneği "psikolojik ilginin kendilik üzerinde

yoğunlaşması" olarak tanımlamıştır (aktaran Anlı ve Bahadır, 2007). Özsaydın (1984) tarafından bireyin kendi vücuduna cinsel arzu ve haz duyması olarak (aktaran Karaaziz ve Atak, 2013), Kocatürk (1994) tarafından bireyin kendine aşık olması, bireyde bulunan cinsel arzunun bireyin kendi vücuduna dönmesi ile gözlemlenen, cinsel sapkınlık durumu olarak (aktaran Timuroğlu ve İşcan, 2008), Laplanche ve Pontalis (1988) tarafından "kendi imgesine duyulan aşk" olarak tanımlanmıştır.

Psikoloji alanında narsisizm, aşırı öz sevgi, benmerkezcilik, kendini büyük görme gibi anlamlara gelmektedir (Ekinci, 2018). Twenge ve Campbell'e (2010) göre, narsisizm kavramı, kişinin kendi hakkında aşırı olumlu düşüncelerinin yanı sıra, benmerkezcilik, gösterişçilik, kibirlilik, azamet ve kendini beğenmişlik gibi terimlerle de ifade edilebilir. McWilliams (2011), narsisizm kavramı ile özsaygısını diğer insanlardan onay alarak devam ettirme çabası olan kişileri nitelemektedir. Morf ve Rhodewalt (2001) narsist bireylerin genellikle sosyal ve çekici bireyler olmalarına rağmen, başkalarının duygularına, ihtiyaçlarına ve isteklerine karşı duyarsız olduklarını ifade etmiştir. Narsisist bireylerin, empati yapamadığını, kişiler arası ilişkilerde istismarcı olabildiklerini ve diğerlerinin iyiliklerine karşılık sağlama da isteksiz olduklarını belirtmiştir (Morf ve Rhodewalt, 2001).

Kernberg'e (1975) göre narsisistik bireyler, eş duyum kapasitesi düşük olan, öteki tarafından sevilmeye ve bir ötekinin hayranlığına çok fazla ihtiyaç duyan hatta hayattan aldıkları haz diğer bireylerden methiye almadıkça çok az olan, ötekiyle etkileşim içindeyken sıklıkla kendinden bahseden ve hasetkar, böbürlenen, empati kuramayan, insanlara tepeden bakabilen kişiler olduğunu ifade etmiştir. Kernberg () bu bireylerin genellikle içtenlikle özlem, üzüntü ve yas hissetmekten yoksun bireyler olduklarını ve depresif tepkiler deneyimleyememelerinin kişiliklerinin başlıca özelliklerinden olduğunu belirtmiştir (2016). Behary'e göre (2014) çoğunlukla zihinleri başkalarına karşı mükemmel bir imaj yaratma gereksinimiyle meşgul olan narsist bireylerin, başkalarının gereksinimlerini anlama veya dinleme ve şefkat gösterme yetenekleri oldukça azdır. Kendileriyle olan bu meşguliyetleri, başka insanlarla duygusal olarak yakın, sevgi dolu ve sıcak ilişkiler kuramamalarına neden olur (Behary, 2014; Twenge ve Campbell, 2010). Narsist bireylerin, kendini üstün olarak gören, eşsiz olduğunu düşünen ve sıklıkla ilişkilere değer vermeyen bireyler oldukları ifade

edilmiştir (Twenge ve Campbell, 2010).

Günümüze kadar farklı çalışmalarla defalarca değerlendirilen narsisizm kavramı, bazı araştırmacılara göre yalnızca patolojik olarak değerlendirilse de, kimi araştırmacılar narsisizmin insan doğasında sağlıklı şekillerinin görüldüğünü (Atay, 2009) hatta tüm insanlarda normal olan narsisizmin var olduğunu belirtmiştir (Rozenblatt, 2002).

Rozenblatt (2002) normal narsisizmi yüksek benlik saygısına benzetmiştir; kişinin kendisiyle, yakın çevresiyle ve çevresindeki diğer kişilerle uyumu ve kişinin çevresinin beklentilerini giderebildiği hissini deneyimlemesi "normal narsisizm" olarak ifade edilmiştir. Sağlıklı narsisizm birey için gerekli ve değerli olarak kabul edilmektedir (Cihangiroğlu, 2012).

Kişinin kendi psikolojik varlığını tehdit eden güçlerden korunmaya yönelik, bir kişilik organizasyonu geliştirmesi "patolojik narsisizm" olarak ifade edilmiştir (Rozenblatt, 2002). Patolojik narsisizm, başkalarından takdir ve hayranlık görmeye yoğun isteğe rağmen başkalarına ilgi ve eşduyum eksikliğinin olduğu, bencillik, büyüklenmecilikle tanımlanmaktadır (Kernberg, 1975/2020). "Narsisistik kişilik", "patolojik narsisizm" (McWilliams, 2011) ya da "narsisistik kişilik bozukluğu" (Masterson, 2016) narsisizmin daha patolojik boyutlarını ele almak için kullanılan ifadelerdir. Narsisistik kişilik ya da narsisistik karakter kavramı ilk olarak Walder (1925) tarafından kullanılmış, kendini başkalarından üstün gören, başkalarını küçümseyen, kendilerine hayran olan, duygusal yakınlıktan ziyade fiziksel zevke dayalı olan cinselliklerinde belirgin empati eksikliği olan bireyler olarak tanımlanmıştır (aktaran Levy ve ark., 2011). Kendine bağlılık, büyüklenmecilik, onay ve takdir görme amacıyla başkasının peşinden koşulması ile birlikte başkalarına empati ve ilgi eksikliğiyle karakterize olan narsisistik kişilik bozukluğuna (Masterson, 2016) sahip bireyler, hayatlarından memnun olan ya da kendi sahip olmadığı şeylere sahip olan bireylere oldukça fazla haset hissederler (Kernberg, 1975/2020).

Patolojik narsisizmi olan bireyler, çevreden ya da dışardan gelen yorumlara tamamen açık ve muhtaçtır; birey başkalarını önemsemez ve kendinden emin gibi davransa da içsel süreçlerinde başkalarının düşünceleriyle hareket etmeye oldukça

meyillidir, bu tutum bireylerin kendilerine güvenmediklerinin ifadesi olarak yorumlanmıştır (Karaaziz ve Atak, 2013). Twenge ve Campbell (2010) narsist bireyin kendini öven, kendini aşırı önemseyen, kendine çok fazla hayranlık duyan ve kendine aşırı güvenen bireyler olduğunu belirtmiştir. Diğer bireylerden üstün ve eşsiz olduğunu düşünen narsisist bireylerin, başkalarıyla duygusal bakımdan ilgili, sıcak, sevgi dolu ilişkiler kuramadıklarının altını çizmiştir (Twenge ve Campbell, 2010). Cihangiroğlu (2012), kendini dünyanın merkezi olarak algılayan, başkalarına yardım etmeyi, başkalarını sevmeyi gerekli görmeyen, başkalarını gereksiz ve değersiz olarak tanımlama gibi narsisistik kişilik belirtilerinin oldukça fazla gözlemlendiğini ifade etmiştir.

Şahin (2007) yapılan deneysel çalışmalar sonucunda, çocukluk döneminde aşırı eleştirilen, küçümsenen ve ihmal edilen bireylerin narsisistik patoloji geliştirdiklerine oldukça sık rastlandığını ifade etmiştir. Akhtar and Thomson (1982) patolojik narsisizmi net bir şekilde tanımlamak için, birçok farklı bakış açısını birleştirmeye çalışmıştır. Akhtar and Thomson, Kernberg ve Kohut'un da vurguladığı gibi benlik kavramı, sevgi, cinsellik ve kişiler arası ilişkilerdeki eksikliğin altını çizer.

Patolojik narsisizm kavramını DSM-5'te (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Ölçütleri El Kitabı/ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) narsisistik kişilik bozukluğu'nun tanımladığı düşünülmektedir. Narsisistik kişilik bozukluğu aşağıdaki kriterlerden en az beşini içeren, erken yetişkinlikte başlayan, farklı konularda büyüklenmeciliğin var olduğu, empati, eşduyum yoksunluğu ve hayranlık gereksinimini barındıran bir örüntüyle tanımlanmaktadır (APA, 2013). Bu kriterlerden birincisi, büyüklenmeci bir tutuma sahip olmak, ikinci kriter sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik veya ideal sevgi düşlemleriyle meşgul olmak, üçüncü kriter "Özel" olduğuna ve sadece üst düzey ya da özel bireyler tarafından anlaşılabileceğine, onlarla ilişki kurması gerektiğine inanmak, dördüncü kriter aşırı beğenilmeyi beklemek, beşinci kriter hak sahibi olduğuna inanmak, altıncı kriter kişiler arası ilişkilerde kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarını kullanmak, yedinci kriter empatiden yoksun olmak, sekizinci kriter diğerlerine kıskanmak veya diğerlerinin onu kıskandığına inanmak, dokuzuncu kriter başkalarına karşı saygısız, kibirli tutumlar göstermek şeklinde belirtilmiştir (APA, 2013).

1.3.2. Narsisizm Kavramının Gelişimi

Sigmund Freud farklı zamanlarda birçok kez narsisizm kavramı ile ilgilenmiştir (McWilliams, 2011). Freud'un narsisizm ile ilgili görüşleri, bir tür cinsel sapkınlık ve ilkel düşünceden, bir tür nesne seçimi, bir nesne ilişkisi modu ve öz saygıya kadar uzanan çeşitliliktedir (Pulver, 1970). Freud'a göre narsisizm hem psikoseksüel gelişimin bir basamağı, hem de kendini koruma içgüdülerinin bir bileşeni ya da patolojinin bir belirtisi olabilir (Levy ve ark., 2011).

Freud "narsisizm" kavramını ilk defa 1910 yılında "Cinsellik Teorisi Üzerine Üç Makale" (Three Essays On The Theory of Sexuallity) adlı yazısında, eşcinsel bireylerin yaptığı nesne seçimini tasvir etmek amacıyla kullanmış (Özenen, 2013), daha sonra, narsisizmi çocuğun psikoseksüel gelişim evresinde otoerotizm ve nesne sevgisiyle betimlenen bir sonraki gelişim evresinin arasında olan bir başka evre olarak tarif etmiştir (Quinodoz, 2016). 1914'te "Narsisizm Üzerine Bir Giriş" (On Narcissism: An Introduction) makalesi, narsisizm ile alakalı ilk önemli çalışması niteliğinde olup (Rapier, 2005), bu çalışma modern psikanalizdeki narsisizm kavramının kökenini oluşturur (Atay, 2009). Freud bu makalesi ile çocuğun dışarıdaki nesnelere dönmeden, sevgi nesnesi ve dünyanın merkezi olarak kendini gördüğü bir narsisizm evresi tanımlar ve bunu "birincil narsisizm" olarak ifade eder (Quinodoz, 2016). Freud, diğer bireylerden önce, bebeğin kendisine yatırım yaptığı varsayımını "birincil narsisizm" olarak tanımlamıştır (McWilliams, 2011). Bireyin kendiliğinden ayrı ve farklı olarak algıladığı bireyleri, yalnızca kendileri olduklarından ötürü sevebilme kapasitesi, bireyin ilişkiler bakımından geliştiğini ifade eder; bu durum bireyin başkalarını sevdiği gibi kendisini de sevebileceği anlamına gelir ve yatırımın bireyin kendisine geri dönmesini anlamına gelir, bu Freud tarafından "ikincil narsisizm" olarak tanımlanmıştır (Quinodoz, 2016). Normal gelişimde sevgi nesnesi ile birlikte bulunan ikincil narsisizm öz saygının temelidir (Quinodoz, 2016). Freud'un birincil narsisizmi "çocuğun sahip olduğu tüm libidoyu kendine yönelttiği bir dönem", ikincil narsisizmi ise "nesneye yatırım yapmaktan geri duran libidonun tekrar benliğe dönmesi" olarak ifade edilmiştir (Laplanche ve Pontalis, 1988). "Narsisizm", "Birincil Narsisizm" ve "İkincil Narsisizm" kavramları psikanalitik literatürde oldukça farklı şekillerde kullanılmıştır (Quinodoz, 2016).

Ernest Jones'un (1913) büyüklenmeci narsisistik kişileri tanımlayan ilk analist olabileceği ifade edilmiş ve Jones "duygusal açıdan uzaklık, teşhircilik, tümgüçlülük fantezileri, yaratıcılığa çok fazla değer atfetme, yargılayıcı davranma ve ulaşılmaz olma" gibi özelliklerin öne çıktığı bir tasvirde bulunmuştur (McWilliams, 2011). "Tanrı Kompleksi" olarak kavramsallaştırdığı bu tasvir (Jones, 1913), patolojik bir karakter özelliği olarak tanımlanmıştır (Levy ve ark., 2011). Tanrı kompleksine sahip bireylerin, mesafeli, kendine hayran, kendini beğenen, erişilmez, çok öz güvenli, her şeye kadir ve her şeyi bilme fantezileri olan bireyler olduğu aktarılmıştır (Levy ve ark., 2011). Wilhelm Reich (1933) narsisizmi bireyin benliğini koruması için saldırganlığı ve kendini beğenmişliği (self-inflation) kullandığı patolojik bir benlik saygısı düzenlemesi olarak tanımlamıştır (aktaran Levy ve ark., 2011). "Fallik-narsisistik karakter" tanımıyla; bu karakterin bazen kibirli, öz güvenli, esnek, güçlü, davranışları genellikle etkileyici, kendisinden emin bireyler olduklarını ifade etmiştir (Reich, 1933). Abraham (1919, 1979) narsisizmin, bireyin deneyimlediği hayal kırıklıklarından dolayı sevgi nesnelerine karşı aşağılayıcı ve düşmanca bir tavır ve kıskançlıkla ilişkili olduğunu ifade etmiştir (Levy ve ark.,, 2011). Narsisizmin bir karakter özelliği olduğunu savunan Karen Horney (1939), sağlıklı benlik saygısını patolojik narsisizmden ayrı olduğunu ve narsisizmin gerçekçi olmayan bir özenflasyon olduğunu ifade etmiştir (Levy ve ark., 2011). Narsisizmle ilgili literatür sıklıkla bakım verenin tutumlarının altını çizmektedir. Winnicott, Kohut gibi kuramcıların, anne bakımı, anne ilgisinin yetersiz olması ve sosyal ilişkilerin narsisistik patolojinin kökeninde olduğunu belirtmiştir (Sayar, 2013; aktaran Kaya ve Kalkan, 2019). Bakım verenin küçümseyici ilişki örüntüsünü içselleştirip güvensiz bağlanan çocuklar, narsisistik patolojiye (bu bağlanma modeli sonucunda meydana gelen kişiler arası yorumlama yeteneği eksikliklerinden ötürü) daha yatkın bireyler olduğu ifade edilmiştir (Bennett, 2006).

Mahler'e göre (1968) yaşamın ilk zamanlarında bebek ve bakım vereni arasında gelişmesi beklenen bağlanmanın gerçekleşmemesi ve/veya bebeğin ihtiyaçlarının karşılanmaması bebeğin olumsuz duygular yaşamasına sebep olabilmektedir. Morf ve Rhodewalt'a (2001) göre ebeveynleri tarafından çocukluk döneminde ihtiyaçları karşılamayan ve yetişkinlik döneminde de bu ihtiyaçlarını kendi karşılamaya çalışan kişiler olarak tanımlanmıştır. Narsist kişilerin hayatlarının ilk zamanlarından beri

yalnızlık duygusunu deneyimledikleri ve bu kişilerin ihmal edilen, gereksinimleri giderilmeyen bireyler olduğu ve bebeklik döneminde olsa dahi kendi kendisine yetmeye çalıştıkları gözlemlenmiştir (Ozan, Karapınar, Aydın, Fidan ve Oral, 2008). Dolayısıyla ebeveyni ya da bakım vereni tarafından ihtiyaçları karşılanmayan bebek, kendisinden başka güvenecek kimsenin olmadığına (Howell, 2003) dair bir düşünce geliştirebilir ve dış dünya yerine iç dünyasında yaşamaya yönelir ve nesneye yapacağı libidinal yatırımı, kendisine yapabilir (Freud, 1914/2020).

Narsisizm kavramı Kernberg (1974, 1975) ve Kohut'un (1977) çalışmalarıyla genişlemiştir. Bu çalışmalara göre narsisizmin yetişkinlikte savunmaya yönelik ve eksiklik kökenli bir yapıya dayandığı sunulmaktadır (Campbell ve Foster, 2007). Bireylerde terk edilmeye karşı bir savunma olarak görüldüğünü (Kernberg, 1975) ya da çocukluk döneminde çocuk aynalanmadığında (Kohut, 1977) görüldüğünü ifade etmiştir (Campbell ve Foster, 2007).

Nesne ilişkileri kuramcılarından Otto F. Kernberg (1975) tarafından narsisizm "empati yoksunluğu, duygusal boşluk hissi, benmerkezcilik ve büyüklenmecilik" ile tanımlanmaktadır. Kernberg'e (1975) göre ebeveynin reddetmesi, değersizleştirmesi ve duygusal olarak geçersiz kıldığı bir ortam sonucunda gelişen narsisizm; ebeveyn çocuğa karşı tutarsız davrandığında ya da genellikle ebeveynin kendi gereksinimlerini karşılamak amacıyla çocukla etkileşime geçtiği durumlar sonucunda oluşur (Levy ve ark.,, 2011). Kernberg (1975) ilgisiz, soğuk, reddedici bakım veren tutumlarının narsisizmin oluşumunda önem taşıdığını belirterek, şişirilmiş kendilik temsili veya narsisizmi benliği yeniden reddedilme veya terk edilme durumu karşısında bir savunma biçimi olarak tasvir etmiştir. Narsisizmi patolojik bir durum olarak değerlendiren Kernberg (1975), bireyin çocukluk döneminde "iyi kendilik", "iyi nesne", "kötü kendilik" ve "kötü nesne" temsillerini birbirinden ayırmasından ötürü oluştuğunu belirtmiştir.

Heinz Kohut (1977) tarafından narsisizm, "boşluk duygusu, dayanıklılık ve empati yoksunluğu, kırılganlık, depresyon" ile tanımlanmaktadır. Kohut narsisizmi "kendilik yapısındaki temel kusur" olarak nitelemiştir (Masterson, 2016). Ebeveynleri tarafından yeterince aynalanamayan çocuğa vurgu yapan Kohut (1977), büyüklenmeci

benliğin oluşumunda ilgisiz, uzak, soğuk ancak bir taraftan çocuğu oldukça şımartan bir ebeveyn tarzının altını çizer (aktaran Eldoğan, 2016). Kohut'un "Kendilik Teorisi" kuramı narsisizm kavramının gelişimine oldukça fazla katkı sağlamıştır. Bu kuram ile birlikte, narsisizm sağlıklı bir durum olarak algılanmaya başlanmıştır (aktaran Anlı, Bahadır, 2007). Narsisizmi sağlıklı gelişimsel bir durum olarak gören Kohut (1971), patolojik narsisizmi normal gelişim evresinde yaşanan bir gelişimsel duraksama olarak tanımlamıştır.

Benliğimizin bir parçası olarak algıladığımız nesneleri "Kendilik nesnesi (self object)" olarak tanımlayan Kohut ve Wolf (1978); bu nesneler üzerindeki denetimi, yetişkin birinin kendi zihni ve kendi bedeni üzerinde sahip olmayı beklediği denetimin, başkaları üzerinde sahip olmayı beklediği denetim kavramından daha yakın olduğunu ifade etmiştir. Kendiliğin uzantısı olarak algılanan birey, bebeğin kendilik nesnesidir; erken gelişim döneminde bebek için gerekli ruhsal düzenlemeleri (güvenlik, duygu düzenleme, özdeğer duygusunu devam ettirme, bütünlük duygusu, kendisini sakinleştirme gibi) kendilik nesnesi olan anne ya da bakım veren sürdürür (Çetin, 2001). Annenin ya da bakım verenin tutumları, bebekle ilişkisi, bebeğin ihtiyaçlarını fark eden ve gerekli şekilde davranan bir empati özelliği gösteriyor ise, anne ya da bakım veren birey, bebeğin kendilik gelişimi için gerekli yaşantıları sağlayabilir (Çetin, 2001). Bebek bu sayede kendilik nesnesinin duygularını ve deneyimlerini sanki kendisininmiş gibi algılar, annenin ya da bakım veren bireyin ayna görevi görmesi olarak ifade edilebilir, bu durum bebeğin kendilik gelişiminin zeminini oluşturur (Çetin, 2001). Bebeğin kendiliği geliştikçe, bebek kendilik nesnesinden ayrışır ve farklılaşır; belirli bir zaman geçtikçe çocuk annesinden ya da bakım vereninden kökenini aldığı, farklı ve kendine özgü bir kendilik duygusu geliştirir (Çetin, 2001). Ancak, kendilik nesnesi empatik davranmadığında, içselleştirme, aynalama, ayrışma aksar, dolayısıyla kendilik gelişimi gerekli şekilde tamamlanamaz. Bu bireyler eksik, değersiz, boş, çaresiz hissederler, Kohut (1978) tarafından kendilik bozukluğu olarak ifade edilmiştir (Çetin, 2001).

Kohut ve Wolf'a (1978) göre erken gelişim aşamasında, bebek ve bakım vereni (kendilik nesnesi-self object) arasındaki çatışmaların, kendilikteki duraksamanın ana sebebi olduğu ve kendilik nesnesinin iki fonksiyonu olduğunu belirtilmiştir. Kendilik

nesnesinin birinci fonksiyonu çocukta doğuştan olan tüm güçlü duygularını destekleyen, aynalayan bir kendilik nesnesi "büyüklenmeci kendilik (mirroring self object)" ve ikinci fonksiyonu ise çocuğa sınırlar çizen, sakinleştiren, güç işlevi gören "idealleştirilmiş ebeveyn imagosu (idealized parental imago)"dur (Kohut ve Wolf, 1978).

Kohut (1971) narsisistik gelişimi,"büyüklenmeci kendilik" ve "idealleştirilmiş ebeveyn imagosu" olarak ele almış, iki fonksiyonun birbirine paralel olarak geliştiğini, bu evrelerin çocuğun gelecekteki hedef, ideal ve değerlerinin oluşmasını sağladığı ifade edilmiştir. Çocuğun bakım verenleri tarafından döneme uygun gereksinimleri giderilmezse, çocuğun travmatik seviyede hayal kırıklıkları yaşadığı ve bu durumdan dolayı gelişimsel duraksamalar deneyimlediği belirtilmiştir. Çocuğun "idealleştirilmiş ebeveyn imagosu" hattında yaşadığı hayal kırıklıkları sınır kişilik özelliklerine, "büyüklenmeci kendilik" hattında yaşadığı hayal kırıkları ise narsisistik kişilik özelliklerine neden olduğu belirtilmiştir (Anlı ve Bahadır, 2007). Şema terapi modelini sunan Jeffrey Young narsisizmi bireyin sahip olduğu erken dönem uyumsuz şemalar ve modlarla tanımlamıştır. Şema modeli haklılık, kusurluluk ve duygusal yoksunluk gibi erken dönem uyumsuz şemaların patolojik narsisizmin kökeninde olduğunu ifade etmektedir (Eldoğan, 2016).

1.4. Duygu Düzenleme

Aristoteles, Platon ve eski Yunan Stoacılara kadar uzanmakta olan "duygu" kavramı fazla kullanılsa da tanımlanması oldukça güçtür (Sanei, 2013). Özdemir (2017) tarafından bireyin psikolojik ve ruhsal durumlarının bir ifadesi olarak, Hisli-Şahin'in (2020) "tanımlanması en güç yaşantılarımız" olarak ifade ettiği duygular, Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets (2008) tarafından bireyin yeni koşullara uyum sağlaması için oldukça önemli olan, bireyin çevresinden gelen uyaranları değerlendirmesiyle meydana gelen fizyolojik, davranışsal ve bilişsel tepki eğilimi olarak nitelenmiştir. Türk Dil Kurumu tarafından (2020), "belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim" olarak nitelenen duygu kavramı, Gross ve Munoz (1995) tarafından, kişinin hayatında bir fırsat ya da zorluk olarak deneyimlediği bir olaya karşı verdiği biyolojik tepkiler olarak tanımlanmıştır. Gross ve Thompson (2007) ise duyguların günlük yaşamda rastlanılan olaylara verdiğimiz içsel tepkiler olduğunu

söylemiştir. Bunun yanı iç dünyasında sıkıntı yaşamayan bireylerin duygularını ifade ederken bir sorun yaşamadığını belirtmiştir (Özdemir, 2017).

Kendi gereksinimlerini kendisi karşılayamayan, başka insanların varlığına ve iletişimine gereksinim duyan, duygusal ve sosyal varlıklar olarak tanımlanan insanların kendisini başarılı olabilmesi ve iyi hissetmesi için duygu yoğunluğunu iyi yönetmesi gerekmektedir. Yaşanan olaylar, bireylerde gün boyunca birden çok duygunun yaşanmasına sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra bireyler diğerleriyle etkileşim içinde olmak ve negatifliği ortadan kaldırmak için duygulara gereksinim duyar (Özdemir, 2017).

Duygu düzenleme; duygu yüklü bir uyarımın başlaması, duygu üzerinde kontrol sağlanması ve hissedilen duygunun değiştirilmesi süreçlerinin bir bütünü olarak tanımlanabilir (Ochsner ve Gross, 2005). Olumsuz duygudan ziyade olumlu duygu yaşamak isteyen bireyler sıklıkla duygularını olumlu yönde düzenleme çabası içine girer (Sarp ve Tosun, 2011). Gross'a (1999) göre duygu düzenleme bireyin hangi duyguya sahip olduğunu, bu duyguyu ne zaman hissettiğini, bu duyguyu nasıl deneyimlediğini ve nasıl ifade ettiği süreçler olarak tanımlanmıştır.

Duygu düzenleme kavramı; bireylerin hissettiklerini ifade etmeleri, duygusal deneyimlerini ve duygusal deneyimlerinden etkilenmelerini ve bu etkilenmelerin derecesini ve bu etkilenmeleri kontrol etmeyi kapsamasının yanı sıra, bir amaca erişmek için duygusal reaksiyonları gözlemleme, yorumlama ve değerlendirme becerilerini de içermekte, deneyimlediğimiz bir durum karşısında hissedilen öfke, endişe, mutluluk, çaresizlik, hüzün, şaşkınlık gibi duygularla tepki vermeden önce, duyguları düzenlemek anlamına gelmektedir (Uğur, 2018).

Duygu düzenleme ile ilgili üç ana bileşen öne çıkmakta, bunlardan ilki bireylerin olumlu ya da olumsuz olarak duygularını düzenleme yeteneği; ikincisi duygu düzenleme modellerinin bilinçli olması; üçüncüsü ise bireyin duygu durumunu iyi veya kötü olarak etkileyebilmesidir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenlemenin ilk aşamada bilinçli, daha sonra bilinçli farkındalık dışında ortaya çıktığını ifade edilmiştir (Gross ve Thompson, 2007). Yanı sıra Gross (2014), kontrollü ve bilinçli bir duygu düzenleme ile otomatik ve bilinçsiz duygu düzenleme arasında değiştiği belirtmiştir.

1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duyguların makul şekilde düzenlenemediği durumlarda duygu düzenleme güçlükleri oluşur (Gratz ve Roemer, 2004) ve duygu düzenleyememe pek çok psikopatolojide kendini gösterir (Gross, 2002). Duygu düzenleme güçlüğü ile alkol ve madde kullanım bozuklukları, yeme bozuklukları, anksiyete, duygu durum bozukluğu gibi çeşitli psikopatolojiler arasında ilişki bulunduğunu belirten çalışmalar vardır (Gross ve Muñoz, 1995).

Bireyin duygusunu fark etmemesi, duygusunu anlayamaması, duygusunu kabul etmemesi, olumsuz duygu deneyimlerken dürtüsel davranması, amaçlarından sapması ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerini planlamada güçlük yaşama duygu düzenleme güçlüklerini yansıtan durumlar olarak ifade edilebilir (Gratz ve Roemer, 2004). Bireyin duygu düzenleme stratejilerini ne zaman ve nasıl kullanacağını bilmemesi veya aşırı kullanması nedeniyle amaçlarına ulaşamaması duygu düzenleme güçlüklerine, duygu düzenleme güçlükleri de mutsuzluk, yıkıcı davranışlarda bulunma, kişiler arası ilişkilerde bozulma, madde bağımlılığı, odaklanma güçlüğü, depresyon, anksiyete gibi çeşitli psikopatolojiler oluşumuna yol açabilir (Hilt, Hanson ve Pollak, 2011).

Genellikle stres, korku, endişe gibi olumsuz durumlar deneyimlediğimizde ortaya çıkan duygu düzenleme güçlükleri, diğerleri tarafından olumsuz eleştirilme ve diğer bireylerle ilişkilerin bozulması gibi durumlarda da duygu durumunda bozulmalara neden olmaktadır (Liu ve Thompson, 2017). Duygu düzenlemede güçlükler yaşayan bireyler, deneyimlenen durumlar ile alakalı daha hassas davranabileceğinden, bu durum duygularını düzenleme konusunda problem yaşamalarına neden olmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü yaşamak, uygun olmayan tepkilere, öfke kontrol problemi yaşamaya, aşırı ağlamaya, nedensiz tartışmalar yaşama gibi olaylara sebep olabilmektedir (Braunstein, Gross ve Ochsner, 2017).

Duygu düzenleme bileşenleri alt boyutları ile literatürde ele alınmıştır: Farkındalık, Açıklık, Kabullenmeme, Dürtü, Amaçlar ve Stratejiler.

Duygu düzenlemenin güçlüklerinden biri olan “Farkındalık” yaşanan olumlu ya da olumsuz her durumda, deneyimlenen olayın farkında olma olarak tanımlanabilir. Bireyler ne hissettiklerini ve nasıl davranışlar gösterdiklerinin farkındalarsa, bu

farkındalığın olduğunu göstermektedir (Depp, Dev, Eyler, 2016; Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüklerinden bir diğeri "Açıklık" yaşanan olumlu ya da olumsuz olaylar karşısında bireyin, açık bir şekilde ne hissettiğini bilememesi ya da anlayamaması olarak tanımlanabilir. Bireyler nasıl davrandığını, ne hissettiğini açıkça ifade edemediği durumlarda görülür (Sole, Jimenes, Torrent, 2017; Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüklerinin diğeri "Kabullenmeme" olumsuz bir durum yaşandığında, bu olumsuz durumun kabul edilmemesi veya kabul edilememesi olarak tanımlanabilir (Johnson, Tharp, Peckham, McMaster, 2016; Gratz ve Roemer, 2004). Diğer bir duygu düzenleme güçlüğü olan "Dürtü" deneyimlenen dürtünün kontrol edilememesi ile tanımlanabilir ve duygu düzenleme güçlüğü yaşamamıza neden olur. Bireyin öfkelendiğinde istemediği şeyleri söylemesi bir örnek olarak düşünülebilir (Öztürk ve Uluşahin, 2015; Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüklerinden "Amaçlar" öfke, korku, endişe gibi olumsuz duygular deneyimlediğimizde amaçlarımıza ulaşamamak olarak tanımlanabilir. Bireyin korku yaşarken ödevlerine odaklanamaması bir örnek olarak düşünülebilir (Öztürk ve Uluşahin, 2015; Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüklerinden "Stratejiler" olumsuz duygular deneyimlendiğinde, bu durumlara çözüm bulunamamasından ötürü duyguyu düzenleyememe olarak tanımlanabilir. Bireyin kendini kötü hissettiğinde, kötü duruma nasıl çözüm bulacağını ve kendini nasıl daha iyi hissedeceğini bilememesi bir örnek olarak düşünülebilir (Öztürk ve Uluşahin, 2015; Gratz ve Roemer, 2004).

1.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Duygu düzenleme ile en sık araştırılan psikopatolojinin depresyon olduğu ifade edilmiştir (Aldao ve ark., 2010). Duygu düzenleme güçlüğü travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları, depresyon gibi birçok psikopatoloji ile çalışılmış ancak alanyazında sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Duygu düzenlemenin psikopatolojinin oluşmasında ve sürmesindeki etkisinin ne olduğuyla ilgili bilgiler oldukça sınırlıdır (Calkins, 2010).

Duygu düzenlemede güçlükler yaşayan bireylerin olumsuz duygulardan uzaklaşmak, olumsuz ruh halinden kurtulmak ya da duyguları yeniden düzenlemek

amacıyla bağımlılık davranışlarına yöneldiği belirtilmiştir (Aldao ve ark., 2010; Schreiber, Grant ve Odlaug, 2012). Duygu düzenleme güçlüğü yaşamanın çeşitli bağımlılıkların devam etmesine neden olduğuna dair kanıtlar olsa da sosyal ağ sitelerinin bağımlılığında duygu düzenleme güçlüğünün rolünün belirsiz olduğu ifade edilmiştir (Liu ve Ma, 2019).

Budak (2017) tarafından yapılan örneklemi 185'i kadın, 337'si erkek, toplam 522 internet kullanan bireyden oluşan çalışmada, internet bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra yine aynı çalışmada duygu düzenleme güçlüklerindeki artışın internet bağımlılık düzeyini yordadığı belirtilmiştir (Budak, 2017). Yu, Kim ve Hay (2013) problemli internet kullananların duygu düzenlemede zorluklar deneyimlediği belirtilmiştir. Yanı sıra, duygu düzenleme güçlüğü ile problemli internet kullanımı, video oyun bağımlılığı ve kumar oynama bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü ilişki bulunduğu ifade edilmiştir (Estévez, Jáuregui, SánchezMarcos, López-González ve Griffiths, 2017). Duygu düzenleme güçlüğünün patolojik kumar oynama ile istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkili olduğunu (Estévez ve ark., 2017) aynı zamanda madde kullanımında yordayıcı olabileceği ifade edilmiştir (Elmas, Cesur ve Oral, 2016).

Leménager ve ark. (2016) göre patolojik sosyal ağ kullanıcıları kendi duyguları ile (tanıma, anlama, düzenleme ve kontrol etme) başa çıkma konusunda eksiklikler yaşamakta olduğu belirtilmiştir. Facebook kullanan bireylerin duygu düzenleme yöntemlerinde sınırlılık, duygusal tepkileri kabul etmeme gibi özelliklerinden ötürü duygu düzenleme becerilerinde zayıf oldukları ifade edilmiştir (Hormes ve ark., 2014).

Duygu düzenlemede yetersizliklerin psikolojik gerginliklere neden olması ve çocuk ve ergenlerin problemli sosyal medya kullanımından etkilenebileceğini düşünerek Wartberg ve ark. (2021) tarafından, çocukluk ve ergenlik döneminde duygu düzenlemenin farklı yönleri ve problemli sosyal medya kullanımının ilk kez araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemi 10-17 yaş aralığında 1221 kişiden oluşmuş ve araştırma sonuçlarına göre problemli sosyal medya kullanımı; düşük yaş, duygu düzenleme, stres ve erteleme ile ilişkili bulunmuştur (Wartberg ve ark., 2021).

Birçok psikopatolojinin gelişmesine neden olan duygu düzenlemede güçlük yaşama (Berking ve Lukas, 2015), DSM-IV psikopatolojilerinin %75'inden fazlasını açıklar (Mineka ve Sutton, 1992; Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenlemenin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini araştırmanın, bu bağımlılığın tedavisinde etkili olabileceği ön görüldüğünden çalışılma nedenlerindendir.

1.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

Yaşamın erken dönemlerinde oluşan uyumsuz şemaların psikopatolojiye neden olabileceği ve bireyler için bilişsel bir risk faktörü olduğu belirtilmiştir (Beck, 1967; Young, 1990; Sağ, 2016). Türkiye'de yapılan araştırmalarda erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik belirtiler arasında şiddetli ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Gök, 2012; Kapçı ve Hamamcı 2010; Soygüt ve ark., 2009; Ünal 2012). Erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme tutumları arasında ilişki bulunmuştur (Önder, 2019).

Terk edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Duyguları Bastırma ve Kendini Feda şemalarının kaygı ile Yetersiz Özdenetim şemasının depresyon ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract, ve Jordan, 2002). Schmidt ve ark. (1995) Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Duyguları Bastırma ve Başarısızlık şemalarının kaygı ile, Bağımlılık ve Kusurluluk şemalarının depresyon ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yapılan bir başka çalışmada, bazı şemaların cinsiyete göre farklılaştığı; erkeklerin Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Güvensizlik, Kusurluluk, Başarısızlık ve Boyun Eğme şemalarının anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu ifade edilmiştir (Zeigler-Hill, Green, Arnau, Sisemore ve Myers, 2011). Önder (2019) tarafından yapılan araştırmaya göre erkeklerin daha fazla uyumsuz şemaya sahip olduğu, anne baba eğitim düzeyine göre erken dönem uyumsuz şemaların farklılaştığı ve eğitim düzeyi yükseldikçe uyumsuz şemaların azaldığı belirtilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalarının ve duygu düzenleme güçlüklerinin kaygı, depresyon gibi birçok psikopatolojinin temelini oluşturduğunu söylemek mümkündür.

1.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Erken dönem uyumsuz şemalar ve bağımlılıkların çalışıldığı araştırmalar son zamanlarda artmış olsa da davranış bağımlılıkları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi çalışan az sayıda araştırma bulunmaktadır (Elmquist, Shorey, Anderson, ve Stuart, 2016; Shajari ve ark., 2016; Imperatori ve ark., 2017; aktaran Aloi ve ark., 2020).

Shaghaghy, Saffarinia, Iranpoor ve Soltanynejad (2011) bağımlıların erken dönem uyumsuz şemaların yüksek seviyelerinden muzdarip olduklarını ifade etmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile kumar bağımlılığı (Shorey, Anderson, ve Stuart, 2012) ve madde kullanım bozuklukları (Khosravani, Mehdizadeh, Dortaj, Alvani ve Amirinezhad, 2017; Shorey ve ark., 2013, 2014) ilişkili bulunmuştur. Bunun yanı sıra, erken dönem uyumsuz şemalar; yeme bağımlılığı (Aloi ve ark., 2020; Imperatori ve ark., 2017), dürtüsel cinsel davranışlar (Efrati, Shukron ve Epstein, 2019), problemli akıllı telefon kullanımı (Arpacı, 2021), problemli internet kullanımı ve problemli kumar oynama ile ilişkili bulunduğu ifade edilmiştir. Madde bağımlılığı olan bireylerin, duygusal acıdan kaçınmanın bir yolu olmasından ötürü madde kullanımına yöneldiğini ve madde kullanımının erken dönem uyumsuz şemalarla baş etmek için bir telafi olduğu öne sürülmüştür (Ball, 1998). Bunun yanı sıra alkol bağımlısı bireylerin birçoğunda erken dönem uyumsuz şemaların bulunduğu ifade edilmiştir (Shorey ve ark., 2012). Yeme bağımlılığı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma, yiyecek bağımlılığı şiddetinin kopukluk, diğerleri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Imperatori ve ark., 2017). Erken dönem uyumsuz şemaların madde ve davranışsal bağımlılıklarla önemli ölçüde ilişkili olduğunu belirtilmiştir (Arpacı, 2021).

Bir başka araştırmada, kadınlarda bazı şemaların (Terk Edilme, Duyguları Bastırma, Duygusal Yoksunluk, İç İçe Geçme, Karamsarlık, Dayanıksızlık, Sosyal İzolasyon, Kusurluluk, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Yetersiz Özdenetim, Cezalandırılma) bulunması, kadınların madde ve alkol kullanım riskini yükselttiği belirtilmiştir (Sivri, 2020). Yapılan bir araştırmada, akıllı telefonlarla erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisi araştırılmış ve aralarında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu ifade edilmiştir (Arpaci, 2019). Araştırmadan yola çıkılarak, bireylerin akıllı

telefon kullanım amaçları düşünüldüğünde sosyal medyanın kullanım düzeyinin de erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili olması beklenmektedir. Aksoy ve Ünübol (2021) tarafından yapılan çalışmada, 148 kişiden oluşan, 14-18 yaşındaki bireylerde internet bağımlılığı ile şemalar arasındaki ilişki incelenmiş, araştırma bulgularına göre ergen bireylerde internet bağımlılığı ile Kusurluluk, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik şemaları arasında istatistiksel olarak orta kuvvetli anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ile Onay Arama, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, Dayanıksızlık, Kuşkuculuk, Haklılık, Kendini Feda Etme, İç/İçelik Gelişmemiş Benlik, Bağımlılık, Terk Edilme ve Karamsarlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü zayıf ilişki; İnternet Bağımlılığı ile Duygusal Yoksunluk ve Başarısızlık arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunduğu ifade edilmiştir.

Shajari ve ark., (2016) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile tüm şema alanları arasında ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Örneklemi 18- 30 yaş arası, 568'i kadın, 618 kişiden oluşan, Problemli Facebook kullanımı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi araştıran araştırma sonuçlarına göre erken dönem uyumsuz şemalar ve problemli Facebook kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Problemli Facebook kullanımı Yetersiz Özdenetim ve Onay Arama şemaları ile anlamlı ve pozitif yönlü; Sosyal İzolasyon, Kendini Feda şemaları ile anlamlı ve negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (Cudo, Macik, Griffiths ve Kuss, 2020). Yine aynı çalışmada, problemli Facebook kullanımı ile; Facebook'taki arkadaş sayısı, Facebook kullanımına haftalık ayrılan süre ve akıllı telefonda Facebook uygulamasını kullanma arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur (Cudo ve ark., 2020).

Erken dönem uyumsuz şema ve duygu düzenleme güçlüklerinin birçok psikopatolojinin temelinde var olduğu fikrinden yola çıkarak ve erken dönem uyumsuz şema, narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğünün sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisinin çalışılacağı bir araştırmaya ihtiyaç duyulmuştur.

1.8. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Narsisizm

Erken dönem uyumsuz şemalar ve narsisizm arasındaki ilişkinin incelendiği, alkol kullanım bozukluğu olan 206 erkek hasta ve 102 alkol kullanımına bağlı bir

problem yaşamayan bireylerin örneklemi oluşturduğu çalışmada alkol kullanım bozukluğu olan ve olmayan bireyler arasında patolojik narsisizm ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farkılaştığı bulunmuştur (Anlı, Can ve Evren, 2017). Soleimani, ve Lorzangeneh (2021) tarafından yapılan erken dönem uyumsuz şemalar ile narsisistik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlayan çalışmaya göre, erken dönem uyumsuz şemalar ile narsisistik kişilik özellikleri arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, bu iki değişkenden biri arttığında diğerinin de artacağı anlamına gelmektedir (Soleimani, ve Lorzangeneh, 2021).

Corral ve Calvete (2014) tarafından örneklemi partnerlerine şiddet gösteren erkeklerden oluşan çalışmada kişilik bozukluklarının yaygınlığını, kişilik bozuklukları ve erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonuçlarına göre narsisistik kişilik bozukluk özellikleri; Zedelenmiş Sınırlar şema alanı ile istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü, Diğerleri Yönelimllik şema alanı ile istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü ilişkili bulunmuştur.

1.9. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Narsisizm

Duygu düzenleme becerileri psikolojik iyilik halinin temellerinden biri olarak ele alınabilir. Narsisistik özellikler gösteren bireylerin başarısızlık deneyimledikleri durumlarda, başarısızlığının nedenini bir başka kaynağa yönelttiği, istenmeyen olumsuz duygularını dışarı yansıttığı ve kendisini suçlamadığı (Stucke, 2003), diğer bireyleri suçladığı ve bu sayede benlik algılarını korumayı sürdürdükleri ifade edilmiştir (Campbell, Reeder, Sedikides ve Elliot, 2000). Bu durumlar narsisist bireylerin benliklerini zorlayan, tehdit eden olaylar deneyimlediklerinde, duyarlı özsaygılarından ötürü, öfke, kaygı veya keder gibi farklı olumsuz duyguları düzenlemek amacı ile başvurdukları bilişsel yöntemler olarak değerlendirilebilir.

Alanyazında duygu düzenleme güçlüğü ile narsisizm arasındaki ilişkiyi konu alan kısıtlı çalışma bulunmaktadır. Zhang, Wang, You, Lü ve Luo (2015) 227 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem ile büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki araştırmış, duygu düzenleme güçlüğünün alt

boyutları ile kırılgan narsisizm arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü; duygu düzenlemenin Farkındalık ve Açıklık alt boyutları ile büyüklenmeci narsisizm arasında negatif yönlü ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Yanı sıra Zhang, Luo, Zhao, Zhang ve Wang (2017) tarafından yapılan örneklemini 426 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmada, kırılgan narsisizmin duygu düzenleme güçlüğünü pozitif, büyüklenmeci narsisizmin negatif yönde etkilediği rapor edilmiştir.

Aktaş ve Şahin (2018) tarafından narsisistik kişilik belirtileri gösterenlerde bu özelliklerin yükselmesi ile öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüklerinde yaşanacak farklılığı değerlendirmek amacıyla 232 kişinin verileri analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre duygu düzenleme güçlüğü arttığında öz şefkat puanlarının düştüğü, narsisizm puanlarının yükseldiği belirtilmiştir. Dolayısıyla narsisizm puanları yükseldiğinde duygu düzenleme güçlüğü puanlarınında yükseldiği ifade edilebilir.

Büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlayan Akıncı'nın (2015) yaptığı araştırmada kırılgan narsisizmin duygu düzenleme güçlüğünün tüm alt boyutları ile anlamlı ve pozitif yönlü ilişkili olduğu belirtilmiştir. Büyüklenmeci narsisizm ile duygu düzenlemenin Dürtüler ve Stratejiler alt boyutları ile pozitif, Açıklık ve Farkındalık alt boyutları ile negatif yönlü ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Kırılgan narsisizm özellikleri gösterenlerin duygu düzenleme güçlüğü yaşamaya daha yatkın olabilecekleri belirtilmiştir. Aynı şekilde, kırılgan narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ilişki bulan başka çalışmalarda bulunmaktadır (Di Pierro, Di Sarno ve Madeddu, 2017; Wolven, 2015). Kalın (2020) tarafından dürtüsellik ve büyüklenmeci-kırılgan narsisizm arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolünün araştırıldığı, örnekleminin 546 öğrenciden oluştuğu çalışmada, büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu ifade edilmiştir.

Duygu Düzenleme güçlükleri ve büyüklenmeci narsisizm ilişkisine vurgu yapan birçok çalışma olsa da Elibol (2018) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlükleri ve büyüklenmeci narsisizm arasında ilişki olmadığı bulunmuştur.

1.10. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Narsisizm

Sosyal medyanın kullanım yaygınlığının günümüz toplumunda narsisizmdeki artışı temsil ettiği ifade edilmiştir (Buffardi ve Campbell, 2008; Mehdizadeh, 2010). Sosyal medya platformlarının yüz yüze iletişimle karşılaştırıldığında bireyin kendisini aktarması konusunda daha kontrol sahibi olması yanı sıra narsisistik özellikler gösteren bireyler tarafından düşünülmüş bir benlik imajı oluşturma ve sürdürme bakımından kullanıcıların daha stratejik hareket etmesi imkanı sunar (Morf ve Rhodewalt, 2001). Ayrıca, beğeniler ve yorumlar yoluyla bireyin tanınırlığının artması (Andreassen ve ark., 2017) ve sosyal ağların her yerden ve her zaman ulaşılır olması, narsisistik özellikler gösteren bireylerin tüm gün kendilerini sunabilecekleri, tanıtabilecekleri ve geribildirim alabilecekleri ortam sunması yönüyle hedeflerine ulaşmalarını sağlar (Casale ve Banchi, 2020).

Buffardi ve Campbell (2008) tarafından narsisistik özellikler gösteren bireylerde daha fazla Facebook bağımlılığı gelişebileceği ifade edilmiştir. Yanı sıra başka çalışmalarda da Facebook kullanımı ve narsisizm arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Oğuz, 2016; Skues, Williams ve Wise, 2012). Malik ve Khan'a (2015) göre Facebook bağımlılığı ve narsisizm arasında pozitif ilişki olduğu, facebook bağımlılığı narsisistik davranışların önemli bir yordayıcısı olarak ifade edilmiştir. Sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımı, narsisizm ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma sonuçlarına göre narsisizm, sosyal medya bağımlılık yapıcı kullanımı ile pozitif ilişkili; benlik saygısı, sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımı ile negatif ilişkili bulunmuştur (Andreassen ve ark., 2017). Bir başka çalışma büyüklenmeci narsisizm ve problemli sosyal medya kullanımı arasında zayıf ilişki (Casale ve Fioravanti, 2018), diğer bir araştırma ise büyüklenmeci narsisizm ile problemli Facebook kullanımı arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulmuştur (Casale ve Banchi, 2020). Çayırlı (2017) tarafından yapılan çalışmada narsisizm ve sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı, dışadönüklük, nevrotizm ve sorumluluk arttıkça sosyal medya kullanımının düştüğü ifade edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, narsisistik kişilik özellikleri ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve narsisistik kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Şafak ve Kahraman, 2019).

Narsisizm, sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımıyla pozitif olarak ilişkili bulunmuş ve temel sosyo-demografik özellikler kontrol edildikten sonra küçük ila orta ölçekli bir etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir. Bu, hem ikinci hipotez hem de önceki araştırma ile uyumludur. Facebook, Instagram, Snapchat ve diğer sosyal medya uygulamaları, ego geliştirici faaliyetlere ilgi duyan ve bu faaliyetlere ilgi duyan bireyler için ideal sosyal alanlar olarak hizmet edebilir (Ryan ve Xenos, 2011; Wang, Jackson, Zhang ve Su, 2012), çünkü bireylerin kendilerini geliştirmelerini sağlar. Çok sayıda kullanıcıdan gelen anlık geri bildirimler sayesinde bireylerin sosyal medya üzerinden egolarını destekledikleri göz önünde bulundurulduğunda yüksek narsisistik özelliklere sahip bireylerin sosyal medyayı aşırı kullandıkları tahmin edilebilir, çünkü bu çevrim içi platformlar bir ilişki ihtiyacını karşılayabilir ve idealize edilmiş bir benlik duygusunu onaylayabilir.

Sosyal medya bağlamı narsisistik ihtiyaçları tatmin etmek için ideal bir iletişim ortamı sunduğu ifade edilmiş (Casale ve Banchi, 2020) olmasının yanı sıra sosyal ağların bazı özellikleri ihtişam sergilemek ve istenen dikkati çekmek için ideal bir araç olabileceği belirtilmiştir (Barry ve McDougall, 2018). Pantic ve ark., (2017) tarafından öğrencilerden oluşan örneklemde, internet bağımlılığı benlik saygısı ve narsisizm arasındaki ilişki olup olmadığı araştırılmış; bireylerin özçekim sayısı ve bunların benlik saygısı ve narsisizm ile ilişkileri değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, internet bağımlılığı puanı ve benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif; internet bağımlılığı ve narsisizm arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Narsisizm ölçeğinden alınan puanlar ile Facebook'taki özçekim sayısı arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunduğu ifade edilmiştir.

Örneklemi öğrencilerden oluşan benlik saygısı, narsisizm ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleme amacı ile yapılan çalışmada; benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü, narsisizm ve sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Şahin ve Kumcağız, 2017).

1.11. Araştırmanın Amacı

Dünya çapında ve Türkiye'de sosyal medya kullanıcı sayısının gittikçe artması göz önüne alındığında, sosyal medya bağımlılığına katkıda bulunan faktörlerin anlaşılması oldukça önemlidir. Dolayısıyla bu araştırmanın amaçlarından biri, sosyal medya bağımlılığında altta yatan bilişsel (erken dönem uyumsuz şemalar), duygusal (duygu düzenleme güçlüğü) ve davranışsal (sosyal medya bağımlılığı) nedenleri araştırarak bu nedenler arasındaki ilişkiye bakmaktır.

Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyine göre bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, duygu düzenleme güçlükleri ve narsisizm açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek hedeflenmektedir. Uluslararası alanyazında ve Türkiye'de daha önce bu konu üzerine yapılmış doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

18-30 yaş aralığındaki sosyal medya kullanıcılarının sosyo-demogrofik özelliklerinin belirlenmesi bu çalışmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır. Belirlenen amaç doğrultusunda araştırmacı tarafından bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları tespit edilmesi, bireyin sosyal medya kullanım motivasyonlarının anlaşılması, kullanım amaçlarının ve bu amaçların sıklığının anlaşılmasının yanı sıra sosyal medya bağımlılığına neden olabilen etiyolojik faktörlerin belirlenmesinin, sosyal medya bağımlılığıyla ilgili koruyucu yöntemlerin geliştirilmesi için önemli olacağı düşünülmüştür.

Aşağıda araştırma sorularına yer verilmiştir:

i. 18-30 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya kullanımları nasıl özellikler göstermektedir?
ii. Sosyal medya bağımlılık puanları, erken dönem uyumsuz şema puanları, duygu düzenleme güçlüğü puanları ve narsisizm puanları bireylerin demografik özelliklerine ve internet kullanım tutumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
iii. Sosyal medya bağımlılık düzeyine göre bireylerin demografik (cinsiyet, psikiyatrik tanı alıp almaması) ve internet kullanım (sahte hesap kullanımı, internette geçirdiği süre ve sosyal medyada geçirdiği süre) özellikleri farklılaşmakta mıdır?

iv. Erken dönem uyumsuz şemalar, narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?

v. Sosyal medya bağımlılık düzeyine göre bireylerde erken dönem uyumsuz şema puanları, duygu düzenleme güçlüğü puanları ve narsisizm puanları farklılaşmakta mıdır?

vi. Sosyal medya bağımlılığını erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm yordamakta mıdır?

Daha önceki çalışmalar ve bu sorular kapsamında araştırmada test edilecek hipotezler şunlardır:

H1: Sosyal medya bağımlılık puanları ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H2: Sosyal medya bağımlılık puanları ile erken dönem uyumsuz şema alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H3: Sosyal medya bağımlılık puanları ile narsisizm puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H4: Duygu düzenleme güçlüğü puanları ve erken dönem uyumsuz şema puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H5: Duygu düzenleme güçlüğü puanları ve narsisizm puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H6: Erken dönem uyumsuz şema puanları ve narsisizm puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir.

H7: Bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyine göre; erken dönem uyumsuz şema puanları, duygu düzenleme güçlüğü puanları ve narsisizm puanlarının farklılaşması beklenmektedir.

H8: Sosyal medya bağımlılık düzeyine göre bireylerin demografik ve internet kullanım (cinsiyet, psikiyatrik tanısı olup olmadığı, sahte hesap kullanımı, internette geçirdiği süre ve sosyal medyada geçirdiği süre) özelliklerinin farklılaşması beklenmektedir.

1.12. Araştırmanın Önemi

Ülkemizde ve dünyada erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm hakkında araştırmalar yapılmış olsa da sosyal medya bağımlılığı bu değişkenlerin hepsi ile birlikte çalışılmamış bir konudur. Bu nedenle araştırmadan elde edilen sonuçların, sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm hakkında araştırmacılara yol göstermesi, ilgili alanyazındaki boşluğu azaltması ve hem ulusal hem de uluslararası alanyazına katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Sosyal medya kullanımının bireylerin yaşantılarında problemlere neden olması nedeni ile sosyal medya bağımlılığınına neden olan faktörlerin araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, araştırmanın sosyal medya bağımlılığı için gelecekte geliştirilebilecek bir tedavi programına altyapı niteliğinde olması ve sosyal medya bağımlılık riski olan ve olmayan bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını, duygu düzenleme güçlüklerini ve narsisistik özelliklerini ortaya koyması hedeflenmektedir. Bunun yanı sıra, Türkiye'de narsisizm birçok farklı değişkenle çalışılmış olsa da, sosyal medya bağımlılığı ile birlikte incelendiği araştırmaların oldukça az olduğu fark edilmiştir. Çalışmanın bu bağlamda da önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılacak bireylerin yaş aralığı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (TÜİK, 2021) verilerine göre ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre belirlenmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (2017), 18 - 65 yaş aralığındaki bireyleri "genç" olarak tanımlamıştır. TÜİK (2021) verilerine göre, Türkiye'de internet kullanımı en sık olan 16-24 yaş ve 25-34 yaş aralığındaki bireylerdir. Dolayısıyla, bu araştırma için araştırmaya katılacak bireylerin en az 18 yaşında olması gerekmektedir ve 18 yaş altında olan bireyler araştırmaya dâhil edilmemiştir. TÜİK ve DSÖ verileri göz önünde bulundurulduğunda 18-30 yaş aralığının en yüksek bağımlılık riskine sahip olduğu düşünülerek, araştırmanın verileri 18-30 yaş aralığında bireylerden toplanması tercih edilmiştir.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Bu araştırma, yaş aralığı 18-30 (*Ort* =22.93, *SS* = 2.80) arasında değişen, 475'i (%66.4) kadın, 240'ı (%33.6) erkek olmak üzere toplam 715 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma örneklemi kartopu örnekleme yöntemi ile oluşturulmuş ve veriler çeşitli illerde sosyal medya kullanan gönüllü katılımcılara ulaşılarak, çevrim içi olarak toplanmıştır.

Araştırmaya katılanların eğitim seviyeleri değerlendirildiğinde; 64 kişi (%9) lise, 583 kişi (%81.5) lisans ve önlisans, 68 kişi (%9.5) yüksek lisans ve doktora eğitim derecesine sahip olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların çalışma durumu değerlendirildiğinde, 178 kişi (%24.9) tam zamanlı çalıştığını, 32 kişi (%4.5) yarı zamanlı çalıştığını, 73 kişi (%10.2) çalışmadığını, 432 kişi (%60.4) öğrenci olduğunu belirtmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında 441 kişi (%61.7) bekar, 49 kişi (%6.9) evli, 225 kişi (%31.5) romantik ilişkisi olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların 60'ı (%8.4) yalnız yaşadığını, 479'u (%67) kök ailesiyle yaşadığını, 39'u (%5.5) ev arkadaşıyla yaşadığını, 19'u (%2.7) yurtta kaldığını, 94'ü (%13.1) çekirdek ailesiyle yaşadığını, 24'ü (%3.4) geniş ailesiyle yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların 99'u (%13.8) daha önce psikiyatrik tanı aldığını, 616'sı (%86.2) daha önce psikiyatrik bir tanı almadığını belirtmiştir. Katılımcıların 197'si (%27.6) sosyal medyada sahte hesap kullandığını, 518'i (%72.4) sahte hesap kullanmadığını belirtmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ait detaylı bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Kadın		Erkek		Araştırma Grubu	
	n	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*
Eğitim Durumu						
Lise	37	7.8	27	11.3	64	9.0
Önlisans ve Lisans	391	82.3	192	80.0	583	81.5
Yüksek L. ve Doktora	47	9.9	21	8.8	68	9.5
Çalışma Durumu						
Tam zamanlı çalışıyor	105	22.1	73	30.4	178	24.9
Yarı zamanlı çalışıyor	18	3.8	14	5.8	32	4.5
Çalışmıyor	55	11.6	18	7.5	73	10.2
Öğrenci	297	62.5	135	56.3	432	60.4
Medeni Durum						
Bekar	282	59.4	159	66.3	441	61.7
Evli	38	8	11	4.6	49	6.9
Romantik ilişkisi olan	155	32.6	70	29.2	225	31.5
Yaşam şekli						
Yalnız	38	8.0	22	9.2	60	8.4
Kök ailesi ile	318	66.9	161	67.1	479	67.0
Ev arkadaşı ile	21	4.4	18	7.5	39	5.5
Yurtta kalıyor	12	2.5	7	2.9	19	2.7
Çekirdek ailesi ile	67	14.1	27	11.3	94	2.7
Geniş ailesi ile	19	4.0	5	2.1	24	3.4
Psikiyatrik Tanı						
Var	67	14.1	32	13.3	99	13.8
Yok	408	85.9	208	86.7	616	86.2
Sahte Hesap Kullanımı						
Kullanan	159	33.5	38	15.8	197	27.6
Kullanmayan	316	66.5	202	84.2	518	72.4

Not. N = 715 (n = 475 kadın, n =240 erkek). Katılımcıların yaş ortalaması 22.93'tür (SS=2.80).

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Young Şema Ölçeği-Kısa Formu 3 (YŞÖ-KF3), Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE), Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) kullanılmıştır. Bu ölçekler sırasıyla EK 1, EK 2, EK 3, EK 4, EK 5 ve EK 6'da gösterilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin betimsel özellikleri Tablo 9'da gösterilmiştir.

2.2.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK 1)

Katılımcılara çalışmanın amacını, çalışmanın kim tarafından yapıldığını, çalışma hakkında genel bilgileri, çalışmanın gönüllülük esasına dayandığını ve katılımcının çalışmayı istediği zaman sonlandırabileceğini, toplanan verilerin bilimsel araştırma dışında başka bir sebeple kullanılmayacağının anlatıldığı bu form ile çalışmaya başlamadan önce katılımcılar bilgilendirilmiş ve onayları alınmıştır.

2.2.2. Kişisel Bilgi Formu (EK 2)

Araştırmacı tarafından hazırlanan yaş, biyolojik cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, kiminle birlikte yaşadığı, daha önce psikiyatrik tanı alıp almadığı, internet kullanım süresi, sosyal medya kullanıp kullanmadığı, sosyal medya kullanım süresi, hangi sosyal medya sitelerini kullandığı ve kullandığı sitelerde kaç saat zaman geçirdiği, sosyal medya kullanım amaçları ve sahte hesap kullanım durumu ile ilgili katılımcıların bilgilerini elde etmek için oluşturulmuştur.

2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ) (EK 3)

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılıklarını ölçmek için, Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, "Türkiye'nin ilk sosyal medya bağımlılığı ölçeği" olarak ifade edilmektedir. SMBÖ 41 maddeden oluşan, "Meşguliyet", "Duygu Durum Düzenleme", "Tekrarlama", "Çatışma" olarak adlandırılan dört alt boyuta sahiptir. 5'li likert tipi olarak ("Her zaman", "Sık sık", "Bazen", "Nadiren" ve "Hiçbir zaman") değerlendirilmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve ölçek maddelerinin tamamı düz puanlanmıştır. Her bir madde, 1 ve 5 puan aralığında bireyin cevabına göre; Her zaman=5, Sık Sık =4,

Bazen=3, Nadiren=2, Hiçbir zaman=1 olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 41, en yüksek toplam puan 205'tir.

"Meşguliyet" boyutu (1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. ve 12. maddeler) sosyal medyanın bireyi ne kadar meşgul ettiğini ölçmektedir. Bu boyut "Belli süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medyaya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder" gibi maddelerden oluşmaktadır. "Duygu durum düzenleme" boyutu (13. 14. 15. 16. ve 17. maddeler) sosyal medyanın bireyin duygularını ne kadar etkilediğini ölçmektedir. Bu boyut "Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım" gibi maddelerden oluşmaktadır. "Tekrarlama" boyutu (18. 19. 20. 21. ve 22. maddeler) bireyin kullanımını kontrol altına almamasını ya da kullanımın ne kadar tekrarlandığını ölçmektedir. Bu boyut "Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur" gibi maddelerden oluşmaktadır. "Çatışma" boyutu (23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. ve 41. maddeler) sosyal medyanın bireyin yaşamında olumsuz deneyimlere yol açma düzeyini ölçmektedir. Bu boyut "arkadaşlarımı sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur" gibi maddelerden oluşmaktadır.

Ölçekten alınan toplam puan bireyin "sosyal medya bağımlılığı" düzeyini ifade etmektedir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015). Ölçekten alınan puan arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyinin de artış gösterdiği ifade edilmektedir. Ölçekten alınan toplam puan 41-73 aralığında ise sosyal medya bağımlılığının olmadığı, 74-106 puan aralığında ise "az bağımlı", 107-139 puan aralığında ise "orta bağımlı", 140-172 puan aralığında ise "yüksek bağımlı", 173-205 puan aralığında ise "çok yüksek bağımlı" olarak ifade edilebilir. Tablo 2'de bulabilirsiniz. Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .96 olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmada da ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Alt Ölçeklerin Puanlanması

Bağımlılık Seviyesi	Meşguliyet	Duygu Durum Düzenleme	Tekrarlama	Çatışma	SMBÖ (Toplam)
Bağımlılık yok	12-21	5-8	5-8	19-33	41-73
Az Bağımlı	22-31	9-12	9-12	34-48	74-106
Orta Bağımlı	32-41	13-16	13-16	49-63	107-139
Yüksek Bağımlı	42-51	17-20	17-20	64-78	140-172
Çok Yüksek Bağımlı	52-60	21-25	21-25	79-95	173-205

Kaynak: Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015

2.2.4. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) (EK 4)

Jeffrey Young (1990; Young ve ark., 2003) tarafından erken dönemde oluşan uyumsuz şemaları ölçmek için geliştirilen ölçeğin ilk formu (Orijinal Young Şema Ölçeği) 205 maddeden oluşmakta ve 16 şema boyutunu kapsamaktadır. Orijinal Young Şema Ölçeğinin uzun olması sebebiyle 75 maddeden oluşan ve 15 şema boyutunu kapsayan (YŞÖ–KF2) ikinci form oluşturulmuştur. Bu kısa forma Cezalandırıcılık, Karamsarlık ve Onay Arama şemalarının eklenmesiyle, Young Şema Ölçeği-Kısa Formu 3 (YŞÖ-KF3) oluşturulmuştur (Young 2004), Bu çalışmada, 5 şema alanını ve 18 şema boyutunu içeren 90 maddeden oluşan ölçeğin 3. Versiyonu olan YŞÖ-KF3 kullanılacaktır (Young, 2004; aktaran Çakır, 2007).

YŞÖ-KF3 ölçeğinin şema boyutları, "sosyal izolasyon/güvensizlik", "kusurluluk/utanç", "duyguları bastırma", "duygusal yoksunluk", "hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık", "iç-içelik/gelişmemiş benlik", "terk edilme/istikrarsızlık", "başarısızlık", "karamsarlık", "yetersiz özdenetim", "kendini feda", "cezalandırıcılık", "yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik", "onay arayıcılık", "güvensizlik/ suistimal edilme", "bağımlılık/yetersizlik", "hak görme/büyüklük", "boyun eğicilik"tir. Bu şema boyutlarının her biri beş madde içermektedir. Her alt boyuttan alınabilecek puan 5 ve 30 puan arasında değişmektedir. Ölçeğin her bir maddesi 6'lı likert üzerinde (1 = benim için tamamıyla yanlış, 6 = beni mükemmel bir şekilde tanımlıyor) değerlendirilmektedir (Soygüt ve ark., 2009).

Ülkemizde Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçeğin, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması neticesinde, ölçeğin Türkçe formu için; 5 şema alanına ve bu şema alanlarının kapsadığı 14 alt şema boyutuna ulaşılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu, 5 ana şema alanı olan, "Zedelenmiş Otonomi", "Kopukluk", "Yüksek Standartlar", "Zedelenmiş Sınırlar" ve son olarak "Diğeri Yönelimlilik" şema alanları ve bu şemaların alt boyutunu ölçen 14 erken dönem uyumsuz şemadan; "iç içe geçme/bağımlılık", "terk edilme", "başarısızlık", "karamsarlık", "tehditler karşısında dayanıksızlık", "duygusal yoksunluk", "duyguları bastırma", "sosyal izolasyon/güvensizlik", "kusurluluk", "yüksek standartlar", "onay arayıcılık", "ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim", "kendini feda", "cezalandırılma" şemalarından oluşmaktadır (Soygüt ve ark., 2009).

Tablo 3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 Şema Alanları ve Alt boyutları

	ŞEMA ALANLARI				
	Zedelenmiş Otonomi	**Kopukluk**	**Yüksek Standartlar**	**Zedelenmiş Sınırlar**	**Diğerleri Yönelimlilik**
ŞEMA ALT BOYUTLARI	İç içe geçme/Bağımlılık	Duygusal Yoksunluk	Yüksek Standartlar	Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim	Kendini Feda
	Terk Edilme	Duyguları Bastırma	Onay Arayıcılık		Cezalandırılma
	Başarısızlık	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik			
	Karamsarlık	Kusurluluk			
	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık				

Kaynak: Soygüt ve ark., 2009

"Zedelenmiş Otonomi" şema alanında, İç İçe Geçme/Bağımlılık (7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81, 82), Terk Edilme (2, 20, 28, 38, 74), Başarısızlık (6, 24, 33, 42, 60, 78), Karamsarlık (8, 17, 26, 35, 80) Tehditler Karşında Dayanıksızlık (21, 39, 44, 62, 71), alt

boyutları yer almaktadır. "Kopukluk" şema alanında, Duygusal Yoksunluk (1, 19, 37, 55, 73), Duyguları Bastırma (12, 30, 48, 66, 84), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76), Kusurluluk (23, 41, 43, 59, 77, 90), alt boyutları yer almaktadır. "Yüksek Standartlar" şema alanında yer alan şemalar, Yüksek Standartlar (13, 14, 31) ve Onay Arayıcılık (16, 34, 52, 56, 70, 88) alt boyutları yer almaktadır. "Zedelenmiş Sınırlar" şema alanında, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (15, 22, 32, 50, 51, 68, 69) alt boyutu yer almaktadır. Son olarak "Diğerleri Yönelimlilik" şema alanında, Kendini Feda (11, 29, 47, 65, 83) ve Cezalandırılma (18, 49, 53, 54, 72, 89) alt boyutları yer almaktadır. Soygüt ve ark. (2009) tarafından uyarlanan ölçeğin şema alt boyutları için iç tutarlılık katsayısı .63-.80 arasında, şema alanları için iç tutarlılık katsayısının .53-.81 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçeğin orta düzeyde iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu ve uyarlanan Türkçe formunun kabul edilebilir düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu Soygüt ve ark., (2009) tarafından ifade edilmiştir.

Şema alt boyutları için iç tutarlılık değerlerine bakıldığında İç içe Geçme/Bağımlılık şema alt boyutu için .85, Terk Edilme şema alt boyutu için .75, Başarısızlık şema alt boyutu için .83, Karamsarlık şema alt boyutu için .81, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema alt boyutu için .68, Duygusal Yoksunluk şema alt boyutu için .77, Duyguları Bastırma şema alt boyutu için .78, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema alt boyutu için .82, Kusurluluk şema alt boyutu için .80, Yüksek Standartlar şema alt boyutu için .69, Onay Arayıcılık şema alt boyutu için .78, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şema alt boyutu için .75, Kendini Feda şema alt boyutu için .73, Cezalandırılma şema alt boyutu için .77, bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin şema alt boyutları için iç tutarlılık katsayısı katsayısı .68-.85 arasında değişmektedir.

2.2.5. Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE) (EK 5)

Raskin ve Hall (1979) tarafından, narsisistik kişilik özelliklerini ölçmek için geliştirilen, 220 madde çiftinden oluşan "Narcissistic Personality Inventory" ölçeği, iç tutarlılık analizleri sonucunda 54 madde çiftine indirilmiştir (Atay, 2009). Raskin ve Terry (1988) yaptıkları faktör analizi sonucunda bazı maddeleri ölçekten çıkararak, ölçeği 40 maddelik bir ölçüm aracı olan Narsisistik Kişilik Envanteri-40'ı

geliştirmişlerdir. Narsisistik Kişilik Envanteri "kendine yeterlilik", "otorite", "hak iddia etme", "sömürücülük, "kendini beğenme", "teşhircilik" ve "üstünlük" olmak üzere 7 alt boyuttan oluşmaktadır (Atay, 2009). Narsisistik Kişilik Envanterinin, "en çok kullanılan narsisizm ölçeği" olduğu ifade edilmiştir (Soyer, Rovenpor, Kopelman, Mullins ve Watson, 2001).

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Kızıltan tarafından 2000 yılında yapılmış olup, ölçeğin Türkçe formunda, ölçekte düşük korelasyona sahip olan ve ölçeğin yapısına katkı sağlamayan maddeler ölçekten atılmış ve 34 madde çiftine indirilmiştir. (Kızıltan, 2000; Köymen 2019). Ölçekte bulunan 34 maddenin hepsi için, bir narsisistik olan ve bir narsisistik olmayan 2 ifade oluşturulmuştur. Katılımcıların bu maddelerden kendilerine en uygun olan maddeyi seçmeleri ve iki seçenekten yalnızca birini işaretlemeleri beklenmektedir. İşaretlenen seçenek narsisistik özellik belirtiyorsa bireylere 1 puan, narsisistik özellik belirtmiyorsa bireylere 0 puan verilmektedir. Ölçekten alınan puanın artması, bireylerde narsisistik özelliklerin arttığını ifade etmektedir (Kızıltan, 2000). Wallace ve Baumeister (2002) ölçekten alınan toplam puanın, alt boyutların puanlarından daha yordayıcı olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, orijinal ölçek formunun, özelliklerinin hepsini yansıtan tek yapılı bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe formu alt boyutların her biri için ayrı ayrı puan ortaya çıkarmak yerine, toplam puan ortaya çıkarmaktadır. Kızıltan (2000) tarafından uyarlanan ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada de ölçeğin uyarlamasına paralel olarak ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

2.2.6. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) (EK 6)

Duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin düzeyini belirlemek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (Difficulties in Emotion Regulation Scale – (DERS) geliştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi olarak (1= Neredeyse hiçbir zaman, 2=Bazen, 3=Yaklaşık yarı yarıya, 4=Çoğu zaman, 5=Neredeyse her zaman) değerlendirilmektedir. Ölçek için herhangi bir kesme puanı belirlenmemiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklere, güçlüklerin şiddetine ve güçlüklerin daha fazla olduğuna işaret

etmektedir. Ölçek; Farkındalık, Açıklık/Netlik, Kabul Etmeme, Stratejiler, Dürtü ve Amaçlar olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. "'Farkındalık" duygusal tepkilerle alakalı farkındalığın olmaması veya duygusal farkındalıkta eksiklik (2*., 6*., 8*., 10*., 17*. ve 34*. maddeler), "Açıklık/Netlik" duygusal tepkilerin açık, belirgin olmaması veya anlaşılmaması (1*., 4*., 5., 7*. ve 9. Maddeler), "Kabul etmeme" duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (11., 12., 21., 23., 25. ve 29. maddeler), "Stratejiler" uygun duygu düzenleme stratejilerinin sınırlı kullanımı (15., 16., 22*., 28., 30., 31., 35. ve 36. maddeler), "Dürtü" negatif veya olumsuz duygulanım yaşandığında dürtüsel davranışları kontrol etmede yaşanan güçlük (3., 14., 19., 24*., 27. ve 32. maddeler), "Amaçlar" negatif veya olumsuz duygular içindeyken hedef odaklı düşünememe ve hedefe yönelik davranışları devam ettirme/sürdürmede güçlük (13., 18., 20*., 26. ve 33. maddeler) olmak üzere 6 alt boyut sahiptir. Ölçek alt boyutlardaki duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirirken, aynı zamanda toplam puan üzerinden de duygu düzenleme ile ilgili genel güçlükleri de değerlendirmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlık katsayısı .93 olarak belirtilmiş, ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık değerleri .80 ile .89 aralığında değiştiği ifade edilmiştir (Gratz ve Roemer, 2004). Ülkemizde ölçeğin Türkçe uyarlaması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında, elde edilen toplam puanın iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuş, ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayılarının .75 ile .90 arasında değiştiği ifade edilmiştir. Dolayısıyla, ölçeğin Türkçe uyarlamasının, orijinal forma benzer sonuçlar gösterdiği söylenebilir (Rugancı ve Gençöz, 2010). Ölçeğin orijinal formunda var olan 10. Madde, iç tutarlılık katsayısını etkilediği için ölçekten çıkarılmış ve çıkarılan maddenin yerine içeriği aynı olan bir başka madde ilave edilmiştir (Rugancı ve Gençöz, 2010). Rugancı ve Gençöz tarafından 2010 yılında Türkçe uyarlaması yapılan ölçek, 2011 yılında Kavcıoğlu ve Gençöz tarafından yeniden kontrol edilmiş, yapılan bazı ifade ve noktalama değişiklikleriyle ölçek güncellenmiştir. Güncellenen ölçeğin güvenirlik değerleri 0.74 ile 0.90 olarak ifade edilmiştir (Kavcıoğlu ve Gençöz, 2011). Bu çalışmada Kavcıoğlu ve Gençöz (2011) tarafından güncellenmiş ölçek formu kullanılmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin tamamı için iç tutarlılık .85 olarak bulunmuştur.

2.3. İşlem

Veri toplama sürecine başlamadan ve etik kurul izinleri alınmadan önce kullanılacak ölçeklere karar verilmiş ve ölçekleri uyarlayan veya geliştiren kişilerden ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Çalışma için veri toplama işlemi başlamadan önce Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan ölçekler ve uygulama ile ilgili gerekli onay, etik kurul izni alınmıştır. Alınan onayların ardından, ilk olarak çevrim içi Qualtrics formu hazırlanmış, daha sonra Qualtrics formuna katılımcıların ulaşabileceği bir link oluşturulmuştur. Bu link çeşitli sosyal medya platformları üzerinden, sosyal medya kullanan gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır. Bu link ile katılımcılara çalışmada kullanılan ölçüm araçları elektronik ortam üzerinden (sosyal medya platformları; Instagram, Linkedin, WhatsApp vb.) iletilmiştir. Ayrıca formun arama motorlarında görülmesine izin verildiği için arama motorları üzerinden de katılımcılara ulaşılmıştır. Qualtrics üzerinden oluşturulan forma katılım anonim olarak sağlanmış, katılımcılara ait ip adresi de dahil olmak üzere herhangi bir kişisel bilgi kaydedilmemiştir. Ayrıca toplanan veriler yalnızca Qualtrics programı içerisinde kayıtlıdır ve bunun dışında herhangi bir yere (açık kaynak vs.) yüklenmemiştir.

Çevrim içi Qualtrics formu, kartopu örneklem tekniği kullanılarak, sosyal medya kullanan gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır. Online anket formu üzerinden ölçekler uygulanırken katılımcılara Dünya Tabipler Birliği (DTB, 2013) Helsinki Bildirgesi doğrultusunda hazırlanan, çalışmanın genel amaçları ve kapsamı, çalışmayı istedikleri zaman sonlandırabilecekleri, çalışmada kimlik bilgisi istenmediği ve katılımın gönüllülük ve gizlilik esasına dayandığına yönelik açıklamaların yer aldığı onam formunu okuyup, onaylamaları halinde çalışmaya katılabilecekleri ifade edilmiştir. Dolayısıyla bilgilendirilmiş onam katılımcılardan online olarak alınmıştır. Online olarak sunulan, öz bildirime dayalı ölçeklerin tamamlanması yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Kasım 2020 – Ocak 2021 tarihleri arasında veri toplama işlemi tamamlanmıştır. Araştırma linkine toplamda 1845 kişi giriş yapmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programıyla analiz edilmiştir. Betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır.

Çalışmaya dahil edilme kriterleri, katılan bireylerin yaşlarının 18-30 yaş arasında olması, sosyal medya platformu kullanıyor olması, formun tamamını doldurmuş olması ve çalışmaya gönüllü katılımı kabul ediyor olması olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin belirlenen yaş kriterinin (18-30) dışında olması, sosyal medya kullanmaması ve formun tamamını tamamlamamış olması çalışmanın dışlama kriterleri olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın örneklemi için 1845 kişiden veri toplanmıştır. Bazı katılımcıların anketi tamamlamamalarından dolayı, anketin tamamını dolduran 1216 kişinin verileri üzerinden çalışılmaya başlanmıştır. Araştırmanın bırakılma oranının çok yüksek olmasının nedeni, Qualtrics programının, araştırmaya katılım amacı olmaksızın Qualtrics linkini tıklayan herkesi bir katılımcı olarak saymasından kaynaklanmaktadır. 1216 kişi arasından 18-30 yaş aralığında olmayan 130 kişinin verileri, belirlenen örneklemin dışında kalmasından dolayı silinmiştir. Anketin sosyal medya kullanan bireylere uygulanmasından dolayı araştırmaya katılan, sosyal medya kullanmayan 24 kişinin verileri ankete dâhil edilmemiş, yapılacak işlemlere 1062 kişi ile devam edilmiştir. Katılımcılardan toplanan veriler, analiz edilmeden önce analize uygun olup olmadığını test edilip, uç değer (n=61) veri temizliği yapılmıştır. Tutarsız yanıtlar veriden (n=286) çıkarılmıştır. Verinin eksik değerler, uç değerler, dışlanma kriterleri bakımından temizlenmesiyle, 715 katılımcının verileri ile analize devam edilmiştir.

Kullanılan ölçeklerde bulunan ters maddeler uygun biçimde kodlandıktan sonra, uygulanan ölçeklerin betimsel özelliklerini öğrenmek amacı ile ölçeklerin tamamının toplam ve alt boyutlarına ait ortalamaları, standart sapma değerleri, en düşük ve en yüksek değerler ve iç tutarlık katsayı değerleri hesaplanmıştır. Kullanılan ölçeklerin alt boyutlarındaki madde sayıları eşit olmadığı için, ölçeğin alt boyutları ve ölçeğin tamamı için toplam puan hesaplanırken, toplanan puanlar ölçek madde sayısına bölünmüştür. Bu aşamalardan sonra sosyal medya bağımlılığı toplam puanı, şemaların alt boyutları,

duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve narsisizm toplam puanları normallik bakımından değerlendirilmiştir. Tüm değişkenlerin normallik varsayımını karşıladığı için analizlere parametrik analizlerle devam edilmiştir. Normallik değerlerini gösteren sonuçlar, Tablo 8'de sunulmuştur. Sosyal medya bağımlılığı, şema alt boyutları, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Testi, ANOVA ve MANOVA analizleri uygulanmıştır. Sosyal medya bağımlılığını yordayan faktörleri belirleyebilmek için Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır.

Daha sonra katılımcılar, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği'nde belirtilen kesme puanlarına göre (41-73 puan bağımlılık yok, 74-106 puan az bağımlı, 107-139 puan orta bağımlı, 140-172 puan yüksek bağımlı ve 173-205 puan çok yüksek bağımlı; Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015) sınıflandırılmıştır. Buna göre 210 kişinin sosyal medya bağımlılık riski olmadığı, geri kalan 505 kişiden 293'ü az bağımlı, 196'sı orta bağımlı, 16'sının yüksek bağımlı olduğu belirlenmiştir. Tablo 4'de sunulmuştur. Tutgun-Ünal ve Deniz'e (2015) göre belirlenen kesme puanları arasında olan bireyler "bağımlı" olarak nitelenmiş, olsa da bu çalışmada "bağımlılık düzeylerine göre bağımlılık riski olan" bireyler olarak nitelemek uygun bulunmuştur.

Tablo 4. 715 Kişilik Örneklemin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri

	Sosyal Medya Bağımlılığı	
Bağımlılık Risk Düzeyi	***N (715)***	***%***
Bağımlılık Yok	210	29.4
Az Bağımlı	293	41.0
Orta Bağımlı	196	27.4
Yüksek Bağımlı	16	2.2
Çok Yüksek Bağımlı	0	0

Öte yandan örneklemin sosyal medya bağımlılık düzeyleri birbiriyle kıyaslandığında, gruplar arası örneklem sayısının birbirine denk olmadığı görülmektedir. Bu nedenle yapılacak analiz sonuçlarının gruplar boyunca daha

kıyaslanabilir olması amacıyla, “yüksek bağımlı” grubunda olan 16 kişinin verileri “orta bağımlı” grubuna dâhil edilmiştir. Grupların daha kıyaslanabilir olması amacıyla grupların birleştirildiği verilerin dağılımı Tablo 6’da verilmiştir.

BÖLÜM 3. BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların demografik özellikleri betimleyici istatistik sonuçları ve değişkenler arası ilişkilerin incelendiği analiz sonuçları yer almaktadır.

3.1. Betimleyici Bulgular

3.1.1. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımına Dair Betimsel Özellikler

Katılımcıların 705'i (%98.6) WhatsApp, 688'i (% 96.2) Instagram, 659'u (%92.2) Youtube, 482'si (%67.4) Twitter, 347'si (%48.5) Facebook, 281'i (%39.3) Linkedin, 131'i (% 18.3) Ekşi Sözlük/Reddit, 72'si (%10.1) Foursquare/Swarm, 50'si (%7) Tik Tok, 36'sı (%5) Tinder olarak kayıtlı oldukları sosyal medyaları belirtmişlerdir.

Katılımcıların son 1 yıldır ortalama internet (iş dışı/akademik olmayan) kullanımları değerlendirildiğinde; 35'i (%4.9) haftalık 7 saatten az (günde 1 saatten az), 135'i (%18.9) haftalık 7-14 saat arası (günde 1-2 saat), 248'i (%34.7) haftalık 15-28 saat arası (günde 2-4 saat), 199'u (%27.8) haftalık 29-42 saat arası (günde 4-6 saat), 98'i (%13.7) haftalık 42 saatten fazla (günde 6 saatten daha fazla) olarak belirtmişlerdir. Tablo 7'de görüleceği üzere katılımcıların son 1 yıldır ortalama sosyal medya (iş dışı/akademik olmayan) kullanımları değerlendirildiğinde; 53'ü (%7.4) haftalık 7 saatten az (günde 1 saatten az), 211'i (%29.5) haftalık 7-14 saat arası (günde 1-2 saat), 241'i (%33.7) haftalık 15-28 saat arası (günde 2-4 saat), 154'ü (%21.5) haftalık 29-42 saat arası (günde 4-6 saat), 56'sı (%7.8) haftalık 42 saatten fazla (günde 6 saatten daha fazla) olarak belirtmişlerdir.

En aktif kullanılan 3 sosyal medya platformu sıralandığında katılımcılardan 296 kişi WhatsApp'ı, 287 kişi Instagram'ı, 77 kişi Youtube'u en sık kullandığını belirtmiştir. 262 kişi Instagram'ı, 227 kişi WhatsApp'ı, 109 kişi Youtube'u ikinci en aktif kullandığı sosyal medya platformu olarak belirtmiştir. 227 kişi Youtube'u, 155 kişi Twitter'ı, 115 kişi Instagram'ı üçüncü en aktif kullanılan sosyal medya platformu olarak belirtmiştir. Örneklemde en sık kullanılan üç sosyal medya platformunun WhatsApp, Instagram ve Youtube olduğu, devamında Twitter'ın geldiği ifade edilebilir.

Tablo 5. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımına Dair Betimsel Özellikler

Değişkenler	***N (715)***	***%***
Kayıtlı olunan sosyal platformlar		
WhatsApp	705	98.6
Instagram	688	96.2
Youtube	659	92.2
Twitter	482	67.4
Facebook	347	48.5
Linkedin	281	39.3
Ekşi Sözlük/Reddit	131	18.3
Foursquare/Swarm	72	10.1
Tik Tok	50	7.0
Tinder	36	5.0
En sık kullanılan 3 sosyal medya platform		
WhatsApp	656	91.7
Instagram	656	91.7
Youtube	400	55.9
Twitter	282	39.4
Facebook	48	6.7
Linkedin	53	7.4
Ekşi Sözlük/Reddit	13	1.8
Foursquare/Swarm	2	.3
Tik Tok	16	2.2
Tinder	4	.6
Diğer	15	2.1
Son 1 yıldır internet kullanımı		
Haftalık 7 saatten az	35	4.9
Haftalık 7- 14 saat arası	135	18.9
Haftalık 15- 28 saat arası	248	34.7
Haftalık 29- 42 saat arası	199	27.8
Haftalık 42 saatten daha fazla	98	13.7
Son 1 yıldır sosyal medya kullanımı		
Haftalık 7 saatten az	53	7.4
Haftalık 7- 14 saat arası	211	29.5
Haftalık 15- 28 saat arası	241	33.7
Haftalık 29- 42 saat arası	154	21.5
Haftalık 42 saatten daha fazla	56	7.8

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği'nde belirtilen kesme puanlarına göre (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015) sınıflandırılan örneklemde 210 kişinin sosyal medya bağımlılık riski olmadığı, geri kalan 505 kişiden 293'ü az bağımlı, 212'sinin orta bağımlı olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri Tablo 6'da belirtilmiştir.

Tablo 6. 715 Kişilik Örneklemin Birleştirilmiş Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri

	Sosyal Medya Bağımlılığı	
Bağımlılık Risk Düzeyi	***N (715)***	***%***
Bağımlılık Yok	210	29.4
Az Bağımlı	293	41.0
Orta Bağımlı	212	29.6

3.1.2. Ölçeklerin Güvenirlik Analizleri ve Betimsel İstatistikleri

Ölçeklerin güvenirlik analizlerinin sonuçları ve betimsel özellikleri Tablo 7'de yer almaktadır.

Sosyal medya bağımlılık ölçeği için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .96; Young Şema Ölçeğinin İç içe geçme/Bağımlılık alt boyutu için .85, Terk Edilme alt boyutu için .75, Başarısızlık alt boyutu için .83, Karamsarlık alt boyutu için .81, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu için .68, Duygusal Yoksunluk alt boyutu için.77, Duyguları Bastırma alt boyutu için .78, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt boyutu için .82, Kusurluluk alt boyutu için .80, Yüksek Standartlar alt boyutu için .69, Onay Arayıcılık alt boyutu için .78, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt boyutu için .75, Kendini Feda alt boyutu için .73, Cezalandırılma alt boyutu için .77; Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği için .85 ve Narsisistik Kişilik Envanteri için .84 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 7. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	*N*	*Ort.*	*SS*	*En Düşük ve En Yüksek Ort. Değerler*	*Cronbach Alpha*
SMBÖ				1-5	
Toplam	715	2.21	.626	1- 4.07	.96
YŞÖ-KF3					
Şema Alt Boyutları				1-6	
İç içe Geçme/ Bağımlılık	715	1.87	.759	1-4.44	.85
Terk Edilme	715	1.89	.834	1-4.60	.75
Başarısızlık	715	2.07	.878	1-4.83	.83
Karamsarlık	715	2.54	1.05	1-5.80	.81
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	715	2.39	.924	1-5.20	.68
Duygusal Yoksunluk	715	1.90	.881	1-5.20	.77
Duyguları Bastırma	715	2.39	1.03	1-5.60	.78
Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	715	2.49	.974	1-5.43	.82
Kusurluluk	715	1.75	.753	1-4	.80
Yüksek Standartlar	715	3.07	1.183	1-6	.69
Onay Arayıcılık	715	3.24	.991	1-5.83	.78
Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim	715	3.37	.953	1-6	.75
Kendini Feda	715	2.96	1.01	1-6	.73
Cezalandırılma	715	3.24	.980	1-5.83	.77
DDGÖ				1-5	
Toplam	715	2.71	.440	1.50- 3.97	.85
NKE				0-1	
Toplam	715	.50	.080	.29-.74	.84

Not: SMBÖ = Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği, YŞÖ-KF3 = Young Şema Ölçeği–Kısa Form3, NKE = Narsisistik Kişilik Envanteri, DDGÖ = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik dağılımı testleri Q-Q grafiği, kutu-çizgi grafiği ve çarpıklık-basıklık değerleri üzerinden değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1.00 ve -1.00 arasında (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013) yer aldığından normal dağılım kabul edilmektedir.

Tablo 8. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık Ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	Ss	İstatistik	ss
Sosyal Medya Bağımlılığı	.295	.091	-.612	.183
YŞÖ-KF3				
İç içe Geçme	.783	.091	-.153	.183
Terk Edilme	.878	.091	-.059	.183
Başarısızlık	.768	.091	-.110	.183
Karamsarlık	.406	.091	-.516	.183
Tehditler KarşısındaD.	.473	.091	-.308	.183
Duygusal Yoksunluk	.884	.091	.007	.183
Duyguları Bastırma	.520	.091	-.466	.183
Sosyal İzolasyon	.458	.091	-.421	.183
Kusurluluk	.941	.091	-.105	.183
Ayrıcalıklılık	-.103	.091	-.220	.183
Yüksek Standartlar	.185	.091	-.687	.183
Onay Arayıcılık	-.114	.091	-.366	.183
Kendini Feda	.122	.091	-.426	.183
Cezalandırılma	-.142	.091	-.122	.183
Duygu Düzenleme Güçlüğü	.273	.091	-.218	.183
Narsisistik Kişilik Envanteri	.255	.091	-.122	.183

Tablo 8'de Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Young Şema Ölçeği alt boyutları, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Narsisistik Kişilik Envanteri toplam puanları için çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

3.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Araştırmada Pearson Korelasyon analizi ile Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı; Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) alt boyutları olan İç İçe Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Başarısızlık, Karamsarlık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kusurluluk, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Cezalandırılma; Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE); Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizde elde edilen sonuçlar Tablo 9'da özetlenmiştir.

Tablo 9. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	SMB-TPLM	DDZ-TPLM	İç içe-geçme	Terk Edilme	Başarı-sızlık	Karam-sarlık	Tehdit-ler Kar	Duygu Yoksun	DuyguBastırm	Sosyal İzolas	Kusur-luluk	Yük-sek St.	Onay Arama	Ayrıca-lıklılı	Kendini Feda	Cezalan-dırıl	NKE-TPLM
SMB-TPLM	1																
DDZ-TPLM	.36***	1															
İç içe geçme	.43***	.39***	1														
Terk Edilme	.38***	.39***	.69***	1													
Başarısızlık	.41***	.34***	.67***	.55***	1												
Karamsarlık	.37***	.44***	.55***	.57***	.50***	1											
Tehditler Kar.	.33***	.34***	.55***	.59***	.47***	.57***	1										
Duy Yoksunluk	.33***	.30***	.57***	.57***	.44***	.40***	.44***	1									
Duy Bastırma	.22***	.26***	.48***	.42***	.33***	.39***	.41***	.46***	1								
Sos İzolasyon	.31***	.38***	.57***	.59***	.47***	.57***	.61***	.63***	.63***	1							
Kusurluluk	.39***	.40***	.69***	.67***	.63***	.49***	.52***	.63***	.50***	.64***	1						
Yüksek Standrt	.11**	.16**	.14***	.20***	.06	.25***	.24***	.16***	.32***	.31***	.13**	1					
Onay Arama	.27***	.32***	.35***	.39***	.33***	.43***	.46***	.25***	.26***	.40***	.21***	.42***	1				
Ayrıcalıklılık	.14***	.24***	.18***	.22***	.19***	.33***	.37***	.23***	.36***	.42***	.15***	.44***	.52***	1			
Kendini Feda	.20***	.30***	.41***	.43***	.35***	.46***	.45***	.38***	.38***	.47***	.32***	.30***	.49***	.43***	1		
Cezalandırılma	.13***	.28***	.27***	.29***	.28***	.45***	.44***	.23***	.37***	.46***	.23***	.40***	.57***	.54***	.51***	1	
NKE-TPLM	.15***	.09*	.05	.07	.03	.04	.05	.13***	.07*	.05	.15***	.14***	-.04	-.01	-.04	-.03	1

Analiz sonuçlarına göre, SMBÖ toplam puanı ile DDGÖ toplam puanı (r =.36, p < .001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

SMBÖ toplam puanı ile YŞÖ-KF3'ün İç içe Geçme/ Bağımlılık alt boyutu (r =.43, p < .001), Terk Edilme alt boyutu (r =.38, p < .001), Başarısızlık alt boyutu (r =.41, p < .001), Karamsarlık alt boyutu (r =.37, p < .001), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu (r =.33, p < .001), Duygusal Yoksunluk alt boyutu (r =.33, p < .001), Duyguları Bastırma alt boyutu (r =.22, p < .001), Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik alt boyutu (r =.31, p < .001), Kusurluluk alt boyutu (r = .39, p < .001), Yüksek Standartlar alt boyutu (r =.11, p < .01), Onay Arayıcılık alt boyutu (r =.27, p < .001), Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim alt boyutu (r =.14, p < .001), Kendini Feda alt boyutu (r =.20, p < .001), Cezalandırılma alt boyutu (r =.13, p < .001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

SMBÖ toplam puanı ile NKE toplam puanı (r =.15, p < .001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

DDGÖ toplam puanı ile YŞÖ-KF3'ün İç içe Geçme/ Bağımlılık alt boyutu (r =.39, p < .001), Terk Edilme alt boyutu (r =.39, p < .001), Başarısızlık alt boyutu (r =.34, p < .001), Karamsarlık alt boyutu (r =.44, p < .001), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu (r =.34, p < .001), Duygusal Yoksunluk alt boyutu (r =.30, p < .001), Duyguları Bastırma alt boyutu (r =.30, p < .001), Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik alt boyutu (r =.38, p < .001), Kusurluluk alt boyutu (r =.40, p < .001), Yüksek Standartlar alt boyutu (r =.16, p < .01), Onay Arayıcılık alt boyutu (r =.32, p < .001), Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim alt boyutu (r =.24, p < .001), Kendini Feda alt boyutu (r =.30, p < .001), Cezalandırılma alt boyutu (r =.28, p < .001) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

NKE toplam puanı ile YŞÖ-KF3'ün Duygusal Yoksunluk alt boyutu (r = .13, p < *.001*), Duyguları Bastırma alt boyutu (r = .07, p < *.05*), Kusurluluk alt boyutu (r = .15, p < *.001*), Yüksek Standartlar alt boyutu (r = .14, p < .001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

NKE toplam puanı ile YŞÖ-KF3'ün İç içe Geçme, Terk Edilme, Başarısızlık, Karamsarlık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Onay

Arayıcılık, Kendini Feda, Cezalandırılma alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

NKE toplam puanı ile DDGÖ toplam puanı (r = .09, p < .05) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

3.3. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre ve İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan bireylerde, araştırma değişkenlerinin (sosyal medya bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü, narsisizm ve şemalar) katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre (cinsiyet, psikiyatrik tanı alıp almaması, sahte hesap kullanıp kullanmaması, günlük internet kullanım süresi ve günlük sosyal medya kullanım süresi) nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre değişkenler bakımından incelendiği bulgular Tablo 10, Tablo 11 ve Tablo 12'de gösterilmiştir.

3.3.1. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre İncelendiği Bağımsız Örneklem T - Testi Sonuçları

Analiz sonuçlarına göre ilk olarak sosyal medya bağımlılığı toplam puanının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [t(713) = 2.06, p<.05]. Elde edilen bulgulara göre kadınların (*Ort.* =2.24, *SS* = .618) sosyal medya bağımlılık düzeyleri, erkeklerinkine (*Ort.* =2.14, *SS* = .638) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

İkinci olarak narsisizm toplam puanının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [t(713) = -2.54, p<.05]. Elde edilen bulgulara göre erkeklerin (*Ort.* =.508, *SS* = .086) narsisizm düzeyleri, kadınlarınkine (*Ort.* =.492, *SS* = .076) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından Tehditler karşısında dayanıksızlık puanı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [t(713) = 2.45, p<.05]. Elde edilen bulgulara göre kadınların (*Ort.* =2.45, *SS* = .953) Tehditler karşısında dayanıksızlık puanları, erkeklerinkine (*Ort.* =2.28, *SS* = .853) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından Duygusal Yoksunluk puanı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = -3.46$, $p<.01$]. Elde edilen bulgulara göre erkeklerin (*Ort.* =2.06, *SS* = .904) duygusal yoksunluk düzeyleri, kadınlarınkine (*Ort.* =1.82, *SS* = .858) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından Duyguları Bastırma puanı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = -3.85$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre erkeklerin (*Ort.* =2.60, *SS* = .959) duyguları bastırma düzeyleri, kadınlarınkine (*Ort.* =2.29, *SS* = 1.05) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından Sosyal İzolasyon puanı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = -2.47$, $p<.05$]. Elde edilen bulgulara göre erkeklerin (*Ort.* =2.62, *SS* = .983) sosyal izolasyon düzeyleri, kadınlarınkine (*Ort.* =2.43, *SS* = .964) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından Kusurluluk puanı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = -3.38$, $p<.01$]. Elde edilen bulgulara göre erkeklerin (*Ort.* =1.88, *SS* = .798) kusurluluk düzeyleri, kadınlarınkine (*Ort.* =1.68, *SS* = .719) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından Yüksek Standartlar puanı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = -4.51$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre erkeklerin (*Ort.* =3.35, *SS* = 1.14) yüksek standartlar düzeyleri, kadınlarınkine (*Ort.* =2.93, *SS* = 1.17) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından Cezalandırılma puanı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = -2.39$, $p<.05$]. Elde edilen bulgulara göre erkeklerin (*Ort.* =3.36, *SS* = 1.05) cezalandırılma düzeyleri, kadınlarınkine (*Ort.* =3.18, *SS* = .935) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğü, YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından iç içe geçme, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık, kendini feda şemaları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından T-Testi Analiz Değerleri

Ölçekler						
	Cinsiyet	***n***	***Ort.***	***ss***	***t***	***p***
Duygu	Kadın	475	2.71	.435	-.46	.644
Düzenleme G.	Erkek	240	2.72	.452		
İç içe geçme	Kadın	475	1.87	.749	.00	.999
	Erkek	240	1.87	.781		
Terk Edilme	Kadın	475	1.88	.831	-.78	.434
	Erkek	240	1.93	.840		
Başarısızlık	Kadın	475	2.08	.881	.11	.911
	Erkek	240	2.07	.873		
Karamsarlık	Kadın	475	2.58	1.07	1.38	.168
	Erkek	240	2.46	1.01		
Tehditler	Kadın	475	2.45	.954	2.45	.015*
Karşısında D.	Erkek	240	2.28	.853		
Duygusal	Kadın	475	1.82	.859	-3.46	.001*
Yoksunluk	Erkek	240	2.06	.905		
Duyguları	Kadın	475	2.29	1.05	-3.85	.000*
Bastırma	Erkek	240	2.60	.959		
Sosyal İzolasyon	Kadın	475	2.43	.964	-2.47	.014*
	Erkek	240	2.62	.984		
Kusurluluk	Kadın	475	1.68	.720	-3.38	.001*
	Erkek	240	1.88	.799		
Yüksek	Kadın	475	2.93	1.18	-4.51	.000*
Standartlar	Erkek	240	3.35	1.14		
Onay Arayıcılık	Kadın	475	3.29	.992	1.68	.093
	Erkek	240	3.16	.986		
Ayrıcalıklılık	Kadın	475	3.32	.923	-1.91	.056
	Erkek	240	3.47	1.01		
Kendini Feda	Kadın	475	2.95	1.01	-.43	.668
	Erkek	240	2.98	1.02		
Cezalandırılma	Kadın	475	3.18	.935	-2.39	.017*
	Erkek	240	3.36	1.06		
SMB toplam	Kadın	475	2.24	.618	2.06	.040*
	Erkek	240	2.14	.638		
NKE	Kadın	475	.492	.076	-2.54	.011*
	Erkek	240	.508	.086		

3.3.2. Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik Tanının Varlığına Göre İncelendiği Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

Analiz sonuçlarına göre ilk olarak sosyal medya bağımlılığı toplam puanının bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 2.05$, $p<.05$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =2.33, SS = .697) sosyal medya bağımlılık düzeyleri, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =2.19, SS = .612) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 4.91$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =2.91, *SS* = .420) duygu düzenleme güçlüğü puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =2.68, *SS* = .436) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından iç içe geçme puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 2.52$, $p<.05$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =2.05, *SS* = .839) iç içe geçme puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =1.84, *SS* = .742) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından terk edilme puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 3.62$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =2.20, *SS* = .908) terk edilme puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =1.85, *SS* = .812) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından başarısızlık puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 2.45$, $p<.05$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =2.30, *SS* = .998) başarısızlık puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =2.04, *SS* = .853) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından karamsarlık puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 4.87$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =3.01, *SS* = 1.13) karamsarlık

puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =2.46, *SS* = 1.02) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından tehditler karşısında dayanıksızlık puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 3.61$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =2.70, *SS* = .964) tehditler karşısında dayanıksızlık puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =2.34, *SS* = .909) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından duygusal yoksunluk puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 2.84$, $p<.01$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =2.13, *SS* = .932) duygusal yoksunluk puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =1.86, *SS* = .868) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından duyguları bastırma puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 2.78$, $p<.01$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =2.68, *SS* = 1.14) duyguları bastırma puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =2.35, *SS* = 1.01) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından sosyal izolasyon puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 3.98$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =2.85, *SS* = 1.02) sosyal izolasyon puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =2.43, *SS* = .956) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından kusurluluk puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 4.13$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =2.08, *SS* = .878) kusurluluk puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =1.69, *SS* = .718) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından yüksek standartlar puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 2.42$, $p<.05$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =3.34, *SS* = 1.12) yüksek

standartlar puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =3.03, *SS* = 1.19) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından onay arayıcılık puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 3.67$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =3.58, *SS* = .883) onay arayıcılık puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =3.19, *SS* = .997) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından ayrıcalıklılık puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 3.66$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =3.69, *SS* = .882) ayrıcalıklılık puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =3.32, *SS* = .956) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından kendini feda puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 3.14$, $p<.01$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =3.25, *SS* = .967) kendini feda puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =2.91, *SS* = 1.01) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından cezalandırılma puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 3.43$, $p<.01$]. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı alanların (*Ort.* =3.55, *SS* = .900) cezalandırılma puanları, psikiyatrik tanı almayanlara (*Ort.* =3.19, *SS* = .984) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre narsisizm puanları bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre farklılaşmamaktadır. Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Psikiyatrik Tanı Değişkeni Açısından T-Testi Analiz Değerleri

Ölçekler						
	Psk. Tanı	***n***	***Ort.***	***ss***	***t***	***p***
Duygu	Var	99	2.91	.420	4.91	.000*
Düzenleme G.	Yok	616	2.68	.436		
İç içe geçme	Var	99	2.05	.839	2.52	.012*
	Yok	616	1.84	.742		
Terk Edilme	Var	99	2.20	.908	3.62	.000*
	Yok	616	1.85	.812		
Başarısızlık	Var	99	2.30	.998	2.45	.016*
	Yok	616	2.04	.853		
Karamsarlık	Var	99	3.01	1.13	4.87	.000*
	Yok	616	2.46	1.02		
Tehditler	Var	99	2.70	.964	3.61	.000*
Karşısında D.	Yok	616	2.34	.909		
Duygusal	Var	99	2.13	.932	2.84	.005*
Yoksunluk	Yok	616	1.86	.868		
Duyguları	Var	99	2.68	1.14	2.78	.006*
Bastırma	Yok	616	2.35	1.01		
Sosyal İzolasyon	Var	99	2.85	1.02	3.98	.000*
	Yok	616	2.43	.956		
Kusurluluk	Var	99	2.08	.878	4.13	.000*
	Yok	616	1.69	.718		
Yüksek	Var	99	3.34	1.12	2.42	.016*
Standartlar	Yok	616	3.03	1.19		
Onay Arayıcılık	Var	99	3.58	.883	3.67	.000*
	Yok	616	3.19	.997		
Ayrıcalıklılık	Var	99	3.69	.882	3.66	.000*
	Yok	616	3.32	.956		
Kendini Feda	Var	99	3.25	.967	3.14	.002*
	Yok	616	2.91	1.01		
Cezalandırılma	Var	99	3.55	.900	3.43	.001*
	Yok	616	3.19	.984		
SMB toplam	Var	99	2.33	.697	2.05	.040*
	Yok	616	2.19	.612		
NKE	Var	99	.501	.089	.442	.658
	Yok	616	.497	.079		

3.3.3. Araştırma Değişkenlerinin Sahte Hesap Kullanımına Göre İncelendiği Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

Analiz sonuçlarına göre ilk olarak sosyal medya bağımlılığı toplam puanının bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 4.99$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre sahte hesap kullananların (*Ort.* =2.40, *SS* = .617) sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sahte hesap kullanmayanlara (*Ort*. =2.14, *SS* = .616) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [t(713) = 2.06, p<.05]. Elde edilen bulgulara göre sahte hesap kullananların (Ort. =2.77, SS = .452) duygu düzenleme güçlüğü puanları, sahte hesap kullanmayanlara (Ort. =2.69, SS = .435) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından iç içe geçme puanı bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 2.53$, $p<.05$]. Elde edilen bulgulara göre sahte hesap kullananların (*Ort.* =1.99, *SS* = .764) iç içe geçme puanları, sahte hesap kullanmayanlara (*Ort.* =1.83, *SS* = .754) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından terk edilme puanı bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 3.28$, $p<.01$]. Elde edilen bulgulara göre sahte hesap kullananların (*Ort.* =2.06, *SS* = .871) terk edilme puanları, sahte hesap kullanmayanlara (*Ort.* =1.83, *SS* = .812) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından başarısızlık puanı bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 2.15$, $p<.05$]. Elde edilen bulgulara göre sahte hesap kullananların (*Ort.* =2.19, *SS* = .873) başarısızlık puanları, sahte hesap kullanmayanlara (*Ort.* =2.04, *SS* = .877) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından karamsarlık puanı bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 3.76$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre sahte hesap kullananların (*Ort.* =2.77, *SS* = 1.07)

karamsarlık puanları, sahte hesap kullanmayanlara (*Ort.* =2.45, *SS* = 1.04) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından tehditler karşısında dayanıksızlık puanı bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 3.22$, $p<.01$]. Elde edilen bulgulara göre sahte hesap kullananların (*Ort.* =2.57, *SS* = .989) tehditler karşısında dayanıksızlık puanları, sahte hesap kullanmayanlara (*Ort.* =2.33, *SS* = .890) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından sosyal izolasyon puanı bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 3.36$, $p<.01$]. Elde edilen bulgulara göre sahte hesap kullananların (*Ort.* =2.69, *SS* = 1.04) sosyal izolasyon puanları, sahte hesap kullanmayanlara (*Ort.* =2.42, *SS* = .940) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından kusurluluk puanı bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 2.32$, $p<.05$]. Elde edilen bulgulara göre sahte hesap kullananların (*Ort.* =1.85, *SS* = .784) kusurluluk puanları, sahte hesap kullanmayanlara (*Ort.* =1.71, *SS* = .738) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

YŞÖ-KF3'ün alt boyutlarından onay arayıcılık puanı bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir [$t(713) = 3.63$, $p<.001$]. Elde edilen bulgulara göre sahte hesap kullananların (*Ort.* =3.46, *SS* = .993) onay arayıcılık puanları, sahte hesap kullanmayanlara (*Ort.* =3.16, *SS* = .979) göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre narsisizm puanları, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, yüksek standartlar, ayrıcalıklılık, kendini feda, cezalandırılma puanları bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre farklılaşmamaktadır. Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Sahte Hesap Kullanımı Değişkeni Açısından T-Testi Analiz Değerleri

Ölçekler	***Sahte Hesap Kullanımı***	***n***	***Ort.***	***Ss***	***t***	***p***
Duygu Düzenleme G.	Var	197	2.77	.452	2.06	.040*
	Yok	518	2.69	.435		
İç içe geçme	Var	197	1.99	.764	2.53	.012*
	Yok	518	1.83	.754		
Terk Edilme	Var	197	2.06	.871	3.28	.001*
	Yok	518	1.83	.812		
Başarısızlık	Var	197	2.19	.873	2.15	.032*
	Yok	518	2.04	.877		
Karamsarlık	Var	197	2.77	1.07	3.76	.000*
	Yok	518	2.45	1.04		
Tehditler	Var	197	2.57	.989	3.22	.001*
Karşısında D.	Yok	518	2.33	.890		
Duygusal	Var	197	2.00	.905	1.93	.054
Yoksunluk	Yok	518	1.86	.870		
Duyguları	Var	197	2.48	1.11		.199
Bastırma	Yok	518	2.36	1.00	1.29	
Sosyal İzolasyon	Var	197	2.69	1.04	3.36	.001*
	Yok	518	2.42	.940		
Kusurluluk	Var	197	1.85	.784	2.32	.021*
	Yok	518	1.71	.738		
Yük Standartlar	Var	197	3.14	1.20	.905	.366
	Yok	518	3.05	1.18		
Onay Arayıcılık	Var	197	3.46	.993	3.63	.000*
	Yok	518	3.16	.979		
Ayrıcalıklılık	Var	197	3.40	.925	.534	.593
	Yok	518	3.36	.965		
Kendini Feda	Var	197	3.03	1.01	1.18	.238
	Yok	518	2.93	1.01		
Cezalandırılma	Var	197	3.30	.997	.920	.358
	Yok	518	3.22	.974		
SMB toplam	Var	197	2.40	.617	4.99	.000*
	Yok	518	2.14	.616		
NKE	Var	197	.499	.083	.405	.686
	Yok	518	.497	.079		

3.4. MANOVA Analizi Sonuçları

Şema puanlarının sosyal medya bağımlılık düzeyine göre olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla MANOVA analizi yapılmıştır.

Tablo 13. MANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	***Gruplar***	***N***	***M***	***SS***	***Sd***	***F***	***p***
Şema-Karamsarlık	Bağımlılığı olmayan	210	2.03	.068	2-712	.076	.00*
	Az bağımlı	293	2.59	.058			
	Orta bağımlı	212	2.97	.068			
Şema- Sosyal İzolasyon	Bağımlılığı olmayan	210	2.12	.064	2-712		
	Az bağımlı	293	2.48	.054			
	Orta bağımlı	212	2.87	.064			
Şema-Duyguları Bastırma	Bağımlılığı olmayan	210	2.16	.070	2-712		
	Az bağımlı	293	2.36	.059			
	Orta bağımlı	212	2.68	.070			
Şema- Kendini Feda	Bağımlılığı olmayan	210	2.69	.069	2-712		
	Az bağımlı	293	3.00	.058			
	Orta bağımlı	212	3.17	.068			

Şema puanları üzerinde yapılan MANOVA sonuçlarına göre bağımlılığı olmayan, az bağımlı olan ve orta bağımlı olan katılımcıların; Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma ve Kendini Feda şema puanları bakımından anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Wilk's lambda eta-kare değeri 0.071 bulunmuştur. Bağımlı değişkenlerindeki değişimin %7.1'i grup değişkeni tarafından açıklanmaktadır. (Λ)=.924, F(2, 712)= .076

Analiz sonuçları sosyal medya bağımlılık düzeyinin Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma ve Kendini Feda üzerinde bir etkisi olduğunu

göstermiştir [Wilks' λ = .07; Multivariate *F* (2, 712) =.076, p<.01, η2= .000].

Sosyal medya bağımlılığı orta düzeyde olan katılımcıların (*Ort.* = 2.97, *SS* = .068) karamsarlık puan ortalamaları, sosyal medya bağımlılığı az olan (*Ort.* = 2.59, *SS* = .058) ve sosyal medya bağımlılığı olmayan katılımcıların (*Ort.* = 2.03, *SS* = .068) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal medya bağımlılığı az düzeyde olan katılımcıların (Ort. = 2.97, SS = .068) karamsarlık puan ortalamaları, sosyal medya bağımlılığı olmayan katılımcıların (*Ort.* = 2.03, *SS* = .068) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Sosyal medya bağımlılığı orta düzeyde olan katılımcıların (*Ort.* = 2.87, *SS* = .064) sosyal izolasyon puan ortalamaları, sosyal medya bağımlılığı az olan (*Ort.* = 2.48, *SS* = .054) ve sosyal medya bağımlılığı olmayan katılımcıların (*Ort.* = 2.12, *SS* = .064) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal medya bağımlılığı az düzeyde olan katılımcıların (*Ort.* = 2.48, *SS* = .054) sosyal izolasyon puan ortalamaları, sosyal medya bağımlılığı olmayan katılımcıların (*Ort.* = 2.12, *SS* = .064) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Sosyal medya bağımlılığı orta düzeyde olan katılımcıların (*Ort.* = 2.68, *SS* = .070) duyguları bastırma puan ortalamaları, sosyal medya bağımlılığı az olan (*Ort.* = 2.36, *SS* = .059) ve sosyal medya bağımlılığı olmayan katılımcıların (*Ort.* = 2.16, *SS* = .070) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal medya bağımlılığı az düzeyde olan katılımcıların (*Ort.* = 2.36, *SS* = .059) duyguları bastırma puan ortalamaları, sosyal medya bağımlılığı olmayan katılımcıların (*Ort.* = 2.16, *SS* = .070) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Sosyal medya bağımlılığı orta düzeyde olan katılımcıların (*Ort.* = 3.17, *SS* = .068) kendini feda puan ortalamaları sosyal medya bağımlılığı olmayan katılımcıların (*Ort.* = 2.69, *SS* = .069) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal medya bağımlılığı az düzeyde olan katılımcıların (*Ort.* = 3.00, *SS* = .058) kendini feda puan ortalamaları, sosyal medya bağımlılığı olmayan katılımcıların (*Ort.* = 2.69, *SS* = .069) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Tablo 14'de bulabilirsiniz.

Tablo 14. Manova Analizi Post-Hoc Sonuçları

Değişken	***Gruplar***		***Ort.***	***ss***	***p***
	Bağımlılığı olmayan	Az bağımlı	-.56*	.090	.000
		Orta bağımlı	-.94*	.097	.000
Şema-Karamsarlık	Az bağımlı	Bağımlılığı olmayan	.56*	.090	.000
		Orta bağımlı	-.38*	.089	.000
	Orta bağımlı	Az bağımlı	.94*	.097	.000
		Bağımlılığı olmayan	.38*	.090	.000
	Bağımlılığı olmayan	Az bağımlı	-.36*	.084	.000
		Orta bağımlı	-.75*	.091	.000
Şema- Sosyal İzolasyon	Az bağımlı	Bağımlılığı olmayan	.36*	.084	.000
		Orta bağımlı	-.39*	.084	.000
	Orta bağımlı	Az bağımlı	.75*	.091	.000
		Bağımlılığı olmayan	.39*	.084	.000
	Bağımlılığı olmayan	Az bağımlı	-.20*	.092	.029
		Orta bağımlı	-.52*	.099	.000
Şema-Duyguları Bastırma	Az bağımlı	Bağımlılığı olmayan	.20*	.092	.029
		Orta bağımlı	-.32*	.0914	.001
	Orta bağımlı	Az bağımlı	.52*	.099	.000
		Bağımlılığı olmayan	.32*	.091	.001
	Bağımlılığı olmayan	Az bağımlı	-.31*	.090	.001
		Orta bağımlı	-.49*	.097	.000
Şema-Kendini Feda	Az bağımlı	Bağımlılığı olmayan	.31*	.090	.001
		Orta bağımlı	-.17	.090	.054
	Orta bağımlı	Az bağımlı	.49*	.097	.000
		Bağımlılığı olmayan	.17	.090	.054

3.5. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

715 kişiden oluşan örneklemde sosyal medya bağımlılığını yordayan faktörleri incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizdeki bağımlı değişken; Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ) ile elde edilen sosyal medya bağımlılığı düzeyidir. Çalışmanın bağımsız değişkenleri, regresyon analizine 3 basamakta girilmiştir. İlk basamakta yaş, sosyal medya kullanım süresi ve internet kullanım süresi regresyon denklemine aşamalı yöntem kullanılarak dahil edilmiştir. Yaş, sosyal medya kullanım süresi ve internet kullanım süresi gibi değişkenlerin olası etkileri kontrol edildikten sonra; analize ikinci basamakta duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm değişkenleri aşamalı yöntem kullanılarak denkleme dâhil edilmiştir. Son olarak şema alt boyutları; başarısızlık, duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme, ayrıcalıklılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar şemaları analize aşamalı yöntem kullanılarak eklenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığını yordayan faktörleri incelemek üzere yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizinde, bağımsız değişkenler regresyon analizine üç basamakta dahil edilmiştir. Hiyerarşik Regresyon analizine; ilk basamakta yaş [β = -.14, t (711) = -3,801, p < .01, pr =-.14] ve sosyal medya kullanım süresi [β = .31, t (711) = 6,433, p < .001, pr =.24] regresyon denklemine girilmiş ve birlikte varyansın % 14'ünü açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (3,711) = 39,101, p < .001. Yaş ve sosyal medya kullanım süresi kontrol edildikten sonra, ikinci basamakta analize, duygu düzenleme güçlüğü [β = .31, t (709) = 9.340, p < .001, pr =.33] ve narsisizm [β = .13, t (709) = 3.859, p < .001, pr =.14] değişkenleri regresyon denklemine eklenmiş ve bu değişkenler varyansın % 26'sını açıklamıştır, $F_{\text{değişimi}}$ (2,709) = 54.811, p < .001. Son olarak yaş, sosyal medya kullanım süresi, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm değişkenleri kontrol edildikten sonra, üçüncü basamakta analize 14 şema alt boyutu dâhil edilmiştir. Başarısızlık [β = .13, t (695) = 2.897, p < .01, pr =.11] , Onay Arayıcılık [β = .10, t (695) = 2.232, p < .05, pr =.08], İç içe geçme [β = .14, t (695) = 2.730, p < .01, pr =.10] şemaları birlikte varyansın % 37'sini açıklamıştır, $F_{\text{değişimi}}$ (14,695) = 9.042, p < .001.

Bu sonuçlara göre, yaş, sosyal medya kullanım süresi, duygu düzenleme güçlüğü yaşama, narsisizm özellikleri gösterme ve iç içe geçme, başarısızlık ve onay arayıcılık

şema puanlarının artması sosyal medya bağımlılık düzeyinin artması ile ilişkili bulunmuştur. Tablo 15'de sonuçları bulabilirsiniz.

Tablo 15. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı	**ΔR^2**	***B***	***B için %95 Güven Aralığı***	***Beta β***	**$F_{değişimi}$**	***t (grup içi)***	***pr***
Sosyal Medya Bağımlılığı							
1.Basamak	**.14****				39.10		
Yaş		-.030	[-.046, -.015]	-.14**		-3.80	-.14
Sosyal Medya Kullanım Süresi		.182	[.127, .238]	.31**		6.43	.24
İnternet Kullanım Süresi		.016	[-.039, .071]	.03		.556	.021
2.Basamak	**.26****				54.81		
Yaş		-.022	[-.037, -.008]	-.10*		-2.98	-.11
Sosyal Medya Kullanım Süresi		.177	[.125, .229]	.30**		6.70	.24
İnternet Kullanım Süresi		.006	[-.045, .057]	.01		.230	.01
Duygu Düzenleme Güçlüğü		.436	[.345, .528]	.31**		9.34	.33
Narsisizm		.982	[.483, 1.482]	.13**		1.46	.14
3.Basamak	**.37****				9.04		
Yaş		-.013	[-.027, .001]	-.06		-1.80	-.07
Sosyal Medya Kullanım Süresi		.161	[.111, .210]	.27**		6.39	.24
İnternet Kullanım Süresi		.010	[-.039, .058]	.02		.394	.02
Duygu Düzenleme Güçlüğü		.210	[.112, .309]	.15**		4.20	.16
Narsisizm		.857	[.374, 1.339]	.11*		3.49	.13
Başarısızlık		.092	[.030, .154]	.13*		2.90	.11
Duygusal Yoksunluk		.034	[-.027, .095]	.05		1.09	.04
Karamsarlık		.039	[-.012, .089]	.07		1.51	.06
Sosyal İzolasyon		-.019	[-.086, .048]	-.03		-.55	-.02
Duyguları Bastırma		-.017	[-.067, .032]	-.03		-.69	-.03
Onay Arayıcılık		.061	[.007, .115]	.10*		2.23	.08
İç İçe Geçme		.117	[.033, .201]	.14*		2.73	.10
Ayrıcalıklılık		-.006	[-.059, .046]	-.01		-.24	-.01
Kendini Feda		-.031	[-.080, .017]	-.05		-1.27	-.05
Terk Edilme		-.001	[-.074, .071]	-.00		-.04	-.00
Cezalandırılma		-.036	[-.090, .019]	-.06		-1.29	-.05
Kusurluluk		.084	[-.003, .171]	.10		1.90	.07
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık		.013	[-.045, .071]	.02		.45	.02
Yüksek Standartlar		-.001	[-.039, .037]	-.00		-.06	-.00
Total R^2	**.37**						

3.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanının Son 1 Yıldır Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İncelendiği ANOVA Testi Sonuçları

Duygu düzenleme güçlüğü puanının son 1 yıldır günlük internet kullanım süresine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [F (4, 710) = 2.55, p <.05]. Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Duygu Düzenleme Güçlüğünün Son 1 Yıldır Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İncelendiği ANOVA Sonuçları

N SS ve X Değerleri					***ANOVA Sonuçları***					
Puan	***Grup***	***N***	***x***	***SS***	***Varyans-ların Karşılaş-tırılması***	***SS***	***Sd***	***MS***	***F***	***p***
Duygu Düzen-leme	7'den az	35	2.67	.44	**Gruplar arası**	1.96	4	.49	2.55	.04
	7-14 saat	135	2.62	.42	**Grup içi**	136.57	710	.19		
	14-28 saat	248	2.72	.45	**Toplam**	138.54	714			
	29-42 saat	199	2.73	.42						
	42 saatten fazla	98	2.80	.47						

Bir sonraki adımda hangi grupların farklılaştığını tespit etmek amacıyla Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi sonuçları değerlendirilmiştir. Buna göre internet kullanım süresi Haftalık 42 saatten daha fazla olan katılımcıların (*Ort.* = 2.80, *SS* = .47) duygu düzenleme güçlüğü puanları, haftalık 7- 14 saat arası (*Ort.* = 2.62, *SS* = .42) internet kullananlara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17. Duygu Düzenleme Güçlüğünün Son 1 Yıldır Günlük İnternet Kullanımına Göre İncelendiği Post-Hoc Sonuçları

Duygu Düzenleme Güçlüğü		***Ortalamaların Farkı***	***SHx (standart hata)***	***p***
7 saatten az	7-14 saat	.05	.08	1.00
	14-28 saat	-.04	.08	1.00
	29-42 saat	-.06	.08	1.00
	42 saatten fazla	-.13	.09	1.00
7-14 saat	7'den az	-.05	.08	1.00
	14-28 saat	-.09	.05	.50
	29-42 saat	-.10	.05	.33
	42 saatten fazla	-.18*	.06	.02
14-28 saat	7'den az	.04	.08	1.00
	7-14 saat	.09	.05	.50
	29-42 saat	-.01	.04	1.00
	42 saatten fazla	-.09	.05	.99
29-42 saat	7'den az	.06	.08	1.00
	7-14 saat	.11	.05	.33
	14-28 saat	.01	.04	1.00
	42 saatten fazla	-.07	.05	1.00
42 saatten fazla	7'den az	.13	.09	1.00
	7-14 saat	.18*	.06	.02
	14-28 saat	.09	.05	.99
	29-42 saat	.07	.05	1.00

3.7. Sosyal Medya Bağımlılık Puanının Son 1 Yıldır Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İncelendiği ANOVA Testi Sonuçları

Sosyal medya bağımlılık puanının son 1 yıldır günlük internet kullanım süresine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı

bir fark bulunmuştur [F (4, 710) =13.15, p <.001]. Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18. Sosyal Medya Bağımlılık Puanının Son 1 Yıldır Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre İncelendiği ANOVA Sonuçları

N SS ve X Değerleri					***ANOVA Sonuçları***					
Puan	***Grup***	***N***	***x***	***SS***	***Varyans-ların Karşılaş-tırılması***	***SS***	***Sd***	***MS***	***F***	***p***
Sosyal Medya Bağım-lılığı	7'den az	35	1.87	.57	**Gruplar arası**	19.30	4	4.83	13.15	.00
	7-14 saat	135	2.01	.62	**Grup içi**	260.56	710	.37		
	14-28 saat	248	2.17	.61	**Toplam**	279.86	714			
	29-42 saat	199	2.33	.58						
	42 saatten fazla	98	2.47	.63						

Bir sonraki adımda hangi grupların farklılaştığını tespit etmek amacıyla Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi sonuçları değerlendirilmiştir. Buna göre internet kullanım süresi Haftalık 42 saatten daha fazla olan katılımcıların (Ort. = 2.47, SS = .63) sosyal medya bağımlılık puanları, Haftalık 7 saatten az (Ort. = 1.86, SS = .57), Haftalık 7- 14 saat arası (Ort. = 2.01, SS = .616) ve Haftalık 15- 28 saat arası (Ort. = 2.16, SS = .61) internet kullananlara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Haftalık 29-42 saat arası internet kullanan katılımcıların (Ort. = 2.32, SS = .52) sosyal medya bağımlılık puanları, Haftalık 7 saatten az (Ort. = 1.86, SS = .57) ve Haftalık 7- 14 saat arası (Ort. = 2.01, SS = .61) internet kullananlara göre daha yüksektir. Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19. Sosyal Medya Bağımlılık Puanının Son 1 Yıldır İnternet Kullanım Süresine Göre İncelendiği Post-Hoc Sonuçları

Sosyal Medya Bağımlılığı		***Ortalamaların Farkı***	***SHx (standart hata)***	***p***
7 saatten az	7-14 saat	-.14	.11	1.00
	14-28 saat	-.30	.11	.06
	29-42 saat	-.46*	.11	.00
	42 saatten fazla	-.60*	.12	.00
7-14 saat	7'den az	.14	.11	1.00
	14-28 saat	-.16	.06	.16
	29-42 saat	-.32*	.07	.00
	42 saatten fazla	-.46*	.08	.00
14-28 saat	7'den az	.30	.11	.06
	7-14 saat	.16	.06	.16
	29-42 saat	-.16	.06	.06
	42 saatten fazla	-.30*	.07	.00
29-42 saat	7'den az	.46*	.11	.00
	7-14 saat	.32*	.07	.00
	14-28 saat	.16	.06	.06
	42 saatten fazla	-.14	.07	.58
42 saatten fazla	7'den az	.60*	.12	.00
	7-14 saat	.46*	.08	.00
	14-28 saat	.30*	.07	.00
	29-42 saat	.14	.07	.58

3.8. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının sosyal medya bağımlılığı düzey değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için yapılan

tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [F (2, 712) = 49.13, p <.001]. Tablo 20'de sunulmuştur.

Tablo 20. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre İncelendiği ANOVA Sonuçları

N SS ve X Değerleri					***ANOVA Sonuçları***					
Puan	***Grup***	***N***	***x***	***SS***	***Varyans-ların Karşılaş-tırılması***	***SS***	***Sd***	***MS***	***F***	***p***
Duygu Düzen-leme	Bağımlı olmayan	210	2.54	.43	**Gruplar arası**	16.80	2	8.40	49.13	.000
	Az Bağımlı	293	2.68	.39	**Grup içi**	121.74	712	.17		
	Orta Bağımlı	212	2.93	.43	**Toplam**	138.54	714			
			2.71	.44						

Bir sonraki adımda hangi grupların farklılaştığını tespit etmek amacıyla Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi sonuçları değerlendirilmiştir. Bonferroni testinin sonuçlarına göre orta bağımlı (*Ort* = 2.93, *SS*=.43) grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarının az bağımlı (*Ort* = 2.68, *SS*=.39) ve bağımlı olmayan (*Ort* = 2.54, *SS*=.43) gruplardaki katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığı az bağımlı (*Ort* = 2.68, *SS*=.39) düzeyinde olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarının bağımlı olmayan (*Ort* = 2.54, *SS*=.43) gruptaki katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo 21. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre İncelendiği Post Hoc Sonuçları

Duygu Düzenleme Güçlüğü		***Ortalamaların Farkı***	***SHx (standart hata)***	***p***
Bağımlı olmayan	Az bağımlı	-.14*	.04	.00
	Orta bağımlı	-.39*	.04	.00
Az bağımlı	Bağımlı olmayan	.14*	.04	.00
	Orta bağımlı	-.25*	.04	.00
Orta Bağımlı	Bağımlı olmayan	.39*	.04	.00
	Az bağımlı	.25*	.04	.00

3.9. Narsisizm Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Narsisizm puanlarının sosyal medya bağımlılığı düzey değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [F (2, 712) = 7.24, p <.05]. Tablo 22'de bulabilirsiniz.

Tablo 22. Narsisizm Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre İncelendiği ANOVA Sonuçları

N SS ve X Değerleri					***ANOVA Sonuçları***					
Puan	***Grup***	***N***	***x***	***SS***	***Varyansların Karşılaştırılması***	***SS***	***Sd***	***MS***	***F***	***p***
Narsi-sizm	Bağımlı olmayan	210	.49	.07	Gruplar arası	.09	2	.05	7.24	.001
	Az Bağımlı	293	.49	.08	Grup içi	4.50	712	.01		
	Orta Bağımlı	212	.51	.09	Toplam	4.59	714			
		715	.50	.08						

Bir sonraki adımda hangi grupların farklılaştığını tespit etmek amacıyla Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi sonuçları değerlendirilmiştir. Bonferroni testinin sonuçlarına göre orta bağımlı (*Ort =.51, SS*=.09) grubundaki katılımcıların narsisizm puan ortalamalarının az bağımlı (*Ort* = .49, *SS*=.08) ve bağımlı olmayan (*Ort* = .49, *SS*=.07) gruplardaki katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Tablo 23'de sunulmuştur.

Tablo 23. Narsisizm Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre İncelendiği Post-Hoc Sonuçları

Narsisizm		***Ortalamaların Farkı***	***SHx (standart hata)***	***p***
Bağımlı olmayan	Az bağımlı	-.01	.007	.74
	Orta bağımlı	-.03*	.007	.00
Az bağımlı	Bağımlı olmayan	.01	.007	.74
	Orta bağımlı	-.02*	.007	.02
Orta Bağımlı	Bağımlı olmayan	.03*	.007	.00
	Az bağımlı	.02*	.007	.02

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sosyal medya bağımlılık düzey değişkenine göre erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm değişkenlerinin nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Dahası, araştırma değişkenlerinin demografik değişkenlere (cinsiyet, psikiyatrik tanı alıp almaması, sahte hesap kullanıp kullanmaması, haftalık internet kullanım süresi ve haftalık sosyal medya kullanım süresi) göre farklılaşıp farklılaşmadıkları da değerlendirilmiştir. Bu bölümde çalışmanın alanyazına katkıları, çalışmanın güçlü ve zayıf yönlerine ve çalışmanın alanyazın ışığında yorumlanmasına yer verilmiştir.

4.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışmanın bu bölümünde sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar (iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, yüksek standartlar, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma), duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu bölümde, bu çalışmada bulunan ilişkiler alanyazın ışığında tartışılacaktır.

4.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin Tartışılması

İlk olarak, sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, bireylerin sosyal medya bağımlılık puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü deneyimleri de artmaktadır. Bu bilgi ilgili alanyazında bulunan diğer çalışmalar ile paralellik göstermekte, alanyazında bu bulguyu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Selçuk, 2019; Tok ve Güzel, 2020; Yıldız, 2017). Sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin duygularını yeniden değerlendirmek yerine olumsuz duygularını bastırmaları ve

olumsuz duygulardan kaçınmaları daha olasıdır (Fokker, Zong ve Treur, 2021). Duygularını düzenlemede güçlük çeken veya duygularını düzenleyemeyen bireylerde psikolojik sıkıntıların ortaya çıkma ihtimali yükselecektir (Yıldız, 2017). İnternet bağımlılığının duygusal sıkıntının işlevsiz bir düzenleyicisi olabileceği ifade edilmiştir (Gamez-Guadix, 2014). Elhai, Levine, Dvorak ve Hall'a (2016) göre, duygu düzenlemede yetersiz olmak, problemli internet kullanımının ortaya çıkmasının nedeni olabilir. Budak (2017) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre, internet bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Tok ve Güzel (2020) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre; bireylerin kendilerini yönetme konusunda sıkıntı çekmelerinden ötürü duygu düzenlemede dürtüsel ve yetersiz olmaları, bireylerin akıllı telefon bağımlısı olma riskini artırmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı arttıkça duygu düzenleme güçlüğünün arttığı ifade edilmiştir (Tok ve Güzel, 2020). Bu bilgilere paralel olarak, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı geliştirmelerinin, bu çalışma sonuçlarında bulunduğu gibi, olası olduğu ifade edilebilir. Bu tez çalışmasında da sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğünün birbiriyle ilişkili değişkenler olduğu bulunmuştur.

4.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Çalışmanın bir diğer bulgusu; sosyal medya bağımlılığı ile YŞÖ-KF3'ün İç içe Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Başarısızlık, Karamsarlık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kusurluluk, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Cezalandırılma alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkili olduğu yönündedir. Başka bir deyişle, bireylerin sosyal medya bağımlılıkları arttıkça şema puanları da artmaktadır. İlgili alanyazında, sosyal medya bağımlılığı ve erken dönem uyumsuz şemaların araştırıldığı çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı ile aynı temelde yer aldığı düşünülen akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, facebook bağımlılığı gibi bağımlılıkların erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisi bazında yorum yapılmıştır. Problemli internet kullanımı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında ilişki bulmuştur (Aloi ve ark., 2020; Shajari ve ark., 2016). Aloi ve ark., (2020) Kopukluk ve

Reddedilme, Zedelenmiş Sınırlar ve Aşırı Tetikte olma ve Bastırılmışlık şema alanlarında yüksek puanların problemli internet kullanımı ile ilişkili olduğunu belirtilmiştir (Aloi ve ark., 2020). Shajari ve ark., (2016) problemli internet kullanımı ile 18 şemanın tamamının ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Ostovar, Bagheri, Griffiths ve Mohd-Hashima (2021) tarafından yapılan araştırmada şema alanları ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu, dolayısıyla, bu çalışma bulgularının alanyazın ile benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Arpacı (2021) erken dönem uyumsuz şemalarda yüksek puana sahip olan bireylerin akıllı telefona bağımlı olma olasılığının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonun işlevlerinin (sosyal medya, çevrim içi oyunlar, mobil internet erişimi), aşırı, uyumsuz, sorunlu veya patolojik kullanımını içermekte, kullanıcıların işlevselliklerini bozmaktadır (Lin ve ark., 2014). Arpacı (2021) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre, ortalama düzeyde akıllı telefon kullanan bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında bir ilişki bulunmadığı; akıllı telefonları sürekli kullanmayan yani aralıklı olarak kullanan bireylerde sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık ve terk edilme şemalarının pozitif yönde ve yüksek standartlar şemasının negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu belirtilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerde ise onay arayıcılık ve yetersiz özdenetim şemalarının akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif yönlü anlamlı ve kusurluluk, duyguları bastırma ve kendini feda şemalarının akıllı telefon bağımlılığı ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu belirtilmiştir (Arpacı, 2021). Onay arayıcılık şemasının hem aralıklı kullanıcılarda hem de bağımlı olan kullanıcılarda akıllı telefon bağımlılığını açıkladığı düşünülmüştür (Arpacı, 2021).

Sosyal izolasyon şemasına sahip bireyler başkalarının kendilerini manipüle edeceğine, diğerlerinden zarar göreceğine inandıkları için diğerleriyle sağlıklı ve güvenli bir ilişki kuramazlar (Young ve ark., 2003). Dolayısıyla çevrim içi sanal ortamlar (çevrim içi oyunlar ya da sosyal medya) aracılığı ile sosyal ilişkiler kurarak duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıkları düşünülmektedir. Terk edilme şeması bireylerin güvensiz bağlanmalarından ötürü çevrelerindeki insanları kaybetmeyi beklemeleri, başkaları tarafından reddedilmeyi engellemek için yakın ilişkilerden kaçınma gibi uyumsuz başa çıkma tarzları ile tanımlanabilir (Young ve ark., 2003).

Terk edilme şemasından ötürü deneyimlenebilecek olumsuz duyguların madde kullanımı ve uyuşturucu bağımlılığında önemli bir faktör olarak kabul edildiği bilinmektedir (Insel, 2003). Burdan da yola çıkılarak terk edilme şemasından kaynaklanan duygulanımın, bireylerin sosyal medya kullanımını etkileyebileceği hatta sosyal medyada sosyal etkileşimlerini ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yönlendirebileceği düşünülmektedir. Yetersiz öz denetim şemasına sahip bireyler kendilerini kontrol etmekte zorlanırlar, diğerlerinden üstün olduklarına ve ayrıcalıklı olduklarına inanırlar (Young ve ark., 2003). DSM-V'de yetersiz özdenetim ile yansıtılan düşmanlık, dürtüsellik ve risk alma davranışları sınırda kişilik bozukluğu ile karakterize edilir (APA, 2013). Buradan yola çıkılarak yetersiz özdenetim şeması, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olan dürtüselliği ve duygusal kontrol yetersizliğini de yansıtabileceği düşünülmektedir.

4.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Narsisizm Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Çalışmanın bir diğer bulgusu, sosyal medya bağımlılığı ile narsisizm arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmasıdır. Bu bulgu ilgili alanyazınla tutarlıdır. Alanyazın incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ve narsisizm arasında düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Andreassen ve ark., 2017; Şahin ve Kumcağız, 2017). Narsisizm düzeyinin sosyal medya bağımlılığını yordadığı ifade edilmiştir (Balcı ve Sarıtaş, 2019). Narsisistik kişilik özellikleri gösteren bireylerin, çok beğenilmek, takdir almak, onaylanmak gibi sebeplerden ötürü, sosyal medyayı daha çok kullandıkları ifade edilmiştir (Şahin ve Kumcağız, 2017). Narsisizmin sosyal medya kullanımı ile pozitif yönlü ilişkili olduğu; Instagram, Facebook ve Snapchat vb. uygulamaların ego geliştirici aktivitelerle ilgilenen kişiler için ideal sosyal ortamlar olması (Ryan ve Xenos, 2011; Wang ve ark., 2012) nedeni ile narsisistik özellikler gösteren bireylerin, sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmüştür. Narsisistik özellikler gösteren bireylerin kendini aktarırken oldukça kontrollü davranabilmesi, düşünülmüş bir benlik imajı yaratması ve daha stratejik hareket etmesine imkan sunan sosyal medya (Morf ve Rhodewalt, 2001), narsisistik ihtiyaçları gidermek için ideal bir iletişim imkanı sunar (Casale ve Banchi,2020). Yanı sıra, bireylerin diğerlerinden gelen anlık geri bildirimlerden ötürü egolarını

desteklemeleri, ilişki gereksinimlerini karşılamaları ve idealize bir benlik algısı oluşturmaları yönü ile narsisistik özellikleri yüksek olan bireylerin sosyal medyayı oldukça fazla kullanabilecekleri belirtilmiştir (Andreassen ve ark., 2017). Narsisistik özelliklere sahip bireylerin daha fazla bağımlılık geliştirebileceği ifade edilmiştir (Buffardi ve Campbell, 2008). Aynı şekilde, narsisizm ve sosyal medya kullanımının, bireylerin geniş topluluklara başarılarını ve hırslarını göstermeleri ve diğer bireylerden gelen olumlu yorum ve beğeniler bakımından ödül sağlamasına izin vermesi yönü ile narsisizm ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu düşünülmüştür.

4.1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ile YŞÖ-KF3'ün İç içe Geçme/ Bağımlılık, Terk Edilme, Başarısızlık, Karamsarlık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik, Kusurluluk, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Cezalandırılma alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, bireylerin şema puanları arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü puanları da artmaktadır. Bu bulgu alanyazındaki diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Eldoğan ve Barışkın (2014) tarafından yapılan bir çalışmada bazı erken dönem uyumsuz şema alanlarının (kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar) duygu düzenleme güçlüğünü yordadığı ifade edilmiştir. Kopukluk şema alanının duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon ve kusurluluk şemalarını içerdiği ve bu alanyazın bilgisinin bu çalışmayla örtüştüğü görülmektedir. Kopukluk şema alanının; bireylerin duygularını ifade etmemeleri gerektiği, bireyin diğerleri tarafından duygusal olarak doyurulmayacağı, bireyin kusurlu olduğu ve sosyal ortamlardan kaçınması gerektiğine dair bilişleri ile alakalıdır. Bireyin bu bilişlerinden ötürü duygularını ifade edememesi ve sosyal ortamlardan kaçınması duygu düzenleme sorunları yaşayabileceğini ve hatta sosyal medya bağımlılığına yatkın hale getirebileceği düşünülmektedir. Zedelenmiş Otonomi şema alanının iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarını içerir ve bu şema alanı bireyin kendini yetersiz, karamsar ve başarısız algılamasına bağlıdır.

Bu olumsuz bilişlerin bireyin duygu düzenleme becerisine zarar verdiği düşünümektedir. Zedelenmiş Sınırlar şema alanında Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim şeması bireyin dürtülerini kontrol etme ile ilgili problem yaşadığını ifade etmekte ve bu bilişlerin duygu düzenleme becerisi ile ilişkili olduğu ve bu şema alanının da bireyin duygu düzenleme becerisine zarar verdiği düşünülmektedir.

4.1.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Narsisizm Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Alanyazında duygu düzenleme güçlüğü ve narsisistik kişilik örgütlenmesi arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara oldukça az rastlanmaktadır (Zhang ve ark., 2015). Duygu düzenleme güçlüğü ile ile narsisizm toplam puanı ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu bulgunun mevcut sonuçlarla tutarlı olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Aktaş ve Şahin; 2018;Di Pierro ve ark., 2017; Kalın, 2020; Wolven, 2015). Aktaş, (2017) duygu düzenleme güçlüğü ve narsisistik özellikler arasında ilişki bulmuştur. Aktaş ve Şahin (2018) duygu düzenleme güçlüğü puanları arttığında bireyin narsisizm puanlarının da arttığını, Kalın (2020) büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki olduğunu ifade etmiştir. Akıncı'nın (2015) yaptığı araştırmada kırılgan narsisizmin duygu düzenleme güçlüğünün tüm alt boyutları ile anlamlı ve pozitif yönlü ilişkili olduğu belirtilmiştir. Narsisistik kişilik özelliği gösteren bireyler, başkalarının ve kendisinin duygularını anlama ve empati yapmada zorlanırlar (Fan ve ark., 2011). Alanyazın incelendiğinde bu bulgunun mevcut sonuçlarla tutarlı olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Amiri ve Navab, 2018; Bora, 2019; Elibol, 2018). Duygu düzenleme güçlüğünün kırılgan narsisizm üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu belirtilmiş, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm arasındaki ilişki bulunamamasına, kullanılan narsisistik kişilik envanterinin narsisizmin iki boyutundan biri olan büyüklenmeci boyutunu ölçmesinin neden olmuş olabileceği ifade edilmiştir (Czarna, Zajenkowski ve Dufner, 2018).

4.1.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Narsisizm Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Çalışmada, narsisizm toplam puanı ile YŞÖ-KF3'ün duygusal yoksunluk,

duyguları bastırma, kusurluluk ve yüksek standartlar şemaları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, narsisizm puanı arttıkça bireylerin duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, kusurluluk ve yüksek standartlar şema puanları artmaktadır. Şema terapiye göre duygusal yoksunluk, kusurluluk ve hak görme/büyüklük şemaları narsisizmin temelini oluşturmaktadır (Young ve ark., 2003). Ayrıca narsisistik kişilik örüntüsüne sahip bireylerde güvensizlik/suistimal edilme, sosyal izolasyon /yabancılaşma, başarısızlık, yetersiz özdenetim, boyun eğicilik, onay arayıcılık, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırılma şemaları çoğunlukla bulunmakta, bazı bireylerde bu şemaların yanı sıra terk edilme/istikrarsızlık, karamsarlık ve kendini feda şemaları da bulunmaktadır (Behary ve Dieckmann, 2011; Young ve ark., 2003). Petrocelli, Glaser, Calhoun, ve Campbell, (2001) tarafından yapılan çalışmada narsisistik kişilik bozukluğu ile kendini feda, yüksek standartlar ve duygusal yoksunluk şemalarının ilişkili olduğu belirtilmiştir. Büyüklenmeci ve kırılgan narsisizmin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkilerini araştıran araştırmalar oldukça az olsa da; örtük narsisizmin duygusal yoksunluk, güvensizlik/suistimal edilme, hastalıklar/tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, boyun eğicilik, duyguları bastırma, hak görme/büyüklük, yetersiz özdenetim, cezalandırıcılık, onay arayıcılık, sosyal izolasyon/yabancılaşma, terk edilme, kusurluluk/utanç, başarısızlık, bağımlılık/yetersizlik, şemaları ile pozitif ilişkili olduğu, açık narsisizmin duyguları bastırma, bağımlılık/yetersizlik, kusurluluk/utanç, başarısızlık, boyun eğicilik şemalarıyla negatif, cezalandırıcılık, yüksek standartlar, onay arayıcılık ve hak görme/büyüklük şemaları ile pozitif ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Torres, 2002).

4.2. Grup Karşılaştırmalarına Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar (iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, yüksek standartlar, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma), duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizmin demografik özelliklere göre (cinsiyet, psikiyatrik tanı alıp almaması) ve internet kullanım tutumlarına (sahte hesap kullanıp kullanmaması, haftalık internet kullanım süresi ve

haftalık sosyal medya kullanım süresi) göre nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Bu bölümde bulunan farklılaşmalar ilgili alanyazın ışığında tartışılmaktadır.

Bireyin kişilik özelliklerinin akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğu (Ehrenberg, Juckes, White ve Walsh, 2008) ifade edilmiştir. Bir başka çalışmada kişilik özelliklerinin internet bağımlılığını açıklayan bir faktör olarak tanımlanmıştır (Floros ve Siomos, 2014). Bu bulgunun internet bağımlılığıyla benzer yapıya sahip olan sosyal medya bağımlılığı ve kişilik özellikleri ile de geçerliği olacağı beklenmektedir. Bu doğrultuda cinsiyet, psikiyatrik tanı, sahte hesap kullanımı, son 1 yıldır internet kullanım süresi ve son 1 yıldır sosyal medya kullanım süresi gibi değişkenlerin bireylerin diğer araştırma değişkenlerine nasıl yansıdığı değerlendirilmiştir.

4.2.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Bulguların Tartışılması

Duygu düzenleme puanının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen (Bora, 2019; Budak, 2017; Erpınar, 2017; Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016; Saruhan, 2018; Yüksel, Saruhan ve Keçeci, 2021) ve bu bulguyu desteklemeyen, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının cinsiyete göre farklılaştığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger, 2019). Duygu düzenleme değişkeni için cinsiyete yönelik bulguları destekleyen ve desteklemeyen birden çok araştırmanın var olması, söz konusu farklılaşmanın belirlenen örneklem grubunun özelliklerinden kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre kadınların sosyal medya bağımlılığı toplam puanlarının, erkeklerin sosyal medya bağımlılığı toplam puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmasıyla ilgili çeşitli bilgiler bulunmaktadır. Bu çalışmanın bulgularına paralel olarak, Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından yapılan çalışmada, kadınların erkeklerden daha fazla sosyal medya kullandıklarını, Güney ve Taştepe (2020) tarafından yapılan ergenlerin sosyal medya bağımlılığının incelendiği çalışmada da kadınların sosyal medya bağımlılıklarının erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirtilmiştir. İnce ve Koçak (2017) tarafından yapılan çalışmada da kadınların erkeklere göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir. Sosyal

medya bağımlılığının meşguliyet, duygu durumu düzenleme ve çatışma alt boyutlarında ve sosyal medya toplam puanında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, üniversite öğrencilerinde erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığı ifade edilmiştir (Özdemir, 2019). Selçuk (2019) tarafından yapılan çalışmada cinsiyetin sosyal medya bağımlılık puanlarına etkisinin bulunmadığı ifade edilmiştir. Çolak (2020) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyet açısından karşılaştırıldığında, cinsiyete bağlı farklılaşma gözlemlenmemiştir. Demir ve Kumcağız (2019) cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığının farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu çalışma bulgusunun, 18-30 yaş aralığında bulunan kadınların sosyal medya kullanım amaçları ve sosyal medyadan beklentilerinin erkeklerden farklı olduğu, kadınların sosyal medyadaki gündemi daha çok merak ettiği, sosyal medyayı daha çok kullandığı dolayısıyla sosyal medya platformlarında daha çok meşgul olduğu ve bu sebeplerden ötürü bağımlılık geliştirdikleri düşünülmüştür.

Bu çalışmanın bulgularına göre, şema alt boyutlarından tehditler karşısında dayanıksızlık, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon, kusurluluk, yüksek standartlar ve cezalandırılma şemalarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, tehditler karşısında dayanıksızlık şemasında kadınların puanlarının, erkeklerin puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Sosyal İzolasyon, Kusurluluk, Yüksek Standartlar ve Cezalandırılma şemalarında ise erkeklerin kadın katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Bu bulgu cinsiyetin erken dönem uyumsuz şemalar için önemli bir bileşen olduğunu gösteren alanyazın çalışmalarıyla uyumludur (Brenning, Bosmans, Braet, ve Theuwis, 2012; Shainheir ve Wright, 2012). Alanyazın incelendiğinde farklı araştırma sonuçlarının bulunduğu gözlemlenmiştir. Yanık (2015) tarafından yapılan çalışmada yüksek standartlar ve duygusal yoksunluk şemaları erkeklerde kadınlara göre daha baskın olduğu bulunmuştur. Carr ve Francis'in (2010) çalışma bulgularına göre, klinik tanı almayan bireylerle yapılan çalışmada erkeklerde duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon, boyun eğme ve haklılık şemaları, kadınlarda kendini feda şeması daha baskındır. Shorey ve ark. (2013) tarafından yapılan çalışmada terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık, sosyal izolasyon, boyun eğme, kendini feda ve haklılık

şemalarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Durmuş (2020) tarafından yapılan çalışmaya göre kadınların kendini feda şema puanlarının erkeklerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu; erkeklerin yüksek standartlar ve duyguları bastırma şema puanlarının kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu ifade edilmiştir. Irkörücü (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, cinsiyetin duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve kusurluluk şemalarını etkilediği bulunmuştur. Kadınların, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve kusurluluk şemalarında erkeklere göre daha yüksek puanlar aldığı, bunun yanı sıra kadınların tüm şema alanlarında erkeklerden daha yüksek puanlara sahip olduğu belirtilmiştir (Irkörücü, 2016). Erken dönem uyumsuz şemalardaki cinsiyete bağlı farklılaşma, cinsiyet rollerinin farklılaşmasından kaynaklanabilir (Brenning ve ark., 2012; Shorey ve ark., 2012). Ebeveynler çocuklarının cinsiyetleri doğrultusunda belirli tutum ve düşünceleri kabullenir ve çocuklarına o doğrultuda davranırlar (İmamoğlu, 2008). Erkeklerde yüksek standartlar şeması, toplum tarafından belirlenen erkek rolü içinde sorumluluk sahibi, öncü, girişken, hedeflerine ulaşmak için daha yüksek standartlar belirleyerek kimliğini korumaya çalışmasına ve erkeklerin duygusal ketlenmesine yol açan baskın aile yapısı ve kültürel faktörler, duygularını paylaşmamalarına neden olabilir. Bu nedenlerden ötürü, erkeklerin bu şemalara daha çok sahip olduğu düşünülmektedir.

Shorey ve ark. (2012) tarafından alkol bağımlısı kadın ve erkeklerdeki erken dönem uyumsuz şemaları inceleyen çalışma bulgularına göre, 18 erken dönem uyumsuz şemanın 14'ünde kadınların erkeklerden daha yüksek puanlara sahip olduğu ifade edilmiştir. Sivri (2020) tarafından yapılan araştırmada alkol ve madde kullanım bozukluğu olan kadınlar, kontrol grubuna göre terk edilme, duyguları bastırma, duygusal yoksunluk, iç içe geçme, karamsarlık, dayanıksızlık, sosyal izolasyon, kusurluluk, yüksek standartlar, onay arayıcılık, yetersiz özdenetim, cezalandırılma şema alt boyutlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldığı ifade edilmiştir. Özbaş, Sayın ve Coşar (2012) tarafından yapılan çalışmada Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi ve Zedelenmiş Sınırlar alanlarında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldığı ifade edilmiştir. araştırmalar kadınların çocukluk döneminde cinsel istismar gibi travmatik yaşantıları yaşama

ihtimalinin erkeklerden daha fazla olduğunu (Bolen ve Scannapieco, 1999) ve travmatik yaşam deneyimlerinin erken dönem uyumsuz şemaların gelişimine kısmende olsa neden olduğu belirtilir (Young ve ark., 2003). Burdan da yola çıkılarak, bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyete göre farklılaşmasına neden olabilecek etiyolojik faktörlerin belirlenmesine yönelik araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Narsisizmin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre narsisizm puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bu bulgusu ilgili alanyazınla tutarlılık göstermektedir. Birçok çalışma erkeklerin kadınlardan narsisizm bakımından daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirtmektedir (Biddle, 2015; Foster, Campbell ve Twenge, 2003; Kaya ve Kalkan, 2019; Newman ve ark., 2015). Çalışma bulgularına paralel olarak, Koç-Ekinci (2018) tarafından yapılan çalışmada, erkeklerin narsisizm puanlarının kadınların narsisizm puanlarına göre farklılaştığı ve erkeklerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldığı belirtilmiştir. Yine aynı çalışmada narsisizm toplam puanının yanı sıra; teşhircilik, sömürücülük, kendine yeterlik ve üstünlük alt boyutlarından erkeklerin anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldığı ifade edilmiştir (Koç-Ekinci, 2018). Alanyazın incelendiğinde birçok çalışmanın, bu çalışma bulgularına paralel sonuçlar bulduğu (Amirigargi, 2013; Eren, 2012) gözlemlenmiş olsa da bazı çalışma bulguları narsisizmin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir (Ekselius, Tillfors, Furmark ve Fredrikson, 2001; Kahveci, Gülay ve Avcı, 2018; Kim ve Jang, 2018; Kiraz, 2011). Bora (2019) tarafından yapılan çalışmada bu çalışmanın bulgularının aksine narsisistik kişilik envanterinden alınan puanlar, sömürücülük alt ölçeği dışında, cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Sömürücülük alt ölçeğinde erkeklerin, kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldıkları ifade edilmiştir (Bora, 2019). Atay (2009) tarafından yapılan çalışmada ölçekten alınan toplam puanın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak teşhircilik ve sömürücülük alt boyutlarında kadınların aldıkları puanlarının erkeklerin aldıkları puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu ifade edilmiştir. Çalışmanın örneklemini oluşturan bireylerin patolojik narsisizme sahip olmadığı da dikkate alındığında, erkeklerin daha yüksek narsisistik özellikler göstermesine ilişkin bu çalışmanın bulgusunu toplumsal faktörlerle açıklamanın uygun olduğu düşünülmektedir. Yaşanılan kültürün ataerkil yapısı ve

cinsiyetin “erkek” olmasının toplumda hâlâ daha olumlu bir durum gibi algılanması, cinsiyeti erkek olan bireylerin çocukluklarından beri oldukça yüksek bir öz güvenle büyütülmesine yol açmaktadır. Erkeklerin kadınlara göre daha özgür bir ortamda hayatını sürdürdükleri göz önünde bulundurulduğunda öz güven, gerçekçi ve olumlu kendilik algısı, girişkenlik gibi bir takım özelliklerle tanımlanan narsisizme daha yatkın olmaları beklenebilir. Hatta bu bulgu, erkeklerin narsisistik tutumlarını daha kolay sergilemelerine de bağlanabileceği düşünülmektedir (Kaya ve Kalkan, 2019). Ayrıca, bireysel ve toplumsal olarak oluşturulan toplumsal cinsiyet kimliklerinin de narsisizmin cinsiyete göre farklılaşmasına neden olabileceği düşünülmüştür. Kültürel olarak kadınların daha toplumsal, erkeklerin ise daha bireysel olarak sınıflandırılmaları göz önünde bulundurulduğunda, bu ayrım batılı toplumların daha birey odaklı, batılı olmayan toplumların ise daha toplum odaklı olması ile gözlemlenebilir. Narsisizmin özünde bireycilik ile ilişkili olduğu temel alındığında; batılı toplumlar ve erkekler daha fazla narsisistik özellikler gösterebilirler. Bunun yanı sıra, normlar ve toplumsal cinsiyet rolleri düşünüldüğünde kadınların daha kırılgan erkeklerin ise büyüklenmeci narsisizm özellikleri göstereceği düşünülmektedir.

4.2.2. Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Bulguların Tartışılması

Çalışma, duygu düzenleme güçlüğünün bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, psikiyatrik tanı alan katılımcıların, psikiyatrik tanı almayanlara göre duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüklerinin psikiyatrik bozukluklara neden olabilmesinin yanı sıra psikiyatrik bozuklukların da duygu düzneleme güçlüklerine yol açabileceği ifade edilmiştir (Karaer, 2018).

Alanyazın incelendiğinde çalışmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Çalışma bulgularına göre, şema alt boyutlarından iç içe geçme, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon, kusurluluk, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık, kendini feda, cezalandırılma ve yüksek standartlar şemalarının bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Psikiyatrik tanı alan katılımcıların, psikiyatrik tanı almayan katılımcılara iç içe geçme,

terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon, kusurluluk, onay arama, ayrıcalıklılık, kendini feda, cezalandırılma ve yüksek standartlar şema puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazında ki bulgular bu bulguyla paralellik göstermektedir (Peeters, Stappenbelt, Burk, Passel ve Krans, 2021). Velibaşoğlu (2021) tarafından yapılan çalışma bulgularına göre Young şema ölçeği toplam puanı bireyin psikiyatrik tanı alıp almaması bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta olduğu ifade edilmiş, psikiyatrik tanı alan bireylerin Young Şema Ölçeğinden anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldıkları belirtilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı toplam puanları bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre farklılaştığı bulunmuştur. Psikiyatrik tanı alan bireylerin sosyal medya bağımlılık puanlarının anlamlı düzeyde psikiyatrik tanı almayanlardan daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Alanyazın incelendiğinde, ergenlerde sosyal medyanın fazla kullanılması bireyin ruh sağlığı problemleri ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir (Tsitsika ve ark., 2014). Narsisizm toplam puanları bireyin psikiyatrik tanı alıp almamasına göre farklılaşmamaktadır. Çalışmanın bu bulgusunun ilgili alanyazınla örtüşmediği görülmektedir.

4.2.3. Sahte Hesap Kullanımına Göre Bulguların Tartışılması

Çalışmada duygu düzenleme güçlüğünün bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Sahte hesap kullanan katılımcıların, sahte hesap kullanmayan katılımcılara göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Şema alt boyutlarından iç içe geçme, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, sosyal izolasyon, kusurluluk, onay arayıcılık şemalarının sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Sahte hesap kullanan katılımcıların, sahte hesap kullanmayan katılımcılara göre iç içe geçme, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, sosyal izolasyon, kusurluluk, onay arayıcılık şemalarından daha yüksek puanlarının olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının bireyin sahte hesap kullanıp kullanmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Sahte hesap kullanan katılımcıların, sahte hesap kullanmayan katılımcılara göre sosyal medya bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışma bulgusuyla tespit edilen bu farklılığın, bireylerin kendilerini internette çok daha rahat ifade etme isteğinden ötürü sosyal medyada kendilerini gizledikleri düşünülmüştür.

4.2.4. İnternet Kullanım Süresine Göre Bulguların Tartışılması

Çalışma bulgularına göre, duygu düzenleme güçlüğünün bireyin son 1 yıldır haftalık internet kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Haftalık 42 saatten fazla internet kullanan bireylerin haftalık 7-14 saat arasında internet kullananlara göre duygu düzenleme güçlüğü puanları bakımından daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. İnternette vakit geçirme, acı verecek olumsuz duygulardan bir kaçış olabilir (Bakhshi, Bojed ve Nikmanesh, 2013). Bu bulgudan yola çıkıldığında, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin internette daha uzun süreler geçirmelerinden ötürü sosyal medya bağımlılığına daha yatkın hale gelmelerine neden olabileceği düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde yüksek ve orta düzeyde internet kullanımının, psikolojik sıkıntı belirtileriyle başa çıkmada ve bu belirtileri gidermede rol oynadığı ifade edilmiştir (Dalbudak ve ark., 2013). Bu bilgi ışığında internette geçirilen sürenin uzamasının bir nedeni bireyin duygu düzenleme güçlükleri deneyimlemesinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığının bireyin son 1 yıldır haftalık internet kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Haftalık 42 saatten fazla internet kullanan bireylerin haftalık 7 saatten az, haftalık 7-14 saat ve haftalık 15- 28 saat arasında internet kullananlara göre sosyal medya bağımlılık puanları bakımından daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca haftalık 29-42 saat arasında internet kullanan bireylerin haftalık 7 saatten az ve haftalık 7-14 saat arasında interneti kullananlara göre sosyal medya bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal medya kullanım süresi arttıkça, sosyal medya sosyal medya bağımlılığının artacağı anlamına gelmektedir. Alanyazın incelendiğinde pek çok araştırma bu bulguyla paralellik göstermektedir. Çiftçi (2018) tarafından yapılan

öğrencilerle yapılan araştırmaya göre, sosyal medya bağımlılığı internet kullanma sürelerine göre anlamlı farklılık göstermekte; günde 5 saat ve üzeri internet kullanan bireylerin, günde 1-3 saat arası internet kullanan bireylere göre sosyal medyaya daha çok bağımlı oldukları ifade edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu destekleyen birçok çalışmayla karşılaşılmıştır. Bu bağlamda, sosyal medya kullanım süresi yüksek olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kullanım süresi daha düşük olanlardan istatistiksel olarak anlamlı seviyede fazla olduğu belirtilmiştir (Demir ve Kumcağız, 2019). İnce ve Koçak (2017) sosyal medya kullanım süresi arttıkça bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin de artacağını belirtmiştir. Aktan (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya göre günde 5 saat ve üzeri sosyal medya kullanan bireylerin, günde 1 saatten az ve günde 1-2 saat arasında sosyal medya kullananlara göre sosyal medya bağımlılığı bakımından daha yatkın oldukları ifade edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, Özdemir (2019) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde yapılan çalışma bulgularına göre sosyal medya kullanım süresi arttıkça, sosyal medya bağımlılığı artmaktadır. Demir ve Kumcağız (2019) tarafından yapılan çalışmaya göre günlük 2 saatten az sosyal medya kullanan bireyler, günlük 2-3 saat, 4-5 saat ve 6 saat üzeri kullananlardan daha az sosyal medya bağımlılığı göstermekte; günlük 2-3 saat kullananların ise 6 saat sosyal medya kullananlardan daha düşük sosyal medya bağımlılığı puanlarına sahip oldukları bulunmuştur. Facebook bağımlılığı ile ilgili yapılan bir çalışmada, bağımlı olan kullanıcıların bağımlı olmayanlara göre Facebook'ta çok daha fazla zaman geçirdikleri ifade edilmiştir (Balcı ve Gölcü, 2013). Tok ve Güzel (2020), bireyin akıllı telefon ile çok meşgul olması, telefona dalıp kendini kaybetmesi, telefonla ilgilenirken çevreye ilgisini kaybetmesi ve tüm dikkatini telefona yönlendirdiğinde akıllı telefon bağımlılığı seviyesinin artabileceğini ifade etmiştir. Sosyal medya kullanımının artması ile birlikte bu kullanımın bağımlılığa dönüşme ihtimali de artırmaktadır (Allen, Ryan, Gray, McInerney ve Waters, 2014; Mo ve ark., 2018). Sosyal medya kullanımının "bağımlılık" haline gelmesinin sebeplerinden birinin aşırı kullanım olduğu belirtilmiştir (Savcı, Ercengiz ve Aysan, 2018). Bu çalışmanın bulgusuna göre bireylerin sosyal medya kullanım sürelerinin ve sosyal medyada geçirilen zamanın; bireylerin sosyal medya bağımlılığı geliştirip geliştirmemesinde

etkili olabileceğini düşündürmektedir. Sosyal medyada günlük geçirilen süre arttıkça, bireyin sosyal medya bağımlılık riskini artacağı dolayısıyla bu durumun bireyin bağımlılık geliştirmesi için risk faktörü olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, bireylerin sosyal medya kullanım süre ve sıklıklarının kontrol edilmesi ve sınırlandırılması sosyal medya bağımlılığının önüne geçmek adına koruyucu bir önlem olabileceği düşünülmüştür.

Duygu düzenleme konusunda sorun yaşayan bireylerin duygularını nasıl düzenleyeceklerini bilmemelerinden bazı şeylere kendilerini oldukça fazla odaklandıkları ifade edilmiştir (Flores, 2004). Kendi duygularını düzenleme ve eylemlerini kontrollü şekilde gerçekleştirebilme becerisine sahip bir bireyin sosyal medyayı bu doğrultuda amaca yönelik kullanabileceği, sosyal medyaya ayırdığı süreyi denetleyeceği ve geçirdiği zamanı düzenleyeceği bekleneceği düşünülmektedir. Ancak duygu düzenleme güçlüğü yaşayan, duygularını denetlemede, düzenlemede sıkıntı yaşayan bireylerin sosyal medya kullanım süresini sınırlandırmada güçlük yaşayacağı dolayısıyla sosyal medyada daha uzun süreler geçirmelerinden ötürü bağımlılığa daha yatkın hale gelecekleri düşünülmektedir. Bu bilgi ışığında sosyal medyada geçirilen sürenin uzamasının, bireyin duygu düzenleme güçlükleri deneyimlemesinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Bu bilgi doğrultusunda internette günlük geçirilen süre arttıkça, bireyin sosyal medya bağımlılık riskini artacağı dolayısıyla bu durumun bireyin bağımlılık geliştirmesi için risk faktörü olabileceği düşünülmektedir.

Narsisizm düzeyinin, bireyin son 1 yıldır haftalık sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bilgi alanyazınla tutarlı bir sonuç değildir. Balcı ve Sarıtaş (2019) tarafından yapılan çalışmada, sosyal medya kullanım süresi ile narsisizm arasında anlamlı ilişki olduğu ve narsisizm düzeyinin sosyal medya kullanım puanını pozitif yönlü anlamlı biçimde yordadığı belirtilmiştir. Bu alanyazın bulgusu, narsisizm düzeyi arttığında günlük sosyal medya kullanım süresinin de artacağı anlamına gelmektedir (Balcı ve Sarıtaş, 2019; Fox ve Rooney, 2015). McKinney, Kelly ve Duran (2012) tarafından yapılan çalışmada facebook kullanım sıklığı ve narsisizm arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu, Pettijohn, LaPiene, Pettijohn ve Horting (2012) tarafından yapılan çalışmada narsisistik kişilik özellikleri ve Facebook kullanma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu

belirtilmiştir. Oğuz (2016) tarafından yapılan örneklemi 218 üniversite öğrencisinden oluşan Facebook kullanıcılarında narsisistik özellikleri araştıran çalışmada, Facebook'ta harcanan zaman ve narsisizm toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Balcı ve Gargalık (2020) tarafından üniversite öğrencilerindeki narsisizm düzeyinin bireyin günlük sosyal medya kullanım süresini pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığını yani bireylerde günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça, narsisizm puanlarının artacağı ifade edilmiştir. Sosyal medya uygulamalarının bireyin kendisini ön plana çıkarması ve daha görünür olma konusunda bireylere önemli fırsatlar sağlaması (Balcı ve Gargalık, 2020) yönüyle narsisistik özellikler gösteren bireylerde sosyal medya kullanım süresinin daha uzun olacağı beklenmiş olsa da bu örneklem için bu hipotez doğrulanamamıştır. Narsisistik özellikler gösteren bireylerin yalnızca sosyal medyada değil internet üzerinden birçok farklı platformda bulunmasının bu durumu açıklayabileceği düşünülmüştür.

4.3. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyine Göre Bulguların Tartışılması

İlk olarak, duygu düzenleme güçlüğünün sosyal medya bağımlılık düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığı orta düzey olan katılımcıların, sosyal medya bağımlılığı az düzey olan ve sosyal medya bağımlılığı olmayan katılımcılara göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı az düzey olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının sosyal medya bağımlılığı olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Duygularını düzenlemede sıkıntı yaşayan bireylerin, sıkıntılardan uzaklaşma ve olumsuz duygulanımdan kaçınma amacıyla davranışsal bağımlılıklara daha fazla yöneldikleri belirtilmiştir (Schreiber ve ark., 2012). Duygu düzenleme güçlüğününün alt boyutlarından olan dürtüselliğin, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklarda önemli bir faktör olduğu, birçok çalışmayla desteklenmiştir (Beard ve Wolf, 2001). Bireyin duygularını düşünmeden ya da değerlendirmeden dışarı yansıtması olarak tanımlanan dürtüsellik alt boyutun akıllı telefon kullanımını yordadığı bulunmuştur (Tok ve Güzel, 2020). Karaer (2018) tarafından yapılan araştırmada patolojik internet kullanımı olan ergen bireyler, kontrol grubundaki ergen bireylerle karşılaştırıldığında duygu düzenleme becerilerini etkin kullanamadıkları, dürtüsel

davranışları kontrol etmede sıkıntı yaşadıkları ve duygusal tepkilerindeki netliğin azaldığı ifade edilmiştir. Akın (2014) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğünün internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Drach, Orloff ve Hormes (2021) problemli sosyal medya kullanımı olan bireylerin dürtülerini kontrol etmede sıkıntı yaşadıklarını, duygu düzenleme becerilerinin daha sınırlı olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmanın bulgusu ve alanyazın kapsamında, duygu düzenleme ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin; duygu düzenleme güçlüğü çeken bireylerde, dürtüsel davranışları kontrol etmede sıkıntı deneyimlemeleri ve özdenetim becerilerinin sınırlı olması ile olumsuz duygulardan kaçınma gibi nedenlerle etkili stratejiler kullanamamalarından ötürü sosyal medyaya yönelmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Bu bulgu, bireyin amaçlarına ulaşmak için uygun bir şekilde kendi kendisini kontrol etmesi ve yaşanan olumsuz duygulara karşı toleransını sürdürmede yaşadığı güçlüğün sosyal medya bağımlılık riskine katkıda bulunabileceğini gösterebilir. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı duygu ve dürtülerin yoğunluğunu dizginleme ve kendini kontrol etme güçlüğüyle ilişkilendirilebileceği düşünülmüştür.

Narsisizm puanlarının sosyal medya bağımlılık düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Sosyal medya bağımlılık düzeyi orta olan katılımcıların narsisizm puan ortalamaları sosyal medya bağımlılık düzeyi az ve bağımlı olamayan gruplardaki katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksektir. Sosyal medyanın bireyin narsisistik özelliklerini sürdürmesini kolaylaştıran bir platform olması, bu bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın hale gelmelerine neden olabileceği düşünülmektedir.

Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma ve Kendini Feda şema puanlarının sosyal medya bağımlılık düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı orta düzeyde olan katılımcıların karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma puanlarının sosyal medya bağımlılığı az düzeyde olan ve olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı az düzeyde olan katılımcıların karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma ve kendini feda puan ortalamaları sosyal medya bağımlılığı riski olmayanlara göre daha yüksektir. Sosyal medya bağımlılığı orta düzeyde olan katılımcıların kendini feda puan ortalamaları sosyal medya bağımlılığı az düzeyde olan katılımcılara göre daha

yüksektir.

Sosyal medyada diğer bireylerin yaşamlarını normalde olduğundan daha farklı ve daha iyimser göstermeleri, kendi hayatlarının sürekli olumsuz yönlerini gören Karamsarlık şemasına sahip bireylerin daha çok dikkatini çekmesi nedeniyle, bu bireylerin daha çok sosyal medya kullanmalarına yol açtığı düşünülmüştür. Sosyal İzolasyon şeması olan bireyler kendilerini yabancı ve dışlanmış hissederler. Herhangi bir gruba ait olmama ve yalnızlık duyguları deneyimlemelerinden ötürü, topluluk tarafından kabul görmeyeceklerini düşündükleri için, diğerleriyle iletişim kurma ihtiyacını ve onlara karşı olan merak duygusunu sosyal medya üzerinden giderdikleri düşünülmektedir. Duyguları bastırma şemasına sahip bireyler başkalarının kınamasından ve utanç duygusundan kaçınmak amacıyla duygularını bastırırlar; bu noktada da sosyal medyayı iletişimi daha kontrollü gerçekleştirebilecekleri için tercih ettikleri düşünülmüştür. Kendi ihtiyaçlarını önemsemeyen, başkaları odaklı olan Kendini Feda şemasına sahip bireylerin muhtaç olduğunu zannettiği bireylerle bağlılığını sürdürme ihtiyaçları yüksektir. Bu özelliklerinden ötürü başkalarının hayatları ile kendi gereksinimlerinden daha fazla ilgilenen bu şemaya sahip bireylerin bu örüntüyü sosyal medya üzerinden sürdürdükleri düşünülmüştür.

Kısacası, bireyin başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından daha çok önemsemesi, hayatın sürekli olumsuz yönlerini görmesi, başkaları tarafından reddedilmekten ya da utanç duygusundan kaçınmak için duygularını bastırması, kendini dünyanın geri kalanından izole etmesi ve diğerlerinden farklı olma duygusundan ötürü bireylerin daha fazla sosyal medya bağımlılık riski taşıdıkları düşünülmüştür.

4.4. Sosyal Medya Bağımlılığını Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışmanın önemli amaçlarından biri sosyal medya bağımlılığını yordayan faktörlerin incelenmesidir. Bu kapsamda, duygu düzenleme güçlüğü, narsisizm ve erken dönem uyumsuz şemaların ve bazı demografik değişkenlerin (yaş, internet kullanım süresi ve sosyal medya kullanım süresi) sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Buna göre yaş ve sosyal medya kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığını açıkladığını, bu analize duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm

eklendiğinde bu ilişkinin gücünün arttığı bulunmuştur. Analize şemaların dahil edilmesiyle modelin sosyal medya bağımlılığını yordayıcılığı daha da artmıştır. Buna göre, yaş, sosyal medya kullanım süresi, duygu düzenleme güçlüğü, narsisizm ve şemalardan iç içe geçme, başarısızlık ve onay arayıcılık şemalarının sosyal medya bağımlılığını yordamada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Duygu düzenleme ile alakalı problem yaşamanın, davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkmasında bir risk belirtisi olduğu belirtilmiş, (Aldao ve ark., 2010) bağımlılık ve duygu düzenleme düzeyinin yeterli olmaması arasında ilişki olduğu ifade edilmiştir (Macklem, 2008). Schreiber ve ark., (2012) tarafından duygu düzenlemede güçlük yaşayanların, baş edemedikleri istenmeyen olumsuz duygularından kaçınmak amacı ile davranışsal bağımlılıklara daha çok başvurdukları belirtilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaların doğasında var olan, olumsuz duyguları düzenlemede güçlük çekme ve zaman içerisinde istenmeyen duyguları katlanılmaz olarak algılama, uyumlu stratejilerden yoksun bireylerde görülür (Eslampanah, Mahdian ve Jajarmi, 2020; Marengo, Klibert, Langhinrichsen-Rohling, Warren ve Smalley, 2019). Erken dönem uyumsuz şemaların sıklıkla yüksek seviyede olumsuz etki ve davranış kalıpları üretmesinden kaynaklı bazı ruhsal sağlık sorunlarının gelişimine yol açtığı savunulmaktadır (Young ve ark., 2003). Ayrıca, birçok farklı psikopatolojinin duygu düzenleyememe ile ilişkili olduğundan yola çıkıldığında alanyazında farklı kaynaklara ulaşılmıştır. Duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerde ruh sağlığı olumsuz etkilendiği ve duygu düzenleme güçlüğüne anksiyete, depresyon, yeme bozukluğu, alkol kötüye kullanımı gibi farklı psikopatolojilerde karşılaşmanın mümkün olduğu belirtilmiştir (Nolen-Hoeksema, 2012). Tok ve Güzel (2020) tarafından yapılan regresyon analizinde duygu düzenleme güçlüğünün akıllı telefon bağımlılığını yordadığı ifade edilmiştir. Depresyon hastalarında patolojik internet kullanımının sıklığının anlamlı düzeyde yüksek olduğu, patolojik internet kullanıcılarının depresyonu olmayan kontrol grubuna göre 2.5 kat daha fazla depresyon belirtisi verdiği ifade edilmiştir (Alpaslan ve Erol, 2016). Yen, Yen, Chen, Chen, ve Ko (2007) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlısı olan bireylerin çevrim içi olduklarında sosyal kaygı seviyesinin azaldığı belirtilmiş ve bu durumdan dolayı sosyal kaygı seviyesinin yüksek olmasının internet bağımlılığına yönlendiren bir neden olabileceği ifade edilmiştir.

Bireylerin deneyimledikleri olumsuz duyguyu düzenleme ve kontrol etme yetersizliğinden dolayı, o olumsuz duygulardan kaçınmak için sosyal medyaya yöneldikleri düşünülmektedir. Uygun baş etme yöntemleri yerine kaçınan bireylerin, sosyal medya kullanımını dikkat dağıtma, kaçınma gibi amaçlarla artırabileceği düşünülebilir. Buna paralel olarak da duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde sosyal medya bağımlılığı riskinin daha fazla olacağı, bu çalışmada da olduğu gibi, beklenmektedir.

Alanyazında şema alanlarının ve şemalara sahip olmanın bireylerin duygularını düzenleyememesi ile ilişkili olduğu ve bireylerin, duygu düzenleme ile ilgili çocukluklarından beri yaşadıkları problemlerin şemalarını sürdürmelerine neden olabileceği (Eldoğan ve Barışkın, 2014) ifade edilmiştir. Alanyazında şema alanlarının ve şemaların bulunmasının bireylerin olumsuz algılarının duygu düzenleme becerilerine de zarar vermesi göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medya bağımlılık riskini artırması beklenebilir. Velibaşoğlu (2021) erken dönem uyumsuz şemalardan, sosyal izolasyon, onay arayıcılık ve karamsarlık şemalarının psikolojik belirtileri olumlu yönde yordadığı ifade edilmiştir. Bu şemaların duygu düzenleme sorunlarında etkili olabileceği ileri sürülmüştür (Ke ve Barlas, 2020).

Ostovar ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışma bulgularına göre 18 erken dönem uyumsuz şema alt boyutundan; terk edilme, güvensizlik/istismar, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/yabancılaşma, kusurluluk/utanç, bağımlılık/yetersizlik, zarara ve hastalığa karşı savunmasızlık, iç içe geçme/gelişmemiş kendilik, başarısızlık şemalarının ve internet bağımlılığında etkili olduğunu göstermektedir.

Young'a göre erken dönem çocukluk döneminde bireyin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması ile ortaya çıkan erken dönem uyumsuz şemalar, yaşam boyunca detaylandırılmakta, bireyin yaşamını olumsuz etkilemektedir (Young ve ark., 2003). Çeşitli sosyal, fiziksel, eğitsel problemlere neden olan erken dönem uyumsuz şemalar (Janovsky, Rock, Thorsteinsson, Clark ve Murray, 2020), bağımlılıkların gelişimine neden olabilir (Aloi ve ark., 2020). Erken dönem uyumsuz şemalar ne kadar güçlüyse bireyin madde kullanımı, internet ya da takıntılı davranışlara bağımlılık geliştirme olasılığının çok daha yüksek olduğunu göstermiştir. (Bakhshi ve ark., 2013).

Bu çalışma bulguları iç içe geçme, başarısızlık ve onay arayıcılık şemalarının sosyal medya bağımlılığını yordayacağını göstermektedir. Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığını yordayan şemalardan biri onay arayıcılık şemasıdır. Kendilik değer algılarının başkalarının tepkilerine bağlı olduğu bireylerde bulunan onay arayıcılık şeması, sürekli başkalarının onayına ihtiyaç duyma, duygusal ilişki kurma isteğiyle tanımlanabilir. Onay arayıcılık şemasına sahip bireylerin uyumsuz şemalarını sürdürmeleri yönündeki tutumlarını hızlı ve kolay erişilebilir olan internet ve hatta sosyal medya aracılığı ile sürdürmelerinin sosyal medya bağımlılığı geliştirmelerine neden olabileceği düşünülmüştür. Onay arayıcılık şemasına sahip bireyler sosyal bağlantılarını sürdürmek için başkalarından onay almaya çalışırlar. Akıllı telefonların, sosyal medya ve çevrim içi çok katılımcıyla oynanabilen oyunlar yoluyla, öncelikle sosyal bağlantılar kurmak için kullanıldığı (Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Freixa-Blanxart, ve Gibson, 2014; Lenhart, Smith, Anderson, Duggan ve Perrin, 2015) ve çevrim içi ortam sayesinde akranlarla etkileşim halinde olma, sosyal dikkat, tanınma ve prestij sağlayabildiği belirtilmiştir (Veissière ve Stendel, 2018). Sosyal medyadaki çevrim içi gönderiler (örneğin, selfie veya vlog) için olumlu yorumlar, beğeniler, görüşler ve takipler yoluyla akran geri bildirimi alarak birey tarafından onay arayıcılık şemasının sürdürülmesi olarak yorumlanabileceği düşünülmüştür. Dolayısıyla, onay arayıcılık şemasının bireye sosyal ortam sağlaması ve sosyal medya kullanırken de onaylanma ihtiyacını giderebilmesi yönüyle sosyal medya bağımlılığına yatkınlık oluşturduğu düşünülmektedir. Normal sosyal gelişimden vazgeçerek değer verdiği kişiyle çok fazla yakınlık içine giren iç içe geçme şemasına sahip bireyler, bir başkasının desteği olmadan hayatta kalamayacağına ya da mutlu olamayacaklarına inanırlar. İç içe geçme şemasına sahip bireylerin hiçbir yönelime sahip olmamaları, sürekli kendi varlıklarını sorgulamaları ve bir boşluk hissi içinde olmalarının onları sosyal medyaya yöneltebileceği düşünülmüştür. Bu bireylerin diğerleriyle yakın olma ihtiyacı değerlendirildiğinde, sosyal medya platformlarının bu imkanları sağlamasından ötürü bu şemaya sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olarak yorumlanabileceği düşünülmüştür.

4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri

Erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin çalışmaların yanı sıra, sosyal medya bağımlılığı ve narsisizmin bir arada çalışılmıştır. Bu değişkenlerin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu tez çalışmasının alanyazına katkı yaparak sonraki araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerden çevrim içi olarak anket toplanmasından ötürü elde edilen örneklem verilerinin güvenirlik düzeyinin nasıl olduğu bilinmemektedir. Bu çalışmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilmektedir.

Ayrıca çevrim içi anket toplanmasından dolayı ölçeklerin aynı sırada verilmesi gerekmiştir. Bu nedenle sıra etkisinden kaynaklanabilecek yanlılıklar olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, ölçeklerde bulunan madde sayısının fazlalığı nedeniyle araştırmaya katılan bireyler yorulmuş ve dikkatleri dağılmış olabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların kendilerini iyi gösterme çabalarından dolayı ölçek maddelerini samimiyetle cevaplamamış olabilmeleri bu çalışmanın bir diğer sınırlılığıdır.

Örneklem kapsamında kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısından daha fazla olması ve bireylerin sosyo-demografik özellikleri kontrol edilmeden bütün olarak değerlendirilmesi araştırmanın sınırlılıklarındandır. Farklı yaş aralığına sahip bireylerden veri toplanıp grup karşılaştırmalarının yapılamamış olması bu araştırmada bir sınırlılıktır.

Bir diğer sınırlılık ise araştırmada Hiyerarşik Regresyon Analizi, ANOVA ve MANOVA analizleri kullanılması nedeniyle nedensellik ile ilgili çıkarım yapılamamış ve araştırma bulguları sadece ilişkisellik sınırları içinde değerlendirilmesidir.

Veri toplanan örneklem sosyal medya bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü, narsisizm gibi değişkenler bakımından klinik düzeyde bir örneklem değildir. Çalışmanın klinik olmayan bir örneklemden oluşmuş olması nedeniyle diğer popülasyonlara (ör. klinik örnekler, psikiyatri hastaları) genellenememesi çalışmanın bir sınırlılığıdır.

Araştırma örnekleminde Tüik (2021) verilerine göre en sık sosyal medya kullanan bireylerin yaş aralığının temel alınması araştırmanın güçlü yönlerindendir.

Araştırmanın güçlü yönlerinden biri örneklemin temsil edilebilirliğinin desteklenmesi yönü ile geniş bir örnekleme sahip olmasıdır. Alanyazında erken dönem uyumsuz şemaların sosyal medya bağımlılığına etkisine ilişkin kaynağın sınırlı olduğu ve derin araştırmalara ihtiyaç duyulduğu fark edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen ilk araştırma olması çalışmanın güçlü yönlerindendir. Alanyazındaki sınırlı kaynağa katkı sağlaması hedeflenmiştir. Bu çalışmanın Türkiye'de ve uluslararası alanyazında yol gösterici olacağı söylenebilir.

Son olarak araştırmanın özgünlüğünü sağlasa da, alanyazın incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm değişkenlerinin birlikte incelendiği bir çalışma olmadığı göz önüne alınmalıdır. Bu sebepten, benzer çalışmalar ile kıyaslandığında, çalışmanın yöntemsel ve kavramsal kısıtlılıkları yeterince değerlendirilememiş olabilir. Bahsedilen öneriler doğrultusunda çalışmanın tekrarlanması alanyazına katkı sağlayacaktır.

Çalışmada narsisizm düzeylerine ilişkin sonuçlar, Narsisizm Kişilik Envanteri (NKE) ile elde edilen verilerle; şemalara ilişkin sonuçlar, Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3'den (YŞÖ-KF3) elde edilen verilerle; duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin sonuçlar, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'nden (DDGÖ) elde edilen verilerle; sosyal medya bağımlılığına ilişkin sonuçlar, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ) ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

4.6. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma ile sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm arasındaki ilişkiler incelenerek alanyazına katkı da bulunulmaya çalışılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin çalışmaların yanı sıra, sosyal medya bağımlılığı ve narsisizm bir arada çalışılmıştır. Bu değişkenlerin bir arada incelendiği bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Bu nedenle bu tez çalışmasının alanyazına katkı yaparak sonraki araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın sonuçları, duygu düzenleme güçlüğü, narsisizm ve erken dönem uyumsuz şemaların sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu; duygu düzenleme

güçlüğü, narsisizm ve erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça sosyal medya bağımlılığının da artacağını göstermektedir. Diğer yandan elde edilen bulgular, yaş, sosyal medyada günlük geçirilen süre, duygu düzenleme güçlüğü, narsisizm ve şemalardan iç içe geçme, başarısızlık, onay arayıcılık şemalarının sosyal medya bağımlılığını yordadığı yönündedir. Bu bulguların sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisine dair detaylı bir açıklama sunması bakımından kıymetidir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, erken dönem uyumsuz şemaların odağı olan duygu düzenleme ile yapılan araştırmaları ve araştırmaları desteklemeyi amaçlamaktadır. Duygu düzenleme stratejilerini değiştirme ve geliştirme gibi davranışsal müdahaleler bireyin psikolojik iyilik haline fayda sağlayacağından duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde klinisyenler bu müdahalelere odaklanabilir.

Sosyal medya bağımlılığının etiyolojisine ve risk etmenlerine ilişkin daha derin bilgilere ulaşılması bakımından gelecekte yapılacak çalışmaların oldukça önemli olmasının yanı sıra, bir tedavi programı ya da psikososyal müdahale programlarına kaynak olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre, sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılık riskinin arttığı bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığına yönelik önleyici klinik müdahalelerin bireyin sosyal medya kullanım süresini odak noktası olarak ele almasının önemli olacağı düşünülmüştür. Bu nedenle, klinisyenlerin kontrolsüz internet ve sosyal medya kullanımının ortaya çıkaracağı olumsuz durumlar ile ilgili ebeveynleri ve sosyal medya kullanan bireyleri bilgilendirilmesi, sosyal medya bağımlılığından korumak için oldukça önemlidir.

Küçük yaşlardan itibaren teknolojiyle iç içe olan ve özellikle Covid-19 küresel salgınında çevrim içi platformlar üzerinden derslerine erişen çocuklara ve ebeveynlerine, rehberlik ve danışmanlık birimleri tarafından, sosyal medyada ve internette bilgi ve iletişim teknolojilerinden nasıl faydalanabilecekleri, sosyal medyayı nasıl daha verimli kullanabilecekleri ile ilgili eğitimler verilmesinin sosyal medyayı daha kontrollü kullanmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olan bireylere belediyeler, sivil toplum kuruluşları, klinisyenler ve

danışmanlık merkezleri tarafından hem bireysel hem de grup çalışmalarının yapıldığı sosyal ve psikolojik destek sağlanabilir. Dahası, bireylerin sosyal medya kullanımlarını sınırlandırmak için başvurabilecekleri çevrim içi danışmanlık merkezleri oluşturulabilir.

Bireylerin psikolojik sağlığını artırabilecek çalışmaların sosyal medya bağımlılığını azaltabileceği düşünüldüğünde bireylere destek verebilecek klinik ortamlar oluşturulabilir. Şema terapi kapsamında bireylerin duygu düzenleme güçlükleriyle ilgili deneyimleri belirlenip, bu güçlüklere ilişkin farkındalıkları artırılıp, daha uygun duygu düzenleme becerileri geliştirmeleri sağlanması klinisyenler için bir öneridir.

Elde edilen bulguların daha büyük bir katılımcı örneklemiyle ve klinik örneklemle çalışılarak desteklenmesi gelecek çalışmalarda araştırmacıların bir hedefi olabilir. Bu çalışmada narsisizm ve sosyal medya bağımlılığı normal popülasyon ile çalışılmıştır. Gelecek araştırmalarda araştırmacılara, Narsisistik Kişilik Bozukluğu ve Sosyal Medya Bağımlılığına sahip bireylerle de yürütülmesi önerilmektedir. Ölçeklerin sıra etkisinden kaynaklanabilecek yanlılıklar olabileceğinden başka araştırmalarda ölçeklerin karışık sırayla verilmesinin önemlidir. Farklı yaş gruplarından veri toplanıp grup karşılaştırmaları yapılarak sosyal medya bağımlılığı ve kullanım özellikleri incelenmesi gelecek araştırmacılar için bir hedef olabilir.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda cinsiyete göre sosyal medya kullanım amaçları ve kullanım biçimlerlerinin nasıl farklılaştığı incelenmesinin, farklılaşmaya neyin neden olduğu ile ilgili daha fazla bilgi vereceği düşünülmektedir. Bunların yanı sıra, gelecek çalışmalarda demografik bilgilere dair soruların; ikili biyolojik cinsiyet yerine cinsel yönelim, cinsel rol gibi değişkenlere yer verilerek hazırlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Sosyo-demografik veri toplama kısmında bireylerin internet kullanımın özelliklerini ölçen daha ayırt edici sorular eklenmelidir. Araştırmanın genellenebilirliği açısından gelecekte yapılacak çalışmalarda yaş aralığı daha geniş kitlelerle çalışılması araştırmacılara önerilebilir.

Sosyal medya bağımlılığına dair çalışmalar artsa da bu bağımlılığı artıran nedensel faktörlerin tespit edilmesine yönelik oldukça az sayıda bulunmaktadır. Tasarımın deneysel olması, değişkenler arasında nedenselliği açıklamak bakımından

oldukça önemlidir. Bundan ötürü, araştırmacıların, hem yordama hem de deneysel çalışmaları artırması ve sosyal medya bağımlılığında etkili olan faktörlerin belirlenmelidir. Gelecekteki araştırmalarda nedenselliği test etmek ve nedensel ilişkileri aydınlatmak için boylamsal bir tasarım izlenebilir.

Araştırmanın verilerinin Covid-19 Pandemisi döneminde toplanmış olması bireylerin farklı sosyal medya kullanım alışkanlıkları sergilemesine neden olmuş olabilir. Covid-19 salgını nedeni ile bulguların döneme özgü değerlendirilmesi gerektiği belirtilmiş (Xiong ve ark., 2020) dolayısıyla pandemi süreci bittikten sonra araştırmanın yeniden tekrarlanmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

EKLER

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi olan İlayda ARAS tarafından, yüksek lisans tezi olarak yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, sosyal medya kullanan 16- 30 yaş arasındaki bireylerde, sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şema, duygu düzenleme güçlükleri ve narsisizm arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Çalışmadaki formların doldurulması sırasında sizden kimliğinizi belli edebilecek kişisel hiçbir bilgi istenmemektedir. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Çalışma esnasında herhangi bir sebepten dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz, çalışmayı bırakma hakkınız bulunmaktadır.

Tüm formların doldurulması yaklaşık 30 dakika sürecektir. Sorulan soruların doğru veya yanlış cevapları bulunmamaktadır. Araştırmadan edinilecek sonuçların güvenilir olması için soruları yanıtlarken kimseden yardım almayınız. Soruları dürüstlük ve samimiyetle sizin için en doğru olan cevabı temsil edecek şekilde işaretleyiniz. Ayrıca, araştırmanın güvenirliği için maddeleri mümkün olduğunca boş bırakmamanız gerekmektedir.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih:

Katılımcının İmzası:

Katılımınız için teşekkür ederim.

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

1.) Yaş:

2.) Cinsiyetiniz: ( ) K ( ) E

3.) Medeni Durumunuz:

( ) Bekâr

( ) Romantik ilişkisi var

( ) Evli

( ) Boşanmış

( ) Diğer

4.) Çalışma Durumunuz:

( )Tam zamanlı çalışıyorum.

( ) Yarı zamanlı (Part- time) çalışıyorum.

( ) Çalışmıyor

( ) Öğrenci

5.) Eğitim durumunuz:

( ) İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite mezunu

( ) YüksekLisans/Doktora

6.) Kiminle birlikte yaşıyorsunuz:

( ) Yalnız yaşıyorum.

( ) Ev arkadaşımla yaşıyorum.

( ) Yurtta kalıyorum.

( ) Kök ailemle yaşıyorum. (*Kök aile; anne, baba, bakım veren, varsa kardeş).

( ) Çekirdek ailemle yaşıyorum. (*Çekirdek aile; eş/partner ve varsa çocuk)

( ) Geniş ailemle yaşıyorum. (*Geniş aile; kök aileyle birlikte eş/partner varsa çocuk, anneanne, babaanne, dede vs.)

7.) Daha önce hiç psikiyatrik bir tanı aldınız mı?

( ) Evet ( ) Hayır

8.) Son 1 yıldır ortalama kaç saat internet (iş dışı / akademik olmayan) kullandınız?

( ) Haftalık 7 saatten az (Günde 1 saatten az)

( ) Haftalık 7- 14 saat arası (Güne 1- 2 saat)

( ) Haftalık 15- 28 saat arası (Günde 2-4 saat)

( ) Haftalık 29- 42 saat arası (Günde 4-6 saat)

( ) Haftalık 42 saatten daha fazla (Günde 6 saatten daha fazla)

9.) Sosyal medya kullanıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

10.) Son 1 yıldır ortalama kaç saat sosyal medya (iş dışı / akademik olmayan) kullandınız?

( ) Haftalık 7 saatten az (Günde 1 saatten az)

( ) Haftalık 7- 14 saat arası (Güne 1- 2 saat)

( ) Haftalık 15- 28 saat arası (Günde 2-4 saat)

( ) Haftalık 29- 42 saat arası (Günde 4-6 saat)

( ) Haftalık 42 saatten daha fazla (Günde 6 saatten daha fazla)

11.) İnternet üzerinden kayıtlı olunan sosyal ağlar/medya:	**Evet**	**Hayır**
1.Facebook		
2.Instagram		
3.Linkedln		
4.Twitter		
5.Foursquare/Swarm		
6.WhatsApp		
7.Tinder		
8.Ekşi Sözlük/Reddit		
9.Youtube		
10.Tiktok		
11.Diğer (lütfen belirtiniz).....		

12.) En çok aktif olduğunuz sosyal medya platformlarından 3 tanesini işaretleyiniz.

1.Facebook	
2.Instagram	
3.Linkedln	
4.Twitter	
5.Foursquare/Swarm	
6.WhatsApp	
7.Tinder	
8.Ekşi Sözlük/Reddit	
9.Youtube	
10.Tiktok	
11.Diğer (lütfen belirtiniz).....	

13.) Yukarıda işaretlediğiniz en aktif olduğunuz 3 sosyal medya platformunu, en aktif olduğunuzdan, daha az aktif olduğunuza doğru sıralayıp yazınız.

1- En aktif kullanılan:

2- Daha az aktif kullanılan:

3-Diğerlerine göre daha az aktif kullanılan:

14.) Sosyal medyayı en sık ne yapmak için kullanırsınız? ("8" en sık yapmak için kullandığınız, "1" en az yapmak için kullandığınız seçeneği ifade edecek şekilde öncelik sırasına göre 8'den 1'e kadar numaralandırınız)

( ) Fotograf ve/ya video paylaşmak için

( ) Yer bildirimi yapmak için

( ) Gezdiğim gördüğüm yerleri paylaşmak için

( ) Yeni insanlarla tanışmak için

( ) Diğer kullanıcıların neler yaptığını öğrenmek için

( ) Başımdan geçen olayları paylaşmak için

( ) Başarılarımı paylaşmak için

( ) Romantik partner bulmak için

15.) Sosyal medyayı başka amaçlarla kullanıyorsanız, hangi amaçlarla kullandığınızı belirtiniz:

16.) Sosyal medyada sahte hesap (fake hesap) kullanıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

EK 3. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ)

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK 4. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK 5. Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE)

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK 6. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ)

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

KAYNAKÇA

Akın, İ. (2014). *Relationship of problematic ınternet use with alexithymia, emotion regulation, and ımpulsivity.* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.

Akıncı, İ. (2015). *The relationship between the types of narcissism and psychological well-being: the roles of emotions and difficulties in emotion regulation.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Aksoy, S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının, Sosyal Kaygı ve Kişisel İyi Oluş ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.

Aksoy, F. ve Ünübol, H. (2021). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Şema Mekanizmaları Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi, 22*(2), 103-113. https://doi.org/10.51982/bagimli.806920

Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi, 5*(4), 405-421. https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.379886

Aktaş, A. (2017). *Türkiye örnekleminde narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi.

Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 5*(6), 362-374.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review, 30*(2), 217- 237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M. ve Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist, 31*(1),18-31. https://doi.org/10.1017/edp.2014.2

Aloi, M., Verrastro, V., Rania, M., Sacco, R., Fernández-Aranda, F., Jiménez-Murcia, S., ... ve Segura-Garcia, C. (2020). The potential role of the early maladaptive schema in behavioral addictions among late adolescents and young adults. *Frontiers in Psychology, 10*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03022

Alpaslan, A. H. ve Erol, Y. (2016). Çocuk ve Ergenlerde Depresif Bozukluk Non Farmakolojik Tedavisi. *Turkiye Klinikleri Journal of Child Psychiatry-Special Topics, 2*(1), 62-67.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5.Baskı, 2013. 19 Aralık 2014'de https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/educational-resources/dsm-5-fact-sheets adresinden indirildi.

Andalibi, N., Ozturk, P. ve Forte, A. (2015). Depression-related imagery on instagram. *In Proceedings of the 18th ACM Conference Companion on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing* (231-234). ACM. https://doi.org/10.1145/2685553.2699014

Andreassen, C. S. ve Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design, 20*(25), 4053-4061. https://doi.org/10.2174/13816128113199990616

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

Andreassen, C. S., Torsheim, T. ve Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work-a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication, 19*(4), 906-921. https://doi.org/10.1111/jcc4.12085

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., ve 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

Anlı, İ. ve Bahadır, G. (2007). Kendilik Psikolojisine Göre Narsisistik Ve Sınır Kişilik Bozukluğu. *Psikoloji Çalışmaları, 27*,1-12.

Anlı, İ., Can, Y. ve Evren, C. (2017). Erkek alkol kullanım bozukluğu hastalarında patolojik narsisizmin erken dönem uyumsuz şemaların gelişimi üzerindeki etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 9*(1), 63-74. https://doi.org/10.18863/pgy.281127

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5.* American Psychiatric Publications Incorporated.

Arntz, A. ve Jacob, G. (2017). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach.* John Wiley & Sons.

Arntz, A., ve Van Genderen, H. (2009). *Schema therapy for borderline personality disorder*. John Wiley & Sons.

Arpacı, I. (2021). Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Smartphone Addiction: the Moderating Role of Mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction, 19*(3), 778-792. https://doi.org/10.1007/s11469-019-00186-y

Arslan, R. (2017). *Algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişiler arası bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.

Atay, S. (2009). Narsistik Kişilik Envanteri'nin Türkçe'ye standardizasyonu. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11*(1), 181-196.

Ayan, G. (2016). *Tüketim kültürü bağlamında kimlik inşasının sosyal medyada kullanımı: İnstagram örneği.* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi.

Babacan, M. E. (2016). Sosyal Medya Kullanım Alanları ve Bağımlılık İlişkisi. *Addicta:The Turkish Journal on Addictions, 3*(1), 7-28. http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0017

Bojed, F. B. ve Nikmanesh, Z. (2013). Role of early maladaptive schemas on addiction potential in youth. *International journal of high risk behaviors & addiction, 2*(2), 72. https://doi.org/10.5812/ ijhrba.10148

Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki:" Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması". *Ileti-s-im,* (29). https://doi.org/10.16878/gsuilet.500860

Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook Addiction among University Students in Turkey:" Selcuk University Example". *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 1*(34), 255-278.

Balcı, Ş., Bekiroğlu, O. ve Karaman, S. Y. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığının Bir Belirleyicisi Olarak Öz Saygı: Konya Örneğinde Bir Araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, (*48), 36-64.

Balcı, Ş. ve Gargalık, E. (2020). Narsisistik Kişilik Özellikleri ile Sosyal Medya Kullanımı Arasında Bir Bağlantı Var Mı?. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* (44), 125-140.

Balcı, Ş., ve Sarıtaş, H. (2019). Sosyal Medya Kullanımının Bir Belirleyicisi Olarak Narsisizm: Konya'da Yaşayan Kullanıcılar Üzerine Bir İnceleme. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (31), 689-709.

Ball, S. A. (1998). Manualized treatment for substance abusers with personality disorders: dual focus schema therapy. *Addictive Behaviors, 23*(6), 883– 891. https://doi.org/10.1016/S0306-4603(98)00067-7

Baltacı, Ö. (2019). The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education, 15*(4), 73-82. https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6

Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I. ve Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior,* 43, 308–312. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.013

Barry, C. T., ve McDougall, K. H. (2018). Social Media: Platform or Catalyst for Narcissism?. *Handbook of trait narcissism,* 435-441. https://doi.org/10.1007/978-3-319-92171-6_47

Başaran, A. S., Yazgan, A. E., ve Baiturova, K. (2017). Tüketicilerin İnternet Bağımlılığının Sosyal Medya Reklamlarına Yönelik Genel Algı ve Tutumları Üzerindeki Etkisi. *Journal Of Suleyman Demirel University Institute Of Social Sciences, 29*(4), 287-310.

Bat, M. ve Vural, Z. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University, 5*(20), 3348-3382.

Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 9*(16), 276-295. https://doi.org/10.26466/opus.470118

Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior, 4*(3), 377–383. https:// doi.org/10.1089/109493101300210286

Beck, A. T. (1967). *The diagnosis and management of depression.* Philadelphia: University of Pennsylvania Press. https://doi.org/10.1080/00029157.1974.10403697

Beck, A. T., Freeman, A. ve Associates. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders.* NewYork: Guilford Press.

Behary, W.T. (2014). *Narsistle Ateşkes.* (M. Caner, ve N. Azizlerli, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.

Behary, W. T. ve Dieckmann, E. (2011). Schema Therapy for Narcissism: The Art of Empathic Confrontation, Limit-Setting, and Leverage. *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*, 445-456.

Bennett, C. S. (2006). Attachment theory and research applied to the conceptualization and treatment of pathological narcissism. *Clinical Social Work Journal, 34*(1), 45-60. http://dx.doi.org/10.1007/s10615-005-0001-9

Berking, M. ve Lukas, C. A. (2015). The Affect Regulation Training (ART): a transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders. *Current Opinion in Psychology*, 3, 64–69. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.002

Biddle, M. (2015). Study: Men tend to be more narcissistic than women. *University of Buffalo News Center*.

Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches, 3*(3), 237-247. https://doi.org/10.23834/isrjournal.452045

Black, D. W., Coryell, W. C., Crowe, R. R., McCormick, B., Shaw, M., ve Allen, J. (2014). A direct, controlled, blind family study of pathological gambling. *Journal of Clinical Psychiatry, 75*(3), 215–221.

Bolen, R. M. ve Scannapieco, M. (1999).Prevalence of child sexual abuse: A corrective meta-analysis. *Social Service Review,73*(3),281–313.

Bora, A. (2019). *Çocukluk çağı örselenmelerindeki savunma mekanizmaları ve duygu düzenleme güçlüğünün borderline ve narsisistik kişilik örgütlenmeleri üzerindeki etkisinin incelenmesi.* (Yayımlanmış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi.

Braunstein, L. M., Gross, J. J. ve Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Social cognitive and affective neuroscience, 12*(10), 1545-1557.

Brenning, K., Bosmans, G., Braet, C. ve Theuwis, L. (2012). Gender differences in cognitive schema vulnerability and depressive symptoms in adolescents. *Behaviour Change, 29(*3), 164-182. https://doi.org/10.1017/bec.2012.15

Budak, C. F. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.

Buffardi, E. L. ve Campbell, W. K. (2008), Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(10), 1303-1314. http://dx.doi.org/10.1177/0146167208320061

Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., ... ve Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research. *CyberPsychology & Behavior, 12*(2), 203-207. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0102

Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32*(1), 92-95. http://dx.doi.org/10.1007/s10862-009-9169-6

Campbell, W. K. ve Foster, J. D. (2007). The narcissistic self: Background, an extended agency model, and ongoing controversies. *The self, 115*, 138.

Campbell, W. K., Reeder, G. D., Sedikides, C. ve Elliot, A. J. (2000). Narcissism and comparative self-enhancement strategies. *Journal of Research in Personality, 34*(3), 329-347. https://doi.org/10.1006/jrpe.2000.2282

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measure. *Computers in Human Behavior, 18*, 533–575. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*(5), 1089-1097. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012

Carr, S. ve Francis, A. (2010). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83*(4): 333-349. https://doi.org/10.1348/147608309X481351

Casale, S. ve Banchi, V. (2020). Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review. *Addictive Behaviors Reports, 11*, 100252. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100252

Casale, S. ve Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive behaviors, 76*, 312-318. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.08.038

Ceyhan, A. ve Yelpaze, İ. (2017). "Genç Yetişkinlerin Facebook Kullanım Davranışları ve Algılanan İletişim Becerileri". *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 44,* 152-168.

Choi, Y. (2018). Narcissism and social media addiction in workplace. *The Journal of Asian Finance, Economics, and Business, 5*(2), 95-104. http://dx.doi.org/10.13106/jafeb.2018.vol5.no2.95

Cihangiroğlu, N. (2012). Narsistik kişilik ile kuramsal bağlılık arasında bir ilişki var mıdır? *TAF Preventive Medicine Bulletin, 11*(2), 119-126.

Corral, C. ve Calvete, E. (2014). Early maladaptive schemas and personality disorder traits in perpetrators of intimate partner violence. *The Spanish journal of psychology, 17*. http://dx.doi.org/10.1017/sjp.2014.1

Cudo, A., Mącik, D., Griffiths, M. D. ve Kuss, D. J. (2020). The relationship between problematic Facebook use and early maladaptive schemas. *Journal of Clinical Medicine, 9*(12), 3921. https://doi.org/10.3390/jcm9123921

Czarna, A. Z., Zajenkowski, M. ve Dufner, M. (2018). *How does it feel to be a narcissist? narcissism and emotions. Handbook of Trait Narcissism, 255–263.* https://doi.org/10.1007/978-3-319-92171-6_27

Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Çayırlı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.

Çetin, F. Ç. (2001). Kendilik Patolojisi Belirtisi Olarak Kimlik Kargaşası.

Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7*(4).

Çolak, Ç. H. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin kişilik özelliklerine ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.

Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(4), 173-188.

Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H. ve Yildirim, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university student. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 16*(4), 272–278. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0390

Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9*(52): 23-42.

Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20*. https://doi.org/10.5455/apd.41585

Denollet, J., Nyklicek I. ve Vingerhoets, J. J. M. (2008). Emotions, emotion regulation and health. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and psychopathology,* (3-11). New York: The Guildford Press.

Di Pierro, R., Di Sarno, M. ve Madeddu, F. (2017). Investigating the relationship between narcissism and emotion regulation difficulties: the role of grandiose and vulnerable traits. *Clinical Neuropsychiatry, 14*(3), 209-215.

Digital, 2021: Global Internet Use Accelerates. 2021, Erişim tarihi: 19.12.2021. URL: https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-uk/

Dikmen, M. (2021). COVID-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Rolünün İncelenmesi: Bir Yapısal Eşitlik Modeli. *Bağımlılık Dergisi, 22*(1), 20-30. https://doi.org/10.51982/bagimli.790750

Drach, R. D., Orloff, N. C. ve Hormes, J. M. (2021). The emotion regulatory function of online social networking: Preliminary experimental evidence. *Addictive Behaviors, 112,* 106559.

Drahošová, M. ve Balco, P. (2017). The analysis of advantages and disadvantages of use of social media in European Union. *Procedia Computer Science, 109,* 1005-1009. https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.05.446

Durmuş, A. (2020). *Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi.

Dünya Tabipler Birliği. Helsinki Bildirgesi. (2013). https://www.ttb.org.tr/images/stories/file/2013/helsinki.pdf. Erişim tarihi 13 Ocak 2022.

Efrati, Y., Shukron, O. ve Epstein, R. (2019). Compulsive sexual behavior and sexual offending: Differences in cognitive schemas, sensation seeking, and impulsivity. *Journal of behavioral addictions, 8*(3), 432-441. https://dx.doi.org/10.1556%2F2006.8.2019.36

Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M. ve Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *Cyberpsychology & Behavior, 11*(6), 739-741. https://doi.org/10.1089/cpb .2008.0030

Eijnden, R. V., Lemmens, J. S. ve Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, (61), 478-487.

Ekinci, E. A. (2018). *Psikopatolojik belirtilerin narsisistik özellikler ve başa çıkma tarzları ile ilişkilerinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.

Ekselius, L., Tillfors, M., Furmark, T. ve Fredrikson, M. (2001). Personality disorders in the general population: DSM-IV and ICD-10 defined prevalence as related to sociodemographic profile. *Personality and individual differences, 30*(2),311-320. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(00)00048-9

Eldoğan, D. (2016). Hangi narsisizm? Büyüklenmeci ve kırılgan narsisizmin karşılaştırılmasına ilişkin bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları, 19*(37), 1-10.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. ve Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior,* 63, 509-516.

Elibol, Ş. (2018). *Yakınlıktan Korkma, Kendini Saklama, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bağlanmanın Narsistik Kişilik Özelliği ile İlişkisi: Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolü.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi.

Elmas, H. G., Cesur, G. ve Oral, E. T. (2016). Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *27*(1), 17-24.

Elmquist, J., Shorey, R. C., Anderson, S. ve Stuart, G. L. (2016). A preliminary investigation of the relationship between early maladaptive schemas and compulsive sexual behaviors in a substance-dependent population. *Journal of substance use, 21*(4), 349-354. https://doi.org/10.3109%2F14659891.2015.1029021

Eren, Z. (2012). *Spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.

Erpınar, Z. (2017). *Duygu düzenleme, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler: yaş ve cinsiyet farklılıkları.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi.

Eslampanah, M., Mahdian, H. ve Jajarmi, M. (2020). Investigate the fitness of Iranian adolescents' risk-taking model in addiction with emphasis on family functioning and maladaptive schemas, distress tolerance and emotion regulation. *Research on Addiction, 13*(54), 67–90.

Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H. ve Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of behavioral addictions, 6*(4), 534-544. https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086

Fan, Y., Wonneberger, C., Enzi, B., De Greck, M., Ulrich, C., Tempelmann, C., ... ve Northoff, G. (2011). The narcissistic self and its psychological and neural correlates: an exploratory fMRI study. *Psychological medicine, 41*(8), 1641-1650. https://doi.org/10.1017/S003329171000228X

Farrell, J. M., Reiss, N., ve Shaw, I. A. (2015). *Şema terapi klinisyenin rehberi* (S. G. Alkan ve E. Alkan, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2014).

Farrell, J. M.,Reiss, N. ve Shaw, I. A. (2014). *The Schema Therapy Clinicians Guide: A Complete resource for building and delivering individual, group and integrated schema mode treatment programs.* New York: Wiley Blackwell.

Fırıncı, C. (2019). *Mediating roles of self-compassion, gratitude and forgiveness in the relationship between early maladaptive schemas and breakup adjustment: a mixed method study*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). TED Üniversitesi.

Flores, P. J. (2004). *Addiction as an Attachment Disorder*. Jason Aronson.

Floros, G. ve Siomos, K. (2014). Excessive internet use and personality traits. *Current Behavioral Neuroscience Reports, 1*(1), 19-26. https://doi.org10.1007/s404 73-014-0006-1

Fokker, E., Zong, X. ve Treur, J. (2021). A second-order adaptive network model for emotion regulation in addictive social media behaviour. *Cognitive Systems Research, 70*, 52-62.

Fox, J. ve Rooney, M. C. (2015). "The Dark Triad and Trait Self-Objectification as Predictors of Men's Use and Self-Presentation Behaviors on Social Networking Sites". *Personality and Individual Differences, 76*, 161-165.

Freud, S. (2020). *Narsisizm Üzerine ve Scherber Vakası.* (B. Büyükkal., S. M. Tura, Çev.) 7. Baskı, İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1914).

Gámez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic Internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive–behavioral model. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(11), 714-719.

Gök, A. C. (2012). *Associated factors of psychological well-being: Early maladaptive schemas schema coping processes, and parenting styles.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Gökdağ, C., Sorias, O., Kiran, S. ve Ger, S. (2019). Adaptation of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire to the Turkish Language and Investigation of its Psychometric Properties. *Turkish Journal of Psychiatry, 30*(1).

Göker, H. G. (2010). Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Paylaşım: Facebook Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy, 5*(2), 4C0035.

Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B. ve Ertürk, İ. Ş. (2017). Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi, 5*(10), 197-218. https://doi.org/10.7816/nesne-05-10-01

Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*, 41-54. https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4

Griffiths, M. D. (2005). A'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal Substance Use, 10*(4):191–7. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Griffiths, M. D. (2019). The evolution of the'components model of addiction'and the need for a confirmatory approach in conceptualizing behavioral addictions. Düşünen Adam: *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 32*, 179-184. https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00027

Griffiths, M. D. ve Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of behavioral addictions, 3*(1), 74-77. https://doi.org/10.1556%2FJBA.2.2013.016

Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. *Handbook of personality: Theory and research, 2*, 525-552.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281-291.

Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice, 2*(2), 151-164. https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x

Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations In Gross JJ, editor.(Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.

Güney, B. (2017). Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi, 1*(2), 207-213. https://doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200.2017.1/2.207-213

Güney, M. ve Taştepe, T. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 9*(2), 183-190.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis* (pp. 664-755).

Hazar, Ç. M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), 151-175.

Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). *Emotional dysregulation. Encyclopedia of Adolescence, 3 (1), 160-169.* https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951- 3.00112-5

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, *40*(3), 341-356.

Hormes, J. M., Kearns, B. ve Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction, 109*(12), 2079–2088. https://doi.org/10.1111/add.12713

Howell, E. F. (2003). Narcissism, a relational aspect of dissociation. *Journal of trauma & dissociation, 4*(3), 51-71. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00260.x

Imperatori, C., Innamorati, M., Lester, D., Continisio, M., Balsamo, M., Saggino, A. ve Fabbricatore, M. (2017). The association between food addiction and early maladaptive schemas in overweight and obese women: a preliminary investigation. *Nutrients, 9*(11), 1259. https://doi.org/10.3390/nu9111259

Insel, T. R. (2003). Is social attachment an addictive disorder? Physiology & Behavior, 79(3), 351–357. Jabłoński, M., & Chodkiewicz, J. (2017). Early maladaptive schemas and level of depression in alcohol addicts. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna, 17*(3), 165–171. https://doi.org/10.1016/S0031-9384(03)00148-3

Irkörücü, A. (2016). Gender Difference in Early Maladaptive Schemas. *Ufuk Instıtute of Socıal Scıences, 5*(9): 103-119. https://doi.org/10.3109/10826084.2011.629706

Irmak, A. Y. ve Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry, 16*(1), 10–18.

İlkay, E. (2002). Cerrahpaşa Psikiyatri. İstanbul Üniversitesi, Yayın No: 4326, İstanbul.

İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Rolleri ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi.

İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(2), 736-749.

İşlek, M. S. (2012). *Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri: Türkiyedeki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.

Janovsky, T., Rock, A. J., Thorsteinsson, E. B., Clark, G. I. ve Murray, C. V. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta- analytic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 27*(3), 408-447.

Johnson, S. L., Tharp, J. A., Peckham, A. D. ve McMaster, K. J. (2016). Emotion in bipolar I disorder: Implications for functional and symptom outcomes. *Journal of abnormal psychology*, *125*(1), 40.

Jones, E. (1913). The God complex; the belief that one is God, and the resulting character traits. In Essays in folklore, anthropology and religion. (pp. 244-265).

Kahveci, G., Gülay, S. S. ve Avcı, T. (2018). Öğretmenlerin okulların örgütsel narsizm düzeyleri ile okul iklimine yönelik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi, 32*(2), 1-15.

Kalın, F. N. (2020). *Narsisizm ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi.

Kapçı, E. G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri, 13,* 127-136.

Karaaziz, M. ve Atak, İ. E. (2013). Narsisizm ve Narsisizmle İlgili Araştırmalar Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Nesne Psikoloji Dergisi, 1*(2), 44-59. https://doi.org/10.7816/nesne-01-02-03

Karadağ, A. ve Akçinar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi, 20*(3), 154-166.

Karaer, Y. (2018). *Patolojik İnternet Kullanımı Olan Ergenlerde Anne Baba Tutumları, Algılanan Sosyal Destek ve Duygu Düzenleme Becerileri.* (Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.

Karaosmanoğlu, A. (2016). *Eyvah! Kötü bir şey olacak.* İstanbul: Psikonet Yayınları.

Karaosmanoğlu, A. (2019). *Hepsini İstiyorum Hemen İstiyorum.* İstanbul: Psikonet Yayınları.

Karaosmanoğlu, A. ve Şaşıoğlu, M. (2017). *Şema Terapi.* Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri. *Psikoterapi Yöntemleri.* (3.Baskı) içinde (205-219). Ankara: HYB Yayınları.

Kargın-Güner, Z. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.

Kaya, L. ve Kalkan, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Narsisistik Eğilimler, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Kullanımı. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 9*(2). https://doi.org/10.5961/jhes.2019.326

Ke, T. ve Barlas, J. (2020). Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping styles. *Psychology and Psychotherapy: theory, research and practice, 93*(1), 1-20. https://doi.org/10.1111/papt.12202

Kernberg, O. (2020). *Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm.* (6. Baskı). (M. Atakay, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1975)

Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Jason Aronson.

Khosravani, V., Mehdizadeh, A., Dortaj, A., Alvani, A. ve Amirinezhad, A. (2017). Early maladaptive schemas, behavioral inhibition/approach systems, and defense styles in the abusers of opiate, stimulant, and cannabis drugs and healthy subjects. *Journal of Substance Use, 22*(3), 317-323. https://doi.org/10.1080/14659891.2016.1208776

Kızıltan, H. (2000). *Narcissistic personality inventory (NPI) ölçeğinin Türkçe formu dil eşdeğerliliği, güvenirlilik ve geçerlilik çalışmaları.* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.

Kim, D. ve Jang, S. (2018). Online sharing behavior on social networking sites: Examining narcissism and gender effects. *International Journal of Hospitality Management, 68*, 89–93. https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2017.09.015

Kiraz, C. (2011). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimleri ile narsistik kişilik özellikleri.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi.

Koç-Ekinci, C. (2018). *Erişkinlerde narsistik kişilik özelliklerinin mizaç ve karakter boyutları ile bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Kohut, H. (1971). *The analysis of the Self*. New York: International University Press.

Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.

Kohut, H. (1996). *Kendiliğin çözümlenmesi*. (5. Baskı). (C. Atbaşoğu, B. Büyükkal ve C. İşcan, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1971).

Kohut, H. (1998). *Kendiliğin yeniden yapılanması.* (4. Baskı). (O. Cebeci, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları/ Ötekini Dinlemek 4 (Orijinal çalışma basım tarihi 1977).

Kohut, H., ve Wolf, E. (1978). *The disorders of the self and their treatment: An outline*. International Journal of Psychoanalysis, 59, 413–425.

Kömürcü, B. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler İle Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.

Köymen, E. (2019). *Büyüklenmeci narsisizm ve kırılgan narsisizm ile bilişsel duygu düzenleme ve kişiler arası problemlerin ilişkisi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... ve Ybarra, O. (2013).Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one, 8*(8), e69841. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841

Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health, 8*(9), 3528-3552. https://doi.org/10.3390/ijerph8093528

Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health, 14*(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

Kwon, E. S. ve Sung, Y. (2011). Follow me! Global marketers' Twitter use. *Journal of Interactive Advertising, 12*(1), 4-16. https://doi.org/10.1080/15252019.2011.10722187

Labrague, L. J. (2014). Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health science journal, 8*(1), 80.

Laplanche, J. ve Pontalis, J. (1988) *The language of psychoanalysis.* London: Karnac.

Lee, J. ve Myers, T. A. (2016). Can social media change your mind? SNS use, cross-cutting exposure and discussion, and political view change. *Social Media Studies, 2*(2), 87-97. https://doi.org/ 10.15340/2147336622992

Leménager, T., Dieter, J., Hill, H., Hoffmann, S., Reinhard, I., Beutel, M., ... ve Mann, K. (2016). Exploring the neural basis of avatar identification in pathological Internet gamers and of self-reflection in pathological social network users. *Journal of Behavioral Addictions, 5*(3), 485-499. https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.048

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology, 12*(1), 77-95. https://doi.org/10.1080/15213260802669458

Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M. ve Perrin, A. (2015). *Teens, technology and friendships.* Washington: Pew Research Center Internet & American Life Project.

Levy, K. N., Ellison, W. D. ve Reynoso, J. S. (2011). A historical review of narcissism and narcissistic personality. *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder:Theoretical approaches, empirical findings, and treatments,* 3-13.

Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. ve Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). PLoS One, 9(6), e98312.

Liu, C. ve 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

Liu, D. Y. ve Thompson, R. J. (2017). Selection and implementation of emotion regulation strategies in major depressive disorder: An integrative review. *Clinical psychology review*, *57*, 183-194.

Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, L., Freixa-Blanxart, M. ve Gibson, W. (2014). Prevalence of problematic mobile phone use in British adolescents. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(2), 91–98.

Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children.*New York: Springer.

Mahler, M. S. (1968). *On Human Symbiosis and The Vicissitudes of Individuation.* New York: International University Press.

Malik, S. ve Khan, M. (2015). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. J Pak Med Assoc, 65(3), 260-263.

Marengo, S. M., Klibert, J., Langhinrichsen-Rohling, J., Warren, J. ve Smalley, K. B. (2019). The relationship of early maladaptive schemas and anticipated risky behaviors in college students. *Journal of Adult Development, 26,* 190–200. https://doi.org/10.1007/s10804-018-9313-1

Martin, R. ve Young, J. (2010). Schema therapy. *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3. Baskı) içinde (317-346). New York: The Guilford Press.

Masterson, J. F. (2016). *Narsistik ve borderline kişilik bozuklukları: Bir bütüncül gelişimsel yaklaşım.* (B., Açıl,Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1981).

McKinney, B. C., Kelly, L. ve Duran, R. L. (2012). Narcissism Or Openness?: College Students' Use Of Facebook And Twitter. *Communication Research Reports, 29,* 108-118. https://doi.org/10.1080/08824096.2012.666919

McWilliams, N. (2011). *Psikanalatik Tanı, Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak.* (E. Kalem, Çev.). (2.Baskı). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1994)

McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process.* Guilford Press.

Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, *13*(4), 357-364.

Millon, T., Millon, C. M., Meagher, S. E., Grossman, S. D. ve Ramnath, R. (2012). *Personality disorders in modern life.* John Wiley & Sons.

Mineka, S. ve Sutton, S. K. (1992). Cognitive biases and the emotional disorders. *Psychological Science, 3,* 65-69. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00260.x

Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W. ve Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive behaviors, 82,* 86-93. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.01.027

Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, *16*(1), 13-29.

Morf, C. C. ve Rhodewalt, F. (2001). Unraveling The Paradoxes Of Narcissism: A Dynamic Self- Regulatory Processing Model. Psychological Inquiry, 12(4), 177-196. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204_1

Nabi, R. L., Prestin, A. ve So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(10), 721-727. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521

Ochsner, K. N. ve Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, *9*(5), 242-249.

O'Keeffe, G. S. ve Clarke-Pearson, K. (2011). Communications Co, Media: the impact of social media on children. *Adolescents Families Pediatrics, 127,* 800-804. https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054

Oğuz T. (2016). Çağdaş Narkisisos'lar: Facebook Kullanım Alışkanlıkları ve Narsisizm. *Selçuk İletişim, 9* (2), 51-68. https://doi.org/10.18094/si.33596

Orloff, N. C. (2016). *Craving in substance and behavioral addiction: The role of emotion regulation.* State University of New York at Albany.

Ostovar, S., Bagheri, R., Griffiths, M. D. ve Mohd-Hashima, I. H. (2021). Internet addiction and maladaptive schemas: The potential role of disconnection/rejection and impaired autonomy/performance. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *28*(6), 1509-1524.

Ozan, E., Karapınar, İ., Aydın, N., Fidan, T. ve Oral, M. (2008). Narsisistik kişilik bozukluğu:Gelişim süreçleri ve yaşamı. *RCHP-Review Cases Hypotheses Psychiatry, 2,* 25-37.

Önder, A. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Özbaş, A. A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel davranışçı psikoterapi ve araştırmalar dergisi, 1*(2), 81-89.

Özdemir, H. E. (2017*). Bir grup üniversite öğrencisinde bağlanma stilleri ile narsisizm arasındaki ilişki: reddedilme duyarlılığının aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.

Özdemir, S. (2014). *Sosyal Medyanın Örgüt İçi İletişimdeki Rolü*. (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi.

Özdemir, Z. (2015). Sosyal Medyada Kimlik İnşasında Yeni Akım: Özçekim Kullanımı. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 2*(1), 112- 131.

Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi, 7*(2), 91-105.

Özenen, F. (2013). *Narsisizm, psikanaliz buluşmaları 7* (1. Basım), İstanbul: Bağlam Yayınları.

Özgür, H. (2013). Analyzing the relationship between social networking addiction, interaction anxiousness and levels of loneliness of pre-service teachers Öğretmen adaylarının sosyal ağ bağımlılığı, etkileşim kaygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences, 10*(2), 667-690.

Özkan, İ. G. (2018). *Sosyal medya kullanım davranışını kontrol etme zorluğu yaşayan kadınların duygularının ve deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.

Özsaydın, S. (1984). *Psikiyatri.* Sanal Matbaacılık, cilt:7, İstanbul.

Pantic, I., Milanovic, A., Loboda, B., Błachnio, A., Przepiorka, A., Nesic, D., ... ve Ristic, S. (2017). Association between physiological oscillations in self-esteem, narcissism and internet addiction: *A cross-sectional study. Psychiatry Research, 258,* 239-243. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.044

Parke, J. ve Griffiths, M. (2006). The psychology of the fruit machine: The role of structural characteristics (revisited). *International Journal of Mental Health and Addiction, 4*(2), 151-179.

Peeters, N., Stappenbelt, S., Burk, W. J., van Passel, B., ve Krans, J. (2021). Schema therapy with exposure and response prevention for the treatment of chronic anxiety with comorbid personality disorder. *British Journal of Clinical Psychology, 60*(1), 68-76. https://doi.org/10.1111/bjc.12271

Petrocelli, J. V., Glaser, B. A., Calhoun, G. B., & Campbell, L. F. (2001). Early maladaptive schemas of personality disorder subtypes. *Journal of Personality Disorders, 15*(6), 546. https://doi.org/10.1521/pedi.15.6.546.19189

Pettijohn, T. F. II, LaPiene, K. E., Pettijohn, T. F., and Horting, A. L. (2012). Relationships between Facebook İntensity, Friendship Contingent Self-Esteem, and Personality İn U.S. College Students. *Cyberpsychology, 6,* 1-7. https://doi.org/10.5817/CP2012-1-2

Pontes, H. M., Andreassen, C. S. ve Griffiths, M. D. (2016). Portuguese validation of the Bergen Facebook Addiction Scale: an empirical study. *International Journal of Mental Health and Addiction, 14*(6), 1062-1073. https://doi.org/10.1007/s11469-016-9694-y

Pontes, H. M., Taylor, M. ve Stavropoulos, V. (2018). Beyond "Facebook addiction": The role of cognitive-related factors and psychiatric distress in social networking site addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21*(4), 240-247. https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0609

Pozniak, I. Y. ve Skrypchenko, S. S. (2021). *Advantages and disadvantages of social media.*

Pulver, S. E. (1970). Narcissism: The Term and the Concept. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 18*(2), 319–341. https://doi.org/10.1177/000306517001800204

Quinodoz, J. M. (2016). *Freud'u Okumak.* (B. Kolbay ve Ö. Soysal, Çev.). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. (2011). *Schema therapy: Distinctive features. Routledge.*

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. (2011). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler* (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet.

Raskin, R. N. ve Hall, C. S. (1979). A narcissistic personality inventory. Psychological reports.

Raskin, R. ve Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the narcissistic personality inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of personality and social psychology, 54*(5), 890. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.890

Rataj, D. M. (2003), *Changes in Pathological Narcissism from Middle to Older Adulthood.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Northwestern University.

Reich, W. (1933). Karakter Analizi. Çev. Leyla Uslu. İstanbul: Cem Yayınları, 2014.

Rozenblatt, S. (2002), *In Defence of Self: The Relationship of Self-Esteem and Narcissism to Agressive Behavior.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Long Island University.

Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology, 66*(4), 442-455. https://doi.org/10.1002/jclp.20665

Ryan, T. ve Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, Shyness, Narcissism, Loneliness, And Facebook Usage. *Computers in Human Behavior, 27*(5), 1658-1664. https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004

Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.

Sarp, N. ve Tosun, A. (2011). Emotion and Autobiographical Memory. *Current Approaches to Psychiatry, 3*(3), 446-466.

Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.

Savcı, M., Ercengiz, M. ve Aysan, F. (2018). Turkish adaptation of the social media disorder scale in adolescents. Archives of Neuropsychiatry, 55(3), 248.

Sayar, K. (2013). Terapi: Kültürel Bir Eleştiri (4. Basım). İstanbul: Timaş.

Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E. ve Telch, M. J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. Cognitive Therapy and Research, 19, 295-231.

Schreiber, L., Grant, J. ve Odlaug, B. (2012). Emotional Regulation and İmpulsivity in Young Adult Gamblers. Journal of Psychology Research, 45(5), 651-658. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005

Selçuk, O. C. (2019). *İnternet bağımlılığı için risk faktörleri: Öz düzenleme yetersizliği ve boş zaman can sıkıntısı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.

Shaghaghy, F., Saffarinia, M., Iranpoor, M. ve Soltanynejad, A. (2011). The relationship of early maladaptive schemas, attributional styles and learned helplessness among addicted and non-addicted men. Addiction & Health, 3(1–2), 45–52.

Shajari, F., Sohrabi, F. ve Jomehri, F. (2016). Relationship between early maladaptive schema and internet addiction: A cross-sectional study. *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Health Care, 8*(3). https://doi.org/10.18311/ajprhc/2016/4334

Shorey, R. C., Anderson, S. E. ve Stuart, G. L. (2012). Gender differences in early maladaptive schemas in a treatment-seeking sample of alcohol-dependent adults. *Substance use & misuse, 47*(1), 108-116. https://doi.org/10.3109/10826084.2011.629706

Shorey, R. C., Anderson, S. ve Stuart, G. L. (2012). Gambling and early maladaptive schemas in a treatment seeking sample of male alcohol users: a preliminary investigation. *Addictive disorders & their treatment, 11*(4), 173. https://doi.org/10.1097/ADT.0b013e31823eda8f

Shorey, R. C., Anderson, S. ve Stuart, G. L. (2013). Early maladaptive schemas of substance abusers and their intimate partners. *Journal of psychoactive drugs, 45*(3), 266-275. https://doi.org/10.1080/02791072.2013.805982

Shorey, R. C., Stuart, G. L. ve Anderson, S. (2014). Differences in early maladaptive schemas between a sample of young adult female substance abusers and a non- clinical comparison group. *Clinical psychology & psychotherapy, 21*(1), 21-28. https://doi.org/10.1002/cpp.1803

Shorey, R.C., Stuart, G.L. ve Anderson, S. (2013). Do gender differences in depression remain after controlling for early maladaptive schemas? An examination in a sample of opioid dependent treatment seeking adults. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 20*(5): 401-410. doi: 10.1002 / cpp.1772

Sivri, Ö. (2020). *Erken dönem uyumsuz şemaların ve çocukluk çağı travmalarının kadınlarda madde ve/veya alkol kullanımı üzerindeki etkisi: Bir olgu-kontrol araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.

Skues, J. L., Williams, B. ve Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior, 28*(6), 2414-2419. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.012

Soleimani, E. ve Lorzangeneh, S. (2021). Investigating the relationship between early maladaptive schemas and narcissism in students. *Journal of Research in Psychopathology, 2*(4), 18-23. https://doi.org/10.22098/jrp.2021.1201

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. *Turkish Journal of Psychiatry, 20*(1).

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Turk Psikiyatri Dergisi, 20*(1).

Stucke, T. S. (2003). Who's to blame? Narcissism and self-serving attributions following feedback. *European Journal of Personality, 17*(6), 465–478. https://doi.org/10.1002/per.497

Şafak, B. ve Kahraman, S. (2019). Sosyal Medya Kullanımının Yalnızlık Ve Narsistik Kişilik Özelliği Belirtileri İle İlgili İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 6*(2), 54-69.

Şahin, C. ve Kumcağız, H. (2017). Narsisizm Ve Benlik Saygısının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(30), 2136-2155.

Şahin, D. (2007). Kişilik Bozuklukları. *Psikiyatri temel kitabı.* (3. Baskı) içinde (581-605). Ankara: Boylam Psikiyatri Yayıncılık.

Şahin, H., İşleyen, F. ve Özdemir, S. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(2), 25-36.

Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi.

Taylan, H. H. ve Işık, M. (2015). Sakarya'da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. Turkish Studies-International Periodical for the Languages, *Literature and History of Turkish or Turkic, 10*(6), 855-874. DOI Number: http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.8286

Timuroğlu, K. ve İşcan, Ö. F. (2008). İşyerinde Narsisizm Ve İş Tatmini İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi, 22*(2), 239-264.

Tok, E. S. ve Güzel, H. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi, 4*(1), 48-62. https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000020

Torres, C. (2002). *Early maladaptive schemas and cognitive distortions in psychopathy and narcissism.* (Yayımlanmamış doktora tezi). The Australian University.

Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., … Richardson, C. (2014). Online Social Networking in Adolescence Patterns of Use in Six European Countries and Links With Psychosocial Functioning. *Journal of Adolescent Health, 55*(1), 141–147. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010

Tutgun-Ünal, A. ve Deniz, L. (2015). Development of the social media addiction scale. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi, 6*(21), 51-70. https://doi.org/10.5824/1309-1581.2015.4.004.x

Türkel, Z. ve Dilmaç, B. (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Yalnızlık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(1), 57-70.

Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2010). *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti.* (3. Baskı). (Ö. Korkmaz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2009).

Twenge, J. M., Campbell, W. K. ve Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta-analytic review. *Journal of marriage and family, 65*(3), 574-583.

Uğur, C. (2018). *Beden eğitimi dersi alan mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri ile sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Antakya örneği.* (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Ünal, B. (2012). *Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Ünal-Aydın, P., Balıkçı, K., Sönmez, İ. ve Aydın, O. (2020). Associations between emotion recognition and social networking site addiction. *Psychiatry research, 284,* 112673. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112673

Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4*(1), 161-172. https://doi.org/10.25272/j.2149-8385.2018.4.1.13

Veissière, S. P. ve Stendel, M. (2018). Hypernatural monitoring: a social rehearsal account of smartphone addiction. *Frontiers in Psychology, 9,* 141. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00141

Velibaşoğlu, B. (2021). *Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Young Pozitif Şema Ölçeği ile Değerlendirilen Erken Dönem Uyumlu Şemalar Üzerinden Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri ve Müdahale.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.

Wallace, H.M. ve Baumeister, R.F. (2002). The performance of narcissists rises and falls with perceived opportunity for glory. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(5), 819-834. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.5.819

Wan, C. (2009). Gratifications & Loneliness as Predictors of Campus-Sns. The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong.

Wang, J. L., Jackson, L. A., Zhang, D. J. ve Su, Z. Q. (2012). The relationships among the Big Five Personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior, 28*(6), 2313-2319. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.001

Wartberg, L., Thomasius, R. ve Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior, 121,* 106788. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788

We Are Social ve Hootsuite, 2021 İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri. 2021, Erişim Tarihi: 19.12.2021 URL: https://datareportal.com/reports/digital-2021-october- global-statshot

We are Social. (2021, 19 Aralık). *Digital in 2021 Global Digital Overview.* https://wearesocial.com/digital-2021.

Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire—Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive therapy and research, 26*(4), 519-530. https://doi.org/10.1023/A:1016231902020

Werner E. E., ve Gross, J. J. (2010). *Models of Emotion Regulation.* Kring, A., Sloan, D. M. ve Sloan, D. (Ed.). (2010). Emotion regulation and psychopathology. Guilford Press.

White, C. M. (2011). Social media, crisis communication, and emergency management: Leveraging Web 2.0 technologies. CRC press. https://doi.org/10.1201/b11251

Wolven, K. E. (2015). Grandiose and vnerable narcissism: Where do the emotional differences lie? USC Aiken Psychology Theses. 18.

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A. ve McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *J Affect Disord, 277,* 55-64. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001

Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior, 10*(3), 323-329. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948

Yeniçıktı, N. T. (2016). *Sosyal medya kullanım motivasyonları: Facebook ve twitter kullanıcıları üzerine kullanımlar ve doyumlar araştırması.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi.

Yılmaz E., Şahin Y. L., Haseski H. İ. ve Erol O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere gore incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4* (1), 133-144.

Yıldız, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology, 7(*1).

Yoo, G., Park, J. H. ve Jun, H. J. (2014). Early maladaptive schemas as predictors of interpersonal orientation and peer connectedness in university students. *Social Behavior and Personality: an international journal, 42*(8), 1377-1394. https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.8.1377

Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema–focused approach.* Sarasota, FL. Professional Resource Press.

Young, J. E. ve Lindemann, M. (2002). An integrative schema-focused model for personality disorders. *Clinical advances in cognitive psychotherapy: theory and application* içinde (93-109). New York: Springer Publishing.

Young, J. E. ve Lindemann, M. D. (1992). An integrative schema-focused model for personality disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy,* 6(1), 11-23. https://doi.org/10.1891/0889-8391.6.1.11

Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998). Internet addiction: Personality traits associated with its development. In *69th annual meeting of the Eastern Psychological Association* (pp. 40-50).

Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi* (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2003).

Young, J. E.,Weinberger, A. D. ve Beck, A. T. (2001). *Cognitive therapy for depression.* In D. Barlow (Ed.), Clinical handbook of psychological disorders (3rd ed., pp. 264–308). New York: Guilford Press.

Young, J. ve Klosko, J. (2011). Hayatı Yeniden Keşfedin. (Çev. S. Kohen ve D. Güler,) İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1993.)

Young, J., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York/ London: The Gulford Press.

Yu, J. J., Kim, H. ve Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2682-2689. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.045.

Yüksel, M. Y., Saruhan, V. ve Keçeci, B. Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi. (2021). *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 53*(53), 141-156. https://doi.org/10.15285/maruaebd.718932

Zeigler-Hill, V., Green, B. A., Arnau, R. C., Sisemore, T. B. ve Myers, E. M. (2011). Trouble ahead, trouble behind: Narcissism and early maladaptive schemas. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*(1), 96-103. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.07.004

Zhang, H., Luo, Y., Zhao, Y., Zhang, R. ve Wang, Z. (2017). Differential relations of grandiose narcissism and vulnerable narcissism to emotion dysregulation: Selfesteem matters. *Asian Journal of Social Psychology, 20,* 232-237. https://doi.org/10.1111/ajsp.12191

Zhang, H., Wang, Z., You, X., Lü, W. ve Luo, Y. (2015). Associations between narcissism and emotion regulation difficulties: Respiratory sinus arrhythmia reactivity as a moderator. *Biological Psychology, 110,* 1–11. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2015.06.014