



**LİSE ÖĞRENCİLERİ İLE EBEVEYNLERİNİN FONKSİYONEL
OLMAYAN TUTUM, OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCE VE
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yasemin Ortabük

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEMMUZ, 2024

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Yasemin

Soyadı : ORTABÜK

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Lise Öğrencileri ile Ebeveynlerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İngilizce Adı: An Investigation of The Relationship Between Dysfunctional Attitudes, Negative Automatic Thoughts and Social Media Addictions of High School Students and Their Parents

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Yasemin ORTABÜK

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Yasemin ORTABÜK tarafından hazırlanan “Lise Öğrencileri ile Ebeveynlerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Hatice ŞİNGİR

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Gazi Üniversitesi

Başkan: Prof. Dr. Hüdayar CİHAN

Psikoloji, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Gazi Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 12/07/2024

Bu tezin Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban ÇETİN

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü



Canım oğlum ve canım kızıma...

TEŞEKKÜR

“Oku”mak, “öğrenmek”, “araştırmak, “yaparak yaşayarak örnek olmak”, “insanlara faydalı olmak”, “eser bırakmak”, “ilim öğrenmenin yaşı olmadığını göstermek”, “bir insanın hem anne hem eş hem öğretmen hem de öğrenci olabileceğini göstermek”, ... Bu teze başlarken temel yaşam motivasyonlarımdı. Umarım başarabilmişimdir, başarabilirim.

Bu zorlu süreçte, sabrıyla, anlayışıyla, yol göstericiliğiyle, desteğiyle yanımda olan kıymetli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Hatice ŞİNGİR’a teşekkürü borç bilirim. Tez jürime katılarak çok değerli geribildirimleriyle tezime katkı sağlayan Prof. Dr. Hüdayar CİHAN ve Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT’a da özellikle teşekkür ederim. Yüksek lisansa yeniden başladığımda, destek ve motivasyonunu esirgemeyen saygıdeğer hocam Prof. Dr. Galip YÜKSEL’e de ayrıca minnettarım.

Tez sürecimde güler yüzleri ve yardımseverlikleriyle destek olan Arş. Gör. Sabire KILIÇ ve Arş. Gör. Mehmet Buğra AKALIN’a da teşekkür eder, akademik kariyerlerinde başarılar dilerim. Kolaylaştırıcılıkları ve yol göstericilikleriyle yanımda olan Eğitim Bilimleri Enstitüsü öğrenci işleri çalışanlarına da özellikle teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca desteklerini ve dualarını hep hissettiğim annem ve elinden kitap hiç düşmeyen, öğrenme aşkıyla bana örnek olan babama da çok teşekkür ederim.

Son olarak, sabırla annelerine destek olan, onlara iyi bir örnek olmak için çabaladığım evlatlarım Şerif Yasin ve Ayşe Bahar’a ve bütün destekleri içi eşim Ferhat’a çok teşekkür ederim.

**LİSE ÖĞRENCİLERİ İLE EBEVEYNLERİNİN FONKSİYONEL
OLMAYAN TUTUM, OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCE VE
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**
(Yüksek Lisans Tezi)

Yasemin Ortabük
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Temmuz 2024

ÖZ

Bu araştırmada, lise öğrencileri ve ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca, lise öğrencileri ve ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerinin birlikte, sosyal medya bağımlılıklarını yordama gücü araştırılmıştır. Bununla birlikte, lise öğrencileri ve ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılıklarının, demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf, ailenin gelir düzeyi, akademik başarı ile günlük ortalama sosyal medya kullanım süresine) göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, uygun örneklem yöntemiyle belirlenmiştir. Katılımcılar, Bursa ilinde öğrenim gören farklı ilçe ve okullardan, 1547 lise öğrencisi ve 380 ebeveyninden oluşmaktadır. Öğrenci ve ebeveynler için ayrı ayrı hazırlanmış demografik bilgi formu, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği Kısa Form (FOTÖ-R), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizi için Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal

regresyon analizi ve bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Öğrencilerin değişkenlerle ilgili araştırma bulgularına göre, FOTÖ-R, ODÖ ve ESMBÖ puanları arasında, pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı ilişki tespit edilmiştir. FOTÖ-R ve ODÖ'nün birlikte, ESMBÖ'nün anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. FOTÖ-R'nin, cinsiyete, yaşa, sınıf seviyesine, gelir düzeyine ve akademik başarılarına göre farklılaşmadığı; günlük ortalama sosyal medya kullanım düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. ODÖ'nün, yaş ve sınıf seviyesine göre farklılaşmadığı; cinsiyete, gelir düzeyine, akademik başarıya ve günlük ortalama sosyal medya kullanım düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. ESMBÖ'nün, gelir düzeyi ve akademik başarılarına göre farklılaşmadığı; cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi ve günlük ortalama sosyal medya kullanım düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Ebeveynlerle değişkenlerle ilgili araştırma bulgularına göre, ebeveynlerin FOTÖ-R, ODÖ ve ESMBÖ puanları arasında, pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı ilişki tespit edilmiştir. FOTÖ-R ve ODÖ'nün birlikte, ESMBÖ'nün anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. FOTÖ-R'nin, cinsiyete göre farklılaştığı, yaş, eğitim düzeyi ve günlük ortalama sosyal medya kullanım düzeyine göre farklılaşmadığı; ODÖ'nün, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve günlük ortalama sosyal medya kullanım düzeyine göre farklılaşmadığı; ESMBÖ'nün, cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı, günlük ortalama sosyal medya kullanım düzeyine göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler : Fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve sosyal medya bağımlılığı, lise öğrencileri, ebeveynler.

Sayfa sayısı : xviii+166

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Hatice ŞINGİR

**AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
DYSFUNCTIONAL ATTITUDES, NEGATIVE AUTOMATIC
THOUGHTS AND SOCIAL MEDIA ADDICTIONS OF HIGH
SCHOOL STUDENTS AND THEIR PARENTS
(M.S. Thesis)**

**Yasemin Ortabük
GAZI UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES
July 2024**

ABSTRACT

This study examined the relationship between dysfunctional attitudes, negative automatic thoughts, and social media addiction among high school students and their parents. Additionally, the study explored the predictive power of high school students' and parents' dysfunctional attitudes and negative automatic thoughts on social media addiction. Furthermore, the study aimed to determine whether dysfunctional attitudes, negative automatic thoughts, and social media addiction of high school students and their parents differ according to demographic variables (gender, age, grade, family income level, academic achievement, and average daily social media usage time). The research employed a correlational survey model. The study group was determined using a convenient sampling method and consisted of 1547 high school students and 380 parents from different districts and schools in Bursa. Separate demographic information forms were prepared for students and parents, and the Dysfunctional Attitudes Scale Short Form (DAS-R), Automatic Thoughts Scale (ATS), and Social Media Addiction Scale (SMAS) were administered. Pearson correlation analysis, multiple linear regression analysis,

independent samples t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA) were used for data analysis. According to the research findings related to the variables of the students, a significant positive moderate relationship was found between the DAS-R, ATS, and SMAS scores. It was determined that DAS-R and ATS together significantly predict SMAS. DAS-R did not differ according to gender, age, grade level, income level, and academic achievement but differed according to average daily social media usage level. ATS did not differ according to age and grade level but differed according to gender, income level, academic achievement, and average daily social media usage level. SMAS did not differ according to income level and academic achievement but differed according to gender, age, grade level, and average daily social media usage level.

According to the research findings related to the variables of the parents, a significant positive moderate relationship was found between the DAS-R, ATS, and SMAS scores. It was determined that DAS-R and ATS together significantly predict SMAS. DAS-R differed according to gender but did not differ according to age, education level, and average daily social media usage level. ATS did not differ according to gender, age, education level, and average daily social media usage level. SMAS did not differ according to gender, age, and education level but differed according to average daily social media usage level.

Key Words : Dysfunctional attitudes, negative automatic thoughts, social media addiction, high school students, parents.

Page Number : xviii+166

Supervisor : Dr. Öğr. Üyesi Hatice ŞİNGİR

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	v
ÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ.....	xvi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xviii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	8
Araştırmanın Önemi.....	10
Araştırmanın Varsayımları.....	12
Araştırmanın Sınırlılıkları	12
Tanımlar	12
BÖLÜM II	14
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	14
Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramı	14
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Olumsuz Otomatik Düşüncelere İlişkin Kuramsal Çerçeve.....	18

Sosyal Medya.....	24
Bağımlılık ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	28
Lise Öğrencileri, Ebeveynler ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	30
İlgili Araştırmalar	32
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Otomatik Düşünceler ile İlgili Yapılan	
Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar	32
Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar	
.....	41
BÖLÜM III.....	51
YÖNTEM.....	51
Araştırmanın Modeli	51
Çalışma Grubu	52
Veri Toplama Araçları	56
Demografik Bilgi Formu	56
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-R)	57
Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)	58
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)	60
Verilerin Toplanması.....	61
Verilerin Analizi.....	61
BÖLÜM IV	63
BULGULAR.....	63
4. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri.....	63
4.1. Lise öğrencilerinin ve Ebeveynlerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz	
Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki	
Var mıdır? Problemine İlişkin Bulgular.....	68
4.1.1. Lise Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik	
Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin	
Bulgular.....	69

4.1.2. Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular ...	71
4.2. Öğrencilerin ve Ebeveynlerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile Otomatik Düşünceler Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanları Yordamakta mıdır? Problemine İlişkin Bulgular	73
4.2.1. Lise Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumları ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri, Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordamakta mıdır? ...	73
4.2.2. Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutumları ve Otomatik Düşünceleri, Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordamakta mıdır?	75
4.3. Lise Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Düzeylerine İlişkin Bulgular	76
4.3.1. Lise Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	76
4.3.2. Lise Öğrencilerinin Yaş'a Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular	77
4.3.3. Lise Öğrencilerinin Sınıf Seviyesine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	79
4.3.4. Lise Öğrencilerinin Ailenin Gelir Düzeyine Göre Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular	80
4.3.5. Lise Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	81

4.3.6. Lise Öğrencilerinin Günlük Ortalama Sosyal Medyada Kullanım Sürelerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	82
4.4. Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Düzeylerine İlişkin Bulgular	84
4.4.1. Ebeveynlerin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular	84
4.4.2. Ebeveynlerin Yaş'a Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular	85
4.4.3. Ebeveynlerin Eğitim Düzeyine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	86
4.4.4. Ebeveynlerin Günlük Ortalama Sosyal Medyada Kullanım Sürelerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular	87
BÖLÜM V.....	89
TARTIŞMA VE YORUM.....	89
5.1.1. Lise Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması.....	89
5.1.2. Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	91
5.2.1. Lise Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin, Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması.....	93
5.2.2. Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin, Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması.....	94

5.3.1. Lise Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	96
5.3.2. Lise Öğrencilerinin Yaşa Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	99
5.3.3. Lise Öğrencilerinin Sınıf Seviyesine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	100
5.3.4. Lise Öğrencilerinin Ailenin Gelir Düzeyine Göre Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	102
5.3.5. Lise Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	104
5.3.6. Lise Öğrencilerinin Günlük Ortalama Sosyal Medyada Kullanım Sürelerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	107
5.4.1. Ebeveynlerin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ..	109
5.4.2. Ebeveynlerin Yaşa Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ..	110
5.4.3. Ebeveynlerin Eğitim Düzeyine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	111
5.4.4. Ebeveynlerin Günlük Ortalama Sosyal Medyada Kullanım Sürelerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	112
BÖLÜM VI.....	114
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	114
Sonuçlar	114
Öneriler	117
KAYNAKLAR	119
EKLER.....	151
EK 1. Öğrenciler İçin Demografik Bilgi Formu	152

EK 2. Ebeveynler İçin Demografik Bilgi Formu	154
EK 3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği – Kısa Form	156
EK 4. Otomatik Düşünceler Ölçeği	158
EK 5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.....	160
EK 6. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği – Kısa Form Kullanım İzni.....	161
EK 7. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği Kullanım İzni.....	162
EK 8. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği – Kısa Form Ölçek Kullanım İzni....	163
EK 9. Etik Kurul İzni	164
EK 10. MEB Araştırma İzni	165

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	52
Tablo 2. Ebeveynlerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	55
Tablo 3. Lise Öğrencilerinin Ölçeklere Verdiği Yanıtlara Ait Betimsel İstatistikler	64
Tablo 4. Ebeveynlerin Ölçeklere Verdiği Yanıtlara Ait Betimsel İstatistikler	66
Tablo 5. Lise öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçekleri Toplam ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyonlar	69
Tablo 6. Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçekleri Toplam ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyonlar	71
Tablo 7. Lise Öğrencilerinin Algılanan Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Olumsuz Otomatik Düşüncelere İlişkin Puanların, Sosyal Medya Bağımlılığı Puanları Üzerindeki Yordama Gücüne İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	74
Tablo 8. Ebeveynlerin Algılanan Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Otomatik Düşüncelere İlişkin Puanların, Sosyal Medya Bağımlılığı Puanları Üzerindeki Yordama Gücüne İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	75
Tablo 9. Lise Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Toplam ve Alt Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları	76

Tablo 10. <i>Lise Öğrencilerinin Yaşa Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	78
Tablo 11. <i>Lise Öğrencilerinin Sınıf Seviyesine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	79
Tablo 12. <i>Lise Öğrencilerinin Ailenin Gelir Düzeyine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	80
Tablo 13. <i>Lise Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	81
Tablo 14. <i>Lise Öğrencilerinin Günlük Ortalama Sosyal Medyada Kullanım Sürelerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	83
Tablo 15. <i>Ebeveynlerin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına Göre T Testi Sonuçları</i>	85
Tablo 16. <i>Ebeveynlerin Yaşa Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	86
Tablo 17. <i>Ebeveynlerin Eğitim Düzeyine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	87
Tablo 18. <i>Ebeveynlerin Günlük Ortalama Sosyal Medyada Kullanım Sürelerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	88

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Temel inanç, ara inanç ve otomatik düşünce ilişkisi.19



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümünde sırasıyla, araştırmaya ilişkin problem, amaç, önem, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

Problem Durumu

Lise dönemi, bireyin bilişsel ve duyuşsal gelişiminin en önemli evresidir denilebilir. Ergenlik dönemini de içine alır. Bireyler, bilişsel açıdan, soyut ve eleştirel düşünme (Piaget, 2008), problem çözme ve karar verme (Elkind, 1984), bilgiyi işlemleyebilme (Sternberg, 1985) becerilerini edinirler. Duyuşsal beceriler bakımından, kimlik ve benlik arayışı (Erikson, 1968), duygusal düzenleme (Steinberg, 2014), sosyal ilişkiler ve empati kurma (Goleman, 2020) becerilerinin geliştiği dönemdir. Ergenler bu becerileri, öncelikle ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek, sosyal öğrenme yoluyla öğrenirler (Bandura, 1977).

Bireyin bilişsel ve duyuşsal gelişiminin şekillenmesinde, düşünce ve tutumları da oldukça etkilidir. Beck (2008)'e göre tutum, bireyin belli bir kişiye, olaya, duruma veya nesneye karşı geliştirdiği; duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen genel çerçevelerdir. Beck, tutumların, bireyin hayat tecrübelerine ve öğrenmelerine dayalı olarak şekillendiğini ve

bireyin içsel düşünce süreçlerini, duygusal tepkilerini ve dışsal davranışlarını etkilediğini ifade eder.

Tutumlar, bireyin geçmiş yaşantıları ve başkalarıyla (ebeveyn ve sosyal çevre) olan etkileşimi sonucu oluşur. Bireyler bu yaşantılar sırasında bazen aşırı genellenmiş, esnek olmayan ve fonksiyonel (işlevsel) olmayan tutumlar geliştirebilir. Fonksiyonel olmayan tutumların da beraberinde olumsuz otomatik düşünceleri getirdiği belirtilmektedir (Cormier ve Cormier, 1997).

Fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler kavramlarına ilişkin kapsamlı araştırma ve sonuçlara, bilişsel davranışçı terapide ulaşılmaktadır. Bilişsel terapi, kişinin dünyayı yapılandırma biçiminin, onun duygu ve davranışlarını önemli ölçüde belirlediğini ortaya koymaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre, kişinin bilinç düzeyindeki bazı sözel ifade veya imgesel yaşantıları, onun daha önce yaşamış olduğu bazı olaylara ilişkin tutumlarıyla ilgilidir (Köknel, 1989; Yıldız, 2017).

Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı ilk olarak bilişsel davranışçı kuramın kurucusu sayılan A. T. Beck tarafından depresyondaki kişilerin bilişsel süreçlerini açıklayabilmek amacıyla kullanılmıştır. Çoğunlukla depresyon yaşayan kişilerde karşılaşılan, insanları depresyona karşı savunmasız hale getiren inançlardan biridir. Diğer bireylerle kurulan iletişim sonucu oluşan ve bireyin kendisiyle, başkalarıyla ve dünyayla ilgili oluşturduğu olumsuz inançlardır (Beck, Brown, Steer & Weissman, 1991; J. S. Beck, 2001; Yıldız, 2018).

Temelleri çocukluk döneminde atılan fonksiyonel olmayan tutumlar, yaşam boyu gelişmeye devam eder ve kolay kolay değişmez niteliktedir. Kişilerin gerçek performansının açığa çıkarmasını engeller, uç duygulara neden olur, günlük yaşantılarla kolay kolay değişmeyen, genellenmiş tutumlardır. Bireyin değer ve saygı görmesi için hiç hata yapmaması, kendini iyi hissedebilmesi için başka bireylerin onayına ihtiyaç duyması ve başarılı sayılabilmek için bütün alanlarda başarı olması gerektiği gibi katı düşünce ve inançlardan oluşmaktadır (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979). Başarılı olmazsam kimse

tarafından kabul edilmem, kabul görmek için hiç hata yapmamalıyım, herkesin beğenisini kazanmalıyım gibi ifadeler fonksiyonel olmayan tutumlara örnek gösterilebilir.

Otomatik düşünceler de fonksiyonel olmayan tutumlar gibi depresyonla ilişkilidir (Hollon ve Kendall, 1980). Bireyin zihninde kendi kendine, aniden, otomatik bir biçimde oluşan kısa ve hızlı düşüncelerdir. Kişiler genelde bu tarz düşüncelerinin farkına varmadan, herhangi bir değerlendirme yapmadan doğru olarak içselleştirir. Bu düşünceler, görüntü veya kelimeler şeklinde ortaya çıkabilirler (J. S. Beck, 2001). “Başaramayacağım, kimse beni sevmiyor, insanlar acımasız gibi ifadeler olumsuz otomatik düşüncelere örnek gösterilebilir.

Otomatik düşünceler denildiğinde çoğunlukla olumsuz otomatik düşünceler anlaşılmaktadır. Otomatik düşünceler, bilişsel (dikkat eksikliği ve karar verme güçlüğü), davranışsal (sosyal geri çekilme ve aktivite azalması), motivasyonel (ilgi kaybı ve hareketsizlik), duygusal (kaygı, üzüntü, suçluluk hissi, öfke) ve fiziksel (uykusuzluk ve iştahsızlık) gibi rahatsız edici olumsuz belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur (Sungur, 1998).

Lise dönemi, bireyin düşünce ve tutumlarının şekillendiği bir dönem olduğu kadar; aynı zamanda sosyal ilişkilerin ve kimlik oluşturma becerilerinin kazanıldığı bir dönemdir. Birey bir yandan sosyal çevreyle iletişim yoluyla ilişki kurmaya çalışır. Bir diğer yandan da ebeveynleri ve diğer sosyal çevresiyle özdeşim kurarak kimlik oluşturmaya çalışır. Yakın zamana kadar iletişim kurma ve sosyalleşme daha çok yüzyüzeyken, günümüzde teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla birlikte uzaktan, sanal ortamlarda, internet ve sosyal ağlar yoluyla gerçekleşmektedir. Gençlerin sosyal medya yoluyla sosyal etkileşimi artarken; yüz yüze iletişim ve etkileşimleri azalmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı olan ergenlerin, gerçek sosyal ilişkiler kurmakta güçlük çekebileceği belirtilmiştir (Kuss & Griffiths, 2012).

Bilişim teknolojileri, internet ve sosyal ağlar insanların hayatında her geçen gün yaygınlaşan bir etkiye sahiptir. We Are Social Digital’in 2023 yılı araştırma raporuna göre,

dünya nüfusunun %64,4'ünün (5.16 milyar) internet kullanıcısı olduğu verilerine ulaşılmaktadır. Yine dünya nüfusunun %59,4'ü (4.76 milyar) sosyal medya kullanıcısından oluşmaktadır. Kullanıcıların ortalama internet kullanımının 6 saat 37 dakika olduğu görülmektedir. Kullanıcılar, ortalama 2 saat 31 dakika sosyal medyada gezinmektedir. Sosyal medyada en çok vakit geçiren kişilerin 16-24 yaş arasındaki gençler olduğu tespit edilmiştir. Dünyada en çok kullanılan sosyal medya platformları sırasıyla, 2,958 milyon kullanıcı sayısı ile facebook, 2,514 milyon kullanıcı sayısı ile youtube, 2,000 milyon kullanıcı sayısı ile Whatsapp, 2,000 milyon kullanıcı sayısı ile instagram, 1,309 milyon kullanıcı sayısı ile wechat, 1,051 bin kullanıcı sayısı ile TikTok, 931 bin kullanıcı sayısı ile messenger yer almaktadır (We Are Social, 2023).

Türkiye'de hanehalkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırma raporuna göre, 2023 yılında insanların %95,5'inin evlerinde internet erişim imkanı olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı rapora göre 16-74 yaş grubundaki bireylerin internet kullanım oranının, %87,1 olduğu görülmüştür. Türkiye'de internet kullanım amaçlarına bakıldığında ilk sırada % 82 ile sosyal ağlar gelmektedir. Bireylerin en çok kullandıkları sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarına bakıldığında %84,9 ile WhatsApp, %69 ile YouTube ve %61,4 ile Instagram olmuştur. En fazla kullanılan sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları cinsiyete göre incelendiğinde; erkekler en fazla %88,7 ile WhatsApp, %72,6 ile YouTube ve %63,5 ile Instagram uygulamalarını tercih ederken; kadınların ise %81,1 ile WhatsApp, %65,4 ile YouTube ve %59,3 ile Instagram uygulamalarını kullandığı gözlenmiştir (TÜİK, 2023). Bu bulgular ışığında, artan sosyal medya kullanımı ile birlikte, sosyal medyanın bireylerin günlük hayatlarında ruhsal ve zamansal bakımdan büyük yer alması; sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olduğu söylenebilir (Ayğar & Uzun, 2018).

İnternet ve sosyal medya kullanım oranlarına bakıldığında; insanların, özellikle ergenlerin, bu sanal gerçeklik içinde gün geçtikçe daha fazla vakit harcadıkları görülmektedir. İnsanlar bu sanal gerçeklik içinde bir yandan gerçek yaşam ihtiyaçlarını (yemek, içmek, uyumak, vb.) karşılamaya çalışmakta diğer yandan da yine bu sanal gerçeklik içinde yeni bir dünya

kurarak (sosyal ağılar, arkadaş grupları, mesaj ve paylaşım grupları, vb.) yaşadıklarını göstermektedir. Hatta öyle bir hal almaktadır ki sanal dünya ile gerçek dünya arasındaki sınır belirsizleşmektedir. Öyle ki sanal dünyada arkadaş edinme, bu dünyadaki insanlarla siyasi - sosyal düşünce alışverişinde bulunma; hatta ve hatta sosyal medya aracılığıyla birileriyle tanışıp evlenme gibi kararlar alınabilmektedir (Vural & Bat, 2010).

İnternet iletişim kurma, bilgi edinme ve bilgiyi paylaşma gibi işlevleriyle birey yaşamını kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte kontrol edilemeyecek şekilde ve aşırı kullanıldığında bağımlılığa neden olmaktadır (Young, 2004). İnternet ve sosyal medyanın sağladığı kolaylıklara rağmen aşırı derecede kullanımı zaman içerisinde alışkanlığa, alışkanlıktan da bağımlılığa dönüşebilme riskine sahiptir. Özellikle lise ve üniversite öğrencileri internet ve sosyal medyayı aşırı kullanmaları nedeniyle bağımlılık konusunda risk altındadır ve bağımlılığın sonucunda olumsuz psikososyal durumlar ortaya çıkabilmektedir (Büyükgebiz-Koca ve Tunca, 2019; Özgenel, Canpolat & Ekşi, 2019).

Günümüzde sosyal medya üzerinden kurulan etkileşim, yüz yüze kurulan etkileşimlerden daha yaygın hale gelmiş; bu durum bireylerin yaşama biçimini, iletişim, dil ve ilgi alanları ile ruh hallerini büyük ölçüde etkilemiştir (Işık, 2023). Sosyal medya üzerinden kurulan etkileşimin; bireyin tutum ve düşüncelerini de etkilediği düşünülmektedir.

Dünya internet kullanımının yarısından fazlasını oluşturan sosyal medyayla ilgili araştırmalara bakıldığında; kontrol dışı ve aşırı sosyal medya kullanımı bağımlılık ile ilişkilendirilmektedir (Ryan, Chester, Reece ve Xenos, 2014). Bağımlılık, bireylerin ruhsal veya sosyal yaşamlarına zarar vermesine rağmen, bazı takıntılı durumları yinelemeye yönelik engelleyemediği bir istek duyması ve bunu sürdürmesidir (Uzbay, 2009). Sosyal medya bağımlılığı, DSM-V’te bir bozukluk olarak tanımlanmamakla beraber; alanyazını tarandığında davranışsal bir bağımlılık türü olarak değerlendirilmektedir (Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016). Echeburúa & de Corral (2009), sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin, diğer davranışsal bağımlılıklar ve madde bağımlılığına sahip bireylerin semptomlarına benzer semptomlar gösterdiğini

belirtmektedir. Hatta bazı uzmanlar, sosyal medya bağımlılığı hakkında, alkol ve sigara bağımlılığından daha zararlı olabileceğini vurgulamaktadırlar (Tarhan & Nurmedov, 2019).

Kuss & Griffiths (2011) internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının tamamını teknolojik bağımlılıklar çatısı altında değerlendirmektedir. Ektiricioğlu, Arslantaş & Yüksel, (2020) ise internet bağımlılığı, bağımlılık yaratan uygulama veya etkinliğin türüne bakılmaksızın, internetle alakalı diğer bağımlılık türlerinin bir bütün olarak ana çerçevesini ifade etmektedir. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, vb. bağımlılık türleri kavramları daha özgül ve daha amaçlıdır. Buradan yola çıkarak teknoloji bağımlılığı denilince en genel çerçeve; internet bağımlılığı denilince internetle alakalı bağımlılık türlerinin ana çerçevesi; sosyal medya bağımlılığı denilince de sosyal medya araçları yoluyla daha belirli bir çerçeve ortaya çıkmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede etkili yöntemlerden bir tanesi de bilişsel davranışçı terapi yöntemleridir. Bu yöntemde bireyde var olan olumsuz otomatik düşünceler tespit edilir, yeniden yapılandırılır ve bu düşüncelere alternatif düşünce becerileri geliştirmek amaçlanır. Ayrıca Sokratik sorgulama, sosyal beceri eğitimi ve zaman yönetimi gibi tekniklerle yapılan müdahaleler, internet bağımlılığı yaşayan ergenler üzerinde etkili bulunan yöntemlerdendir (Uzun, Yumak, Yıldız & Aydu, 2023).

Sosyal medya bağımlılığı bireylerde, sosyal medya platformlarında sürekli olarak vakit geçirme, takipçi, beğeni ve yorum sayılarını artırma, takip ettiği kişilerin paylaşımlarını ve gelişmeleri kaçırma vb. konularda takıntılı hale gelme gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Bu anlamda fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin de sosyal medyayla ilgili bu takıntıları ve olumsuzlukları besleyen bilişler olduğu düşünülmektedir.

Alanyazında sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olduğu düşünülen birçok faktör araştırma konusu olmuştur. Bunlardan belli başlıları depresyon (Balcı & Baloglu, 2018; Demirci, 2019; Dikmen, 2021; Jamila vd., 2021; Jones vd., 2022; Karadağ ve Akçınar, 2019;

Karaçor, 2018; Rachubinska vd., 2021; Şeker, 2018), narsist kişilik tipi (Aksu & Karadağ, 2021; Arğın, 2019; Avcılar & Atalar, 2019; Ceylan, 2023; Dal, 2021; Karaca, 2022; Şafak & Kahraman, 2019; Şahin ve Kumcağız, 2017), yalnızlık (Erdemir & Tuncay, 2023; Güner, Demir & Erdem, 2022; Kurt & Bayrakçı, 2021; Şafak & Kahraman, 2019; Ünal & Küçük, 2022; Zeybek, 2021), beğenilme arzusu ile (Kahraman, 2021), bağlanma stilleri (Bayraktar, 2020; Beyler, 2019; Dilsiz & Kandemir, 2020; Kaplan, 2019; Kılıç, 2022; Özgür, 2019; Taluy, 2021), sosyal anksiyete (Baltacı, 2019; Necula, 2020; Salim, Fikri, İbrahim & İbrahim, 2021; Stanculescu & Griffiths, 2022), gelişmeleri kaçırma korkusu (Çağlayan & Arslantaş, 2023; Koçak & Traş, 2021; Kovan & Ormancı, 2021; Meral, 2022), iyilik hali, iyi oluş (Erdemir & Ayaş, 2023; Satıcı, 2019; Ümmet, Alkan, Batal & Kaya, 2019) sayılabilir.

Yukarıda sayılan araştırmalarda da görüldüğü gibi, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler, depresyon yaşayan bireylerde görülmektedir denilebilir (Dikmen, 2021; Jamila vd., 2021). Depresyon ve bağımlılık arasında da ilişki olduğu yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir (Primack vd., 2017; Vogel vd., 2014). Bağımlılığa yatkın genç ergenlerin ‘internetten iyiyim; internette değilken değersizim ama internet ortamında önemliyim, saygı duyduğum tek ortam internet, internette olmadığım da kimse beni sevmiyor, internet benim tek arkadaşım, internet dışında insanlar bana kötü davranıyor’ gibi diğer insanlara göre fonksiyonel olmayan düşüncelere, otomatik düşüncelere, depresyon ve kaygılara daha yatkın oldukları görülmektedir (Davis, 2001; Şenormancı, Konkan & Sungur 2010; Young, 2007). Buradan hareketle, fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerin, sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili ve sosyal medya bağımlılığının yordayıcılarından olduğu düşünülmektedir. Bu hipotezi test etmek amacıyla bu araştırma ele alınmıştır. Özellikle lise öğrencilerinin ve ebeveynlerinin çalışma grubu olarak tercih edilmesinin sebebi; 13-18 yaş arası gençlerin sosyal medyada daha çok vakit geçirmeleridir (WAS, 2023).

Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ile fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi birlikte araştıran çalışmalar, oldukça sınırlıdır. 18-25 yaş arası gençlerle yapılan bir araştırmayla; sosyal medya kullanıcılarının, otomatik düşünceleri, temel inançları ve ara inançları, bilişsel kuramlar doğrultusunda incelenmiş; bağımlılık düzeylerine göre bilişsel yapıları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, gençlerin sosyal medya bağımlılıkları, otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları arasında pozitif yönde, orta derecede, anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Aksu, Yığman & Özdel, 2019).

Sosyal medya ve bilişsel hatalar arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma sonucuna göre; sosyal medya bağımlılığı ile ergenlerin bilişsel hataları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik ve onaylanma vd. bilişsel hatalarının, sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Bilgin & Doğrusever, 2018).

Fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi; fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal medya bağımlılığını yordama gücünü ve bu konuda örneklem grubu olarak lise öğrencileri ve / veya ebeveynlerini birlikte ele alan çalışmalara ulaşamamıştır. Bu araştırmayla alanyazına önemli katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin ve ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Lise öğrencilerinin ve ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Öğrencilerin ve ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutumlar ile otomatik düşünceler ölçeklerinden aldıkları puanlar, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanları yordamakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri,
 - a. Cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
 - b. Yaşa göre farklılık göstermekte midir?
 - c. Sınıf seviyesine göre farklılık göstermekte midir?
 - d. Ailenin gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
 - e. Akademik başarılarına göre farklılık göstermekte midir?
 - f. Günlük ortalama sosyal medyada kullanım sürelerine göre farklılık göstermekte midir?
4. Ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri,
 - a. Cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
 - b. Yaşa göre farklılık göstermekte midir?
 - c. Eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
 - d. Günlük ortalama sosyal medyada kullanım sürelerine göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Lise öğrencileri, ergenlikle beraber fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan büyük bir büyüme ve gelişme sürecine girmektedirler denilebilir. Ebeveynlerin bu dönemde anlayışlı olmaları, destekleyici tutumları ve örnek davranışları da büyük önem taşımaktadır.

Lise öğrencilerinin, küçük yaştan itibaren, ebeveynleri ve diğer insanlarla etkileşimleri sonucu oluşturdukları fonksiyonel olmayan tutumlarının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin, gelişim dönemlerinin şekillenmesinde önemi büyüktür. Lise öğrencilerinde görülen, başkaları tarafından sürekli onaylanma ve beğenilme ihtiyacıyla ilgili fonksiyonel olmayan tutumlara (sosyal medyada paylaşımlarım herkes tarafından beğenilirse gerçekten yakışıklıyım/güzelim demektir) örnek olarak verilebilir. Mükemmeliyetçi ve bağımlılıkla ilgili fonksiyonel olmayan tutumlara (bir insanın mutlu olabilmesi için sosyal medyada hep “en” olması gerekir) bir başka örnektir. Bununla beraber, ergenin kendini olumsuz değerlendirmesiyle ilgili otomatik düşüncelere (değersiz bir insanım) örnek verilebilir. Lise öğrencilerinde, bu tür düşünce ve tutumlarla, azımsanmayacak kadar çok karşılaşmaktadır. Bireyin fiziksel (burnum şu influencer gibi olmazsa yeterince güzel sayılmam), duygusal (herkes çok eğleniyor, ben sıkılıyorum), bilişsel (çok para kazandıran bir meslek seçmezsem gelecekte mutlu olamam) ve sosyal (yeterince takipçim olmadığı için değersiz bir insanım) gelişimini olumsuz etkilemektedir. Buna benzer tutum ve düşünceler ebeveynlerde de karşımıza çıkabilmektedir.

İşte bu nedenle, fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşüncelerle ilgili yapılacak araştırmalar; lise öğrencilerinin bu konularda farkındalık kazanmaları, işlevsel tutum ve olumlu düşüncelerle değiştirmeleri dolayısıyla gelişim görevlerini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmeleri bakımından önemlidir.

Lise öğrencilerinin gelişim dönemlerinin şekillenmesinde önemli etkileri olan bir başka konu, zaman ve mekan sınırlaması olmaksızın kolaylıkla paylaşım yapma ve bireye kendi platformunda biricik olma imkanı sunan sosyal medyadır. Birey her ne zaman sosyal medyayı kullanmada aşırı istek, sosyal medyada geçirilen zamanı kontrol etmede güçlük

ve bu nedenle psikolojik iyi oluş halinde bozulma yaşarsa; bağımlılıktan söz edilebilir (Andreassen ve Pallesen, 2014). Sosyal medya bağımlılığı, en az diğer bağımlılık türleri kadar ciddiye alınması gereken davranışsal bir bağımlılık türüdür. Ergenlik dönemi bağımlılık yapıcı davranışların (dolayısıyla sosyal medya bağımlılığının) en sık görüldüğü dönemlerden biridir denilebilir (Steinberg, 2014). Online ortamlarda ergenler, otorite ve ebeveyn baskısını daha az hissetmekte bu nedenle de sosyal medyayı daha sık kullanmaktadır (Andreassen, 2015). We Are Social Digital'ın (2023) raporuna göre, sosyal medyayı en çok, 16-24 yaş grubu kullanmaktadır. Bu da bireyin lise dönemini de içine almaktadır ve bu yaş döneminde önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı yaşayan öğrencilerin fiziksel (duruş bozuklukları, vb), duyuşsal (ideal benlikle gerçek benlik arasındaki farklılığın fazlalığı, vb.), bilişsel (akademik hayatın ihmal edilmesi, vb.) ve sosyal (sanal arkadaşlıkların gerçek arkadaşlıkların önüne geçmesi, vb.) sorunlara örnek verilebilir. Sosyal medya bağımlılık belirtileri ve kullanım seviyelerine bağlı olarak ortaya çıkabilecek olumsuzluklar hâlen tam olarak belirlenememiştir (Pelling ve White, 2009). Bununla beraber bu alanda yapılacak araştırmalar sonucu elde edilecek bulgularla, psikososyal problemler ortaya çıkmadan önce ebeveynlere, eğitimcilere, psikologlara önleyicilik açısından yol göstererek alana değerli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir (Özgenel, Canpolat ve Ekşi, 2019).

Literatürde, fonksiyonel olmayan tutum ve / veya olumsuz otomatik düşüncelerin çeşitli sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisi araştırma konusu olmuştur. Aynı zamanda sosyal medya ile ilişkili olduğu düşünülen pek çok kavram da araştırılmıştır. Bu çalışma, bu üç değişkeni bir arada araştırması; lise öğrencileri ve ebeveynlerini birlikte çalışma grubu olarak ele alması bakımından farklılaşmaktadır. Elde edilen bulgularla, literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler değişkenlerinin, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu üç değişkenin, çeşitli demografik değişkenlerle farklılaşıp farklılaşmadığının

belirlenmesinin de lise öğrencileri ve ebeveynleriyle ilgili yapılacak önleyici ve geliştirici rehberlik çalışmalarının planlanmasında önemli katkıda bulunulacağı düşünülmektedir. Ebeveynlerin de bu çalışmaya dahil edilmesi, lise öğrencilerinin ilk fiziksel, duyuşsal, bilişsel ve sosyal destek aldıkları, özdeşim kurdukları ebeveynlerinin; fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılığı davranışını anlamlandırmak açısından önemli görülmektedir. Yine ergenlerle yapılacak çalışmaların yanı sıra, ebeveyn eğitimlerinin planlanması için de bulguların önem taşıdığı düşünülmektedir.

Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin ve ebeveynlerin, demografik bilgi formu ve diğer ölçekleri doğru ve samimi olarak cevapladıkları varsayılmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunun evreni temsil ettiği yine varsayımlar arasındadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Bursa’da bulunan lise öğrencileri ve ebeveynleri ile sınırlıdır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, Öğrenciler İçin Demografik Bilgi Formu, Ebeveynler İçin Demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği ile sınırlıdır.

Tanımlar

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar: Kişinin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen, aşırı, uç duygulara neden olan, yaşanan günlük deneyimlerle değişmeyen tutumlardır. Fonksiyonel olmayan tutumlar çocukluk döneminden başlar, yaşam boyu devam eder, gerçekçi değildir ve katıdır (A. T. Beck vd., 1979).

Otomatik Düşünceler: Bireyin ailesi ve sosyal çevresi tarafından biçimlenen, farkında olmaksızın edindiği düşüncelerdir. Doğru mu yanlış mı sorgulanmaksızın otomatik olarak kabullenilen, genelde olumsuz düşüncelerdir. Bu düşünceler kişide ruhsal sorunları tetikleyebilir. Ruhsal problem yaşayan bireylerin sahip olduğu olumsuz otomatik düşünceler, genellikle abartılmış veya çarpıtılmış bilişler şeklinde ortaya çıkar (J. S. Beck, 2014).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal ağlarla ilgili aşırı kaygı duymak, sosyal ağ sitelerini kullanmak veya bu sitelerde oturum açmak için güçlü bir motivasyon hissetmek, bu sitelere harcanan zaman ve güçten ötürü kişinin sosyal aktivite ve iş hayatını engellemesi, kişilerarası ilişkilerini, psikolojik iyi oluşunu bozması durumudur (Andreassen ve Pallesen, 2014).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu başlık altında, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler, Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) ele aldığı konular olduğu için; öncelikle BDT kuramı hakkında bilgi verilmiştir. Ardından araştırmanın değişkenleri olan fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili kuramsal bilgiler verilmiştir. Araştırma konusuyla ilgili yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar özetlenmiştir.

Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramı

Biliş, algılama, anlama, düşünme, hatırlama gibi zihinsel işlem ve aktivitelerin tamamına verilen isimdir (Arhcraft, 2006). Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kuramı, bireyin çevresine ilişkin bilgileri edinmesi, bu bilgileri algılaması ve bunun sonucunda davranışta bulunması süreçleriyle ilgilenen bir kuramdır (Scheerer, 1954).

Yapılandırılmış bir terapi olan BDT, düşüncelerimizin duygularımızı ve davranışlarımızı belirlediği varsayımından hareket eden bir terapi türüdür. Gerek öğrenme kuramları gerekse bilişsel psikoloji ilkelerinden beslenir. İçinde problem çözme becerileri, bilişsel ve davranışsal yöntemleri barındırır (Özcan ve Çelik, 2017).

BDT kuramının felsefi temelleri, Epiktetos'un (d.55 - ö.135) “insana zarar veren diğer insanlar veya dış nesneler değil; kendi tutum ve inançlarıdır. Olaylardan daha çok bu olaylara dair düşüncelerimizden etkileniriz” düşüncesine dayanır. Günümüz çağdaş bilişsel

kurama göre, kişinin içinde yaşadığı çevre, ilişki içinde olduğu diğer kişiler, duyguları, biyolojik yapısı, biliş ve davranışları, bireyin ruhsal yaşamını etkilemektedir (Türkçapar, 2022).

Bilişsel Davranışçı Terapinin ortaya çıkması öncesinde, psikanalizden bahsedilebilir. Bu ekol insanın davranışlarının kaynağını, farkında olmadığı bilinçdışı süreçlere bağlamaktadır. Psikanalitik paradigmanın deneysel olarak sınanmasındaki ve araştırılmasındaki güçlük sayılabilir. Ayrıca cinsellik ve saldırganlık içgüdülerini, insanı ruhsal açıdan güdüleyen temel unsur olarak görmesi de yine bir diğer zayıf kaldığı nokta sayılabilir (A. T. Back, 2008).

Psikanalize alternatif olarak 1960'lı yıllarda ortaya çıkan davranışçılık, psikolojinin ölçülebilir, gözlemlenebilir, kişiden kişiye değişmeyen ve deneysel bir bilim olması ilkesine dayanmaktadır. Zihin-beden ayrımcılığına karşı çıkan Davranışçılık, bu iki unsurun birbirinden ayıramayacağını ifade eder ve hatta en çok kişinin davranışlarını önemser. Davranışçı kuramın insanın bütün davranışlarını açıklayacak kapsayıcılıkta olmaması; pekiştirme olmadan öğrenmenin mümkün olmayacağı görüşü; psikoloji alanındaki teknolojik ve bilimsel gelişmeler, beraberinde egemenliğini bilişsel kurama bırakmıştır (Özcan ve Çelik, 2017; Özdel, 2015; Türkçapar & Sargın, 2012).

Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramının psikopatoloji ve psikoterapi pratiğindeki ilk çalışmaları ve yazılı kaynakları denince akla gelen isimler, Ellis (1962) ve Beck (1963)'tir. Aslında psikanaliz eğitimi alan bu iki psikoterapist, birbirlerinden haberdar olmaksızın kendi yaklaşımlarını geliştirmişlerdir (Duy, 2003). Ellis tarafında geliştirilen Akılcı Duygusal Terapi ve Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapi yaklaşımları zamanla iç içe geçerek Bilişsel Terapiler şeklinde kullanılmıştır (J. S. Beck, 2014). Gerek Akılcı Duygusal Terapi gerekse Bilişsel Terapi uygulamasının temelinde, bilişsel yapılar yani bireyin duygu ve davranışlarını etkileyen düşünce, kural, inanç ve tutumlar yer almaktadır (Özdel, 2015).

Ellis, 1955 yılında New York'ta oldukça bilinen bir psikodinamik terapistken; kendisine gelen hastalarının çok iyi iç görü kazanmalarına rağmen durumlarında çok fazla değişimin olmadığını fark etmesi üzerine psikanalitik yaklaşıma şüpheyle bakmaya başlamıştır. Dinamik psikoterapide, aslında insani özelliklerimizden en önemlisi olan bilişlerin dikkate alınmadığını gören Ellis'e (1994) göre terapinin odak noktası, bireyin düşünce ve inançları olmalıdır. İnsanlar potansiyel olarak, yaşantıları üzerinde yorum yapma, düşünme üzerine düşünme ve bunun sonucu olumsuz yaşantıların etkisini azaltma, yok edebilme yetisine sahiptir.

Psikanalitik ekolün yanısıra davranışçı ekole göre de eğitim alan Ellis, her iki ekol arasında ortak bir nokta olduğunu farketmiştir. Buna göre her iki kuram da erken yaşantısında birtakım şeylere koşullandırılan bireyin, sonraki yaşantısında da bu koşullandırmaya uygun duygu ve davranışlar sergilediğini belirtmiştir. Mesela erken yaşlarda ebeveyn onayını almadığı için kendisine kızılan birey; ileriki yaşlarda da diğer otoritelerce onaylanma ihtiyacı hissetmesi (kompulsif tekrarlama nevrozu) buna örnek sayılabilir (Özdel, 2015).

Bilişsel Davranışçı kuramın kurucusu sayılan ve aslında tıp doktoru olan Beck de, psikiyatri kliniğinde psikanaliz ekolüne göre eğitim almıştır. Psikanalitik kuramın bilimsel yöntemleri kullanmadığı yönündeki eleştirilere karşın; aslında kuramın deneysel yöntemlerle açıklanabileceğine inanıyordu. Bu amaçla depresyondaki hastaların rüya içeriklerini, bilimsel açıdan (deneysel yöntem ve istatistiksel teknikler) göstermeyi planlamıştır. Başlangıçta psikanalitik kurama da uyan depresyonun içedönük saldırganlık, düşmanlık etkeniyle ortaya çıktığı varsayımında bulundu. Yaptığı çalışmalar sonucunda rüya içeriklerine baktığı depresyondaki hastaların, istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde kendilerini reddedilmiş, terk edilmiş, eziyet çeken ve kaybeden gördüklerini ortaya koydu. Dolayısıyla Beck'e göre artık depresyon aslında bir tür düşünce bozukluğuuydu. Elde ettiği sonuçlar sonrası Beck tercihini psikanalizden değil deneysel bilimsel yöntemden yana koymuştur (Özdel, 2015; Türkçapar & Sargın, 2012).

A. T. Beck (1998) kuramını şu temeller üzerine oturtmuştur:

- Duygu ve davranışlarımız yaşadığımız olaylar sonucu değil; olaylara yüklediğimiz anlamların sonucunda oluşur. Anlamları oluşturan şey ise bilişlerimiz yani düşüncelerimizdir.
- Geçmişte yaşamış olduğumuz olaylara ilişkin deneyimlerimiz sonucu oluşan bilişler (düşünceler), olaylara ilişkin algılarımızı ve yorumlama biçimimizi etkiler
- Her bireyin olayları algılama biçimi kendine özeldir.
- Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, onu daha incinebilir hale getiren öğelerdendir.
- Her psikopatoloji (depresyon, kaygı, vb.) kendine has bilişsel bir alt yapıya sahiptir.
- Stres durumlarıyla karşılaşan bireylerin bilişsel sistemi, kendini koruma amacıyla hareket eder. Bunun sonucunda birey olayları kesin ve genel yargılar şeklide, aşırı ve tek taraflı değerlendirebilir.

Ellis ve Beck'ten günümüze Bilişsel Yaklaşımcı Kuramla ilgili birçok model geliştirilmiştir. Bu modellerin farklılıkları olmakla birlikte paylaştıkları üç temel ilkedden bahsedilebilir. Birincisi, davranışlar bilişsel süreçlerce belirlenir. İkincisi, davranışı etkileyen bilişsel süreçler, takip edilebilir, izlenebilir ve değiştirilebilir. Üçüncüsü, istendik davranış değişikliği bilişsel yapılardaki değişikliklerle gerçekleşebilir (Dobson ve Dozois, 2001).

Yapılan araştırma sonuçlarına göre, Bilişsel Davranışçı Terapinin, çocuklarda görülen Anksiyete, duygudurum, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, yıkıcı davranış, dışa atım, tik gibi bozukluklar ve sosyal beceri eksikliğinin tedavisinde kullanıldığını ortaya konmuştur (Friedberg & Mc Clure, 2015). BDT'nin yine fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin azaltılmasında da etkisi olduğuna dair araştırmaları görmek de mümkündür (Duy, 2003; Yılmaz ve Devezer, 2019).

Özetle, Beck tarafından formüle edilen bilişsel terapi, yetmişli yıllarda depresyonun tedavisi amaçlı kullanılmaya başlanmış; günümüzde birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde kullanılan, etkin, süre sınırlı, yapılandırılmış bir yaklaşımdır (Davis, 2001). Bu rahatsızlıklara örnek olarak depresyon, anksiyete, fobiler, bağımlılık, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, vb. verilebilir. Şu kuramsal gerçeğe dayanır, bireyin duygu ve

davranışlarını belirleyen şey, dünyayı algılama ve yapılandırma biçimiyle (bilişleriyle) ilgilidir. Bilişler (sözel veya görsel olaylar) ise geçmiş yaşamlar sonucu oluşan şemalara dayanır. Psikoanalitik terapinin aksine “şimdi ve burada”ya odaklanır. Bilişsel tedavi yaklaşımında, bireyin eğitim yoluyla şu kazanımları hedeflenir:

- 1) Bireyin, otomatik düşüncelerini (bilişlerini) izlemeyi öğrenmesi.
- 2) Bireyin, biliş ve davranışları arasındaki bağlantıyı görebilmesi, fark etmesi.
- 3) Bireyin, bozuk otomatik düşüncelerinin farkına varması.
- 4) Bireyin, yanlış bilişlerinin daha gerçekçi yorumlarla değiştirilmesi.
- 5) Bireyin, fonksiyonel olmayan inançlarını fark etmeyi ve değiştirmeyi öğrenmesi (Arkar, 1992).

Çalışmanın bu bölümünde fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelere ilişkin literatüre yer verilecektir.

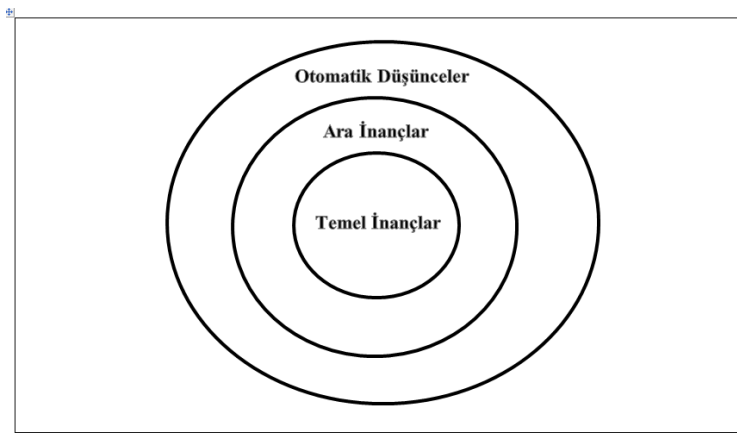
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Olumsuz Otomatik Düşüncelere İlişkin Kuramsal Çerçeve

Bilişsel psikoterapilerin temel aldığı yaklaşımlardan biri bilgi işlem modelidir. Buna göre birey dış dünyayı duyuşal nöronları yoluyla (görme, işitme, tatma, koklama ve dokunma) duyumsar ve beyne iletir. Sonra birey duyuları kanalıyla iç ve dış dünyadan gelen bu bilgileri organize ederek algılar. Biliş dediğimiz durum ise bu verilerin işlenerek anlamlandırılması, düşünüp değerlendirilmesi sürecine verilen addır. Bilgi ise çevresel girdilerin (duyular ve algıların) zihinde tasarıma dönüşmüş şeklidir. Bilişsel yapı öznel bir gözlük gibidir; kişinin içsel süreçlerini ve dış dünyayı anlamlandırmada kullanılır. Kişinin duyuşal ve davranışsal tepkide bulunması için bu durumları algılaması, anlamlandırması ve yorumlaması gerekir (Boynueğri, 2017).

Aslında davranışlarımızı belirleyen duygu ve düşüncelerimizdir. Duygu ve düşüncelerimiz ise iç ve dış dünyadaki olayları duyumsama, algılama ve yorumlama biçimimizden (bilişsel

süreçlerimizden) etkilenir. Algı ve yorumlarımız davranışlarımızı belirler (Beck, 2008). Bu döngü sürekli devam eder. Bilişsel terapide, bu döngüdeki işlevsel olmayan durum / durumların tespit edilip işlevsel olanla değiştirilmesi esastır. Tüm bunlar, bilişsel terapinin incelediği bilgi işleme süreciyle ilişkilidir. Buradan hareketle bu başlık altında bilişsel süreçlerimizle ilgili iki önemli kavram, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelere yer verilecektir.

Bilişsel davranışçı terapide, davranışsal kısım denince akla öğrenme kuramları ve akademik araştırmalar gelirken; bilişsel kısım denince akla klinik çalışmalar gelmektedir. Beck tarafından ortaya atılan klinik bilişsel kurama göre, insanın bilişsel yapısı otomatik düşünceler ve şemalar olarak iki başlıkta incelenebilir. Şemalar sırasıyla, ara inançlar (yani altta yatan önergeler ve kurallar) ile temel inançlar olarak ikiye ayrılır. Anlama kolaylığı olması açısından bu bilişler, “iç içe geçmiş üç daire” olarak düşünüldüğünde; dairenin çekirdeğinde temel inançlar, onun üstünde ara inançlar, en dışta da otomatik düşünceler yer almaktadır (Türkçapar, 2022). Örneğin, Whatsapp hesabından arkadaşına attığı mesaja, arkadaşısı görüldü attığı halde (mavi tike dönüşme) cevap yazmaması üzerine, kişinin öfkelenip; “Beni önemsemiyor” diye düşünmesi otomatik düşünceye; “İnsanların mesajımı gördükleri halde bana hemen dönüş yapmamaları, bana değer vermedikleri anlamına gelir.” Ara inanca; “İnsanlar umursamazdır” cümlesi ise temel inanca örnek verilebilir.



Şekil 1. Otomatik düşünce, temel inanç ve ara inanç ilişkisi.

Bu şekil, Türkçapar, H. (2022). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon kitabından alınmıştır.

Otomatik düşünceler, bahçedeki toprağın yüzeyinde yer alan çiçekler ve yabancı otlar gibidir; temel inançlar ve ara inançlar ise, toprağın altında gizlenmiş ve otomatik düşünceleri besleyen kökler olarak düşünülebilir (Greenberger ve Padesky, 2015).

Temel inançlar, bazı kaynaklarda şemalar olarak da ifade edilir. Geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucu oluşur. Kişinin kendisi, diğerleri ve dünyayla ilgili temel varsayımları üzerine kuruludur. Otomatik düşüncelerden farkı daha genel olmaları; ara inançlar ve kurallardan farkı ise şartlı değil kesin yargılara dayanmalarındır. Çaresizlik (yetersizim, beceriksizim, güçsüzüm, dayanıksızım), sevilmem (çirkinim, sıkıcıyım, sevilmiyorum) ve değersizlik (yaşamayı hak etmiyorum, tehlikeliyim, değersizsin biriyim) üç temel inancı oluşturur (J. S. Beck, 2001).

Ara inanç, beklenti ve kurallar, topolojik bakış açısıyla otomatik düşüncelerin altında yet almaktadır ve bunları belirlemek daha zordur. Otomatik düşüncelerdeki ortak ve tekrar eden konular tespit edilerek ara inanç ve kurallar belirlenebilir. “Eğer” ve “meli-malı” anlamı taşıyan düşüncelerdir. Örneğin, “Eğer hata yaparsam, tamamen başarısız olurum”, “İyi çocuklar sinirlenmemelidir” vb. gibi. Ara inanç ve kurallar, olumsuz temel inançlardan korunmak amaçlı bir çeşit koruyucu tampon olarak da değerlendirilebilir. Temel inancı “yetersizlik” olan bir kişinin ara inancı “Eğer hata yaparsam tamamen başarısız olurum” olabilir (Simmons & Griffiths, 2017). Bir başka örnek temel inancı “sevilmiyorum” olan bir kişinin ara inancı, “sosyal medyada paylaştığım gönderi yeterince beğeni almazsa, yeterince sevilmiyorum demektir” olabilir.

Otomatik düşünceler, bireyin zihninde kendiliğinden, farkında olmaksızın, otomatik olarak ortaya çıkan düşünceler olarak tanımlanabilir. Bu durum bireyin ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir (J. S. Beck, 2001). Yapılan bir araştırma sonucuna göre, günde 16 saat boyunca, bir insanın zihninden ortalama 40000 farklı düşünce geçtiği saptanmıştır. Bu

düşüncelerin yaklaşık %13'ünün kendiliğinden, otomatik olarak ortaya çıktığı belirlenmiştir (Purdon & Clark, 2005).

Zihnimizi gösteren bir cihaz bağlanma ihtimali olsaydı; zihnimizde yönlendirme veya güdülenme olmaksızın kendiliğinden ortaya çıkan, genelde fark edilemeyen, cümle şeklinde uzun ve gramere bağlı olmayan; daha çok hızlı akan, kısa anlam kümeleri olduğu fark edilebilirdi. Otomatik düşüncelerden daha çok, eşlik ettiği duygu fark edilebilir (Wright, 1988).

Beck, otomatik düşünceleri üç grupta değerlendirmiştir:

1. Nesnel kanıtlara ters düşen, gerçekle ilişkisi olmayan çarpıtılmış düşüncelerin olması. “Ben hiçbir zaman doğru yapmam” düşüncesi gibi en sık karşılaşılan düşüncedir. Olumsuz otomatik düşüncelerin çoğu bu türdendir.
2. Doğru olsa da ulaşılan sonucun çarpıtılmış ve rahatsızlık verici olması. Örneğin, “Arkadaşımı kırdım. Bundan sonra bana hiç değer vermeyecek” cümlesinde, ilk cümledeki düşünce doğru sayılabilir fakat çıkarılan sonuç fonksiyonel değil; çarpıtılmış bir düşünce örneğidir.
3. Otomatik düşüncede, düşünceler doğru ancak kesinlikle fonksiyonel değildir, işlevsizdir. Örneğin, “Bu ödevi bitirmek günlerimi alacak ve ben bundan dolayı fazlaca yorulacağım” cümlesindeki düşünce doğru olabilir fakat fonksiyonel değildir. Bunun nedeni motivasyon düşürücü olmasıdır (Beck, 2021; Güloğlu-Soysal, 2021; Murdock, 2018).

Otomatik düşünceler kişide üzüntü, kaygı, öfke ve mutluluk gibi duygulara sebep olurlar. Kişinin aklından her an geçebilen bu düşünceler hem olumlu hem olumsuz olabilir. Ruhsal bozukluğu olan veya olmayan kişilerde görülebilir (Gökdağ, 2014). Kısaca temel inançlar ara inançları, ara inançlar da otomatik düşünceleri etkilemektedir. Böylece farklı duygu ve düşünceler de kişilerin davranışlarını şekillendirir.

Otomatik düşünceler, formüle edilmiş somut düşüncelerdir, genellikle kısa cümlelerdir ve refleks gibi aniden oluşur. İstemsiz, çaba harcamadan kendi kendine ortaya çıkar, nesnel gerçekliğe uymasa da kişisel yaşantılarla çürütülse de var olmaya devam ederler (Haaga, Dyck ve Ernst, 1991).

Fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyondaki bireylerin bilişsel süreçlerini açıklamak amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Beck'a göre depresyon bir düşünce bozukluğu olup; klinik çalışmalarda depresyondaki kişilerin düşüncelerindeki çarpıklığı düzeltmenin tedavide etkili olduğunu gözlemlemiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlar, başkalarıyla kurulan iletişim sonucu oluşan, kişinin kendisiyle, başkalarıyla ve dünyayla ilgili olumsuz, işlevsiz inançları olarak tanımlanabilir (J. S. Beck, 2001). Aşırı genellenmiş olan bu tutumların kişinin deneyimleriyle değişmesi de oldukça zordur. Kişinin hayatını zorlaştıran mantıksız düşüncelerden oluşur (A. T. Beck vd., 1979).

Fonksiyonel olmayan tutumlar:

- a. Çoğunlukla gerçeğe dayanmaz
- b. Genellikle katı, ya hep ya hiç tarzı ve genellenmiş durumlardır
- c. Bireyin gerçek performansını sergilemesine engel olur
- d. Aşırı uç duygulara sebebiyet verir
- e. Günlük yaşamdaki tecrübelerle göre değişmezler (Savaşır & Şahin, 1997).

Bireyin kişisel özellikleri, içinde yetiştiği aile ve çevresi, fonksiyonel olmayan tutumların; buna bağlı olarak depresyon ve birçok patolojik durumun oluşmasında etkili olduğu görülmüştür. Sağlıklı bir aile ortamı ve sosyal çevrenin çocuğun gelişiminde önemi büyüktür (Gürkan & Sezer, 2017).

Bilişsel yaklaşıma göre fonksiyonel olmayan tutumlar (işlevsiz inançlar), tüm psikolojik bozuklukların temelinde yer almaktadır. Psikolojik bozuklukların tedavisinde, altta yatan işlevsiz inançların değiştirilerek yerine işlevsel inançlar geliştirilebilir ve bu inançlar tedaviyle güçlendirilebilir (Bengisoy, Özdemir, Erkıvanç & İskifoğlu, 2019).

Fonksiyonel olmayan tutuma ilişkin varsayımlar bir kez harekete geçtiği zaman, beraberinde olumsuz otomatik düşünceler ve olumsuz duygular da ortaya çıkar. Birey

nedenini sorgulamadığı için zihni sürekli bu düşüncelerle meşguldür. Bunlar son olayın yorumlanması, geleceğe dair yordama yapılması veya geçmişte yaşanmış olayların yeniden etkin olmasıyla sonuçlanır (Bilgin, 2001).

Kişinin fonksiyonel olmayan bir biçimde düşünmesi sonucu bilişsel çarpıtmalar ortaya çıkar. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin kendisi ve dünyayı algılamasına dair çarpıtılmış değerlendirmelerini, otomatik düşüncelerini, bilişsel önyargılarını içerir. Kişinin yaşamının her alanında etkilidir ve yaşadığı deneyimleri ile geleceği değerlendirme şeklini belirler (Beck, 2001).

Bilişsel çarpıtmalar normal bireylerde de görülebilir. Bununla beraber sürekli olarak görülmesi, bireyin sosyal ve mesleki yaşamını önemli bir şekilde etkileyerek, psikopatolojilerin ortaya çıkmasına neden olabilir (Sharf, 2017). Erken çocukluk yıllarında şekillenmeye başlayan fonksiyonel olmayan tutumlar; ebeveynlerin çocuklarına sunmuş olduğu eğitim, ebeveynlerin örnek alınması, bu dönemde elde edilen başarılar ve deneyimler ile çocukların yaşadığı örselenmelerden etkilenir (Beck, 2001)

Bilişsel terapi kuramı, bireyin kendisi, çevresi ve geleceğine ilişkin olumsuz algılamalarında etkili olan unsurlardan biri olarak, bilgi işlemede yapılan sistematik hataları görmektedir. Buna göre birey bilgiyi fonksiyonel (işlevsel) olmayan ve yanlı bir şekilde işlemektedir. Beck'in kuramına göre, psikiyatrik hastalıklarda duygusal zorlukların kaynağı da bilişsel çarpıtmalardır. Yalnız bu çarpıtmalar sadece hasta insanlarda değil; sağlıklı insanlarda da görülebilmektedir. Bununla birlikte depresyondaki bireylerde bilişsel hatalar (çarpıtmalar) çok sık ve yaygın olarak görülmekte ve kişiler bu durumu değiştirmek ellerinde değilmiş gibi algılamaktadırlar (Savaşır ve Batur, 2003).

Literatürde farklı bilişsel hata sınıflandırmaları olmakla birlikte, bilişsel hataları şu başlıklar altında sınıflandırılmak mümkündür (Beck vd., 1979; Freeman, Pretzer, Fleming ve Simon, 1990):

- 1) Keyfi Çıkarıma: Birey, içinde bulunduğu durum veya yaşadığı olaydan olumsuz sonuç çıkarma eğilimindedir ancak elinde yeterince kanıt yoktur.

- 2) Seçici soyutlama: Birey, içinde bulunduğu durum ve yaşadığı olayların yalnızca olumsuz yönlerine odaklanır; olumlu yönleri göremez.
- 3) Kişiselleştirme: Birey, kendisiyle ilgili olsun ya da olmasın veya çok az ilgili olsun bütün olayları kendisiyle ilgili olarak görür ve dolayısıyla olumsuz sonuçlarından da kendisini sorumlu tutar.
- 4) Aşırı genelleme: Birey, yaşanan bir olaydan genelleyci sonuçlar çıkarır.
- 5) Ya hep ya da hiç biçiminde düşünme: Birey, olay veya deneyimlerini iki uçta (iyi-kötü, faydalı-zararlı, vb.) değerlendirir; süreç içinde değerlendirmez.
- 6) Küçümseme ya da büyütme: Birey, başarılı olduğu işleri küçümser, değersizleştirir; ancak hatalarını abartır.
- 7) Akıl okuma: Birey, hiçbir kanıt olmaksızın, diğer insanların art niyetli olduğunu düşünür.
- 8) Falcılık: Birey, gelecekte olacağını tahmin ettiği olay veya durumları gerçekmiş gibi algılar ve kendini gerçekleştiren kehanetle tahmini gerçekleştir.

Özetle, bireyin fonksiyonel olmayan düşünceleri, olumsuz otomatik düşünceleri, bilişsel çarpıtmalardan oluşur. Aşağıda bu çalışmanın bir diğer değişkeni olan sosyal medya ve sosyal medya bağımlılığına ilişkin ilişkin literatüre yer verilecektir.

Sosyal Medya

Modern toplumlarda, sanayileşmeyle birlikte ulaşım, iletişim ve medya araçlarındaki gelişmelerin, iletişim ve sosyalleşmedeki sınırları genişlettiği bilinmektedir. Günümüz dünyasında teknolojiye ve medyadaki gelişmelerle birlikte, iletişimde ve sosyalleşmedeki sınırların neredeyse kalktığını ifade etmek yanlış olmayacaktır.

İnternet ve sosyal medya günümüzün vazgeçilmesi mümkün olmayan ve hayatımızdaki kullanımı giderek yaygınlaşan öğelerdir. Eğitimden eğlenceye, alışverişten iletişime kadar hayatı kolaylaştırması, mesafeleri ortadan kaldırması, zaman ve paradan tasarruf sağlaması

gibi birçok faydası bulunmaktadır (Taş, 2017). Arğın'a (2019) göre bireyler, web 2.0 teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte, sanal pasif izleyici olmaktan çıkmış; çift yönlü paylaşım ve iletişimle birlikte, adeta sanal dünyanın birer vatandaşı olmuşlardır. Yeni sanal dünyada, sosyal medya ve araçları, iletişimi ve sosyalleşmeyi sağlaması ve kolaylaştırıcılığıyla, oldukça önemli ve aktif bir konuma sahiptir. Vural & Bat (2010)'a göre, gençler arasında kullanım değeri bakımından sürekli yükselişte olan sosyal medya; geleneksel medyanın tahtını elinden alma anlamında rakip olmakta ve tehdit oluşturmaktadır.

Sosyal medya, kullanıcıların sosyal ağlara katılmasına, içerik oluşturmaya ve paylaşmasına ortam sağlayan web siteleri ve uygulamalarıdır (The Law Commission, 2018). Bireylerin internet yoluyla insanların duygu ve düşüncelerini, yaşantılarını, algılarını, fotoğraf, video ve müzik gibi araçlar kullanarak birbirleriyle paylaştıkları sanal platformlar kümesidir. Kişilere sınırlı bir sistem içinde herkese açık ya da yarı-açık profil oluşturma, bağlantıda olduğu diğer kullanıcıların listesini ve sistemde yaptıklarını görüntüleme ve site içinde gezinmeye olanak sağlayan web-tabanlı hizmetlerdir (Boyd ve Ellison, 2007).

Sosyal medya sitelerindeki etkileşim günümüzde etkinlikler, ilgi alanları, arkadaşlık ve akrabalık üzerine kuruludur. Sosyal ağlar aracılığıyla kullanıcılar ilişki kurma ve geliştirme, bilgi oluşturma ve paylaşma gibi birçok imkana ulaşmaktadırlar (Kwon ve Wen, 2010).

Sosyal medya ağlarının ilk ortaya çıkışları ve zaman içerisindeki değişim ve dönüşümleri sosyal medyanın insanların hayatlarındaki yeri ile ilgili önemli ipuçları vermektedir. Sosyal medya sitelerinin tarihsel gelişimine bakıldığında ilk olarak 1997 yılında Sixdegrees.com adlı siteyle karşılaşmak mümkündür. Site üyelerine ilk önce sadece profil kurma, daha sonra 1998 yılında arkadaş listelerini oluşturma ve bu listelerde dolaşma imkanı vermiş; milyonlarca üyeye sahip olduktan sonra 2000 yılında kapanmıştır. Sosyal medyanın ikinci kez sahneye çıkışı ise insanların iş bağlantılarını geliştirebilmek amacıyla

2001 yılında kurulan Ryze.com ile olmuştur. Friendster ise 2002 yılında kurulmuş olup, Ryze'nin sosyal açıdan tamamlayıcısı niteliğindedir. Üçüncü ve en hızlı hareketlilik olarak görülebilecek sosyal medya aracı 2003 yılında Myspace, 2004 yılında Facebook ile birlikte başlamış ve sosyal medya siteleri hızlı bir şekilde yayılmaya başlamıştır (Boyd ve Ellison, 2007). Günümüzde, sosyal medya araçları deyince aklımıza Instagram, Facebook ve X (eski adıyla Twitter) gibi kişiler veya şirketler tarafından oluşturulan içerikler gelmektedir. Yine buna TikTok, YouTube, Pinterest, ve LinkedIn, gibi video platformlar ile Telegram ve WhatsApp gibi anlık mesajlaşmalar da eklenebilir.

Sosyal medya kullanımında beklenti ve doyum kişiden kişiye değişmektedir. Kiminin izleyici olmayı tercih ettiği ortamlarken kimi için de sosyalleşmek, takdir edilmek, beğenilmek veya takip edilmek amacıyla kullanılabilir (Tektaş, 2014).

Bireylerin internet yoluyla karşılıklı yaptıkları paylaşım ve diyaloglar sosyal medyayı oluşturur. Bloglar, mikro bloglar, sohbet siteleri, anlık mesajlaşma siteleri, forumlar aracılığıyla sosyal medya kullanıcıları ilgilendikleri ve aradıkları içeriklere ulaşabilirler. Bireyler ve küçük gruplar arasında gerçekleşen diyaloglar gibi anlaşılabilir da paylaşılan bilgi ve içerikle ilgili olan kişilerin sayısı çok hızlı ve fazlasıyla artmaktadır (Öztürk ve Talas, 2015).

Lerman (2007), sosyal medya sitelerinin dört ortak özelliğinden bahsetmektedir. Bunlardan birincisi, kullanıcıların çeşitli medya türlerinde içerik oluşturması veya bu içeriklere katkıda bulunmasıdır. İkincisi, kullanıcıların içerikleri etiketleyebilmesidir. Üçüncüsü, kullanıcıların içeriği aktif oylama veya pasif kullanımla değerlendirebilmesidir. Dördüncüsü ise kullanıcıların diğer bireylerle veya arkadaşlarla ortak ilgi alanlarına göre sosyal medya ağları oluşturabilmesidir.

Zafarmand (2010) tarafından sosyal medyanın özellikleri şöyle ifade edilmektedir. Katılım, yani sosyal medya ile ilgilenen bireylerin katılımını teşvik ederek yayıncıyla arasındaki mesafeyi ortadan kaldırması. Açıklık, yani sosyal medya ağlarının çoğunluğunun katılım ve geri beslemeye açık olması. Oy vermek, beğenide bulunmak, yorum yapmak ve bilgi

paylaşımını özendirmek yoluyla bunu teşvik etmesi. Konuşma, yani geleneksel medyadaki tek taraflı bilgi akışının aksine karşılıklı iletişime fırsat tanınması. Topluluklar, yani ortak ilgi alanları doğrultusunda oluşturulan topluluklar aracılığıyla üyelerin birbirleriyle sosyal ilişki kurmasına ortam sağlaması. Bağlı olma ve ortak çevrimiçi kültür oluşturma, yani sosyal medyanın gelişmesinin başka web sitelerine, kişi ve kaynaklara bağlı olması ve buna bağlı olarak da zamanla ortak bir online kültür oluşturmastır. Medya içerik oluşturma, yani geleneksel medyadaki gazeteciler ve muhabirlerin aksine orta düzeyde bilgisayar veya teknoloji bilgisi olan kişilerin, kendi medya içeriklerini oluşturup (video, fotoğraf, vb.) paylaşabilmesi.

Gençler, sosyal medya aracılığıyla birbirleriyle bağlantılarını sürdürebilir, bilgi ağlarını genişletebilir veya bilgi ve materyal paylaşımı yapabilirler. Bununla beraber, popülerlik ve kabul görme bağlamında akran gruplarıyla etkileşim kurarak sosyal kimliklerini şekillendirebilir ve aidiyet duygusu geliştirebilirler (Fabris, Marengo, Longobardi, & Settanni, 2020).

Sosyal medya, gençlerin kendilerini ifade etmelerine, dünya ile ilişki kurmalarına ve bunu sürdürmelerine fırsat sağlamaktadır. Yine fiziksel engelleri kaldırarak gençlerin birbirlerine duygularını açarak destek bulmaları, dolayısıyla kendilerini daha az yalnız hissetmelerine imkan tanımaktadır. Gençlerin eğitiminde önemli bir öğrenme kaynağı olması da değerlidir. Bununla birlikte sosyal medyanın olumsuz etkileri arasında, ruh sağlığı konusunda "gerçek dünyadaki" profesyonel yardıma ihtiyacı olan gençleri izole etmesi sıralanabilir. Yine düşük benlik saygısı, olumsuz beden imajı nedenleriyle gençlerde zararlı davranışlara neden olabilir. Kendine zarar verme yöntemlerinin kamuoyunda duyurulması, intiharın yüceltilmesi yoluyla daha fazla ölüme yol açabilir. Siber zorbalık veya çevrimiçi taciz gibi gençlerin psikolojik iyi oluşlarına zarar verebilir. Ergenlerin akademik performanslarını ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz yönde etkileyebilir (O'Reilly, 2018; RSPH, 2017).

Bağımlılık ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Amerikan Psikiyatri Derneği'ne (APA) göre bağımlılık, fizyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerden kaynaklanan, bireyin gelişimini etkileyen kronik bir bozukluk olarak tanımlanabilir. Bağımlılığın yarısı genetik faktörlerden kaynaklanmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının beş farklı türünden (bilgisayar oyunları bağımlılığı, internet odaklı bağımlılık, internetten alışveriş veya internetten kumar oynama bağımlılığı, çevrimiçi pornografi bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı) biridir. Aslında sosyal medya bağımlılığı, sanal ilişki bağımlılığı kategorisine yer almakla birlikte; sosyal medya kullanımının temel fonksiyonu çevrimiçi ve çevrimdışı ilişkiler kurmak ve sürdürmektir (Kuss ve Griffiths 2011).

Sosyal medya bağımlılığı denildiğinde, sosyal ağlarla ilgili kullanılmadığında gergin ve kaygılı olmak, sosyal ağ sitelerini kullanmak veya bu sitelerde oturum açmak için güçlü bir motivasyon hissetmek, doyumsuzluk ve aşırı kullanma isteği, bu sitelere harcanan zaman ve güçten ötürü kişinin sosyal aktivite ve iş hayatını engellemesi, etkinlikleri ihmal etme, sosyal ilişkilerin ve psikolojik iyi oluşun bozulması akla gelmektedir. Bireyler, olumsuz duygulardan ve yaşam stresinden kaçış yolu olarak sosyal medyayı görmektedirler. Hatta bireyler, kullanım süresi ve miktarı konusunda başkalarını yanıltma yoluna bile gidebilmektedirler. Sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmektedir (Andreassen ve Pallesen, 2014; Savcı ve Aysan, 2017). Yapılan araştırma sonuçları da göstermiştir ki madde bağımlılığı ile davranışsal bağımlılık grubuna giren internet bağımlılığı (dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı) özellikleri birbirine benzemektedir (Young, 1996a).

Sosyal medyanın günün, gecenin, haftanın veya ayın herhangi bir vaktinde değil; her an ve internet erişimi olan her yerde ulaşılabilmesi ve kullanılabilmesi, bağımlılık oluşmasını pekiştirmektedir (Babacan, 2016). Davranışsal bağımlılığı araçsal ve eylemsel olarak iki şekilde düşünmek mümkündür. Araçsal bağımlılıkta kişiler sosyal medyayı beğenilme, takip edilme gibi bir beklentiyle değil; günün belli zamanlarında günlük hayatta tanıdıkları

kişileri takip etmek için kullanır. Eylemsel bağımlılıkta ise bireyler sosyal medyayı içerik oluşturma, takipçi sayısını artırma, izlenme ve beğenilme oranını artırma, sosyal medya “fenomen”i olma gibi amaçlarla kullanabilir (Ünlü, 2018).

Psikolojik açıdan bakıldığında sosyal medya bağımlılığı, bilişsel ve duygusal olarak iki şekilde değerlendirilebilir. İnsanlar hayatlarını kolaylaştıran bilgilere ulaşmak için sosyal medyada vakit geçirirler ve bu bilgilere ulaşmadan rahatlayamadıkları için bilişsel bağımlılık oluşur. Duygusal sosyal medya bağımlılığı ise sosyalleşme ve sosyalleşmeden kaçış şeklinde ikiye ayrılır. Günlük hayatlarında sosyalleşmede sorun yaşayan kişiler, sosyal medya aracılığıyla sosyalleşebilmektedirler. Tabi ki bu sosyal ilişkilerin gerçekliği tartışılabilir. Duygusal bağımlılığı olan bireyler, sosyal medyayı sosyalleşmek amaçlı kullansalar da aslında bir yanılsama içinde sosyalleşmekten kaçıyor olabilirler. Bunun nedeni, duygusal bağımlılığı olan sosyal medya bağımlılarının çoğunlukla gerçek profillerini değil; olmak istedikleri profili kullanmalarındır. Arkadaş oldukları kişilerin profillerinin de gerçekliği soru işareti uyandıracak için; gerçek anlamda sosyalleşme olarak değerlendirmek doğru olmayacaktır (Ünlü, 2018).

Çiftçi (2018)’ye göre sosyal medyanın bağımlılık derecesine ulaştığını anlamamız için kişinin:

1. Gündelik işlerini ve hareketlerini engellemesi,
2. Diğer kişilerle ilişkiye geçmede zorluk yaşaması,
3. Sosyal medya hesaplarını kontrol etmediği zamanlarda huzursuzluk yaşaması,
4. Akademik başarısını olumsuz yönde etkilemesi,
5. Sanal durumları gerçek durumlardan ayırt etmede güçlük yaşaması,
6. Dikkat dağınıklığı ve algı eksikliği sorunlarına neden olması,
7. Daha önce olmayıp sonradan vücut işlevlerinde bozukluklar olması (stres, öfke, panik atak gibi) sorunlar yaşaması gerekir.

Lise Öğrencileri, Ebeveynler ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Hızla gelişen teknolojiyle beraber cebe sığabilen bilgisayar tipli telefonlar yaygınlaşmıştır. Böylece bireylerin günün her anında interneti dolayısıyla sosyal medyayı kullanımı artmıştır. Özellikle doğaları gereği sürekli keşif halinde olan gençler, yeni durumlara kolay adapte olabilmektedirler. Gençler arasında ağızdan ağıza yayılan sosyal medya kanalları, gençlerin hayatlarının bir parçası haline gelmiştir. Sosyal medyanın içine doğan gençler, bu mecralarda etkin bir şekilde yer alabilmektedirler (Ünlü, 2018).

Gençlerin sosyal medyayı kullanım amaçlarına bakıldığında, bilgiye ulaşmak ve bilgiyi paylaşmak, kendini ifade etme, aile ve arkadaşlarla iletişim sağlamak, ailede yaşanan çatışmalardan kaçmak, kişilere ulaşmak, mesajlaşmak, insanları daha iyi tanımak, başkalarıyla etkileşim kurmak, fikir alışverişinde bulunmak, gündemi takip etmek, boş zamanlarını değerlendirmek, müzik dinlemek ve eğlenmek sayılabilir (Atalay, 2014; Bilgin, 2018; Bilgin, Şahin ve Togay, 2020; Çömlekçi ve Başol, 2019).

Lise yılları bireyin ergenlik dönemine denk gelmektedir. Ericson'a göre ergenlik, kimlik arayışı, içebakış ve keşfetme evresidir. Bir yandan bedenindeki hızlı değişikliklere uyum sağlarken diğer yandan sosyal rollerini öğrenmeye çalışır. Bu sırada da ailesinden bağımsız biri olma isteği ve cinsiyetine uygun roller edinmesi sürecindedir. “Özdeşim kurma” ve “taklit” yoluyla birey kendi yetenek ve ilgilerine uygun bir kimlik kazanır ya da kimlik yani rol karmaşası yaşar (Budak, 2000; Gürses & Kılavuz, 2011). Dolayısıyla sosyal medya mecraları da ergenin sosyal ve cinsiyete dayalı rollerini öğrenebildiği; çoğunlukla ailesinden bağımsız hareket edebildiği sanal ortamlardandır. Özellikle lise çağındaki bireyler, “sosyal fenomen” dediğimiz kişilerin etkisi altında kalmaktadırlar.

Ergenlik döneminin ihtiyaçları ve gelişimsel özelliklerine bakıldığında kimlik arayışı, sosyalleşmeye olan ihtiyaç ve duygusal sorunlar beraberinde ergenleri teknoloji kullanımına yöneltmektedir. Bu dönemde sosyal medya bağımlılığı bir risk olarak da görülebilir (Kılıç, 2022).

Ayrıca ergenlerin genel anlamda bağımlılıklara yatkınlığını arttıran bir başka unsur da gelişim dönemi özellikleri bakımından daha çok risk alma ve heyecan arama davranışları sergilemeleridir. Bu nedenle internet ve sosyal medya gibi teknolojilerin kullanımı ergenler arasında yetişkinlerden daha çok görülmektedir. Dolayısıyla ergenlik dönemi sosyal medya gibi teknoloji kaynaklı bağımlılıklar açısından, önemli bir evre olarak değerlendirilmektedir (Ektiricioğlu & arkadaşları, 2020).

Ergenlerle yapılan araştırmalarda, kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ergenlerde görülen sosyal medya bağımlılığının depresyon, anksiyete ve stres düzeyleriyle pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Banyai vd., 2017).

Ergenlerin, sosyal medya bağımlılığıyla bilişsel hatalarının (mükemmeliyetçilik, onaylanma, özerklik, ruinasyon ve haksızlık), ilişkili olduğu belirtilmiştir. Özellikle ebeveynlerin sosyal medya kısıtlamasına yönelik tutumlarının, ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyini daha çok artırdığı ifade edilmektedir (Bilgin & Doğrusever, 2018). Bu anlamda ebeveynlerin tutum ve davranışları ergenleri etkilemektedir denilebilir.

Ailede, çocuğun sağlıklı büyümesi için sevgi ve güven ortamı oluşturmak, ona kılavuzluk yapmak, davranışlarını yönlendirmek, kuralların sınırlarını ve nasıl uygulanacağını göstermek ebeveynlerin görevidir. Ebeveynler güvenlik, barınma, beslenme gibi fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıkları çocuklarının, şefkat, ilgi ve sevgi gibi duygusal ihtiyaçlarını da karşılayan kişilerdir. Bu anlamda birey, her türlü öğrenmeyi öncelikle ailede gerçekleştirir (Özgüven, 2011, s.194). Dolayısıyla çocuk ve ergenler, sosyal medya veya diğer sanal ortamlarda çokça vakit geçirmeyi de ebeveynlerinden öğrenebilir.

Günümüz aile üyelerinin boş zamanlarını birlikte değerlendirme işlevinin, iş hayatı, toplumsal ve teknolojik gelişmelerle aile dışına kaymış durumda olduğu görülmektedir (Öksüz, 2012). Ergenlik dönemi ailenin ilgi ve anlayışına çok fazla ihtiyaç duyulan zamanlardır. Bu da açık ve bir arada kurulan iletişimle sağlanabilir. Çalışan ebeveynlerin

ve çocukların bir araya geldikleri zamanları birbirleriyle iletişimle değil; internet ve sosyal medyayla geçirmeleri aile içi iletişimi sekteye uğratmaktadır (Güleç, 2018).

Ebeveynlerin kendileri her ne kadar internetsiz bir dünyaya doğarsalar da internetli bir dünyaya doğmuş çocuklarını geride bırakacak kadar sosyal medya bağımlısı olabildikleri görülmektedir. Uzmanların “çocuklarınızın sosyal medyada neler yaptıklarından haberdar olmak için siz de sosyal medyayla ilgilenin” çağrısına sonradan dahil olmalarına karşın daha uzun saatler sosyal medyada vakit geçirir olmaları da bunun bir göstergesidir (Ünlü, 2018). Bununla beraber yetersiz aile desteği ve zayıf arkadaş ilişkilerinin, problemlili sosyal medya kullanımının artmasında etkili olduğu vurgulanmıştır (Banyai vd., 2017).

İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde, fonksiyonel olmayan tutumlar, otomatik düşünceler ve sosyal medya bağımlılığıyla ilgili yurt içi ve dışında yapılan araştırmalar, özet olarak yer almaktadır.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Otomatik Düşünceler ile İlgili Yapılan Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar

Fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşüncelerin her ikisi de depresyonun yordayıcısı olduğu ve çoğu araştırmada birlikte araştırıldığı için ilgili araştırmalara aynı başlık altında yer verilmiştir.

Dobson & Breiter (1983) tarafından, depresyon belirtilerini ölçmek amacıyla kullanılan ölçme araçlarının güvenilirlik ve geçerliliği araştırılmıştır. Bulgulara bakıldığında, fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerin, depresyonu yordamada geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğu; fonksiyonel olmayan tutumlarla, olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Haaga, Dyck ve Ernst (1991) tarafından depresyon ve fonksiyonel olmayan tutumlar araştırılmıştır. Depresyonda olan bireylerde depresyonda olmayan bireylere göre, fonksiyonel olmayan tutumların daha sık görüldüğünü belirlenmiştir.

Young (1999), İnternet bağımlılığı riski taşıyan bireylerde, genellikle internetle ilgili aktiviteleri hayal etme ve sürekli internet hakkında düşünme gibi otomatik düşüncelerin, internet kullanımını teşvik eden düşünceler olduğunu ifade etmiştir.

Bilgin (2001) tarafından üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerlerin fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisi, bazı değişkenler açısından araştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarıyla, öğretmen ilgisi, dini inanç, para, kendi iyiliği ve geleceği değerlerinin önem derecesi arasında pozitif ilişki; fonksiyonel olmayan tutumlar ile yüksek not almaya verilen değer arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Davis (2001) tarafından yapılan çalışmada, patolojik internet kullanımını etkileyen bilişsel süreçleri ve bu süreçlerin davranışsal sonuçları incelenmiştir. Bireylerin internete aşırı bağımlı hale gelmesinde, otomatik düşünceler, kişisel deneyimler ve çevresel faktörlerin etkili olduğu vurgulanmıştır.

Roberts ve Gamble (2001) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin güncel duygulanımlarının ve geçmiş depresyon durumlarının, fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, depresyon yaşamış ergenlerin genellikle daha düşük özsaygı düzeylerine ve daha yüksek fonksiyonel olmayan tutuma sahip oldukları belirlenmiştir.

Ağır (2007) tarafından, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bulgulara göre, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Wong (2008) tarafından, üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve temel inançlarla sınav kaygısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen

bulgulara göre, bilişsel üçlünün sınav kaygısını anlamlı olarak yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Hamarta ve Demirbaş (2009) tarafından ergenlerin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi araştırılmıştır. Ergenlerin utangaçlık ve benlik saygıları arasında negatif yönde ve anlamlı; utangaçlık ve fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma alt boyutunda olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benlik saygısı ile mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacı arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tümkiye, Çelik & Aybek (2011) tarafından lise öğrencilerinin boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumlarının; cinsiyet, anne-baba tutumu, sınıf düzeyi ve gelir düzeyi değişkenlerine göre incelenmesi amacıyla betimsel bir çalışma yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, otomatik düşünceler, boyun eğici davranışlar ve umutsuzluk arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

Hjemdal, Stiles & Wells (2013) tarafından, otomatik düşünceler ve metakognisyonların depresyon ve anksiyeteyi yordama gücü araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, otomatik düşüncelerin depresif belirtilerin seviyesini yordadığı, metakognisyonların ise hem anksiyete hem de depresif semptomların seviyesini yordadığı tespit edilmiştir.

Türkoğlu (2013) tarafından depresif bozukluğu olan kadın hastaların çocukluk çağı travmaları ile fonksiyonel olmayan tutumlarıyla ilişkisi araştırılmıştır. Depresyon ölçeği, çocukluk çağı travmaları alt ölçeği (duygusal ihmal, duygusal istismar) ve fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur.

Morris, Kouros, Fox, Rao & Garber (2014) tarafından yapılan çalışmada, çocukluk travması, işlevsiz tutumlar ve başa çıkma stratejilerinin depresyon riski faktörleri incelenmiştir. Bulgulara göre, çocuklukta yaşanan travmaların depresyon riskini artırdığı ve bunda fonksiyonel olmayan tutumların aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Ayrıca etkili

başı çıkma stratejilerinin fonksiyonel olmayan tutumların olumsuz etkilerini azaltabileceği belirtilmiştir.

Marcinko (2014) tarafından yapılan araştırmada, patolojik narsisizmin psikiyatrik hasta gruplarında depresif semptomlarla ilişkisi ve bu ilişkide işlevsiz tutumların aracı rolü araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, İşlevsiz tutumların, patolojik narsisizm ve depresif semptomları yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Batmaz, Kaymaz, Kocabıyık & Türkçapar (2015) tarafından yapılan araştırmada, majör depresif bozukluk tespiti olan bireylerde otomatik düşüncelerin ve işlevsiz tutumların rolü incelenmiştir. Bulgulara göre, işlevsel olmayan tutumlar ve otomatik düşüncelerin depresyonu yordadığı belirlenmiştir.

Kınık (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik saygıları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ve fonksiyonel olmayan tutumları ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde; benlik saygıları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumların, depresyon düzeyinin akademik erteleme davranışını yordadığı, benlik saygısının ise akademik ertelemeyi yordamadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte akademik erteleme davranışının günlük internet kullanım süresi, öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir fark gösterdiği; anne-baba eğitim düzeyi ve cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Boynueğri (2017) tarafından, öğretmen adaylarının, fonksiyonel olmayan tutumlar, otomatik düşünceler ve değerleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre, veriler arasında pozitif yönde, yüksek derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Fuhr, Reitenbach, Kraemer, Hautzinger & Meyer (2017) tarafından yapılan çalışmada, duygudurum bozuklukları olan hastalarda bağlanma, fonksiyonel olmayan tutumlar, özsaygı ve depresif belirtiler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, güvensiz bağlanma tarzlarının ve düşük özsaygının yüksek fonksiyonel olmayan tutum düzeyleriyle ilişkili olduğu; fonksiyonel olmayan tutumların, özellikle depresif belirtilerin

şiddetiyle pozitif yönde ilişkili olduğu; özsaygının, depresif belirtilerin şiddetinde düzenleyici bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Gürkan ve Sezer (2017) tarafından aile danışmanlığı eğitimi alan kişilerin fonksiyonel olmayan tutumları ve özsaygı düzeylerinin yapılan deneysel çalışma sonucunda değişip değişmediği araştırılmıştır. İstatiksel analizler sonucunda aile danışmanlığı eğitimine katılan kişilerin fonksiyonel olmayan tutumlarının, katılmayanlara göre olumlu yönde değiştiği, öz saygı düzeylerinde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Horiuchi, Aoki, Takagaki & Shoji (2017) tarafından yapılan çalışmada, depresyonu olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçi tutum ve bağımlı tutum arasında bir fark olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Bulgulara göre, mükemmeliyetçi tutum ile depresif belirtiler arasında güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Yuchang, Cuicui, Junxiu & Junyi, L. (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, bağlanma stilleri ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide, fonksiyonel olmayan tutumlar ve özsaygının aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, fonksiyonel olmayan tutumların, benlik saygısını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı; fonksiyonel olmayan tutumlar ve benlik saygısının, kaygılı bağlanma stili ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Wang, Zhang & Zhang (2017) tarafından yapılan çalışmada, madde bağımlılığı olan erkek bireylerde, fonksiyonel olmayan tutumlar, öğrenilmiş çaresizlik ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişki ile öğrenilmiş çaresizliğin fonksiyonel olmayan tutumlar ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkide aracı rolü araştırılmıştır. Elde edilen verilere göre, madde kullanım bozukluğu olan erkeklerin fonksiyonel olmayan tutumlar ve öğrenilmiş çaresizlik sergiledikleri; fonksiyonel olmayan tutumlar ve öğrenilmiş çaresizliğin, erkek madde bağımlıların başa çıkma stillerini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Çelik (2018) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının genel, kişisel ve sosyal uyum düzeyini yordama gücü araştırılmıştır. Elde

edilen bulgulara göre, fonksiyonel olmayan tutumları genel uyum düzeyini % 8.7, kişisel uyum düzeyini % 6.4 ve sosyal uyum düzeyini %9.1 oranında açıkladığı belirlenmiştir.

Keefer vd. (2018) tarafından yapılan araştırmada, otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan 8-14 yaş arası gençlerde, anksiyete belirtileri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelenmiştir. Özellikle sosyal ve fiziksel tehdit ile olumsuz otomatik düşünceler arasında oldukça anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve otomatik düşünceler arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Vasile (2018) tarafından yapılan araştırmada, otomatik düşünceler, duygu kontrolü ve algılanan kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonucunda, otomatik düşünceler, duygu kontrolü ve algılanan kaygı düzeyi arasında, kısmen de olsa anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Yapan (2018) tarafından, üniversite öğrencilerinin, fonksiyonel olmayan tutumlar, otomatik düşünceler, ruminasyon ve düşünce baskılamının, anksiyete ve depresyon belirtileri üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek amaçlanmıştır. İlişkisel araştırma deseni kullanarak yapılan çalışmada; otomatik düşüncelerin depresyon ve anksiyete belirtilerinin en güçlü ve anlamlı yordayıcısı olduğunu; fonksiyonel olmayan tutumların ise depresif belirtileri yordamadığını tespit etmiştir.

Yıldız (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerinin depresyona etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucu fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerinin depresyona etki ettiği bulgusu elde edilmiştir.

Demiröz (2019) tarafından yetişkin bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları ile sosyal fobi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, fonksiyonel olmayan tutumlar ile sosyal fobi belirti düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada ayrıca erkek katılımcıların ve fonksiyonel olmayan tutumlarının kadın katılımcılara; çalışmayan katılımcıların çalışan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Parim (2019) tarafından, anksiyete ile fonksiyonel olmayan tutum ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara otomatik düşünceler ve anksiyete arasında orta düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. Anksiyete ile fonksiyonel olmayan tutum alt ölçeklerinden onaylanma ihtiyacı ve mükemmeliyetçi tutum arasında, zayıf düzeyde, pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Regresyon analizi sonucu, otomatik düşünceler alt ölçeklerinden, benliğe yönelik negatif düşüncelerin, anksiyete belirtileri üzerinde yordayıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlar alt ölçeklerinden mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacının ise anksiyete belirtileri üzerinde yordayıcı etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Seçilmiş (2019) tarafından işlevsel olmayan inançlar, dürtüsellik ve duygu düzenlemenin internette oyun oynama bozukluğundaki rolü araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre işlevsel olmayan inançların alt faktörleri olan oyalanma, genel rahatlık hissi ve azalmış dürtü kontrolünün internette oyun oynama bozukluğunu anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Duygu düzenlemenin alt boyutu olan planlanmaya odaklanmanın da internette oyun oynama bozukluğu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Temiz (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilişkisi araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre sınıf, yaş, anne ve babanın eğitim durumu, algılanan aile gelir durumu, en çok yaşanan yer gibi sosyo-demografik özelliklerin anksiyete, depresyon, somatizasyon gibi belirtilerden alınan puanları arttırdığı sonucuna varılmıştır. Yine benlik saygısı ile semptom puanları ve fonksiyon olmayan tutumlar arasında pozitif, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında ise negatif bir ilişki olduğu da tespitler arasındadır.

Yıldız (2019) tarafından lise öğrencinin dijital oyun bağımlılığı ve sigara kullanımı oranları ve bu durumların fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilişkisi araştırılmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumlar ve dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığı görülen ergenlerde, fonksiyonel olmayan tutumlar

ölçeği toplam puanı ile bu ölçeğin alt boyutlarından onaylanma ihtiyacı ve mükemmeliyetçi tutum puanları istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur.

Özbiler, Taner & Yalçinkaya (2019) tarafından çocukluktaki anne kabul-reddinin yetişkinlik dönemindeki öznel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişki ile fonksiyonel olmayan tutumların aracı rolünü araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre fonksiyonel olmayan tutumların anne kabul-reddi ile öznel iyi oluş arasında aracılık etkisi bulunmuştur.

Çelik & Çırak (2019) tarafından meslek yüksekokulu öğrencilerinin genel uyum düzeyini fonksiyonel olmayan tutumların yordama gücü araştırılmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumlar alt ölçekleri öğrencilerin genel uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olarak tespit edilmiştir.

Pesen & Çelik (2019) tarafından üniversite öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumlarını çeşitli değişkenler açısından araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre fonksiyonel olmayan tutumları ile sınıf, yaş, yaşanan yer, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve ekonomik durum arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduğu belirlenmiştir. Ebeveynleri otoriter tutuma sahip olan öğrencilerin, ebeveyni demokratik tutuma sahip olan öğrencilere göre fonksiyonel olmayan tutumların ölçeği mükemmeliyetçilik alt boyutunda, daha fazla fonksiyonel olmayan tutuma sahip olduğu bulunmuştur.

Wolters vd. (2019) tarafından 8-18 yaş arasındaki katılımcılarla yapılan çalışmada, çocukluk çağındaki Obsesif Kompulsif Bozukluğu (OKB) için uygulanan teorik davranışçı terapisinin etkililiği ve çocukların sahip olduğu fonksiyonel olmayan inançların, tedavi sürecinin nasıl bir rol oynadığı araştırılmıştır. OKB şiddetinin ve fonksiyonel olmayan tutumların bilişsel davranışçı terapi seansları sonrasında azaldığı; fonksiyonel olmayan inançların OKB tedavisinde aracı rolü olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Qin vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada, major depresif bozukluğu olan hastaların fonksiyonel olmayan tutumlardaki cinsiyet farklılıkları araştırılmıştır. Elde edilen

bulgulara göre, major depresif bozukluk tanısı olan grupta, sağlıklı kontrol gurubuna göre fonksiyonel olmayan tutum puanlarının önemli ölçüde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, majör depresif bozukluğu olan kadın hastaların fonksiyonel olmayan tutumlar puanlarının, erkek hastalara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Akgüç (2021) tarafından, üniversite öğrencilerinin depresyon, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerinin belirlenen bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Kadınların erkeklerden daha fazla olumsuz otomatik düşünceye sahip olduğu belirlenmiştir. Yaşa göre olumsuz otomatik düşüncelerin farklılaşmadığı; aylık gelir durumu azaldıkça otomatik düşüncelerin arttığı tespit edilmiştir. Güloğlu-Soysal (2021) tarafından, ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Olumsuz otomatik düşünceler ile akıllı telefon bağımlılığı arasında, anlamlı, pozitif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir. Temiz, Özdoğan & Hızlı-Sayar (2021) tarafından, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının, işlevsel olmayan tutumlar ve benlik saygısı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, benlik saygısı ile fonksiyon olmayan tutumlar arasında pozitif, psikolojik yardım almaya dair tutum arasında ise negatif bir korelasyon belirlenmiştir.

Yiğit'in (2021) çalışmasında, yetişkinlerin fonksiyonel olmayan tutumları ile öz-değer koşulları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada, fonksiyonel olmayan tutumlar ile öz-değer koşulları arasındaki bağlantıyı incelemek için geliştirilen model-3'ün anlamlı olduğu saptanmıştır. Ayrıca, işlevsiz tutumların belirlenmesinde demografik bilgilerin ve bireyin öz-değer koşullarının önemli bir rol oynadığı bulunmuştur.

Araz (2022) tarafından birtakım tanısı olan hastalardaki (panik bozukluk, sosyal fobi ve yaygın anksiyete bozukluğu), fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Fonksiyonel olmayan tutum ve otomatik düşüncelerle, bedensel belirtilerin yorumlanması ve abartılması arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Ercen (2022) tarafından yapılan çalışmada, 9 – 11 yaş arasındaki çocukların ekran karşısında geçirdikleri süre ile algıladıkları stres, yaşam doyumları ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, otomatik düşünceler ile; TV izleme, sosyal medya kullanımı, mesajlaşma, Youtube üzerinden video seyretme ile hem okul hem tatil günü, okul günü ekrandan dizi film izleme, okul günü tekli ve online oyun, tatil günü tekli oyun tatil günü ekrandan ödev yapma düzeyleri arasında farklılık olduğu belirlenmiştir.

Sarıca-Acaröz & Işıktaş (2023) tarafından yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ile olumsuz otomatik düşüncelerin, depresyon üzerindeki ilişkisini incelemek amacıyla 18 yaş üstü 200 kişiyle çalışma yapılmıştır. İlişkisel analiz bulgularına göre fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyonla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre, fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Ercan vd. (2023), 18-24 yaş arası, genç yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ve dijital bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucu, diğer değişkenlerle birlikte fonksiyonel olmayan tutumların, dijital bağımlılığı %33,7 oranında açıkladığı belirlenmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar

Alanyazına bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ve benzeri birçok yurtiçi ve yurtdışı araştırmayla karşılaşmak mümkündür.

Rosen (2011), sosyal medya bağımlılığı konusunda öncü araştırmacılardandır. Sosyal medya bağımlılığının psikolojik etkileri üzerine yaptığı çalışmada, sosyal medya kullanımında aşırıya kaçılmasının bireylerin günlük yaşamını ve psikolojik sağlığını olumsuz etkilediğini ve bu platformların bağımlılık yapıcı potansiyelini ele almaktadır.

Çalışmada, özellikle gençler arasında sosyal medya kullanımının yaygınlığı ve olumsuz sonuçlarına vurgu yapılmaktadır.

Morahan-Martin ve Sccumacher (2000) tarafından yüksek risk grubunda olduğu düşünülen üniversite öğrencileri arasında patolojik internet kullanımının görülme sıklığına dair araştırma yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, erkeklerin daha çok patolojik kullanıcı olduğu ve çevrimiçi oyunları tercih ettikleri ortaya konulmuştur.

Anderson (2001) tarafından üniversite öğrencilerinin İnternet kullanım düzeylerinin akademik ve sosyal hayatlarını nasıl etkilediğini araştırmak amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, internet bağımlısı olduğu tespit edilen üniversite öğrencilerinin vakitlerinin çoğunu İnternet'te geçirdikleri, ödevlerini yapma, yeni arkadaş edinme ve uyku düzenlerinde daha fazla sorun yaşadıkları belirlenmiştir.

Kubey, Lavin & Barrows (2001) tarafından üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile akademik başarı arasındaki ilişki araştırılmıştır. 576 üniversite öğrencisine uygulanan anket sonucuna göre, internet bağımlılığı düzeyleri ile akademik başarı arasında negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yoğun internet kullanımının dersi kaçırma, derse geç kalma, uykusuz ve yorgun gitme gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceği belirlenmiştir.

Tsai ve Lin (2003) tarafından Tayvanlı liseli ergenlerin internet bağımlılığı üzerine bir araştırma yapılmıştır. İnternet bağımlılığı olduğu tespit edilen ergenlerle yapılan görüşmede, öğrencilerin çoğunluğunda internet bağımlılığı belirtileri görülmüş; bu kişilerin aile, okul, ekonomik durum ve sağlıkla ilgili sorunlar da yaşadıkları belirlenmiştir.

Young (2007) tarafından İnternet bağımlıları ile BDT (Bilişsel davranışçı Terapi) kullanmanın etkinliğini araştırmak için internet bağımlılığı problemi yaşayan 114 katılımcı ile bir çalışma yapılmıştır. Katılımcıların danışan motivasyonu, çevrimiçi zaman yönetimi, gelişmiş sosyal ilişkiler, geliştirilmiş cinsel işlev, çevrimdışı etkinliklere katılım ve sorunlu uygulamalardan kaçınma yeteneği değerlendirilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı kavramına ilişkin ilk araştırmalardan sayılan sosyal medya uygulaması Facebook üzerinde yoğunlaşmıştır. Sosyal medya bağımlısı olan kişilerin tanımlanmaya çalışıldığı araştırmada, özellikle narsist kişilerin facebook bağımlısı olmaya eğilimli oldukları görülmüştür (Buffardi ve Campbell, 2008; Mehdizadeh, 2010).

Rouis, Limayem & Salehi-Sangari (2011) tarafından yapılan çalışmada, Facebook kullanımı ile öğrencilerin akademik başarıları arasındaki ilişki ve öz düzenlemenin bu ilişkideki rolünü incelenmiştir. Elde edilen bulgular, akademik başarı ile sosyal medya kullanımı arasında, anlamlı, negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Öz düzenleme yetenekleri düşük olan öğrencilerin, akademik başarılarında daha düşük performans gösterdiği belirlenmiştir.

Öner (2015) tarafından lise öğrencilerinin depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bulgulara göre depresyon ve İnternet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Tutgun Ünal (2015) tarafından sosyal medya bağımlılığını ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmek ve üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı araştırmak amaçlı bir çalışma yapılmıştır. Kadınların sosyal medyada daha çok vakit geçirdiği, yaşa göre sosyal medya kullanımının farklılaşmadığı ve günlük kullanım süresi bakımından farklılık olduğu belirlenmiştir.

Andreassen vd. (2016) tarafından, sosyal medya ve video oyunları bağımlılığının, psikiyatrik bozukluk belirtileri ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma, sosyal medya ve video oyunlarının aşırı kullanımının depresyon, anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi psikiyatrik belirtilerle anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya konmuştur. Ayrıca kadınlarda sosyal medya bağımlılığının erkeklere göre daha çok görüldüğü belirlenmiştir.

Banyai vd. (2017) tarafından, ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının çeşitli demografik, psikolojik ve sosyal faktörlerle ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, ergenlerin %4,5'inin sosyal medya bağımlılığı risk grubunda olduğu; günlük sosyal medya kullanım

süresi ile problemli sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde ilişki olduğu; kadınların erkeklere, gençlerin yaşlılara göre sosyal medya bağımlılığının daha fazla olduğu; depresyon, anksiyete ve stres düzeyiyle pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

İnce & Koçak (2017) tarafından üniversiteli gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları araştırılmıştır. Saha araştırması yöntemi kullanılan çalışmada, 520 katılımcıya yüz yüze anket uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kadın kullanıcıların bir oturumda sosyal medya kullanım süresinin, erkek kullanıcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal medya kullanım süresi arttıkça; sosyal medyaya güven ve bağımlılık düzeyinde de artış görülmüştür. Katılımcıları sosyal medya kullanıma yönelten nedenler arasında ilk sıralarda eğlenme ve rahatlama, arkadaşlarla iletişimde bulunma ve çeşitli konularda bilgi sahibi olma isteği yer almaktadır.

Balcı & Baloğlu (2018) tarafından sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki araştırılmıştır. Üniversite öğrencileriyle yüz yüze görüşme tekniğiyle yapılan çalışmada, depresyon ile sosyal medya bağımlılığı arasında, pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Bilgin (2018) tarafından, ergenler üzerinde sosyal medya günlük kullanım süresi ve bazı psikolojik bozuklukların, sosyal medya bağımlılığını yordama gücü test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sosyal medya günlük kullanım süresinin ve psikolojik bozuklukların, sosyal medya bağımlılığını yordadığı tespit edilmiştir.

Bilgin & Doğrusever (2018) tarafından sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel hatalar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Mükemmeliyetçilik, onaylanma, runiasyon, haksızlık ve özerklik değişkenlerinin, sosyal medya bağımlılığını %22 oranında yordadığı belirlenmiştir.

RSPH (Royal Society For Public Health)'ın raporuna (2019) göre, sosyal paylaşım sitelerinde hiç vakit geçirmeyen çocukların %12'sinde akıl hastalığı belirtileri görülürken, günde üç saat veya daha fazla süre sosyal medyada vakit geçiren çocuklarda bu oranın %27'ye çıktığı görülmektedir.

Deniz & Gürültü (2018) tarafından lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu; cinsiyet, sınıf seviyesi, günlük ortalama internet kullanım süresi, okul türü, sosyal medya kullanım yılı gibi değişkenler açısından farklılaştığı tespit edilmiştir.

O'Reilly vd., 2018 tarafından ergenlerin sosyal medya kullanımı ile zihinsel sağlık ve psikolojik iyi olma halleri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Bunun için nitel araştırma yöntemi kullanılmış; odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda sosyal medya kullanımının, anksiyete ve depresyonla ilişkili olduğu, uyku durumunu bozduğu ve psikolojik iyi olma hallerini olumsuz etkilediği tespit edilmiştir.

Savcı & Aysan (2018) tarafından yapılan çalışmada, kişilerarası yetkinlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, ödül ve cezanın sosyal medya bağımlılığını ne ölçüde yordadığını ve bu değişkenlerin, sosyal medya kullanan ve kullanmayan ergenleri doğru sınıflandırma düzeyi araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kişilerarası yetkinlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, ödül ve ceza mekanizmalarının sosyal medya bağımlılığını önemli ölçüde yordadığı tespit edilmiştir.

Bilgili (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin araştırıldığı çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet, akademik başarı ve sosyal medyada aktif kalınan süre arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Aksu vd. (2019), 18-25 yaş aralığındaki polikliniğe başvuran gençlerle yaptıkları çalışmada, sosyal medya kullanımının bireylerin otomatik düşünceleri, fonksiyonel olmayan tutumları ve temel inançları üzerindeki etkilerini bilişsel teoriler çerçevesinde incelemeyi ve bağımlılık düzeylerine göre bilişsel yapıları karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Bulgular, gençler arasında sosyal medya bağımlılığı ile fonksiyonel olmayan ve otomatik düşünceler arasında orta derecede pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Arğın (2019) tarafından Z kuşağında sosyal medyanın narsistik eğilimleri nasıl etkilediği araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, narsist kişilik özelliğinin bir görünümü olan kendine dönüklüğün ve benliği merkeze almanın sosyal medya kullanıcıları arasında

baskın bir karakter özelliği olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların narsisizm eğilimleri arttıkça sosyal medyayı kullanım nedenleri ve amaçlarının değiştiği belirlenmiştir.

Liu ve Ma (2019) tarafından yapılan araştırmada, yetişkinlerdeki bağlanma tarzları, duygu düzenleme becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Nicel araştırma yöntemi kullanılan çalışmanın sonucunda, sosyal medya kullanım kaygısı, bağımlılık ve kıskançlığın, tükenmişliğin önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzları ile duygu düzenleme zorlukları yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı eğilimlerinin daha yüksek olduğu; güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığı eğiliminin daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Sağar (2019) tarafından yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı çeşitli değişkenlere göre araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının genel olarak düşük düzeyde olduğu, boşanmış yetişkinlerin, evli yetişkinlere göre daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğu, aylık geliri düşük olan yetişkinlerin sanal toleranslarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yaman (2019) tarafından, ergenlerde aile işlevleri, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada; bu üç değişken arasında pozitif, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bununla beraber sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığının, aile işlevlerinin tüm alt boyutlarının anlamlı yordayıcısı olduğu verisine ulaşılmıştır.

Bayhan (2020) tarafından, Z kuşağı lise gençlerinin sosyal medya bağımlılığı ile siber zorbalık ve mağduriyet deneyimleri araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, siber zorbalık ve siber mağduriyet deneyimlerinin en fazla erkeklerde görüldüğü, yaşa bağlı olarak arttığı, akıllı telefonlara sahip olan ve sosyal medyayı etkin kullananlarda daha çok görüldüğü tespit edilmiştir.

Fabris vd. (2020) tarafından, ergenlerde gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve duygusal semptomlar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, gelişmeleri kaçırma korkusunun, duygusal belirtileri yordadığı sonucu elde edilmiştir. Bununla beraber, gelişmeleri kaçırma korkusunun, internet ortamlardaki akranlar tarafından ihmal edilme ile ilgili strese karşı daha yüksek hassasiyet yaşamada bir etken olduğu ve bunun da sosyal medya bağımlılığı için harekete geçirici bir unsur olduğu tespit edilmiştir.

Güney & Taştepe (2020) tarafından, ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla yapılan araştırmada; 9, 10 ve 11. Sınıfa devam eden 500 ergen öğrenciye sosyal medya bağımlılık ölçeği uygulanmıştır. Örneklemelerin analizinde T Testi, Tek Yönlü ANOVA Testi ve veri madenciliği yöntemlerinden Karar Ağacı Modeli kullanılmıştır. Ergenlerin orta düzeyde bağımlı oldukları; kızların erkeklere göre daha bağımlı oldukları; sınıf seviyesine göre sosyal medya bağımlılıklarında farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Peris, Barrera, Schoeps & Montoya-Castilla (2020) tarafından, ergen öğrencilerle çalışma yapılmıştır. Sosyal ağlar ve internet bağımlılığını etkileyen psikolojik risk faktörleri neler olduğunu belirlemek amacıyla, nicel araştırma tekniği kullanılmıştır. Bulgulara göre, psikolojik risk faktörlerinin (stres, depresyon, düşük benlik saygısı) ergenlerde sosyal ağ ve internet bağımlılığı görülme riskini arttırdığı belirlenmiştir.

Tutgun-Ünal & Bozkurt (2020) tarafından yapılan araştırmada, 1547 kişiye uygulanan anketle, sosyal medya bağımlılığı üzerinde, yalnızlık, narsisizm, çeşitli demografik değişkenler gibi birçok faktörün etkisi araştırılmıştır. Yalnızlık, narsisizm, beğeni arzusu gibi faktörler arttıkça, sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin de arttığı görülmüştür.

Bolat & Korkmaz (2021) tarafından, ortaokul öğrencilerinin, sosyal medya bağımlılıklarını, sosyal medya bozukluklarını ve siber zorbalık davranışları araştırılmıştır. Öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya bozuklukları ve siber zorbalık

düzeylerinin düşük olduğu; erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre siber zorbalık davranışları ve sosyal medya bağımlılıklarının daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Kovan & Ormancı (2021) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki covid-19 pandemi çerçevesinde araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça, sosyal medya bağımlılık durumlarının da arttığı tespit edilmiştir.

Marengo, Fabris, Longobardi, & Settanni (2021) tarafından İtalya’da yaşayan ergenlerde, pandemi sürecinde sosyal medya ve akıllı telefon kullanımının artışının, sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisini incelemek amacıyla çalışma yapılmıştır. Nicel araştırma teknikleri kullanılan çalışmanın sonuçlarına göre, salgın sürecinde sosyal medya ve akıllı telefon kullanımındaki artışın, sosyal medya bağımlılığı belirtilerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Uslu (2021) tarafından yapılan araştırmayla, Türkiye’de, 14-66 yaş ve üstü 5176 kişiyle, Google forms üzerinden online yapılan bir anket çalışmasıyla, cinsiyet, yaş, meslek, eğitim grubu vb. değişkenlere göre; sosyal medya bağımlılığı ve kullanım oranı, en çok kullanılan sosyal medya aracı, kullanım sıklığı ve kullanım amacının ölçülmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre insanların sosyal medya kullanmaktan memnun oldukları ve en çok Instagram uygulamasını kullandıkları, sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaş attıkça azaldığı, sosyal medya bağımlılığı puanları en yüksek 14-18 yaşlar arasında ve işsiz (çalışmayan) kesimde çıktığı, sosyal medya bağımlılığı puanları ile sosyal medyada geçirilen süre arasında pozitif ilişki olduğu ve bekarlarda evlilere göre ve kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yıldız (2021) tarafından lise öğrencilerinin, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen istatistiki bulgulara göre, sosyal medya ölçeği ile cinsiyet, sınıf ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı; günlük internet ve sosyal medya kullanım süresi fazla olan öğrencilerin,

sosyal medya bağımlılığı derecesinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca anne-babasının eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin, sosyal medya bağımlılık puanları, eğitim düzeyi yüksek olanlara göre daha düşük bulunmuştur.

Şahin, Türk & Hamamcı (2022) tarafından, yaşları 18-30 arasında değişen üniversite öğrencileriyle, “COVID-19 pandemi sürecinde, gençlerin sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki” incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında, sosyal medya bağımlılığı ile işlevsel başa çıkma, stres ve anksiyete arasında, pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bulgunun yanı sıra, işlevsel olmayan başa çıkma, stres ve anksiyetenin, sosyal medya bağımlılığını pozitif ve anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır.

Can-Meral, Gümüştakım, Kuş & Taş (2024) tarafından yapılan bir başka çalışmada, 2019 yılı coronavirus pandemisinde, Kahramanmaraş'ta yaşayan 18 yaş ve üstü yetişkinlerin, anksiyete, sosyal medya bağımlılığı ve bu durumların uykusuzluk üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Bekarlarda, lise mezunlarında, üçten az çocuğu olanlarda, daha uzun süre akıllı telefon kullananlarda ve evde internet erişimi olanlarda sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklar bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre anksiyete, sosyal medya bağımlılığı ve uykusuzluk arasında bir ilişki olduğunu belirlenmiştir.

Karabulut, Nadir & Dibiç (2024) tarafından üstün yetenekli lise öğrencileri ile yaşlılarının sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek ve çeşitli değişkenlere göre incelemek amacıyla karma yöntemle bir araştırma yapılmıştır. Nicel veriler tarama modeliyle, nitel veriler yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle toplanmıştır. Nicel verilerin analizi sonucunda, üstün yetenekli öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin akranlarından anlamlı olarak farklılaşmadığı; cinsiyet ve sınıf düzeyine göre de anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir. Nitel verilerin analizi sonucunda da bazı öğrencilerin sosyal medyayı hayatlarının vazgeçilmez bir parçası olarak gördüğü; bazılarının ise sosyal medya kullanım sürelerinden rahatsız olmasına rağmen kullanmaya devam ettiği tespit edilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olup olmadığı araştırılan diğer çalışmalara, sosyal medya ile depresyon (Balcı & Baloğlu, 2018; Demirci, 2019; Dikmen, 2021; Jamila vd., 2021; Jones vd., 2022; Karadağ ve Akçınar, 2019; Karaçor, 2018; Rachubinska vd., 2021; Şeker, 2018), sosyal medya ile narsist kişilik tipi (Aksu & Karadağ, 2021; Arğın, 2019; Avcılar & Atalar, 2019; Ceylan, 2023; Dal, 2021; Karaca, 2022; Şafak & Kahraman, 2019; Şahin ve Kumcağız, 2017), sosyal medya ile yalnızlık (Erdemir & Tuncay, 2023; Güner, Demir & Erdem, 2022; Şafak & Kahraman, 2019; Kurt & Bayrakçı, 2021; Ünal & Küçük, 2022; Zeybek, 2021), sosyal medya ile beğenilme arzusu (Kahraman, 2021) örnek gösterilebilir.

Problemli internet kullanımı ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara (Abhilisha vd., 2022; Noh ve Kim, 2016; Odaci ve Çıkrıkçı, 2022; Taymur, Budak, Demirci, Alkan-Akdağ, Güngör, & Özdel, 2016) örnek verilebilir.

Aksu ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, gençlerin sosyal medya bağımlılığı, sosyal problem çözme becerileri ve bilişsel faktörler arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sosyal problem çözme becerileri ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; olumsuz otomatik düşüncelerle sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni/modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ile verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, geçmiş veya halihazırda var olan bir durumu, olduğu şekilde betimleyen araştırma yöntemidir (Karasar, 2012).

Araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal medya bağımlılığı, bağımsız değişkenleri ise fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler oluşturmaktadır. Lise öğrencileri ve ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceleri, demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf seviyesi, kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, anne ve baba eğitim düzeyi, anne babanın birlikte veya ayrı yaşamaları, akademik başarı ve günlük ortalama sosyal medyada kullanım süreleri) açısından araştırılmıştır. Aynı zamanda, lise öğrencilerinin ve ebeveynlerinin algılanan fonksiyonel

olmayan tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerinin sosyal medya bağımlılıklarını yordama gücü test edilmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, lise öğrencileri ve öğrencilerin ebeveynlerinden oluşmaktadır. Her iki gruba da google formlar aracılığıyla ayrı ayrı hazırlanan anket uygulama linkleri, öğrenci Whatsapp gruplarında ve velilere de Whatsapp ve sms yoluyla uygulanmıştır. Her iki grupta da katılımcılar, verilerin toplanmasına izin alınan, gönüllü katılımcılardan oluşan uygun örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Uygun örnekleme zaman, para ve işgücü kaybını önlemek amacıyla, örnekleme kolay ulaşılabilen bir yöntemdir (Büyüköztürk, Akgün, Karadeniz, Demirel ve Kılıç, 2013).

Araştırmanın birinci çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında, Bursa’da MEB’e bağlı devlet ve özel okullarda öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubunda 907 kadın, 640 erkek olmak üzere toplam 1547 lise öğrencisi bulunmaktadır. Katılımcılar 14-17 yaş aralığındadır. Birinci çalışma grubuna ilişkin demografik özellikler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Öğrencilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	907	58.6
	Erkek	640	41.4
Yaş	14	239	15.4
	15	461	29.8
	16	388	25.1
	17	341	22
	18 ve üzeri	118	7.6

Sınıf Düzeyi	9. sınıf	439	28.4
	10. sınıf	437	28.2
	11. sınıf	441	28.5
	12. sınıf	230	14.9
Ailenin Gelir Düzeyi Nedir?	Düşük	102	6.6
	Orta	1298	83.9
	Yüksek	147	9.5
Anne Ve Babanın Birlikte Olup Olmama Durumu	Ayrılar	153	9.9
	Birlikteler	1394	90.1
Annenin Öğrenim Durumu	Okuryazar	26	1.7
	İlkokul	398	25.7
	Ortaokul	236	15.3
	Lise	493	31.9
	Üniversite-lisans	364	23.5
	Lisansüstü	30	1.9
Babanın Öğrenim Durumu	Okuryazar	3	0.2
	İlkokul	233	15.1
	Ortaokul	235	15.2
	Lise	585	37.8
	Üniversite-lisans	440	28.4
	Lisansüstü	51	3.3
Akademik Başarı Durumu (Birinci Dönem Not Ortalaması)	(0.00-49.99) Zayıf	8	0.5
	(50.00-69.99) Geçer	124	8
	(70.00-84.99) Teşekkür	530	34.3
	(85.00-100.00) Takdir	876	57.2
Günlük Sosyal Medya Uygulamalarını (Youtube, Instagram, Facebook, Vb.) Kullanma Süresi	1 saatten az	63	4.1
	1-2 saat arası	391	25.3
	2-4 saat arası	670	43.3
	4-6 saat arası	303	19.6
	6 saatten fazla	120	7.8

Araştırmaya katılan öğrencilerin 907'sinin (%58.6) kadın, 640'ının (%41.4) erkek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin yaşları incelendiğinde, 239 (%15.4) kişinin 14 yaşında, 461 (%29.8) kişinin 15 yaşında, 388 (%25.1) kişinin 16 yaşında, 341 (%22) kişinin 17 yaşında, 118 (%7.6) kişinin 18 ve üzeri yaşta olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde, 439 (%28.4) kişinin 9. Sınıf, 437 (%28.2) kişinin 10. Sınıf, 441 (%28.5) kişinin 11. Sınıf, 230 (%14.9) kişinin 12. Sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin gelir düzeyine göre dağılımı incelendiğinde, 102 (%6.6) kişinin gelir düzeyi düşük, 1298 (%83.9) kişinin gelir düzeyi orta, 147 (%9.5) kişinin gelir düzeyi yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin 153 (%9.9) kişinin anne ve babasının ayrı olduğu, 1394 (%90.1) kişinin anne ve babasının birlikte olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin annelerinin öğrenim durumu incelendiğinde, 26 (%1.7) kişinin okuryazar, 398 (%25.7) kişinin ilkokul, 236 (%15.3) kişinin ortaokul, 493 (%31.9) kişinin lise, 364 (%23.5) kişinin üniversite-lisans, 30 (%1.9) kişinin lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir. Babalarının öğrenim durumu incelendiğinde, 3 (%0.2) kişinin okuryazar, 233 (%15.1) kişinin ilkokul, 235 (%15.2) kişinin ortaokul, 585 (%37.8) kişinin lise, 440 (%28.4) kişinin üniversite-lisans, 51 (%3.3) kişinin lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür. Öğrencilerin akademik başarı durumu (birinci dönem not ortalamaları) incelendiğinde, 8 (%0.5) kişinin (0-49.99) arasında, 124 (%8) kişinin (50.00-69.99) arasında, 530 (%34.3) kişinin (70.00-84.99) arasında, 876 (%57.2) kişinin (85.00-100) arasında not ortalamasının olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin sosyal medya uygulamalarını günde kaç saat kullandığı incelendiğinde, 63 kişinin (%4.1) 1 saatten az, 391 kişinin (%25.3) 1-2 saat arası, 670 kişinin (%43.3) 2-4 saat arası, 303 kişinin (%19.6) 4-6 saat arası, 120 kişinin (%7.8) 6 saatten fazla kullandığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın ikinci çalışma grubunu, 2022-2023 eğitim öğretim yılında, Bursa'da MEB'e bağlı devlet ve özel okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinin ebeveynleri oluşturmaktadır. İkinci çalışma grubuna ilişkin demografik özellikler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Ebeveynlerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	297	78.2
	Erkek	83	21.8
Yaş	30-40	106	27.9
	41-48	209	55.8
	49 ve üzeri	62	16.3
Ailenin gelir düzeyi	Düşük	36	9.5
	Orta	332	87.4
	Yüksek	12	3.2
Öğrenim durumu	Okuryazar	1	0.3
	İlkokul	52	13.7
	Ortaokul	45	11.8
	Lise	140	36.8
	Üniversite-lisans	129	33.9
	Lisansüstü	13	3.4
Medeni durum	Bekar	27	7.1
	Evli	353	92.9
Sosyal medya uygulamalarını (Youtube, Instagram, Facebook vb.) günde yaklaşık kaç saat kullanıyorsunuz?	1 saatten az	118	31.1
	1-2 saat arası	170	44.7
	2-4 saat arası	71	18.7
	4-6 saat arası	17	4.5
	6 saatten fazla	4	1.1

Araştırmaya katılan ebeveynlerin 297'sinin (%78.2) kadın, 83'ünün (%21.8) erkek olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynlerin yaşları incelendiğinde, 106 (%27.9) kişinin (33-40)

arasında, 209 (%55.8) kişinin (41-48) arasında, 62 (%16.3) kişinin (49 ve üstü) yaşta olduğu belirlenmiştir. Ebeveynlerin gelir düzeyi incelendiğinde 36 (%9.5) kişinin düşük aile gelir düzeyinde, 332 (%87.4) kişinin orta gelir düzeyinde, 12 (%3.2) kişinin yüksek gelir düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynlerin öğrenim durumları incelendiğinde 1 (%0.3) kişinin okuryazar, 52 (%13.7) kişinin ilköğretim, 45 (%11.8) kişinin ortaokul, 140 (%36.8) kişinin lise, 129 (%33.9) kişinin üniversite-lisans, 13 (%3.4) kişinin lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynlerin medeni durum değişkeni incelendiğinde 27 (%7.1) kişinin bekar, 353 (%92.9) kişinin evli olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynlerin sosyal medya uygulamalarını günde kaç saat kullandığı incelendiğinde 118 (%31.1) kişinin sosyal medya uygulamalarını günde yaklaşık 1 saatten az, 170 (%44.7) kişinin 1-2 saat arası, 71 (%18.7) kişinin 2-4 saat arası, 17 (%4.5) kişinin 4-6 saat arası, 4 (%1.1) kişinin 6 saatten fazla kullandığı tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Bu araştırmada, lise öğrencileri ve ebeveynlerine yönelik demografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Her iki demografik bilgi formunda da araştırmanın amacı ve kimler tarafından yürütüldüğü, verilerin gizli tutulacağı, vb. konularda bilgi verilmiştir. Aynı zamanda formda çalışmaya gönüllü katıldıklarına dair izin alınmıştır.

Lise öğrencilerine verilen demografik bilgi formunda, cinsiyet, yaş, okuduğu sınıf, kardeş sayısı, ailenin gelir düzeyi, anne babanın sağ olup olmama durumu, anne babanın birlikte veya ayrı olma durumu, anne babanın öğrenim durumu, akademik başarı, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi gibi bilgiler yer almaktadır (Ek 1).

Ebeveynlere yönelik demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, ailenin gelir durumu, öğrenim durumu, medeni durum, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi gibi bilgiler yer almaktadır (Ek 2).

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-R)

Weissman ve A. T. Beck (1978) tarafından geliştirilen ölçekte, bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri ile daha derinlerde yer alan temel inançları arasındaki ara inançları yani fonksiyonel olmayan tutumları tespit etmek amaçlanmıştır. Ölçeğin özgün formu “Dysfunctional Attitude Scale (DAS)” olup, 7’li Likert tipi bir ölçektir (1= Hiç katılmıyorum, 7= Tümüyle katılıyorum). Başlangıçta 100 maddelik bir ölçek oluşturulmuş ve sonrasında 40’ar maddeden oluşan iki paralel forma dönüştürülmüştür (DAS-A ve DAS-B). Ölçeğin en çok kullanılan DAS-A versiyonunun, Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .87 ile .92 arasında, madde toplam puan korelasyonlarının ise .20 ile .50 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test sonuçlarına bakıldığında değerlerin .54 ile .84 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin ölçüt geçerliliğinin değerlendirilmesinde, Beck Depresyon Ölçeği ile korelasyonlarının ranjı .30 ile .65 arasında; Otomatik Düşünceler Ölçeğiyle ise .43 ile .64 arasında olduğu belirtilmiştir (Weissman & Beck, 1978).

Bu araştırmada kullanılan Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Batmaz & Özdel (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve kısaltılmıştır. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kısaltılmış Türkçe formunun (FOTÖ-R) İngilizcesi (DAS-R) formudur. FOTÖ-R, bilişsel davranışçı terapilerde tedavi öncesi ve sırasında karşılaştırma yapmak, ara ve temel inanışları ortaya koyabilmek ve olgu kavramsallaştırmasını kolaylaştırmak amacıyla kullanılmıştır. FOTÖ-R, “mükemmeliyetçilik / başarı” ve “onaylanma ihtiyacı / bağımlılık” şeklinde iki faktörden oluşmaktadır. “Mükemmeliyetçilik / başarı” faktörü, ölçeğin ilk 8 maddesi ile “onaylanma ihtiyacı / bağımlılık” faktörü ise ölçeğin son 5 maddesi ile ölçülmektedir. Ölçeğin toplamda 13 maddesi bulunmaktadır. 7’li Likert tipi bir ölçektir (1= Hiç katılmıyorum, 7= Tümüyle katılıyorum). Ölçekten alınan puanlar 40 ila 280 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanlar ne kadar yüksekse bireylerin işlevsel olmayan tutumlara daha fazla sahip olduğu söylenebilir. Güvenirlik katsayısı

“mükemmeliyetçilik / başarı” alt ölçeği için .84, “onaylanma ihtiyacı / bağımlılık” alt ölçeği için .75 ve toplam ölçek için .84 olarak bulunmuştur (Batmaz & Özdel, 2016).

Bu araştırmaya ilişkin “lise öğrencilerinin” ölçeğe verdiği cevapların güvenirlik analizi sonuçlarına göre, DAS-R için hesaplanan Cronbach α katsayı değeri, toplam ölçek için .88, mükemmeliyetçilik / başarı alt boyutu için .77, onaylanma ihtiyacı / bağımlılık alt boyutu için .82 bulunmuştur. Bu araştırmaya ilişkin “ebeveynlerin” ölçeğe verdiği cevapların güvenirlik analizi sonuçlarına göre, DAS-R için hesaplanan Cronbach α katsayı değeri, toplam ölçek için .77, mükemmeliyetçilik / başarı alt boyutu için .63, onaylanma ihtiyacı / bağımlılık alt boyutu için .70 ve bulunmuştur. Buna göre ölçeğinin lise öğrencileri ve ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutumlarını ölçmede güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ölçek maddelerine ilişkin örnek maddeler, Ek 3’te sunulmuştur.

Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)

Otomatik düşünceler ölçeği, Hollan ve Kendall (1980) tarafından otomatik düşüncelerin tespiti amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün formu Automatic Thoughts Questionare (ATQ) olup; 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlilik çalışmalarında Cronbach α iç tutarlık katsayısı depresif grup için .94, depresif olmayan grup için .89 ve diğer hastalıklara sahip grup için .91 bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu, .87, MMPI-D skalası ile korelasyonu, .85 bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği faktör analizi sonucunda toplam varyansın %58,9'unu açıklayan dört faktör ortaya çıkmıştır. Bu faktörler: "kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu", "olumsuz benlik kavramı ve olumsuz beklentiler", "düşük benlik saygısı" ve "verme / çaresizlik". (Hollan, Kendal, 1980).

Türkçeye Şahin ve Şahin (1992) tarafından uyarlanmış olan ölçeğin Türkçe formu, Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) olarak isimlendirilmiştir. 30 maddeden oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir (1= Hiç aklımdan geçmedi, 5= Hep aklımdan geçti). Ölçekten

alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan ise 150'dir. Puanlar yükseldikçe otomatik düşüncelerin sıklığının arttığını göstermektedir. Ölçekle ilgili güvenirlik çalışmaları, Cronbach α iç tutarlık katsayısı .93 olarak belirlenmiştir. Ayrıca her bir ölçek maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde-toplam madde korelasyonları .35 ile .69 arasında değişmektedir. Testi yarılama yöntemine göre elde edilen güvenirlik katsayısı .91 bulunmuştur. Test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenirlik çalışmasında güvenirlik katsayısı .77 bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliliğinin değerlendirilmesinde, Beck Depresyon Ölçeği ile korelasyonu .75 olduğu bulunmuştur. Ölçekteki 2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24 ve 27. maddeler “Kendine yönelik negatif düşünceler”, 13, 14, 15, 19, 20 ve 22. maddeler “şaşkınlık / kaçınma fantezileri”, 9, 26 ve 29. maddeler “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri”, 1, 4, 10 ve 28. maddeler “yalnızlık ve izolasyon” ve 6, 11, 12 ve 25. maddeler “ümitsizlik” olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır (Şahin ve Şahin, 1992).

Bu araştırmaya ilişkin “lise öğrencilerinin” ölçeğe verdiği cevapların güvenirlik analizi sonuçlarına göre, ODÖ için hesaplanan Cronbach α katsayı değeri, toplam ölçek için .97, kendine yönelik negatif düşünceler alt boyutu için .94, şaşkınlık / kaçınma fantezileri alt boyutu için .87, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu için .89, yalnızlık / izolasyon alt boyutu için .86 ve ümitsizlik alt boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Bu araştırmaya ilişkin “ebeveynlerin” ölçeğe verdiği cevapların güvenirlik analizi sonuçlarına göre, ODÖ için hesaplanan Cronbach α katsayı değeri, toplam ölçek için .95, kendine yönelik negatif düşünceler alt boyutu için .84, şaşkınlık / kaçınma fantezileri alt boyutu için .77, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu için .87, yalnızlık / izolasyon alt boyutu için .81 ve ümitsizlik alt boyutu için .73 olarak bulunmuştur. Buna göre ölçeğinin lise öğrencileri ve ebeveynlerinin olumsuz otomatik düşüncelerini ölçmede güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ölçek maddelerine ilişkin örnek maddeler, Ek 4'te sunulmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

Öğrencilerin ve ebeveynlerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarını ölçmek amacıyla Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilen, Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, ortaokul ve lise öğrencilerinin yani ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. APA, DSM-5 ölçütlerine uygun olarak geliştirilmiştir. 5’li Likert türü bir ölçek (1= Hiçbir zaman, 5= Her zaman) olup 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan ise 45’tir. Ölçekten elde edilen toplam puan ne kadar yüksekse, katılımcının sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu; ne kadar düşükse katılımcının sosyal medya bağımlılığının düşük olduğu anlaşılmaktadır. Ölçek geliştirme çalışmalarında kullanılan açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonuçlarına göre, 27 maddenin faktör yükü değerinin .50’nin üstünde olduğu bulunmuştur. Bu maddelerin her biri için DSM-5 ölçütlerini temsil eden ve faktör yük değeri en fazla olan birer madde seçilmiştir. Bu yöntemle tespit edilen 9 maddenin her biri için yeniden açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve 9 maddeli, tek faktörlü bu yapının, varyansın %56,79’unu açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca 9 maddeli, tek faktörlü bu yapının doğruluğunun sağlanmasının yapılması amacıyla, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi için yeniden veri toplanmış ve açımlayıcı faktör analizindeki yapı tespit edilmiştir. Uyum indeksleri sonuçlarına göre, [$\chi^2/df=2.694$; GFI=.92; AGFI=.87; CFI=.95; RMR=.06; SRMR=.04] elde edilen yapının iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında, iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamında .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam puanlarına ait Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmaya ilişkin “lise öğrencilerinin” ölçeğe verdiği cevapların güvenirlik analizi sonuçlarına göre, SMBÖ için hesaplanan Cronbach α katsayı değeri .84 bulunmuştur. Bu araştırmaya ilişkin “ebeveynlerin” ölçeğe verdiği cevapların güvenirlik analizi sonuçlarına göre, SMBÖ için hesaplanan Cronbach α katsayı değeri .70 bulunmuştur. Ölçek maddelerine ilişkin örnek maddeler, Ek 5’te sunulmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, lise öğrencileri ve ebeveynleri için ayrı ayrı hazırlanan kişisel bilgi formu ve diğer değişkenlerin analiz edildiği üç farklı ölçek ile toplanmıştır. Araştırmada kullanılması planlanan ölçekler için sorumlu yazarlara bu çalışmayla ilgili bilgi verilmiş ve yazarlardan gerekli izinler ve bilgiler alınmıştır (Ek 6, Ek 7 ve Ek 8). Araştırmayı yürütebilmek için gerekli Gazi Üniversitesi Etik Kurul onayı ve Milli Eğitim Bakanlığı uygulama izni alınmıştır (Ek 9 ve Ek 10). Uygulama yapılacak okulların tespitinde, İl Milli Eğitim Ar-Ge birimi uzmanlarından, okul idarecilerinden ve öğretmenlerden görüş alınmıştır. Veri toplama işlemi, Nisan – Haziran 2023 tarihleri arasında, izin alınan liselerde çalışan psikolojik danışman rehber öğretmenler, branş öğretmenleri ve okul idarecileri tarafından çevrim içi anket uygulaması olan Google Formlar üzerinden her iki araştırma gurubunda da (öğrenci ve ebeveyn) uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda 1582 öğrenci, 436 veliden elde edilen verilerin analizi IBM SPSS Statistics 22 (SPSS Inc., Chicago, IL) programında uygun istatistiksel yöntemler ile değerlendirilmiştir. Araştırmada lise öğrencileri ve ebeveynlerine ilişkin demografik sorular, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirlik analizleri için Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmış; ölçeklerin oldukça güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anketlerin tümünü doldurmayan katılımcıların sonuçları çalışma dışı bırakılmıştır. Ölçek puanlarının normallik varsayımını kontrol etmek amacıyla, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Aykırı değerler bulunup normallliği bozduğu tespit edilen sonuçlar, çalışmaya dahil edilmemiştir. Sonuçlar 1547 öğrenci ve 380 veli üzerinden değerlendirilmiştir. Tüm ölçek puanları ve alt boyut puanlarına dair çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ve -2 aralığında yer aldığı görülmüştür. Buna bağlı olarak, ölçek

puanlarının normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Böylelikle hipotez testlerinde parametrik yöntemlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı kategorik veriler, sayı (n) ve yüzde (%) olarak; nicel veriler ise ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, minimum ve maksimum değerler şeklinde sunulmuştur. İki grubun ortalamalarının karşılaştırılması için bağımsız (ilişkisiz) Gruplar T Testi, ikiden fazla grubun ortalamalarının karşılaştırılması için ise One Way ANOVA testi uygulanmıştır. Verilerde kayıp veri (missing value) bulunmadığı belirlenmiştir. Regresyon analizi öncesinde varsayımlar kontrol edilmiş, Durbin Watson, tolerans ve VIF değerleri incelenerek otokorelasyon ve çoklu bağlantı sorunlarının olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistiklere, araştırmaya katılan lise öğrencileri ve ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin istatistiksel analizlere yer verilmiştir. Ardından, katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları ve otomatik düşüncelerinin birlikte sosyal medya bağımlılıklarını yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmektedir. Katılımcıların fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri, lise öğrencilerinde (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ailenin gelir düzeyi, akademik başarı ve günlük ortalama sosyal medyada kullanım süresine), ebeveynlerde (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve günlük ortalama sosyal medyada kullanım süresine) göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin analiz sonuçları, bu bölümde yer almaktadır.

4. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri, çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin betimsel istatistiklere bu bölümde yer verilmiştir. Öğrencilerin ölçeklere verdikleri yanıtlara ilişkin betimsel istatistikler, Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Lise Öğrencilerinin Ölçeklere Verdiği Yanıtlara Ait Betimsel İstatistikler

Ölçekler	n	$\bar{X}$	Ss	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık
FOTÖ-R							
Mükemmeliyetçilik-Başarı	1547	25.91	10.60	8	56	0.398	-0.511
FOTÖ-R							
Onaylanma İhtiyacı/Bağımlılık	1547	15.65	7.38	5	35	0.426	-0.604
FOTÖ-R Toplam	1547	41.57	16.71	13	91	0.405	-0.502
ODÖ Kendine Yönelik Negatif Düşünceler	1547	24.08	11.18	10	50	0.638	-0.593
ODÖ Şaşkınlık/ Kaçınma Fantazileri	1547	17.12	7.16	6	30	0.181	-1.031
ODÖ Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	1547	10.75	3.63	3	15	0.574	-0.666
ODÖ Yalnızlık/İzolasyon	1547	11.67	4.40	4	20	0.032	-0.840
ODÖ Ümitsizlik	1547	10.59	4.94	4	20	0.415	-0.945
ODÖ Toplam	1547	82.74	31.09	30	150	0.272	-0.808
SMBÖ Toplam	1547	20.31	6.86	9	45	0.584	0.004

FOTÖ-R: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği; ODÖ: Otomatik Düşünceler Ölçeği; SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Lise öğrencilerinin FOTÖ-R envanteri mükemmeliyetçilik-başarı boyutunun ortalaması 25.91, standart sapması 10.60, minimum puanı 8, maksimum puanı 56 olarak elde edilmiştir. Onaylanma ihtiyacı/bağımlılık alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 15.65, standart sapması 7.38, minimum puanı 5, maksimum puanı 35 olarak elde edilmiştir. FOTÖ-R toplam puanından elde edilen puanların ortalaması 41.57, standart sapması 16.71, minimum puanı 13, maksimum puanı 91 olarak elde edilmiştir.

Lise öğrencilerinin ODÖ kendine yönelik negatif düşünceler alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 24.08, standart sapması 11.18, minimum puanı 10, maksimum puanı

50 olarak elde edilmiştir. Şaşkınlık/kaçınma fantezileri alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 17.12, standart sapması 7.16, minimum puanı 6, maksimum puanı 30 olarak elde edilmiştir. Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 10.75, standart sapması 3.63, minimum puanı 3, maksimum puanı 15 olarak elde edilmiştir. Yalnızlık / izolasyon alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 11.67, standart sapması 4.40, minimum puanı 4, maksimum puanı 20 olarak elde edilmiştir. Ümitsizlik alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 10.59, standart sapması 4.94, minimum puanı 4, maksimum puanı 20 olarak elde edilmiştir. ODÖ toplam puanından elde edilen puanların ortalaması 82.74, standart sapması 31.09, minimum puanı 30, maksimum puanı 150 olarak elde edilmiştir.

ESMBÖ ölçeği ise araştırmada kullanılan diğer ölçektir ve tek boyutludur. ESMBÖ toplam puanından elde edilen puanların ortalaması 20.31, standart sapması 6.86, minimum puanı 9, maksimum puanı 45 olarak elde edilmiştir.

Genel olarak elde edilen puan ortalamalarına bakıldığında fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin mükemmeliyetçilik- başarı alt boyutunun, onaylanma ihtiyacı alt boyutuna göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Otomatik düşünceler ölçeğinin kendine yönelik negatif düşünceler alt boyutunun, diğer alt boyutlara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3'te ölçeklerin toplam puanları ve alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tümünün +2 ile -2 arasında değerler aldığı görülmektedir. Buna göre verilerin normal dağılıma uygunluk gösterdiği söylenebilir (George & Mallery, 2010). Buna göre ölçek puanlarıyla ilgili yapılacak olan karşılaştırmalarda parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Ebeveynlerin ölçeklere verdikleri yanıtlara ilişkin betimsel istatistikler, Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Ebeveynlerin Ölçeklere Verdiği Yanıtlara Ait Betimsel İstatistikler

Ölçekler	n	$\bar{X}$	Ss	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık
FOTÖ-R							
Mükemmeliyetçilik-Başarı	380	13.89	6.10	8	38	1.488	1.833
FOTÖ-R							
Onaylanma İhtiyacı/Bağımlılık	380	8.20	3.87	5	22	1.275	1.469
FOTÖ-R Toplam	380	22.09	8.70	13	57	1.141	1.102
ODÖ Kendine							
Yönelik Negatif	380	13.43	4.24	10	30	1.527	1.992
Düşünceler							
ODÖ Şaşkınlık/Kaçınma	380	8.91	3.37	6	20	1.331	1.162
Fantezileri							
ODÖ Kişisel							
Uyumsuzluk ve	380	6.20	2.82	3	15	0.787	0.133
Değişme İstekleri							
ODÖ							
Yalnızlık/İzolasyon	380	6.78	2.74	4	16	0.914	0.202
ODÖ Ümitsizlik	380	6	2.44	4	16	1.502	1.994
ODÖ Toplam	380	46.25	14.88	30	91	0.981	0.205
SMBÖ Toplam	380	11.86	3.10	9	24	1.392	1.831

FOTÖ-R: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği; ODÖ: Otomatik Düşünceler Ölçeği;

SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Ebeveynlerin FOTÖ-R mükemmeliyetçilik-başarı alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 13.89, standart sapması 6.10, minimum puanı 8, maksimum puanı 38 olarak elde edilmiştir. Onaylanma İhtiyacı / bağımlılık alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 8.20, standart sapması 3.87, minimum puanı 5, maksimum puanı 22 olarak elde edilmiştir. FOTÖ-R toplam puanından elde edilen puanların ortalaması 22.09, standart sapması 8.70, minimum puanı 13, maksimum puanı 57 olarak elde edilmiştir.

ODÖ kendine yönelik negatif düşünceler alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 13.43, standart sapması 4.20, minimum puanı 10, maksimum puanı 30 olarak elde edilmiştir. Şaşkınlık / kaçınma fantezileri alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 8.91, standart sapması 3.37, minimum puanı 6, maksimum puanı 20 olarak elde edilmiştir. Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 6.20, standart sapması 2.82, minimum puanı 3, maksimum puanı 15 olarak elde edilmiştir. Yalnızlık / izolasyon alt boyutuna ilişkin ortalamanın 6.78, standart sapması 2.74, minimum puanı 4, maksimum puanı 16 olarak elde edilmiştir. Ümitsizlik alt boyut puan ortalamasının 6, standart sapması 2.44, minimum puanı 4, maksimum puanı 16 olarak elde edilmiştir. ODÖ toplam puanından elde edilen puanların ortalaması 46.25, standart sapması 14.88, minimum puanı 30, maksimum puanın 91 olarak elde edilmiştir.

ESMBÖ ölçeği ise araştırmada kullanılan diğer ölçektir ve tek boyutludur. ESMBÖ toplam puanından elde edilen puanların ortalaması 11.86, standart sapması 3.10, minimum puanı 9, maksimum puanı 24 olarak elde edilmiştir.

Genel olarak elde edilen puan ortalamalarına bakıldığında fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin mükemmeliyetçilik- başarı alt boyutunun, onaylanma ihtiyacı alt boyutuna göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Otomatik düşünceler ölçeğinin kendine yönelik negatif düşünceler alt boyutunun, diğer alt boyutlara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4'te ölçeklere ve alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde tümünün +2 ile -2 arasında değerler aldığı görülmektedir. Buna göre verilerin normal dağılıma uygunluk gösterdiği söylenebilir (George & Mallery, 2010). Buna göre ölçek puanlarıyla ilgili yapılacak olan karşılaştırmalarda parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Çoklu doğrusal regresyon analizinin yapılabilmesi için, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olup olmadığı test edilmiştir. Bunun için öncelikle değişkenler arasındaki ilişkilerin düzeyine bakılmıştır. Büyüköztürk vd. (2013), bağımsız değişkenler arasındaki 0.80

üzerindeki korelasyonun, çoklu bağlantı sorunun göstergesi olduğunu bildirmektedir. Bu araştırmada değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının +0.333, +0.422, +0.466 olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo5). Buna göre çoklu bağlantı probleminin olmadığı anlaşılmıştır. Bununla beraber bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığının anlaşılması için, Varyans Büyütme Faktörü (VIF) ve Tolerans Değeri (TV) hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı sorunu olduğu takdirde bu değişkenler yapısal model içerisinde farklı değişkenler olarak algılanmayarak modele katkılarının tespiti mümkün olmayacaktır. Bu değerlendirme kriterlerinden varyans büyütme faktörü (VIF)'in 10'un altında olması, tolerans değerinin ise 0.2' nin üzerinde olması beklenir. Otokorelasyon olup olmadığının incelenmesi için ise Durbin Watson analizi yapılmıştır. DW değerinin 1.5-2.5 aralığında olduğunda otokorelasyon olmadığı söylenebilir. Bu araştırmada DW, tolerans ve VIF değerleri incelenmiş; değişkenler arasında otokorelasyon ve çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 7 ve Tablo 8).

4.1. Lise öğrencilerinin ve Ebeveynlerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır? Problemine İlişkin Bulgular

Lise öğrencileri ve ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiye dair bulgular aşağıda sunulmuştur.

4.1.1. Lise Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5

Lise öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçekleri Toplam ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyonlar

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. FOTÖ-R Mükemmeliyetçilik / Başarı	1									
2. FOTÖ-R Onaylanma İhtiyacı/ Bağımlılık	0.719**	1								
3. FOTÖ-R Toplam	0.952**	0.898**	1							
4. ODÖ Kendine Yönelik Negatif Düşünceler	0.400**	0.471**	0.461**	1						
5. ODÖ Şaşkınlık/ Kaçınma Fantezileri	0.369**	0.402**	0.412**	0.795**	1					
6. ODÖ Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	0.272**	0.319**	0.313**	0.639**	0.754**	1				
7. ODÖ Yalnızlık/ İzolasyon	0.352**	0.381**	0.391**	0.727**	0.761**	0.686**	1			
8. ODÖ Ümitsizlik	0.331**	0.370**	0.373**	0.789**	0.825**	0.685**	0.716**	1		
9. ODÖ Toplam	0.406**	0.459**	0.460**	0.933**	0.929**	0.798**	0.852**	0.894**	1	
10. SMBÖ Toplam	0.304**	0.317**	0.333**	0.380**	0.407**	0.339**	0.375**	0.356**	0.422**	1

*p<0.05, **p<0.001; FOTÖ-R: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği; ODÖ: Otomatik Düşünceler Ölçeği; SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin FOTÖ-R toplam puanıyla, ODÖ toplam puanı arasında ($r = 0.460$, $p < 0.001$) ve FOTÖ-R toplam puanıyla, SMBÖ toplam puanı arasında, ($r = 0.333$, $p < 0.001$) orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumları arttıkça, olumsuz otomatik düşünce

düzeylerinin arttığı; fonksiyonel olmayan tutumları arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arttığı söylenebilir. Öğrencilerin ODÖ toplam puanıyla, SMBÖ toplam puanı arasında ($r= 0.422$, $p<0.001$) orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Değişkenlerin alt boyutları ile ilişkiye bakıldığında, öğrencilerin FOTÖ-R toplam puanıyla, ODÖ alt ölçeklerinden kendine yönelik negatif düşünceler ($r= 0.461$, $p<0.001$), şaşkınlık / kaçınma fantezileri ($r= 0.412$, $p<0.001$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ($r= 0.313$, $p<0.001$), yalnızlık / izolasyon ($r= 0.391$, $p<0.001$), ümitsizlik ($r= 0.373$, $p<0.001$) alt ölçekleri arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumları arttıkça; kendine yönelik negatif düşünceleri, şaşkınlık/kaçınma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizliğe yönelik olumsuz otomatik düşüncelerinin arttığı söylenebilir.

Öğrencilerin ODÖ toplam puanıyla, FOTÖ-R mükemmeliyetçilik/başarı ($r= 0.406$, $p<0.001$), onaylanma ihtiyacı/bağımlılık ($r= 0.459$, $p<0.001$) alt ölçekleri arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri arttıkça; mükemmeliyetçilik/başarı ve onaylanma ihtiyacı/bağımlılığa yönelik fonksiyonel olmayan tutumlarının arttığı söylenebilir.

Öğrencilerin SMBÖ toplam puanıyla, FOTÖ-R mükemmeliyetçilik/başarı ($r= 0.304$, $p<0.001$) ve onaylanma ihtiyacı/bağımlılık ($r= 0.317$, $p<0.001$) alt ölçekleri arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça; mükemmeliyetçilik/başarı ve onaylanma ihtiyacı/bağımlılığa yönelik fonksiyonel olmayan tutumlarının arttığı söylenebilir.

SMBÖ toplam puanıyla, ODÖ alt ölçeklerinden kendine yönelik negatif düşünceler ($r= 0.380$, $p<0.001$), şaşkınlık ve kaçınma fantezileri ($r= 0.407$, $p<0.001$), kişisel uyumsuzluk

ve değişme istekleri ($r = 0.339$, $p < 0.001$), yalnızlık/izolasyon ($r = 0.375$, $p < 0.001$) ve ümitsizlik ($r = 0.356$, $p < 0.001$) alt ölçekleri arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça; kendine yönelik negatif düşünceleri, şaşkınlık/kaçınma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizliğe yönelik olumsuz otomatik düşüncelerinin arttığı söylenebilir.

4.1.2. Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçekleri Toplam ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyonlar

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. FOTÖ-R Mükemmeliyetçilik / Başarı										
2. FOTÖ-R Onaylanma İhtiyacı/ Bağımlılık	0.496**	1								
3. FOTÖ-R Toplam	0.922**	0.793**	1							
4. ODÖ Kendine Yönelik Negatif Düşünceler	0.270**	0.266**	0.308**	1						
5. ODÖ Şaşkınlık/ Kaçınma Fantezileri	0.221**	0.205**	0.246**	0.750**	1					
6. ODÖ Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	0.239**	0.190**	0.252**	0.567**	0.668**	1				
7. ODÖ Yalnızlık/ İzolasyon	0.248**	0.183**	0.255**	0.631**	0.675**	0.630**	1			
8. ODÖ Ümitsizlik	0.201**	0.227**	0.242**	0.666**	0.751**	0.681**	0.594**	1		
9. ODÖ Toplam	0.285**	0.260**	0.316**	0.876**	0.904**	0.807**	0.817**	0.843**	1	
10. SMBÖ Toplam	0.320**	0.253**	0.337**	0.258**	0.242**	0.209**	0.200**	0.209**	0.269**	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$; FOTÖ-R: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği; ODÖ: Otomatik Düşünceler Ölçeği; SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Tablo 6 incelendiğinde, ebeveynlerin FOTÖ-R toplam puanıyla, ODÖ toplam puanı arasında ($r= 0.316$, $p<0.001$) ve SMBÖ toplam puanı arasında, ($r= 0.337$, $p<0.001$) orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutumları arttıkça, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arttığı söylenebilir. Ebeveynlerin ODÖ toplam puanıyla, SMBÖ toplam puanı arasında ($r= 0.269$, $p<0.001$) zayıf düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Buna göre ebeveynlerin olumsuz otomatik düşünce düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Değişkenlerin alt boyutları ile ilişkiye bakıldığında; ebeveynlerin FOTÖ-R toplam puanıyla, ODÖ alt ölçeklerinden kendine yönelik negatif düşünceler arasında ($r= 0.308$, $p<0.001$) orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. FOTÖ-R toplam puanıyla, ODÖ alt ölçeklerinden şaşkınlık/kaçınma fantezileri ($r= 0.246$, $p<0.001$), kişisel uyumsuzluk ve değişme isteği ($r= 0.252$, $p<0.001$), yalnızlık/izolasyon ($r= 0.255$, $p<0.001$) ve ümitsizlik ($r= 0.242$, $p<0.001$) alt ölçekleri arasında zayıf düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutumları arttıkça; kendine yönelik negatif düşünceleri, şaşkınlık/kaçınma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizliğe yönelik olumsuz otomatik düşüncelerinin arttığı söylenebilir.

Ebeveynlerin ODÖ toplam puanıyla, FOTÖ-R mükemmeliyetçilik/başarı ($r= 0.285$, $p<0.001$) ve onaylanma ihtiyacı/bağımlılık ($r= 0.260$, $p<0.001$) alt ölçekleri arasında zayıf düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre ebeveynlerin olumsuz otomatik düşünceleri arttıkça; mükemmeliyetçilik/başarı ve onaylanma ihtiyacı/bağımlılığa yönelik fonksiyonel olmayan tutumlarının arttığı söylenebilir.

Ebeveynlerin SMBÖ toplam puanıyla, FOTÖ-R mükemmeliyetçilik/başarı alt ölçeği arasında, ($r=0.320$, $p<0.001$) orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin SMBÖ toplam puanıyla, FOTÖ-R onaylanma

ihtiyacı/bağımlılık alt ölçeği arasında ($r= 0.253$, $p<0.001$) zayıf düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre ebeveynlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça; mükemmeliyetçilik/başarı ve onaylanma ihtiyacı/bağımlılığa yönelik fonksiyonel olmayan tutumlarının arttığı söylenebilir.

SMBÖ toplam puanıyla, ODÖ alt ölçeklerinden kendine yönelik negatif düşünceler ($r= 0.258$, $p<0.001$), şaşkınlık / kaçınma fantezileri ($r= 0.242$, $p<0.001$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ($r= 0.209$, $p<0.001$), yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler ($r= 0.200$, $p<0.001$) ve ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler ($r= 0.209$, $p<0.001$) alt ölçekleri arasında zayıf düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre ebeveynlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça; kendine yönelik negatif düşünceleri, şaşkınlık/kaçınma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizliğe yönelik olumsuz otomatik düşüncelerinin arttığı söylenebilir.

4.2. Öğrencilerin ve Ebeveynlerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile Otomatik Düşünceler Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanları Yordamakta mıdır? Problemine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin ve ebeveynlerinin, fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerinin birlikte sosyal medya bağımlılık düzeylerini yordama gücüyle ilgili bulgular aşağıda sunulmuştur.

4.2.1. Lise Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumları ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri, Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordamakta mıdır?

Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutum ve otomatik düşüncelerinin, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini test etmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi ile ilgili istatistiksel sonuçlar, Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Lise Öğrencilerinin Algılanan Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Olumsuz Otomatik Düşüncelere İlişkin Puanların, Sosyal Medya Bağımlılığı Puanları Üzerindeki Yordama Gücüne İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	β	t	p	Durbin Watson	Tolerans TV	VIF
ESMBÖ	Sabit terim	18.575	18.999	0.001			
	DAS-R	0.176	6.859	0.001	1.909	0.788	1.269
	ODÖ	0.342	13.350	0.001	1.909	0.788	1.269
$R^2=0.202$, $F=196.351$, $p=0.001$, $ESMBÖ=18.575$ $0.176*DAS-R$ $0.342*ODÖ$							

Tablo 22’de, regresyon denkleminin anlamlılığının yanı sıra bağımsız değişkenlerden hangilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve bu değişkenlerin katsayıları verilmiştir. Belirlilik katsayısı (R^2) 0.202 olarak hesaplanmış ve F istatistiği anlamlı bulunmuştur ($p=0.001<0.05$).

Buna göre, fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerin, sosyal medya bağımlılığını açıklama oranının %20 olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca algılanan fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşüncelerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde 0.05 anlamlılık düzeyinde modele katkı sağladığı tespit edilmiştir. Modelde; diğer değişken sabit iken algılanan fonksiyonel olmayan tutumlar bir birim sosyal medya bağımlılığı üzerinde 0.176 birim artışa sebep olduğu, diğer değişkenler sabitken otomatik düşüncelerdeki bir birimlik artışın ise sosyal medya bağımlılığı üzerinde 0.342 birimlik artışa sebep olduğu söylenebilmektedir.

4.2.2. Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutumları ve Otomatik Düşünceleri, Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordamakta mıdır?

Ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutum ve otomatik düşüncelerinin, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini test etmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi ile ilgili istatistiksel sonuçlar, Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Ebeveynlerin Algılanan Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Otomatik Düşüncelere İlişkin Puanların, Sosyal Medya Bağımlılığı Puanları Üzerindeki Yordama Gücüne İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	β	t	p	Durbin Watson	Tolerans TV	VIF
ESMBÖ	Sabit terim	18.303	10.826	0.001			
	DAS-R	0.280	0.018	0.001	1.804	0.900	1.111
	ODÖ	0.180	3.588	0.001	1.804	0.900	1.111
$R^2=0.143$, $F=196.351$, $p=0.001$ ESMBÖ=18.303 0.280*DAS-R 0.180*ODÖ							

Tablo 23’te, regresyon denkleminin anlamlılığının yanı sıra bağımsız değişkenlerden hangilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve bu değişkenlerin katsayıları verilmiştir. Belirlilik katsayısı (R^2) 0.143 olarak hesaplanmış ve F istatistiği anlamlı bulunmuştur ($p=0.001<0.05$).

Buna göre, fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerin, sosyal medya bağımlılığını açıklama oranının %14 olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca algılanan fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşüncelerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde 0.05 anlamlılık düzeyinde modele katkı sağladığı tespit edilmiştir. Modelde; diğer değişken sabit iken algılanan fonksiyonel olmayan tutumlar bir birim sosyal medya bağımlılığı üzerinde 0.280 birim artışa sebep olduğu, diğer değişkenler sabitken otomatik

düşüncelerdeki bir birimlik artışın ise sosyal medya bağımlılığı üzerinde 0.180 birimlik artışa sebep olduğu söylenebilmektedir.

4.3. Lise Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılık düzeylerine ilişkin aşağıda verilmiştir.

4.3.1. Lise Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin puanlarının, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Bağımsız (İlişkisiz) Gruplar T Testi (Independent Sample T Test) sonuçları, Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Lise Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Toplam Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Ölçekler	Kategoriler	n	Ortalama	SS	t	p
FOTÖ-R Toplam	Kadın	907	41.61	17.58	0.118	0.906
	Erkek	640	41.51	15.42		
ODÖ Toplam	Kadın	907	88.59	30.91	9.032	0.001
	Erkek	640	74.45	29.45		
ESMBÖ Toplam	Kadın	907	21.18	6.96	6.017	0.001
	Erkek	640	19.07	6.53		

Öğrencilerin cinsiyete göre FOTÖ-R puanlarının farklılaşmadığı saptanmıştır (0.906; $p>0.05$). Cinsiyete göre öğrencilerin ODÖ puanlarının farklılık gösterdiği bulunmuştur (0.001; $p<0.001$). Kadınların ODÖ puan ortalaması ($\bar{x}=88.59$), erkeklerden ($\bar{x}=74.45$) daha yüksek bulunmuştur. Buna göre kadınlarda otomatik düşüncelerin erkeklerden daha fazla ortaya çıktığı söylenebilir. Cinsiyete göre öğrencilerde ESMBÖ puanının farklılaştığı tespit edilmiştir (0.001; $p<0.001$). Kadınların sosyal medya bağımlılığı puan ortalaması ($\bar{x}=21.18$), erkeklerden ($\bar{x}=19.07$) daha yüksek bulunmuştur. Buna göre lise öğrencilerinde kadınların sosyal medya bağımlılıklarının erkeklerden daha fazla olduğu söylenebilir.

4.3.2. Lise Öğrencilerinin Yaşa Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin puanlarının, yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi sonuçları, Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Lise Öğrencilerinin Yaşa Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçekler	Kategoriler	n	Ortalama	SS	F	P	Fark
FOTÖ-R Toplam	14 yaş	239	42.59	17.85	1.761	0.134	-
	15 yaş	461	42.86	16.97			
	16 yaş	388	40.93	15.67			
	17 yaş	341	40.39	16.41			
	18 ve üzeri yaş	118	39.93	17.32			
ODÖ Toplam	14 yaş	239	83.67	32.82	1.216	0.302	-
	15 yaş	461	84.76	32.02			
	16 yaş	388	82.17	30.79			
	17 yaş	341	81.39	29.33			
	18 ve üzeri yaş	118	78.76	29.61			
ESMBÖ Toplam	14 yaş	239	20.11	6.88	3.659	0.006	15-16 15-17
	15 yaş	461	21.01**	6.91			
	16 yaş	388	20.65*	6.82			
	17 yaş	341	19.64*	6.68			
	18 ve üzeri yaş	118	18.84	6.97			

Yaşa göre öğrencilerde FOTÖ-R ($\bar{x}$ =0.134) ve ODÖ ($\bar{x}$ =0.302) puanlarının farklılaşmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Yaşa göre öğrencilerin ESMBÖ puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık belirlenmiştir (0.006; $p<0.05$). Hangi yaş düzeyinde farklılık olduğunu belirlemek amacıyla yapılan post hoc analizine göre, 15 yaşındaki öğrencilerin puan ortalaması ($\bar{x}$ =21.01), 16 yaşındaki ($\bar{x}$ =20.65) ve 17 yaşındaki ($\bar{x}$ =19.64) öğrencilerin puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. 14 ve 18 yaş öğrencilerinin ESMBÖ puanları ile diğer yaşların puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre 15 yaşındaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının, 16 ve 17 yaşındaki öğrencilerden daha fazla olduğu söylenebilmektedir.

4.3.3. Lise Öğrencilerinin Sınıf Seviyesine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin puanlarının, sınıf seviyesine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi sonuçları, Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

Lise Öğrencilerinin Sınıf Seviyesine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçekler	Kategoriler	n	Ortalama	SS	F	P	Fark
FOTÖ-R Toplam	9.sınıf	439	41.22	17.22	2.261	0.080	-
	10. sınıf	437	43.16	16.65			
	11. sınıf	441	41.22	15.74			
	12. sınıf	230	39.86	17.50			
ODÖ Toplam	9.sınıf	439	82.40	32.48	1.713	0.160	-
	10. sınıf	437	84.84	31.66			
	11. sınıf	441	82.89	30.02			
	12. sınıf	230	79.12	29.11			
ESMBÖ Toplam	9.sınıf	439	20.31	6.85	5.294	0.001	12-10 12-11
	10. sınıf	437	21.03*	6.74			
	11. sınıf	441	20.38*	6.86			
	12. sınıf	230	18.82**	6.93			

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre FOTÖ-R ($\bar{x}$ =0.080) ve ODÖ ($\bar{x}$ =0.160) puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında ESMBÖ puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur (0.001; $p<0.001$). Hangi sınıf düzeyleri arasında farklılık olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan post hoc analizi sonucuna bakıldığında, 12. Sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamasının ($\bar{x}$ =18.82) 11. Sınıflardan

($\bar{x}$ =20.38) ve 10. Sınıflardan ($\bar{x}$ =21.03) daha az olduğu saptanmıştır. Buna göre 12. Sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının 10. ve 11. Sınıftaki öğrencilerden daha az olduğu söylenebilmektedir.

4.3.4. Lise Öğrencilerinin Ailenin Gelir Düzeyine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin puanlarının, ailenin gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi sonuçları, Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Lise Öğrencilerinin Ailenin Gelir Düzeyine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçekler	Kategoriler	n	Ortalama	SS	F	P	Fark
FOTÖ-R Toplam	D-Düşük	102	44.74	15.87	2.009	0.134	-
	O-Orta	1298	41.30	16.68			
	Y-Yüksek	147	41.70	17.47			
ODÖ Toplam	D-Düşük	102	91.06**	28.93	5.181	0.006	D-O D-Y
	O-Orta	1298	82.59*	30.87			
	Y-Yüksek	147	78.31*	33.54			
ESMBÖ Toplam	D-Düşük	102	20.56	7.81	0.221	0.802	-
	O-Orta	1298	20.33	6.68			
	Y-Yüksek	147	20	7.74			

Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerine göre FOTÖ-R ($\bar{x}$ =0.134) ve ESMBÖ ($\bar{x}$ =0.802) ortalama puanları bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Öğrencilerin gelir düzeylerine göre ODÖ puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (0.006; $p<0.05$). Hangi gelir düzeyleri arasında farklılık olduğunu

belirleyebilmek amacıyla yapılan post hoc analizi sonucuna bakıldığında, düşük gelire sahip öğrencilerde ($\bar{x}=91.06$) otomatik düşüncelerin görülme durumunun, orta gelir düzeyine sahip öğrencilerden ($\bar{x}=82.59$) ve yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerden ($\bar{x}=78.31$) daha fazla görüldüğü söylenebilmektedir.

4.3.5. Lise Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin puanlarının öğrencilerin akademik başarılarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi sonuçları, Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13

Lise Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçekler	Kategoriler	n	Ortalama	SS	F	P	Fark
FOTÖ-R	A-(0.00-49.99) Zayıf	8	43.87	26.14	1.667	0.172	-
	B-(50.00-69.99) Geçer	124	38.38	15.91			
	C-(70.00-84.99) Teşek.	530	42.14	16.18			
	D-(85.00-100) Takdir	876	41.58	17.02			
ODÖ	A-(0.00-49.99) Zayıf	8	94.26	43.24	3.411	0.017	D-B
	B-(50.00-69.99) Geçer	124	87.12*	34.09			
	C-(70.00-84.99) Teşek.	530	85.05*	31.96			D-C
	D-(85.00-100) Takdir	876	80.71**	25.95			
ESMBÖ	A-(0.00-49.99) Zayıf	8	22.12	11.33	1.343	0.259	-
	B-(50.00-69.99) Geçer	124	20.20	6.76			
	C-(70.00-84.99) Teşek.	530	20.74	7.03			
	D-(85.00-100) Takdir	876	20.04	6.70			

Öğrencilerin birinci dönem not ortalamasına göre FOTÖ-R ($\bar{x}$ =0.172) ve ESMBÖ ($\bar{x}$ =0.259) puan ortalamalarının farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Öğrencilerin birinci dönem not ortalamasına göre ODÖ puanlarının farklılaştığı tespit edilmiştir (0.017; $p<0.05$). Hangi eğitim düzeyleri arasında farklılık olduğunun tespiti için yapılan post hoc analizine göre, birinci dönem akademik not ortalaması (85.00-100) arasında olan öğrencilerin ODÖ puan ortalamasının ($\bar{x}$ =80.71), akademik not ortalaması (50.00-69.99) arasında olanlardan ($\bar{x}$ = 87.12) ve akademik not ortalaması (70.00-84.99) arasında olanlardan ($\bar{x}$ = 85.05) daha düşük bulunmuştur. Buna göre akademik başarı durumuna göre akademik not ortalaması (85.00-100) arasında olan öğrencilerde, otomatik düşüncelerin görülme durumunun, ortalaması (0.00-49.99) arasında ve (50.00-69.99) arasında olan öğrencilerden daha düşük olduğu görülmektedir.

4.3.6. Lise Öğrencilerinin Günlük Ortalama Sosyal Medyada Kullanım Sürelerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin puanlarının, günlük ortalama sosyal medyada kullanım sürelerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi sonuçları, Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14

Lise Öğrencilerinin Günlük Ortalama Sosyal Medyada Kullanım Sürelerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçekler	Kategoriler	n	Ortalama	SS	F	P	Fark
FOTÖ-R Toplam	A) 1 saatten az	63	40.15	17.66	5.184	0.001	E-B E-C
	B) 1-2 saat arası	391	40.30*	16.41			
	C) 2-4 saat arası	670	40.68*	16.34			
	D) 4-6 saat arası	303	43.31	16.49			
	E) 6 saatten fazla	120	47.00**	18.53			
ODÖ Toplam	A) 1 saatten az	63	81.15*	34.02	15.304	0.001	E-A E-B E-C
	B) 1-2 saat arası	391	75.75*	29.64			
	C) 2-4 saat arası	670	81.42*	29.36			
	D) 4-6 saat arası	303	89.59	31.67			
	E) 6 saatten fazla	120	96.42**	34.75			
ESMBÖ Toplam	A) 1 saatten az	63	13.12*	4.60	91.787	0.001	E-A E-B E-C E-D
	B) 1-2 saat arası	391	17.42*	5.50			
	C) 2-4 saat arası	670	20.21*	6.10			
	D) 4-6 saat arası	303	23.24*	6.47			
	E) 6 saatten fazla	120	26.70**	8.24			

Öğrencilerin sosyal medya uygulamalarını günde kaç saat kullandıklarına göre FOTÖ-R puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.001$). Hangi saat kullanımları arasında farklılık olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan post hoc analizi sonucuna göre, günde 6 saatten fazla kullananların puan ortalamasının ($\bar{x} = 47.00$), 1-2 saat kullananlardan ($\bar{x} = 40.30$) ve 2-4 saat arası kullananlardan ($\bar{x} = 40.68$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, günde 6 saatten fazla sosyal medya aracını kullananların fonksiyonel olmayan tutumunun, günde 1-2 saat ve 2-4 saat arası kullananlardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin sosyal medya uygulamalarını günde kaç saat kullandıklarına göre ODÖ puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0.001$). Buna göre 6 saatten fazla sosyal medya araçlarını kullananların ODÖ puan ortalamasının ($\bar{x} = 96.42$), 1 saatten az kullananlardan ($\bar{x} = 81.15$), 1-2 saat kullananların ortalamasından ($\bar{x} = 75.75$), 2-4 saat kullananlardan ($\bar{x} = 81.42$) daha yüksek bulunmuştur. Buna göre günde 6 saatten fazla

sosyal medya araçlarını kullananların otomatik düşünce sıklığının günde 1 saatten az, 1-2 saat, 2-4 saat arası kullananlardan daha fazla olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin sosyal medya uygulamalarını günde kaç saat kullandıklarına göre ESMBÖ puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.001$). Hangi saat kullanımları arasında farklılık olduğunun belirlenmesi için yapılan post hoc analizine göre günde 6 saatten fazla kullananların puan ortalamasının ($\bar{x}=26.70$), günde 4-6 saat kullananlardan ($\bar{x}=23.24$), 2-4 saat arası kullananlardan ($\bar{x}=20.21$), 1-2 saat arası kullananlardan ($\bar{x}=17.42$) ve 1 saatten az kullananlardan ($\bar{x}=13.12$) daha yüksek bulunmuştur. Buna göre günde 6 saatten fazla sosyal medya araçlarını kullananların sosyal medya bağımlılığının 6 saatten az kullananlardan daha fazla olduğu söylenebilmektedir.

4.4. Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılık düzeylerine ilişkin aşağıda verilmiştir.

4.4.1. Ebeveynlerin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Bağımsız (İlişkisiz) Gruplar T Testi sonuçları, Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15

Ebeveynlerin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına Göre T Testi Sonuçları

Ölçekler	Kategoriler	n	Ortalama	SS	t	p
FOTÖ-R Toplam	Kadın	297	23.84	9.58	-2.076	0.039*
	Erkek	83	21.60	8.39		
ODÖ Toplam	Kadın	297	46.71	14.99	1.158	0.248
	Erkek	83	44.57	14.46		
ESMBÖ Toplam	Kadın	297	11.71	2.93	-1.803	0.072
	Erkek	83	12.40	3.61		

*p<0.05

Ebeveynlerin cinsiyetine göre FOTÖ-R puanlarının farklılaştığı görülmüştür (0.039; p<0.05). Buna göre kadınların FOTÖ-R puan ortalamasının ($\bar{x}$ =23.84) erkeklerin puanından ($\bar{x}$ =21.60) daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani kadınların fonksiyonel olmayan tutumlarının erkeklerden daha fazla olduğu söylenebilir.

Ebeveynlerin cinsiyetine göre ODÖ puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir (0.248; p>0.05). Ebeveynlerin cinsiyetine göre ESMBÖ puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir (0.072; p>0.05).

4.4.2. Ebeveynlerin Yaşa Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin puanlarının yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi sonuçları, Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16

Ebeveynlerin Yaşa Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçekler	Kategoriler	n	Ortalama	SS	F	P
FOTÖ-R Toplam	33-40	106	20.50	7.46	2.880	0.057
	41-48	209	22.48	9.30		
	49 ve üzeri	62	23.58	8.46		
ODÖ Toplam	33-40	106	45.33	14.85	1.373	0.255
	41-48	209	45.85	15.16		
	49 ve üzeri	62	49.05	13.93		
ESMBÖ Toplam	33-40	106	11.25	2.44	2.950	0.054
	41-48	209	12.05	3.39		
	49 ve üzeri	62	12.25	3		

Ebeveynlerin yaşa göre FOTÖ-R (0.057; $p>0.05$) , ODÖ (0.255; $p>0.05$) ve ESMBÖ (0.054; $p>0.05$) puanları bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.4.3. Ebeveynlerin Eğitim Düzeyine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin puanlarının eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi sonuçları, Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17

Ebeveynlerin Eğitim Düzeyine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçekler	Kategoriler	n	Ortalama	SS	F	P
FOTÖ-R Toplam	İlkokul ve altı	53	23.86	10.33	1.696	0.150
	Ortaokul	45	20.62	7.64		
	Lise	140	21.85	8.41		
	Üniversite-lisans	129	22.55	8.62		
	Lisansüstü	13	18.07	7.68		
ODÖ Toplam	İlkokul ve altı	53	45.82	14.91	0.065	0.992
	Ortaokul	45	46.88	15.11		
	Lise	140	46.52	15.63		
	Üniversite-lisans	129	45.87	14.34		
	Lisansüstü	13	46.59	12.88		
ESMBÖ Toplam	İlkokul ve altı	53	11.24	2.31	2.126	0.077
	Ortaokul	45	11.51	2.53		
	Lise	140	11.64	3.35		
	Üniversite-lisans	129	12.40	3.18		
	Lisansüstü	13	12.76	3.37		

Ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre, FOTÖ-R (0.150; $p>0.05$), ODÖ (0.992; $p>0.05$) ve ESMBÖ (0.077; $p>0.05$) puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

4.4.4. Ebeveynlerin Günlük Ortalama Sosyal Medyada Kullanım Sürelerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin puanlarının, günlük ortalama sosyal medyada kullanım sürelerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi sonuçları, Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18

Ebeveynlerin Günlük Ortalama Sosyal Medyada Kullanım Sürelerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçekler	Kategoriler	n	Ortalama	SS	F	P	Fark
FOTÖ-R Toplam	A) 1 saatten az	118	22.23	9.52	1.928	0.105	-
	B) 1-2 saat arası	170	21.11	7.80			
	C) 2-4 saat arası	71	23.64	8.40			
	D) 4-6 saat arası	17	22.70	9.57			
	E) 6 saatten fazla	4	29.75	16.58			
ODÖ Toplam	A) 1 saatten az	118	44.06	13.44	1.881	0.113	-
	B) 1-2 saat arası	170	46.03	14.57			
	C) 2-4 saat arası	71	49.88	16.56			
	D) 4-6 saat arası	17	48.94	18.69			
	E) 6 saatten fazla	4	43.95	12.29			
ESMBÖ Toplam	A) 1 saatten az	118	10.76**	2.43	14.687	0.001	A-C A-D A-E
	B) 1-2 saat arası	170	11.77	2.85			
	C) 2-4 saat arası	71	12.91*	3.37			
	D) 4-6 saat arası	17	14.88*	4.18			
	E) 6 saatten fazla	4	17.25*	1.5			

Ebeveynlerin sosyal medya uygulamalarını günlük kullanım süreleri puan ortalamaları ile FOTÖ-R (0.105; $p>0.05$) ve ODÖ (0.113; $p>0.05$) puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Ebeveynlerin sosyal medya uygulamalarını günde kaç saat kullandıklarına göre ESMBÖ puanları bakımından farklılık görüldüğü saptanmıştır (0.001; $p<0.001$). Hangi saat aralıkları arasında farklılık olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post hoc analizine göre günde 1 saatten az sosyal medya araçlarını kullanan Ebeveynlerin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamasının ($\bar{x}=10.76$), günde 2-4 saat arası kullananlardan ($\bar{x}=12.91$), 4-6 saat ve üzeri kullananlardan ($\bar{x}=14.88$) ve 6 saatten fazla kullananlardan daha düşük bulunmuştur ($p<0.001$). Buna göre günde 1 saatten az sosyal medya uygulaması kullananların sosyal medya bağımlılığının, 2-4 saat, 4-6 saat ve 6 saatten fazla kullananlardan daha az olduğu söylenebilmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular, ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

5.1.1. Lise Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Bu araştırmadaki bulgulara göre, öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinden aldığı toplam puan ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeğinden aldığı toplam puan arasında pozitif düzeyde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği toplam puanı ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında pozitif düzeyde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz otomatik düşünceler ölçeği toplam puanı ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Değişkenlerin alt boyutları ile ilişkiye bakıldığında; fonksiyonel olmayan tutumların tüm alt boyutlarıyla (mükemmeliyetçilik/başarı ve onaylanma ihtiyacı/bağımlılık), olumsuz otomatik düşüncelerin tüm alt boyutları (kendine yönelik negatif düşünceleri, şaşkınlık/kaçınma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik) arasında, pozitif yönlü, orta düzeyde ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde, Aksu vd. (2019) tarafından 18-25 yaş arası genç yetişkinlerle yapılan çalışmada, sosyal problem çözme, bilişsel faktörler ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi araştırılmış; fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve sosyal medya bağımlılığı arasında orta derecede pozitif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, kaçınma tarzı alt ölçekler ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ve bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Ercen (2022) tarafından 9-11 yaş arasındaki katılımcılarla yapılan araştırmada, çocukların sosyal medya kullanım düzeyleri arttıkça, otomatik düşünceler puanının da arttığı belirlenmiştir. Buna benzer Dilsiz & Kandemir'in (2020) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmaya göre, sosyal medya bağımlılığının kaygılı ve kaçınan bireylerde artış gösterebileceği belirlenmiştir. İnternet oyunlarına bağımlılıkla ilişkili olarak; ergenlerin kendi benliğinden ve gerçeklikten kaçma girişiminde olduklarını ortaya koyan çalışmalara rastlamak da mümkündür (Kwon, Chung ve Lee 2011). Bununla beraber bir başka çalışmada, fonksiyonel olmayan tutumların internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu ve bilişsel-davranışçı tedavide fonksiyonel olmayan tutumun bir parçası olarak mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacına odaklanmanın faydalı olabileceği bildirilmektedir (Taymur vd., 2016). Sosyal medya bağımlılığı arttıkça yalnızlık (izolasyon) ve beğenilme arzusunun arttığını ortaya koyan çalışmalar da vardır (Bozkurt, 2018; Tutgun-Ünal & Bozkurt, 2020; Tutgun, Deniz & Moon, 2011). Yapan (2018) da araştırmasında, bu araştırmanın bulgularına benzer; fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulmuştur. Yıldız (2019) lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile fonksiyonel olmayan tutumları arasında, düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki bulmuştur. Boynueğri (2017) öğretmen adayı üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, fonksiyonel olmayan tutumlar arttığında olumsuz otomatik düşüncelerinin de arttığını ortaya koymuştur. Dobson & Breiter (1983), lisans düzeyindeki öğrencilere uyguladığı envanterlerin sonucunda; fonksiyonel olmayan tutumların olumsuz otomatik düşünceleri pozitif yönde yordadığını tespit etmiştir. Temiz vd. (2021) bu

araştırmaya benzer şekilde, fonksiyonel olmayan tutumlarla, olumsuz benlik saygısı arasında pozitif yönde, orta düzeyde ilişki tespit etmiştir. Güloğlu-Soysal (2021), ergenlerde olumsuz otomatik düşünceler ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Bu araştırmanın bulguları ile literatürdeki çalışmaların sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmektedir. Olumsuz otomatik düşüncelerin, depresyon ve diğer psikolojik sorunlarla birlikte görülen düşünceler olduğu bilinmektedir. Bu düşüncelerin bağımlılık davranışını tetikleyebileceği ve sürdürebileceği de belirtilmektedir (Beck, 2008). Bununla beraber, fonksiyonel olmayan tutumların da psikolojik sorunları ve bağımlılığı artırdığı ifade edilmektedir (Ellis, 1994). Bu iki kavramın yanı sıra, sosyal medya bağımlılığı da davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Andreassen ve Pallesen, 2014). Bu üç kavramın ortak noktasının bağımlılık olması; aralarında ilişki olduğu bulgusunu desteklemektedir. Buna göre lise öğrencilerinin, fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerinin birbirleriyle ve sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu söylenebilir.

5.1.2. Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Bu araştırmadaki bulgulara göre, ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinden aldığı toplam puan ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeğinden aldığı toplam puan arasında pozitif düzeyde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği toplam puanı ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında pozitif düzeyde, orta derecede ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz otomatik düşünceler ölçeği toplam puanı ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Değişkenlerin alt boyutları ile ilişkiye bakıldığında; fonksiyonel olmayan tutumların tüm alt boyutlarıyla (mükemmeliyetçilik/ başarı ve onaylanma ihtiyacı/bağımlılık), olumsuz

otomatik düşüncelerin tüm alt boyutları (kendine yönelik negatif düşünceleri, şaşkınlık/kaçınma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik) arasında, pozitif yönlü, zayıf düzeyde ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde, Şahin vd. (2022) yaptığı araştırmada, işlevsel olmayan başa çıkma tutumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Gökdağ (2014) tarafından, kliniğe başvuran kişilerle yapılan, fonksiyonel olmayan tutum, otomatik düşünce ve mizaç, karakter arasındaki ilişkileri araştıran çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce arasındaki ilişki, majör depresif bozukluk tanısı almış kişilerde yüksek düzeyde pozitif yönde ve anlamlı; tanı konmayan kontrol grubunda ise orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Buna göre depresif hastalarda fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki, olmayan kişilere göre daha yüksektir denilebilir. Ercan vd. (2023) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, genç yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ve dijital bağımlılık düzeyi arasında, orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Kwon & Oei (1992) de fonksiyonel olmayan tutumlar ile olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı ve yüksek bir ilişki belirlemiştir. Hadlington (2015) tarafından 18-65 yaş arasındaki 210 katılımcının, internet bağımlılığı ve problemlili akıllı telefon kullanımı ile günlük hayatta yaşanan bilişsel bozuklukların arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuçta problemlili akıllı telefon kullanımı arttıkça, bilişsel bozuklukların da arttığı bulunmuştur. Davis (2001) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin internete aşırı bağımlı hale gelmesinde, otomatik düşüncelerin etkili olduğu belirtilmiştir.

Bütün bu çalışmaların sonuçları, bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Buna göre ebeveynlerin, fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerinin birbirleriyle ve sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu söylenebilir.

5.2.1. Lise Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin, Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuncuna göre lise öğrencilerinde, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin birlikte sosyal medya bağımlılığı değişkenini açıklama oranını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler değişkenlerinin birlikte sosyal medya bağımlılığını %20 oranında yordadığı belirlenmiştir. Bu da fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin, sosyal medya bağımlılığını %20 oranında açıkladığı anlamına gelmektedir. Bir diğer ifadeyle bu iki değişken, sosyal medya bağımlılığına %20 oranında etki etmektedir de denilebilir.

Literatürde, benzer çalışmalar yer almaktadır. Bilgin & Doğrusever (2018) tarafından sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel hatalar arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, ruminasyon, mükemmeliyetçilik, haksızlık, onaylanma ve özerklik değişkenlerinin, sosyal medya bağımlılığının %22 oranında açıkladığı belirlenmiştir. Bu da bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Mükemmeliyetçilik ve onaylanma bilişsel hataları, fonksiyonel olmayan tutumların da alt boyutlarındandır. Ruminasyon da (tekrarlayıcı düşünceler) olumsuz otomatik düşüncelere benzemektedir. Buna göre, bu araştırmanın sonuçlarına çok yakın sonuç elde edildiği görülmektedir. Şenormancı ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir başka araştırmaya göre, internet bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinin, fonksiyonel olmayan tutum puanlarının yüksek olduğu ve mükemmeliyetçi tutumun bu bağımlılığın yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Başka bir araştırmada, Kocabıyık & Bacıoğlu'nun (2022) yaptığı çalışmada, uygulanan çoklu regresyon analizi bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığını yordamada sırasıyla, psikolojik sağlamlık, kabullenme, madde kullanımı, duygulara odaklanma ve duyguları ortaya koyma, dine yönelmenin anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Yine bir başka araştırmada Dilsiz & Kandemir (2020), lise öğrencilerinde, kaygılı ve kaçınan

bağlantıların, sosyal medya paylaşımını olumlu ve anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varmıştır. Yıldız (2019) yaptığı çalışmada, fonksiyonel olmayan tutum toplam puanının, dijital oyun bağımlılığını %2,9 oranında yordadığını tespit etmiştir. Koçak & Traş (2021) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir araştırma sonucuna göre, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı değişkenlerinin, sosyal medya bağımlılığını %23 oranında yordadığını belirlemiştir. Yıldız & Koçak (2020) üniversite öğrencilerinin, sosyal destek algısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordama gücünü araştırdığı çalışmada; sosyal destek algısı yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Literatürdeki araştırma sonuçları, bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Yıldız (2018) tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırmada, psikolojik bozuklukların sosyal medya bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin de psikolojik bozukluklara yol açan bilişsel çarpıtmalar olduğu bilinmektedir. Ekinci (2023), tarafından, lise öğrencilerinin siber zorbalığın yordayıcıları olarak çevrimiçi ahlaki çözülme ve akılcı olmayan inançları incelediği çalışmada, öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve bir günde internette geçirdikleri sürenin, siber zorbalığın toplam varyansının %30'unu açıkladığını tespit etmiştir. Bütün bu çalışmaların sonuçları, bu araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Lise öğrencilerinde, sosyal medya bağımlılığına etki eden başka faktörler olmakla birlikte; fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin birlikte sosyal medya bağımlılığını önemli ölçüde açıkladığı söylenebilir.

5.2.2. Ebeveynlerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Olumsuz Otomatik

Düşüncelerinin, Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordama Gücüne İlişkin Bulguların

Tartışılması

Araştırma sonucuna göre ebeveynlerde, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin birlikte sosyal medya bağımlılığı değişkenini açıklama oranını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre fonksiyonel

olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler değişkenlerinin birlikte sosyal medya bağımlılığını %14 oranında yordadığı belirlenmiştir. Bu da ebeveynlerde, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin, sosyal medya bağımlılığını %14 oranında açıkladığı anlamına gelmektedir. Bir diğer ifadeyle bu iki değişken, sosyal medya bağımlılığına %14 oranında etki etmektedir de denilebilir.

Literatürde ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal medya bağımlılığını yordama gücüne ilişkin yapılan birebir aynı çalışma olmamakla birlikte; benzer çalışmalar yer almaktadır. Şahin, Türk & Hamamcı, 2022, tarafından yapılan araştırma da bu araştırma sonuçlarını desteklemektedir. 18-33 yaş arasındaki üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada, İşlevsel olmayan başa çıkma tutumunun, sosyal medya bağımlılığının sanal iletişim alt boyutunu pozitif ve anlamlı olarak yordadığını ve varyansın %16'sını açıkladığını ortaya koymaktadır. Bu oranın, bu çalışmadaki bulguya çok yakın olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kullanılan, fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği kısa formunu geliştiren Batmaz & Özdel (2016), ölçeğin depresyonu %17 oranında yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Dinç (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, “kırılgan narsistik kişilik örüntüleri ile sosyal medya bağımlılığını yordamak amacıyla, duygu düzenleme güçlükleri ve bilişsel çarpıtmaların aracı rolleri” incelenmiştir. Kırılgan narsist kişilik örüntülerinin sosyal medya bağımlılığına yol açabileceği belirlenmiştir. Kırılgan narsistlerin, (onay alma, kabul görme) gibi başkalarına duydukları ihtiyacın, uyum sağlamalarına neden olabileceği ve bu nedenle sosyal medya kullanım oranını artmasına neden olabileceği düşünülmektedir (Dinç, 2020). Ercan vd. (2023), genç yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ve dijital bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucu, diğer değişkenlerle birlikte fonksiyonel olmayan tutumların, dijital bağımlılığı %33,7 açıkladığı belirlenmiştir. Bütün bu çalışmaların sonuçları, bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Ebeveynlerde, sosyal medya bağımlılığına etki eden başka faktörler olmakla birlikte;

fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin birlikte sosyal medya bağımlılığını önemli ölçüde açıkladığı söylenebilir.

5.3.1. Lise Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada, öğrencilerin cinsiyetine göre fonksiyonel olmayan tutum ölçeği puanlarının farklılaşmadığı saptanmıştır (Bkz. Tablo 9). Literatür incelendiğinde bu sonucu destekleyen araştırmalar da mevcuttur (Demir-Türkdoğan, 2019; Gündoğdu, Çelikkaleli ve Çapri, 2003; Parim, 2019; Topal, 2011). Bu araştırmadaki bulguların aksine, literatürde cinsiyete göre fonksiyonel olmayan tutumlar puanlarının farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Yıldız, 2017). Cinsiyete göre fonksiyonel olmayan tutum puanlarının farklılaştığını desteklemekle beraber; erkeklerin fonksiyonel olmayan tutumlarının kadınlardan daha fazla olduğu tespit eden çalışmalara (Haliloğlu, 2007; Pesen & Çelik, 2019; Şahin & Sarı, 2010; Temiz vd., 2021); kadınların fonksiyonel olmayan tutumlarının erkeklerden daha fazla olduğu tespit eden çalışmalara (Altıntaş, 2006; Yıldız, 2019) örnek gösterilebilir. Cinsiyete göre fonksiyonel olmayan tutumların farklılaşıp farklılaşmadığıyla ilgili bu denli farklı sonuçların çıkmasının nedeni, yapılan araştırmaların örneklem gruplarının birbirlerinden çok farklı özellikte olmaları olabilir. Ayrıca bu araştırmada cinsiyetle fonksiyonel olmayan düşüncelerin farklılaşmamasının sebebi; günümüzde ergen erkek ve kızlar arasında, mükemmeliyetçilik, başarı, onaylanma ve beğenilme beklentisi konusunda cinsiyet farkının olmamasından kaynaklanabilir. Örneğin erkek ergenler de en az kız ergenler kadar kişisel hijyen ve bakımına, dış görünüşüne özen göstermekte; beğenilme, onaylanma isteği duymakta ve istekleri konusunda daha mükemmeliyetçi olabilmektedirler. Her iki cinsin de sosyal medyadaki paylaşım ve içerikleri de (başkaları tarafından paylaşımlarının beğenilmesi, takipçi sayılarının artmasını

istemeleri, en güzel fotoğraf-videolarını seçerek paylaşmaları) bu konuda cinsiyetçi ayrımın ortadan kalkmış olabileceği konusunda fikir verebilir.

Bu araştırmada, öğrencilerin cinsiyetine göre olumsuz otomatik düşünceler ölçeği puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği; kadınların olumsuz otomatik düşünceler puan ortalamasının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre kadınlarda olumsuz otomatik düşüncelerin erkeklerden daha fazla ortaya çıktığı söylenebilir. Araştırma sonucunun bu şekilde sonuçlanmasının nedeni, toplumsal cinsiyet rolleri, kadınlardaki erkeklere göre stresle başa çıkma açısından yöntemsel farklılıklar, vb. olabilir. Literatürde, Gül, Keskin & Bozkurt (2014), Odacı (2007a) ve Öztütüncü (1996) da olumsuz otomatik düşüncelerin kızlarda daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşmıştır. Bununla beraber literatürde olumsuz otomatik düşüncelerle cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmayan çalışmalar da bulunmaktadır (Güloğlu-Soysal, 2021; Şirin & İzgar, 2013; Karaca, Aşkın & Herken, 1999; Tümkiye & İflazoğlu, 2000; Tümkiye vd., 2011). Odacı (2007b) da kız ve erkek ergenlerin boyun eğici davranış ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, cinsiyet bakımından otomatik düşünce sıklığının farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Bu araştırmada, öğrencilerin cinsiyetine göre, sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının farklılaştığı tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puan ortalaması, erkek öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Buna göre lise öğrencilerinde kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının erkeklerden daha fazla olduğu söylenebilir. Bu sonucun nedeninin, kızların sosyal medya platformlarında sevdikleriyle ve tanıdıklarıyla daha çok iletişim kurmaları, fotoğraf- video paylaşmaları ve başkalarının fotoğraf-videolarına bakmaları, kişi ve olayları daha çok takip etme eğiliminde olmaları, gönderilere daha çok yorum yazmaları (Balcı & Gölcü, 2013) ve daha çok etkileşim içinde olmaları olduğu düşünülmektedir. Literatürde bu araştırmanın bulgularına benzer sonuçlara ulaşılan çalışmalar mevcuttur (Balcı & Gölcü, 2013; Banyai vd., 2017; Ergenç, 2011; Eşer & Alkaya, 2019; Güney & Taştepe, 2020; Hazar, 2011; İnce

& Koçak, 2017; Pempek, Yermolayeva & Calvert, 2009; Peris vd., 2020; Shaw ve Black, 2008; Bilgiliier, 2018; Tutgun-Ünal, 2015; Tutgun-Ünal & Bozkurt, 2020; Uslu, 2021; Yaman, 2019). Bu durumun nedeni, kadınların erkeklere nazaran moda, sağlıklı beslenme, diyet ve internetten alışveriş gibi konularda daha ilgili olmaları ve instagramda daha çok vakit geçirmeleri olabilir. Yine kadın ve erkek beyni ile ilgili yapılan araştırmalarda, anne karnından itibaren kadınların beyinlerindeki iletişim kurmayla ilgili bölgenin, erkeklere göre daha gelişmiş olduğu; kadınların sevdikleri kişilerle daha çok iletişim ve bağ içinde olma isteklerini ve bu nedenle sosyal medyada daha çok vakit geçirmeyi tercih etmelerini açıklamaktadır (Uslu, 2021). Bu araştırmada elde edilen verilerin tersine sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmayan araştırmalar da mevcuttur (Çelik-Varol, 2017; Deniz & Gürültü, 2018; Hoşgör, Koç-Tütüncü, Gündüz-Hoşgör & Tandoğan, 2017; Kovan & Ormancı, 2021; Tutgun-Ünal, 2019; Tutgun-Ünal, 2020; Tutgun-Ünal & Deniz, 2016; Yıldız, 2021). Karabulut & vd. (2024) tarafından, üstün yetenekli lise öğrencileri ve diğer yaşlılarıyla yapılan araştırmada da sosyal medya bağımlılığıyla cinsiyet arasında farklılık olmadığı belirlenmiştir. Diğer taraftan erkekler lehine farklılıkların olduğu yani erkeklerin kızlara göre daha çok bağımlı olduklarına dair bazı araştırmalara da rastlanılmıştır (Bolat & Korkmaz, 2021; Seferoğlu & Yıldız, 2013). Tanrıverdi & Sağır, (2014) tarafından yapılan araştırmada, sosyal etki ve topluluk kimliği bakımından erkek öğrencilerin sosyal medyayı daha çok benimsedikleri ve meşgul oldukları görülmüştür. Zorbaz & Dost (2014)'un çalışmasında da liseli erkek öğrencilerde problemli internet kullanımının, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyetin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisi üzerine bu denli farklı sonuçların çıkmasının nedeninin, seçilen örneklem gruplarının farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.3.2. Lise Öğrencilerinin Yaşa Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Öğrencilerin yaşları bakımından fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler puanlarının farklılaşmadığı saptanmıştır (Bkz. Tablo 10). Literatürde bu araştırma sonucunu destekleyen çalışmaları görmek mümkündür (Akgüç, 2021; Araz, 2022; Parim, 2019; Pesen & Çelik, 2019; Yıldız, 2019). Ağır (2007), yaptığı çalışmada, bilişsel çarpıtmalar ölçeği puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı derecede farklılaşmadığının tespiti de bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Bu sonuca göre (Ağır, 2007), gelişim ve kişilik kuramcıları bakımından, ergenlik dönemindeki bireylerin gelişim sorunlarında benzer özellikler bulunduğu; bu nedenle benzer sorunlar yaşayan bireylerin, bilişsel çarpıtma davranışları açısından farklılık göstermemesinin beklenen bir durum olduğunu ifade etmiştir. Yiğit (2021) ise bu araştırmanın bulgularından farklı olarak, yaş ile fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği alt ölçeklerinden mükemmeliyetçi tutum arasında anlamlı fark bulmuştur. Mükemmeliyetçi durumun yaş ilerledikçe azaldığını belirlemiştir. Güloğlu-Soysal (2021) tarafından yapılan çalışmada, 18-20 yaş grubu genç ergenlerde, 20-22 yaş grubu katılımcılara göre, otomatik düşünceler ölçeği toplam ve alt ölçek puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Yaşa göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 15 yaşındaki öğrencilerin puan ortalaması, 16 yaşındaki ve 17 yaşındaki öğrencilerin puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. Buna göre 15 yaşındaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının, 16 ve 17 yaşındaki öğrencilerden daha fazla olduğu söylenebilmektedir. Bu durumda, lise öğrencilerinde yaş küçüldükçe; daha büyük yaştakilere göre sosyal medya bağımlılığının daha çok görüldüğü anlamı çıkarılabilir. Literatürde buna benzer sonuçlara ulaşılan çalışmalar bulunmaktadır (Banyai vd., 2017; Tutgun-Ünal, 2015; Tutgun, Deniz & Moon, 2011; Tutgun-Ünal & Bozkurt, 2020; Uslu, 2021). Bu durum, ergenler tarafından hayatları ile ilgili birçok seçim ve karar

aşamasında sosyal medyayı bir kaçış yolu olarak görmeleri; ileriki yaşlarda ise geliştirilen farklı becerilerle birlikte sosyal etkileşimin artması sonucunda sosyal medya bağımlılığında azalma olması (Gürültü, 2016) şeklinde açıklanabilir. Tutgun-Ünal, (2015) yaptığı çalışmada, özellikle 17-20 yaş aralığındaki öğrencilerin daha büyük yaştakilere göre sosyal medyaya zihinsel olarak daha fazla bağlı kaldıklarını, sosyal medyada neler olup bitenle daha fazla meşgul olduklarını ve sosyal medyada bulunmadıklarında hayatlarının boş, sıkıcı ve zevksiz geçtiğini anlamlandırdıklarını ortaya koymuştur. Bu araştırmadaki bulgunun aksine Yaman (2019), yaşa göre sosyal medya bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulmuştur.

5.3.3. Lise Öğrencilerinin Sınıf Seviyesine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Bkz. Tablo 11). Literatüre bakıldığında Yurtal (2001) da araştırmasında, fonksiyonel olmayan tutumların sınıf seviyesine göre değişmediğini desteklemektedir. Göller (2010) ise aksine, ergenlerin akılcı olmayan inançlarına ilişkin ölçek puanlarının, 9. Sınıflarda, 11. sınıflara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırmada, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre olumsuz otomatik düşünceler ölçeği puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde de Yıldız'ın (2017) yaptığı çalışmada olumsuz otomatik düşüncelerin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında buna benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Tümkiye & İflazoğlu, 2000; Tümkiye vd., 2011; Şirin & İzgar (2013) da yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin olumsuz otomatik düşüncelerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Buna göre sınıf düzeyi fark etmeksizin, olumsuz otomatik düşünceler bütün lise öğrencilerinde benzer şekilde görülebilir denebilir.

Bununla beraber bu araştırmadaki bulguların aksine, olumsuz otomatik dūřüncelerin lise 1 ve 4. Sınıfların lehine farklılaştığı araştırmalar da mevcuttur (Tümkiye vd., 2011). Bu sonucun nedeni, lise 1. sınıfın yeni arkadaşlar, okul, vb. başlangıçları beraberinde getirmesi; lise 4. sınıfın ise üniversiteye hazırlık süreciyle birlikte ergenlerdeki belirsizlik ve kaygıdan kaynaklı olumsuz otomatik dūřünceler olabilir.

Bu araştırmada, öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre 12. Sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının diğer sınıf öğrencilerden daha az olduğu söylenebilmektedir. Bunun en büyük nedeni, 12. Sınıf öğrencilerinin YKS sınavına hazırlık sürecinde olmaları, ev-kurs merkezi-okul üçgeninde koştururken çok fazla boş zamanlarının olmaması olabilir. Olan boş zamanlarında da daha farklı etkinliklere (spor, müzik, sanat, vb.) vakit ayırarak kendilerini geliştirmeleri konusunda, diğer sınıf düzeylerine göre daha bilinçli olmaları olabileceği düşünölmektedir. Literatürde bu araştırmanın bulgularına benzer sonuçlara ulaşılan çalışmalar (Argın, 2013; Çetinkaya, 2013; Hazar, 2011) mevcuttur. Atalay (2014) tarafından, lise öğrencilerinin sosyal medyaya dair tutumlarının sınıf düzeyine bağlı olarak farklılık gösterdiği; 9. sınıf öğrencilerinin 11. ve 12. sınıf öğrencilerine göre sosyal medyaya ilişkin tutumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın (Akdemir, 2013; Deniz & Güröltü, 2018; Güney & Taştepe, 2020; Demir-Türkdoğan, 2019; Güröltü, 2016; Koyuncu, Ünsal & Arslantaş, 2012; Yazan, Köksal & Yazan, 2024; Yıldız, 2021) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin internet bağımlılıklarının; sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır. Bunun nedeni örneklem grubunun niteliği ve araştırma yöntemi de olabilir. Örneğin üstün yetenekli olan lise öğrencileri ve diğer yaşıtlarıyla yapılan araştırmada; nicel ve nitel analiz yöntemleri birlikte kullanışmış ve sınıf seviyesine göre sosyal medya bağımlılıklarında anlamlı bir farklılık belirlenememiştir (Karabulut & vd., 2024). Tanrıverdi (2012) tarafından, ortaöğretim öğrencilerine uygulanan internet bağımlılığı ölçeği sonuçlarına göre, sınıf düzeyiyle internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasına karşın; bu

araştırmanın bulgularını desteklercesine lise 1. Sınıf öğrencilerinde diğer sınıflardaki öğrencilere göre daha çok internet bağımlılığı tespit edilmiştir.

5.3.4. Lise Öğrencilerinin Ailenin Gelir Düzeyine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerine göre fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin ortalama puanları bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bkz. Tablo 12). Literatürde yaptığı çalışmayla bu çalışmadaki bulguları destekleyen birçok araştırmayla karşılaşmak mümkündür. Yıldız (2019), lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının gelir düzeyine göre değişmediğini belirlemiştir. Araştırma bulgularını destekleyen diğer çalışmalara örnek olarak, (Pesen & Çelik, 2019; Yıldız, 2021; Yiğit, 2021), üniversite öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumlarını çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasında, gelir düzeyiyle fonksiyonel olmayan tutumların ilişkili olmadığını tespit etmiştir. Bu araştırmanın bulgularının tersine, Temiz ve arkadaşları (2021), gelir durumu orta ve alt olan ailelerde fonksiyonel olmayan tutumların yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bilgin (2001) de bilişsel çarpıtmalar ölçeği, olumsuz benlik alt boyutunda, alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının orta sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere göre anlamlı bir farklılık elde etmiştir ancak; bilişsel çarpıtmaların diğer alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir. Literatürde ailenin gelir durumunun (sosyo-ekonomik durum), onların fonksiyonel olmayan tutumlarını etkileme durumuyla ilgili bu kadar farklı sonucun çıkmasının nedenini birçok açıdan anlamak mümkündür. Alt sosyo-ekonomik düzey lehine anlamlı farklılık olduğunu belirleyen araştırmaların nedeni, alt gelir düzeyindeki gençlerin genellikle daha sınırlı eğitim ve kariyer fırsatlarına sahip olmaları nedeniyle, gelecek beklentileri ve işsizlik konusundaki kaygıları olabilir. Hangi sosyo-ekonomik düzeyden olursa olsun anlamlı farklılık olmadığını belirleyen araştırma sonuçlarının nedeni ise; gençlerin hızla gelişen

sosyo-ekonomik koşullar karşısında, belirsizlik ve gelecek kaygısı yaşamaları konusunda benzer durumda olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmada yer alan fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin cinsiyet, yaş, sınıf ve akademik başarı bakımından bulgularında da farklılık olmaması, bu sonucu destekler niteliktedir.

Bu araştırmada öğrencilerin gelir düzeylerine göre olumsuz otomatik düşünceler ölçeği puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Düşük gelire sahip öğrencilerde otomatik düşüncelerin görülme sıklığı, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerden daha fazla olduğu söylenebilmektedir. Buna benzer sonuca Tümkiye & İflazoğlu (2000) da ulaşmıştır. Buna göre, alt sosyo-ekonomik düzeydeki sahip öğrencilerin daha çok olumsuz otomatik düşüncelere sahip olduğu görülmüştür. Bu durumun nedeni, olumsuz yaşam koşullarının beraberinde, diğer olumsuzlukları da getirecek olması olabilir. Yapılan araştırmalara göre, olumsuz otomatik düşüncelere sahip olanların depresyon, mutsuzluk ve umutsuzluk seviyelerinin de yüksek olduğu görülmektedir (Aydemir, Vedin-Temiz & Göka, 2002). Bu araştırmadaki bulguların aksine, gelir durumunun olumsuz otomatik düşüncelerle ilişkisinin olmadığını bulan çalışmalar da vardır (Tümkiye vd., 2011).

Bu araştırmada öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin ortalama puanları bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Arın (2013), Atalay (2014), Çelik-Varol (2017), Çetinkaya (2013), Okumuş (2018) ve Ökte (2014) de araştırmalarında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bu durumun, özellikle Covid-19 pandemi süreciyle birlikte insanların evlerine kapanması sonucu, gelir düzeyi fark etmeksizin hemen her eve internet ve cep telefonu, vb. araçların girmesi; uzaktan eğitim, eğlenme, alışveriş, sosyalleşme, iletişim kurma ve diğerlerinden haber alma aracı olarak sosyal medyanın kullanılmasının bir sonucu olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca sosyo-ekonomik durum fark etmeksizin ebeveynlerin çocuklarından haber alabilmek, gerektiğinde onlarla iletişim kurabilmek için çocuklarına akıllı telefon almaları da gençlerin internet ve sosyal medyaya ulaşmalarını kolaylaştırmaktadır. Süler (2016) ve Yıldırım (2018), yaptıkları

araştırma sonucunda; ekonomik düzey ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını belirlemişlerdir. Literatürde bu araştırmadaki bulguların aksine; Kirschner & Karpinski (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, facebook kullananların notlarının, ortalamanın altında olduğu, bunun nedeninin ihmal, odaklanma ve zaman yönetimindeki sorundan kaynaklandığını belirtmiştir. Algılanan gelir durumu yükseldikçe; Tanrıverdi (2012) internet bağımlılığının ve Dinç (2020) sosyal medya bağımlılığının arttığına dikkat çekilmiştir. Bunun nedeni araştırmaların yapıldığı yıllardaki internet ve sosyal medyaya erişim imkanına, daha çok sosyo-ekonomik durumu iyi olan kişilerin erişebilmesi; günümüzde hemen her sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde bu erişimlerin olması sayılabilir.

5.3.5. Lise Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada, öğrencilerin birinci dönem not ortalamasına göre fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Bkz. Tablo 13). Literatürde, bu araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar (Yıldız & Çetin, 2015) mevcuttur.

Literatürde, bu araştırmadaki bulguların aksine, Yiğit (2021) tarafından yapılan çalışmada, fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği alt boyut puanları (mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacı) yüksek olan bireylerin, algıladıkları akademik başarı düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Bilgin (2001) tarafından yapılan ve üniversite öğrencilerinin değerlerinin, fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisini çeşitli değişkenler açısından inceleyen çalışmanın sonuçlarına göre, öğrenciler için yüksek not alma değeri azaldıkça, fonksiyonel olmayan tutumlarının arttığı gözlemlenmiştir. Bu araştırmalardaki bulgularla, literatürdeki bulgular arasındaki farklılığın nedeni; Yiğit (2021) ve Bilgin (2001) tarafından yapılan iki farklı araştırmada da öğrencilere gerçek notlarının değil; yüksek

veya düşük not almakla ilgili değerlerinin ve akademik başarılarına göre algılarının sorulmuş olması ve araştırma tarihlerinin eski olması olabilir. Bu araştırmada öğrencilere, birinci dönem not ortalamaları sorulmuştur ve beyanlarının doğru olduğu kabul edilmiştir. Bu araştırmada, öğrencilerin birinci dönem not ortalamasına göre, olumsuz otomatik düşünceler ölçeği puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Akademik başarıları yüksek olan öğrencilerde olumsuz otomatik düşüncelerin görülme sıklığının; akademik başarıları daha düşük olanlara göre daha az olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle akademik başarıları düşük öğrencilerde olumsuz otomatik düşüncelerin görülme sıklığı, akademik başarıları yüksek olanlara göre daha fazladır. Bu araştırma sonucunu destekleyen çalışmalara örnek olarak Duran, Karadaş & Kaynak (2017), öğrencilerin not ortalamasıyla, olumsuz otomatik düşünceleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin not ortalamaları düştükçe olumsuz otomatik düşüncelerinin arttığı söylenebilir. Olumsuz otomatik düşünceler ile akademik başarı kısır döngü gibidir. Akademik başarı düştükçe olumsuz otomatik düşünceler artar; olumsuz otomatik düşünceler arttıkça akademik başarı düşer. Bunun bir diğer nedeni de olumsuz otomatik düşüncelerin, bireyin o duruma ilişkin başarıma güdüsünü ve özgüvenini düşürmesi olduğu düşünülmektedir. Aydın (1990) ile Aydın & Öztütüncü (2001), ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmış; otomatik düşünceler ölçeği ile akademik ortalama arasında, negatif yönde zayıf bir ilişki saptamıştır. Öztürk (1997) yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini araştırdığı çalışmasında, yalnızlığın utangaçlık ve düşük akademik başarı ile ilişkili olduğunu; otomatik düşüncelerin, öğrencilerin başarıları üzerinde etkili olduğunu belirtmektedirler. Yapılan bir başka çalışmada Gökdağ (2014), olumsuz otomatik düşüncelerin, öğrencinin başarı konusundaki kaygısını ve motivasyonunu olumsuz yönde etkilediği; dolayısıyla akademik başarısına olumsuz yansıdığını ifade etmiştir. Böylece, ders çalışmak beraberinde gerginliği ve biliş düzeyinde ‘yapamayacağım’ gibi düşünceleri getirir.

Bu araştırmada, akademik başarıya (öğrencilerin birinci dönem not ortalaması) göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonucun, bu araştırmada 1538 lise öğrencisine birinci dönem not ortalamalarının sorulmuş ve öğrencilerinin beyan ettikleri notların (gerçek notları farklı olabilir) doğru olduğunun varsayılmasından kaynaklanabileceği düşünölmektedir. Bir diğer neden olarak öğrencilerin sınavlardan aldıkları not ortalamalarının; öğretmenlerin performans notuyla (kanaat notu) yükselmiş olabileceği dolayısıyla birinci dönem not ortalamasının sınav puanının üstünde olabileceği düşünölebilir. Günümüzde okullarda öğrencilerin neredeyse yarısından çoğu takdir, teşekkür almakta ancak merkezi sınav net ortalamalarıyla, (örneğin YKS) bu durumun çeliştiği görölmektedir. Literatürde benzer sonuçlara ulaşılan çalışmalara örnek olarak, Atalay (2014) da çalışmasında, lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının başarı durumuna bağlı olarak farklılık göstermediğini belirlenmiştir. Pawlak (2002) da lise öğrencileri arasında yalnızlık, sosyal destek ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırma sonucuna göre, internet bağımlılığı ile not ortalaması arasında ilişki bulunmaması bu araştırmadaki bulguları desteklemektedir. Bununla birlikte literatürde bu araştırmadan farklı sonuçlara ulaşılan çalışmalar, aşırı internet kullanımının akademik başarıyı olumsuz etkilediğine dair bulgular da mevcuttur (Anderson, 2001; Arđın, 2013; Koç & Karabatak, 2011; Kubey, Lavin & Barrows, 2001; Rouis vd., 2011; Bilgiliier, 2018). Yine Tanrıverdi & Sağır (2014) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, yılsonu not ortalaması en yüksek olan öğrencilerin, sosyal medyada daha az zaman geçiren öğrenciler olduğu; sosyal medyayı kullanma düzeyi azaldıkça, başarı düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bütün bu bulguların aksine, sosyal medyanın öğrenci motivasyon ve başarısını arttırdığı sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Odabaşı vd., 2012; Tutgun-Ünal, 2019; Tutgun-Ünal & Katmer-Bayraklı, 2014; Yılmazsoy & Kahraman, 2017).

5.3.6. Lise Öğrencilerinin Günlük Ortalama Sosyal Medyada Kullanım Sürelerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada, öğrencilerin günlük ortalama sosyal medya kullanım sürelerine göre, FOTÖ-R puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Bkz. Tablo 14). Günde 6 saatten fazla sosyal medya aracını kullananların fonksiyonel olmayan tutumunun, günde 1-2 saat ve 2-4 saat arası kullananlardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Buna göre sosyal medya kullanma süresi uzadıkça, öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumlarının da arttığı söylenebilir.

Bu araştırmada, öğrencilerin günlük ortalama sosyal medya kullanım sürelerine göre, ODÖ puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Günde 6 saatten fazla sosyal medya araçlarını kullananların olumsuz otomatik düşünceler ölçeği puan ortalaması, 1 saatten az, 1-2 saat ve 2-4 saat kullananlardan daha yüksek bulunmuştur. Buna göre sosyal medya kullanma süresi uzadıkça, öğrencilerin otomatik düşünce sıklığının da arttığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde, Ekinci (2023) tarafından ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmada, öğrencilerin siber zorbalık düzeyleriyle, mantıksız inançları ve bir günde internette geçirdikleri süre arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit etmiştir. Pratarelli, Browne ve Johnson (1999) tarafından yapılan araştırmanın bir modelinde, internet'in aşırı kullanımıyla ilişkili işlevsiz davranışlara odaklanmıştır. Aşırı internet kullanan bireylerde, yalnızlık ve sosyal izolasyon (otomatik düşünceler ölçeği alt boyutunda var), yemek yemeyi unutma, sağlıksız beslenme ve egzersiz yapamama ve göz sağlığı sorunu, randevuları kaçırmama, 'bilgisayar bağımlısı' veya 'bilgisayar kurdu' diye isimlendirilme gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bunun sonucunda sosyal medya platformlarında daha çok (gece gündüz) vakit geçirme eğiliminde olabilir. Sosyal medya platformlarında ne kadar çok vakit geçirirse; eğitim, sağlık, iş hayatı, aile ve sosyal ilişkileri de o denli olumsuz etkilenecektir. Bu durum özellikle ebeveynleriyle olan ilişkilerinde de çatışmalara ve ebeveynleri tarafından olumsuz eleştirilere yol açabilecek; dolayısıyla “değersizim” ve

“hiçbir işe yaramıyorum” otomatik düşünceleri ve diğer fonksiyonel olmayan tutum ve davranışları kısır döngü şeklinde devam edecektir.

İnternet ve bununla ilişkili teknolojik araçların aşırı kullanımı sonucunda, fizyolojik sorunların (uyku, beslenme, görme, duyma, hijyen, vb.) yanı sıra; psikolojik sorunlar da (dış gerçeklikle bağın zayıflaması, sosyal işlevsellikte bozulma, aile sorunları, akademik başarıda düşme, duygusal ilişki sorunları, içe kapanma ve kaçınma, vb.) beraberinde eşlik edebilmektedir (Tanrıkkulu, Akbaba-Altun, Erdur-Baker & Yerin-Güneri, 2015).

Bu araştırmada, öğrencilerin günlük ortalama sosyal medya kullanım sürelerine göre, sosyal medya bağımlılık ölçeği puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Günde 6 saatten fazla sosyal medya kullananların sosyal medya bağımlılığı puan ortalamasının, günde 1-2 saat ve 2-4 saat arası kullananlardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Buna göre sosyal medya kullanma süresi uzadıkça, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının arttığı da söylenebilir. Literatür incelendiğinde benzer olarak, internette fazla zaman geçiren lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının arttığını ifade eden çalışmalar oldukça çoktur (Aktan, 2018; Andreassen, 2015; Argın, 2013; Atalay, 2014; Banyai vd., 2017; Bilgin, 2018; Deniz & Gürültü, 2018; Ergen & Akacan, 2021; İnce & Koçak, 2017; Kubey, Lavin & Barrows, 2001; Kuss & Griffiths, 2011; Özdemir, 2017; Savcı & Aysan, 2017; Shapira, Goldsmith vd., 2000; Tutgun-Ünal, 2015; Tutgun-Ünal, 2019; Tutgun-Ünal, 2020; Tutgun-Ünal & Bozkurt, 2020; Uslu, 2021; Wilson, Fonasier & White, 2010; Yıldız, 2021; Yıldız & Koçak, 2020; Young, 1996b). Sosyal medyada harcanan süre bağımlılık göstergesi olmakla birlikte; bireyin sosyal medyada olmadığı zamanlarda dahi aklının orada olması ve duygu durumu (sinirli, endişeli, üzgün, vb.); etkinlik ve diğer hobilere karşı isteksizlik; aile, iş, arkadaş ilişkilerini olumsuz olarak etkilemesine rağmen vazgeçmemesi; kullanımı kontrolde zorlanması, mutluluğu sosyal medyada araması da sürenin uzamasına neden olmaktadır.

5.4.1. Ebeveynlerin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmaya katılan ebeveynlerin cinsiyetine göre fonksiyonel olmayan tutum puanlarının farklılaştığı; kadınların fonksiyonel olmayan tutumlarının erkeklerin tutumlarından daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 15). Literatürde bu araştırmadaki bulguları destekleyen, çalışmalar da bulunmaktadır (Qin vd. 2020; Şahin & Sarı, 2010; Yıldız, 2017). Yetişkin erkek bireylerin kadınlara göre daha çok fonksiyonel olmayan tutum sahibi olduklarını bulan çalışmalar da mevcuttur (Demiröz, 2019).

Bu araştırmaya katılan ebeveynlerin cinsiyetine göre olumsuz otomatik düşünce puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatüre göre Sarıca-Acaröz & Işıktaş (2023) yaptığı çalışmada, olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bulut Serin & Aysan (2021), Topal (2011), Tümkaya & İflazoğlu (2000) tarafından yapılan araştırmalar da yine olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumların cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını desteklemektedir.

Bu araştırmaya katılan ebeveynlerin cinsiyetine göre sosyal medya bağımlılığı puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde bu araştırmanın bulgularına benzer, farklılığın olmadığı araştırmalara ulaşılmıştır (Aktan, 2018; Dinç, 2020; Gül & Diken, 2018; Hoşgör, Koç-Tütüncü, Gündüz-Hoşgör & Tandoğan, 2017; Kovan & Ormancı, 2021; Sağar, 2019; Şahin, Türk & Hamamcı, 2022; Tutgun-Ünal, 2019; Tutgun-Ünal, 2020; Tutgun-Ünal & Deniz, 2016). Literatürde bu araştırmanın bulgularıyla çelişir nitelikte bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Kadınların sosyal medyada daha fazla vakit harcadıklarını ortaya koyan çalışmalar (Andreassen vd., 2016; Uslu, 2021; Pfeil, Arjan & Zaphiris, 2009) ve tersine erkeklerin sosyal medyada daha fazla vakit harcadıklarını ortaya koyan çalışmalar (Bakken, Wenzel & Gotestam, 2009) bulunmaktadır. Literatürdeki sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalarda cinsiyet bulgularına yönelik farklılığın nedeni

seçilen örneklem gruplarının ve araştırmanın yöntemsel farklılıkları olabileceği dşnlmektedir.

5.4.2. Ebeveynlerin Yaşa Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmaya katılan ebeveynlerin yaşlarına göre fonksiyonel olmayan tutum puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 16). Literatürde bu araştırma bulgularına benzer olarak, Sarıca-Acaröz & Işıktaş (2023) tarafından yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin, depresyon üzerindeki ilişkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmada; fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Yaş ile fonksiyonel olmayan tutum arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit eden çalışmalara (Ağır, 2007; Demiröz, 2019; Pesen & elik, 2019) de örnek olarak gösterilebilir.

Bu araştırmaya katılan ebeveynlerin yaşlarına göre olumsuz otomatik düşünce puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde bu araştırma bulgularına benzer olarak, yaş ile olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit eden çalışmalara rastlamak da mümkündür (Tümkaya & İflazoğlu, 2000). Bulut (2016) tarafından, okuldaki psikolojik danışmanlarının yaşam doyumunu, stresle başa çıkma yöntemleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmada, yaşla olumsuz otomatik düşünceler arasında ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Bu araştırmaya katılan ebeveynlerin yaşlarına göre sosyal medya bağımlılığı puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde, bu araştırmadaki bulgulara benzer, sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaşa göre farklılaşmadığını tespit eden çalışmalara (Baz, 2018; Sağar, 2019; Tutgun-nal, 2015) rnek gösterilebilir. Bulguların aksine, yaş değişkeninin sosyal medya bağımlılığı arasında farklılık olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Yaş ilerledikçe bağımlılığın azaldığını (Demir-Türkdoğan, 2019), ancak

60 yaş üzeri kişilerde az da olsa puanlardaki artışın, emeklilik sonrası boş zaman faaliyetlerindeki artış, yalnızlık duygusu, uzaktaki sevdikleri ile bağlantı kurma ve onlardan haber alma isteklerinden kaynaklanabileceğini belirten çalışmalar da vardır (Uslu, 2021). Ebeveynlerde sosyal medya bağımlılığının yaşa göre değişmeme nedeni; yetişkinlerin sosyal medyayı, stresle başa çıkma ve kaçış mekanizması olarak kullanıyor olması (Kuss & Griffiths, 2011) ve bunun da yaşa göre farklılaşmaması olabilir.

5.4.3. Ebeveynlerin Eğitim Düzeyine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre, fonksiyonel olmayan tutum puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 17). Buna göre ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünceler ve sosyal medya bağımlılığı, eğitim düzeylerine göre değişmemektedir denebilir. Literatürde, Pesen & elik (2019)'in fonksiyonel olmayan tutum ile anne baba eğitim durumu arasında ilişki bulunmayan araştırma sonucu, bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre, olumsuz otomatik düşünce puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde, bu araştırmadaki bulguları destekleyen, anne-baba eğitim durumuyla olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki bulunmayan çalışmalar mevcuttur (Duran, Karadaş & Kaynak, 2017; zttnc, 1996; Tümkaya & İflazoğlu, 2000).

Ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre, sosyal medya bağımlılığı puanlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde bu araştırmaya benzer, ebeveynlerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının, eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı çalışmalar mevcuttur (Argın, 2013; Atalay, 2014; Din, 2020; kte, 2014; Topal, 2011). Buna karşın, Uslu (2021) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı araştırmasında, katılımcıların

sosyal medya bağımlılık düzeyinin az olmakla birlikte; diğerlerinden anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Ebeveynlerde fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerin eğitim düzeylerine göre farklılaşmamasının nedeni, yetişkinlerin stres, kaygı ve depresyon sonucu ortaya çıkan bu tepkilerin (Beck, 2008), eğitim düzeyine bağlı olmaksızın her bireyi etkilemesi olabilir. Çocukluk ve ergenlik döneminde şekillenen temel bilişsel kalıpların, bireyin hayatı boyunca devam etmesi; bu kalıpların eğitim düzeyinden etkilenmemesine neden olabilir. Sosyal medya bağımlılığının ebeveynlerde eğitim düzeyine göre farklılaşmamasının nedeni; yetişkinlerin sosyal bağ kurma ve onaylanma ihtiyacının evrensel ihtiyaçlar olmasından kaynaklandığı (Nadkarni & Hofmann, 2012) düşünülebilir.

5.4.4. Ebeveynlerin Günlük Ortalama Sosyal Medyada Kullanım Sürelerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada ebeveynlerin sosyal medya uygulamalarını günlük kullanım süreleri puan ortalamaları ile fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşünce puan ortalamalarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 18). Bu araştırmadaki lise öğrencilerinin bulgularının aksine, ebeveynlerde sosyal medya kullanım süreleri ile fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerle ilişkili çıkmamıştır. Bunun nedeni katılımcıların sosyal medya uygulama sürelerine bakıldığında, ebeveynlerin çoğunluğunun günde 1-2 saat sosyal medya uygulamalarını kullandıklarını beyan etmeleri, %4.5 oranında 4-6 saat ve sadece %1.1'inin 6 saat üzerinde sosyal medya uygulamalarını kullanıyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Ebeveynlerin gerek iş, gerek ev, gerek anne baba ve gerekse vatandaş, vs. olarak görev ve sorumluluklarının; çocuklarına göre çok daha fazla olması da bir başka neden olarak düşünülmektedir. Literatürde sosyal medya kullanım süresiyle fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerin ilişkisini araştıran bir bulguya ulaşılamamış; bu anlamda bu bulguyla da ileriki çalışmalar

için literatüre katkı sağlanmıştır. Aynı olmasa da benzer çalışmalara, Pratarelli, Browne ve Johnson (1999) internetin aşırı kullanımıyla, işlevsiz davranışlar arasında ilişki olduğu bulgusu gösterilebilir.

Bu araştırmada ebeveynlerin sosyal medya uygulamalarını günlük kullanım süreleri puan ortalamaları ile sosyal medya bağımlılığı lği puan ortalamaları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Günde 1 saatten az sosyal medya araçlarını kullanan ebeveynlerin sosyal medya bağımlılığı puan ortalaması, günde (2-4 saat), (4-6 saat) ve 6 saatten fazla kullananlardan daha düşük bulunmuştur. Buna göre sosyal medyada geçirilen süre azaldıkça sosyal medya bağımlılığının daha az olduğu söylenebilmektedir. Başka bir ifadeyle de sosyal medya kullanma süresi uzadıkça, ebeveynlerin sosyal medya bağımlılığının arttığı da söylenebilir. Uslu (2021), Can-Meral & arkadaşları (2024) da çalışmalarında, benzer bulgulara rastlamışlardır. Tre (2024) de yaptığı araştırmada, öğretmenlerin sosyal medya hesaplarını ziyaret sıklıkları fazla olanların internet bağımlılıklarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Ercan vd. (2023), genç yetişkinlerde, günlük internet kullanım süresi arttıkça; diğital bağımlılık puanının da arttığını araştırması sonucu elde etmiştir. Oktan (2015) yaptığı araştırma sonucunda, günde 3 saat ve daha fazla bir süre internet kullanan niversite ğrencilerinin, problemlili internet kullanımının da arttığını bildirmiştir. Bu araştırmanın bulgusu, yapılan çalışmalarla tutarlıdır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen genel bulgular ve bu bulgular doğrultusunda yeni araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir.

1. Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.
2. Ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutum ile olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı; olumsuz otomatik düşünce ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.
3. Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşünceler ölçeklerinden aldıkları puanlar, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşünceler değişkenleri birlikte, sosyal medya bağımlılığının %20'sini açıkladığı belirlenmiştir.

4. Ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşünceler ölçeklerinden aldıkları puanlar, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşünceler değişkenleri birlikte, sosyal medya bağımlılığının %14'ünü açıkladığı belirlenmiştir.
5. Lise öğrencilerinin, cinsiyete göre fonksiyonel olmayan tutumlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyete göre, olumsuz otomatik düşünceleri farklılaşmaktadır. Kız öğrencilerinin erkek öğrencilere göre daha çok otomatik düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre, sosyal medya bağımlılık düzeyleri farklılaşmaktadır. Kız öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, erkek öğrencilerin düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur.
6. Öğrencilerin yaşa göre fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler puanlarının farklılaşmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin yaşa göre sosyal medya bağımlılık ölçeğinden aldığı puanlar farklılaşmaktadır. 15 yaşındaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının, 16 ve 17 yaşındaki öğrencilerden daha fazla olduğu belirlenmiştir.
7. Lise öğrencilerinin, sınıf düzeyine göre fonksiyonel olmayan tutumlarının ve olumsuz otomatik düşünce düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre, sosyal medya bağımlılık ölçeğinden aldığı puanlar farklılaşmaktadır. 12.sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, diğer sınıflardan daha düşük bulunmuştur.
8. Lise öğrencilerinin, ailenin gelir düzeyine göre fonksiyonel olmayan tutumlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin ailenin gelir düzeyine göre, olumsuz otomatik düşünce düzeyleri farklılaşmaktadır. Düşük gelire sahip öğrencilerde otomatik düşüncelerin görülme sıklığının, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin ailenin gelir

düzeyine göre, sosyal medya bağımlılık ölçeğinden aldığı puanların farklılaşmadığı belirlenmiştir.

9. Lise öğrencilerinin, akademik başarılarına göre fonksiyonel olmayan tutumlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin akademik başarılarına göre, olumsuz otomatik düşünce düzeyleri farklılaşmaktadır. Akademik başarısı düşük öğrencilerde olumsuz otomatik düşüncelerin görülme sıklığı, akademik başarısı yüksek olanlara göre daha fazladır. Öğrencilerin akademik başarılarına göre, sosyal medya bağımlılık ölçeğinden aldığı puanların farklılaşmadığı belirlenmiştir.
10. Lise öğrencilerinin, günlük ortalama sosyal medyada kullanım sürelerine göre fonksiyonel olmayan tutumlarının farklılaştığı belirlenmiştir. Sosyal medya kullanma süresi uzadıkça, öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumlarının da arttığı belirlenmiştir. Öğrencilerin günlük ortalama sosyal medyada kullanım sürelerine göre, olumsuz otomatik düşünce düzeyleri farklılaşmaktadır. Sosyal medya kullanma süresi uzadıkça, öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce sıklığının da arttığı tespit edilmiştir. Sosyal medyada kullanım sürelerine göre, sosyal medya bağımlılık ölçeğinden aldığı puanlarının farklılaştığı belirlenmiştir.
11. Ebeveynlerin, cinsiyete göre fonksiyonel olmayan tutumları farklılaşmaktadır. Kadın ebeveynlerin fonksiyonel olmayan tutumları, erkek ebeveynlerden daha yüksek bulunmuştur. Ebeveynlerin cinsiyete göre olumsuz otomatik düşünce ölçeğinden aldığı puanların farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ebeveynlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
12. Ebeveynlerin, yaşa göre fonksiyonel olmayan tutumları, olumsuz otomatik düşünceleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri farklılık göstermemektedir.
13. Ebeveynlerin, eğitim düzeylerine göre fonksiyonel olmayan tutumları, olumsuz otomatik düşünceleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri farklılık göstermemektedir.

14. Ebeveynlerin, günlük ortalama sosyal medyada kullanım sürelerine göre fonksiyonel olmayan tutumlarının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ebeveynlerin, günlük ortalama sosyal medyada kullanım sürelerine göre, sosyal medya bağımlılık düzeyleri farklılaşmaktadır.

Öneriler

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara göre alanda çalışan uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerin, birbirleriyle ve sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşüncelerin birlikte sosyal medya bağımlılığını anlamlı ölçüde yordadığı belirlenmiştir. Bu ve benzer araştırmaların bulguları doğrultusunda, okullarda “Bağımlılıkla Mücadele” kapsamında, çalışmalar planlanabilir. Özellikle, lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşünceleri konusunda farkındalık kazandırıcı, bilgilendirici rehberlik çalışmalarının, sosyal medya bağımlılığını önleme konusunda faydalı olacağı düşünülmektedir.
2. Ebeveynleriyle yapılacak konuyla ilgili seminer çalışmaları da ayrıca kıymetlidir. Ebeveynlerin ve lisedeki çocuklarının, fonksiyonel olmayan tutum ve olumsuz otomatik düşünceleriyle ilgili bilişsel çarpıtmaları hakkında farkındalık oluşturuç çalışmalar; sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde de önemlidir.
3. Lise öğrencileri ve ebeveynlerinin sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça, sosyal medya bağımlılıklarının arttığı belirlenmiştir. Bununla beraber sosyal medya kullanımını yasaklamak çözüm olmayacaktır. Bunun yerine, öğrenciler ve ebeveynler için sınır koyma, etkili zaman yönetimi gibi konularda rehberlik çalışmaları yapmak etkili olabilir. Yine, sosyal medyada geçirilen zamanı

azaltmada; çeşitli sosyo-kültürel, sportif etkinliklerin sayısının arttırılması da önemlidir.

4. Okullarda Psikolojik Danışmanlar ve diğer okul paydaşlarıyla birlikte işbirliği yapılarak; öğrenci ve ebeveynlerle sosyal medyayı nasıl daha verimli kullanabilecekleri konusunda farkındalık oluşturma çalışmaları ve pratik uygulamalar yapılabilir.
5. Kız öğrencilerde ve 9. Sınıfa giden öğrencilerde diğerlerine göre daha çok sosyal medya bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda yapılacak önleyici çalışmalarda öncelikle bu gruplara yoğunlaşılması etkili olacaktır.
6. Bu araştırmayla, literatürde eksik olduğu düşünülen bir çalışmaya katkı sunulmuştur. Bununla beraber, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerinin, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini ve yordayıcı gücünü farklı örneklem gruplarında araştıran daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.
7. Bu araştırma nicel araştırma tekniklerinden korelasyon ve regresyon analizi kullanılarak yapılmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda, nicel ve nitel araştırma teknikleri birlikte kullanılarak, karma yöntemle yapılabilir.
8. Bu araştırma, fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve sosyal medya bağımlılığı konusunu bir arada incelemesi ve lise öğrencileri ile ebeveynlerini eş zamanlı araştırması bakımından farklıdır. Bununla beraber, birebir öğrenci ve ebeveyn eşleştirmesi yapılmadan ayrı ayrı linkler aracılığıyla anketler uygulanmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda birebir öğrenci-ebeveyn eşleştirmesi yapılarak konunun araştırılması literatüre önemli katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Abhilisha, P., Haryal, A., Malhotra, M., Reddy, M., Moorthy, T., & Singla, M. (2022). A study of impulsivity, compulsivity, and dysfunctional belief among medical undergraduate students with problematic internet use. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*. 27(2), 87.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akdemir, T. N. (2013). *İlköğretim öğrencilerinin facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akgüç, O. M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, otomatik düşünceler ve benlik saygısının sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aksu, S., & Karadağ, Ş. (2021). Covid 19 sürecinde internet ve sosyal medyada vakit geçirme sürecindeki artışın, sosyal medya bağımlılığı, gösterişçi tüketim ve narsistik kişilik üzerine etkisi. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 76-97.

- Aksu, M., Yığman, F. & Özdel, K. (2019). The relationship between social problem solving, cognitive factors and social media addiction in young adults: A pilot study. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, (3), 164-169.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.
- APA. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition (DSM-5). Washington DC: American Psychiatric Association, 2013.
- Argın, S. F. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği)*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arğın, E. (2019). Z kuşağının sosyal medya bağımlılığı ve narsist eğilimler: Elazığ ili örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 166-183.

- Arhcraft, M. H. (2006). *Cognition*. Londra: Pearson Prentice Hall.
- Araz, O. (2022). Panik bozukluk, sosyal fobi ve yaygın anksiyete bozukluğu tanımlı hastalarda beden duyumlarını abartma, belirti yorumlama, otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin araştırılması. (Tıpta Uzmanlık Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Atalay, R. (2014). Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avcılar, M. Y., & Atalar, S. (2019). Narsistik kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılık düzeyi ve gösterişçi tüketim eğilimleri üzerine etkisinin tespiti. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 1373-1407.
- Aydemir, Ç., Vedin-Temiz, H. & Göka, E.(2002). Majör Depresyon ve Özkıyıda Kognitif ve Emosyonel Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 33-39.
- Aydın, B. (1990). Üniversite öğrencilerinde depresyon, bilişsel çarpıtmalar ve akademik başarı. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 27-36.
- Aydın, B. & Öztütüncü, F. (2001). Examination of adolescents' negative thoughts, depressive mood and family environment. *Adolescence*, 36(141), 77-82.
- Ayğar, B. B., & Uzun, B. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 1-19.
- Babacan, M. E. (2016). *Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi*. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28.
- Bakken, I. J., Wenzel, H.G. ve Gotestam, K. G. (2009) Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scand Journal Psychology*, 50, 121-7.

- Balcı, Ş. & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 29, 209-234. DOI: 10.16878/gsuilet.500860
- Balcı, Ş. & Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selçuk university example. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34, 255-278.
- 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.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Banyai, F., Zsila, A., Kiraly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS One*, 12(1), e0169839. DOI: 10.1371/journal.pone.0169839.
- Batmaz, S., Kaymak, S. U., Kocbiyık, S. & Türkcapar, M. H. (2015). From the first episode to recurrence: the role of automatic thoughts and dysfunctional attitudes in major depressive disorder. *Psychology and Psychiatry Journal*, 411.
- Batmaz, S. & Özdel, K. (2016). Psychometric properties of the revised and abbreviated form of the turkish version of the dysfunctional attitude scale. *Psychological Report*, 118(1), 180-198.
- Bayhan, V. (2020). Z kuşağı lise gençlerinde sosyal medya bağımlılığı ile siber zorbalık ve siber mağduriyet deneyimleri. *İlahiyat Akademi*, 12, 117-144.
- Bayraktar, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve koşullu özdeğer arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Researches*, 9(16), 275-295.
- Beck A. T. (1998). *Cognitive therapy: The evolution of psychoterapy*. Editor: J. K. Zeigh. New York: Brunner/Mazel Publishers.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (V. Öztürk & A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera.
- Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., & Weissman, A. N. (1991). Factor analysis of the Dysfunctional Attitude Scale in a clinical population. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 478.
- Beck, A. T., Freeman, A. & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
https://books.google.com.tr/books?hl=tr&velr=veid=L09cRS0xWj0Cveoi=fndvepg=PA1vedq=Cognitive+Therapy+of++Depression+beckveots=FYRheR9pekvesig=2eExw0G9oOJetnYOZ_VjhupVErkveredir_esc=y#v=onepageveq=Cognitive%20The+rapy%20of%20%20Depression%20beckvef=false sayfasından erişilmiştir.
31.01.2023 tarihinde elde edilen.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (N. H. Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi*. Ankara: Nobel Akademik.
- Bengisoy, A., Özdemir, M. B., Erkıvanç, F., Şahin, S., & İskifoğlu, T. Ç. (2019). Bilişsel davranışçı terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi 1997-2018. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 745-793.

- Beyler, B. (2019). *Akdeniz bölgesi sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgili, H. A. S. (2018). Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege üniversitesi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4) , 351-369. DOI: 10.17680/erciyesiletisim.420632
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının bazı değişkenler açısından irdelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8), 33-69.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Bilgin, M., & Doğrusever, C. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel hatalar ilişkisi. *ERPA 2018*, s.645.
- Bilgin, M., Şahin, İ., & Togay, A. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve anne baba ergen ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202).
- Bolat, D., & Korkmaz, Ö. (2021). Ortaokullarda ergenlik çağındaki öğrencilerin siber zorbalık davranışları, sosyal medya bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(1), 253-268.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boynueğri, S. T. (2017). *Değerler, otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bozkurt, V. (2018). *Sosyal medya kullanan gençler arasında bencillik ve yalnızlık*. Türkiye'nin Yüzyılı ve Geleceği Uluslararası Gençlik Sempozyumu Tebliğler Kitabı, İstanbul.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.
- Bulut, N. (2016). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.
- Buffardi, E. L., & Campbell, W. K. (2008), Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1303-1314.
- Büyükgebiz - Koca, E. & Tunca, M. Z., (2019). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir yazın taraması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 24(1), 33-53.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. & Kılıç, E. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can-Meral, Y., Gümüştakım, R. Ş., Kuş, C., & Taş, Z. Y. (2024). Anxiety, social media addition, and the effect of these conditions on insomnia during the coronavirus disease 2019 period. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, Published online May 30, 2024. doi:10.5152/ADDICTA.2024.23104.
- Ceylan, D. (2023). Sosyal medya bağımlılığı ile narsistik kişilik eğilimleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelemesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 4(2), 106-123.
- Cormier, S., ve Cormier, B. (1997). *Interviewing strategies for helpers*. California: Brooks.
- Çağlayan, M. T., & Arslantaş, H. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 334-348.

- Çelik-Varol, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: kültür üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma*. İletişimde Yeni Yaklaşımlar Konferansı, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul,
- Çelik, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin fonksiyonel olmayan tutumlar ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Çelik, M. & Çırak, Ö. (2019). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin genel uyum düzeylerinin fonksiyonel olmayan tutumlar ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(88), 499-513. Doi: <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.14682>.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çömlekçi, M. F. & 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.
- Dal, A. (2021). *Sosyal medya bağımlılığı ile narsistik eğilimler arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Demir-Türkdoğan, R. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı ve gençlik: Cumhuriyet üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

- Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15-22.
- Demiröz, S. (2019). *Yetişkin bireylerde sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumların arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu eğitim dergisi*, 26(2), 355-367.
- Dikmen, M. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30.
- Dilsiz, N. B., & Kandemir, M. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(2), 32-51.
- Dinç, S. B. (2020). Narsistik kişilik örüntülerinden sosyal medya bağımlılığına giden yol: duygu düzenleme güçlükleri ve bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dobson, K. S., & Breiter, H. J. (1983). Cognitive assesment of depression: reliability and validity of three measures. *Journal of Abnormal psychology*, 92(1), 107-109.
- Dobson, K. S. & Dozois, D. J. A. (2001). *Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies*. New York: The Guilford Press.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2009). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: a new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91–95.
- Ekinci, H. (2023). *Ortaöğretim öğrencilerinde siber zorbalığın yordayıcıları olarak çevrimiçi ahlaki çözülme ve akılcı olmayan inançlar*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- Elkind, D. (1984). *All grown up and no place to go: Teenagers in crisis*. Reading, MA.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: a comprehensive method of treating human disturbances: Revised and updated*. New York: Citadel Publication.
- Ercan, F., Erdoğan, S., Erlen, C., İnce, D., Demirci, E., & Alan, N. (2023). Genç Yetişkinlerde Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Dijital Bağımlılık Düzeyi İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 361-370.
- Ercen, R. Ç. (2022). *9 – 11 yaş arası çocuklarda ekran kullanım düzeyi ile ilişkili faktörler; algılanan stres, yaşam doyumu, otomatik düşünceler*. Doktora Tezi, Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erdemir, N., & Ayaş, T. (2023). Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(4), 708-721.
- Ergen, R. M., & Akacan, B. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 582-599.
- Ergenç, A. (2011). *Web 2.0 ve sanal sosyalleşme: Facebook örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton & Company.

- Eşer, A. K. & Alkaya, S. A. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(1), 27-36.
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364.
- Friedberg, R. D., & Mc Clure, J. M. (2015). *Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents: The nuts and bolts*. Guilford Publications.
- Fuhr, K., Reitenbach, I., Kraemer, J., Hautzinger, M. & Meyer, T. D. (2017). Attachment, dysfunctional attitudes, self-esteem, and association to depressive symptoms in patients with mood disorders. *Journal of Affective Disorders*, 212, 110-116.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *Spss for windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Pearson.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Greenberger, D. & Padesky, A. C. (2015). *Evinizdeki terapist*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Gökdağ, C. (2014). *Otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve mizaç ve karakter arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Göller, L. (2010). *Ergenlerin akılcı olmayan inançları ile depresyon-umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarıları arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Gül, Ş., & Diken, E. H. (2018). Fen bilimleri öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılıklarının incelenmesi. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 5(1), 41-50.
- Güleç, V. (2018). Aile ilişkilerinin sosyal medyayla birlikte çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 2(1). http://yenimedya.aydin.edu.tr/index.php/ejnm_v02i2105/.
- Güloğlu-Soysal, E. (2021). *Geç ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğdu, M., Çelikkakeli, Ö. & Çapri, B. (2003). *Üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançlar ve dindarlık*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulmuş bildiri, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Güner, T. A., Demir, İ., & Erdem, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(3), 508-518.
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.
- Gürkan, U., & Sezer, F. (2017). Aile danışmanlığı eğitiminin özsayı ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi. *Education Sciences*, 12(3), 94-106.
- Gürses, İ., & Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 20(2), 153-166.
- Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Haaga, D., Dyck, M. & Ernst, D. (1991). Empirical status of cognitive theory of depression. *Psychological Bulletin*, 110(2), 215-236.
- Hadlington, L. J. (2015). Cognitive failures in daily life: exploring the link with Internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 51, 75–81.
- Haliloğlu, S. (2007). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Hamarta, E., & Demirbaş, E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 239-247.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması iletişim. *İletişim: Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-177.
- Hjemdal, O., Stiles, T., & Wells, A. (2013). Automatic thoughts and meta-cognition as predictors of depressive or anxious symptoms: A prospective study of two trajectories. *Scandinavian journal of psychology*, 54(2), 59-65.
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 383–395. <https://doi.org/10.1007/BF01178214>.
- Horiuchi, S., Aoki, S., Takagaki, K., & Shoji, F. (2017). Association of perfectionistic and dependent dysfunctional attitudes with subthreshold depression. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 271–275.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının

farklı değişkenler açısından incelenmesi, *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223.

Işık, A. (2023). *Modern Sorun: Sosyal Medya Bağımlılığı*. <https://www.yedam.org.tr/modern-sorun-sosyal-medya-bagimlilik> sayfasından erişilmiştir. 19.1.2023 tarihinde elde edilen.

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

Jamila, A., Setyohadi, D., Limantara, S., Pambudi, P. & Illiandri, O. (2021). Social media addiction and stress among indonesian medical students in Banjarmasin. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 106-111. DOI: org/10.24815/jks.v21i2.19603.

Jones, A., Hook, M., Podduturi, P., McKeen, H., Beitzell, E., & Liss, M. (2022). Mindfulness as a mediator in the relationship between social media engagement and depression in young adults. *Personality and individual differences*, 185, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111284>.

Kahraman, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının beğenilme arzusu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kaplan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, Gaziantep.

Karabulut, E., Dibiç, N., & Nadir, E. (2024). Üstün yetenekli öğrenciler ve akranlarının sosyal medya bağımlılık düzeylerinin karşılaştırmalı incelenmesi. *İçel Dergisi*, 4(1), 44-51.

- Karaca, V. G. (2022). *Genç erişkinlerde problemlili sosyal medya kullanımının narsisistik kişilik özellikleri ve psikolojik belirtilerle ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karaçor, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Keefer, A., Kreiser, N. L., Singh, V., Blakeley-Smith, A., Reaven, J., & Vasa, R. A. (2018). Exploring Relationships Between Negative Cognitions and Anxiety Symptoms in Youth With Autism Spectrum Disorder. *Behavior therapy*, 49(5): 730-740.
- Kılıç, D. M. (2022). *Covid-19 pandemi sürecinde ergenlerde bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin düzenleyici rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kınık, Ö. (2015). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik-saygıları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kirschner, P. A. & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26, 1237-1245.
- Kocabıyık, O. O., & Bacıoğlu, S. D. (2022). Psikolojik sağlamlık ve başa çıkma becerilerinin sosyal medya bağımlılığını yordama düzeyi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 137-146.

- Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.
- Kovan, A., & Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: Covid-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 2, 125-145.
- Koyuncu, T., Ünsal, A., & Arslantaş, D. (2012). *İlköğretim ve lise öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve yalnızlık*. 15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresinde Sunulmuş Bildiri, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Köknel, Ö. (1989). *Depresyon: Ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kubey, R.W. Lavin, M.J., & Barrows, J.R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication*, 52(2), 366-382.
- Kurt, P., & Bayrakçı, O. (2021). *Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. In 7 th International Management and Social Research Conference May (19-21). <https://www.researchgate.net/profile/Pinar-Kurt-2/publication/352732227> sayfasından erişilmiştir.
- Kuss , D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain sciences*, 2(3), 347-374.
- Kwon, J. H. , Chung, C. S., & Lee J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of Internet games. *Community Mental Health Journal*, 47(1), 113–121. <https://doi.org/10.1007/s10597-009-9236-1>.

- Kwon, S. & Oei, T. P. S. (1992). Differential causal roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 16(3), 309-328.
- Kwon, O., & Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 254-263.
- Lerman, K. (2007). Social information processing in news aggregation. *IEEE Internet Computing*, 11(6), 16-28.
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352.
- Marcinko, D. (2014). Pathological narcissism and depressive symptoms in psychiatric outpatients: Mediating role of dysfunctional attitudes. *Journal of Clinical Psychology*, 70(4), 341-352.
- Marengo, D., Fabris, M. A., Longobardi, C., & Settanni, M. (2021). Smartphone and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors*, 107204. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107204>.
- Meral, D. (2022). *Ergenlerde nomofobinin yordanmasında gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitiminin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357-364.
- Morahan-Martin, J. & Scsumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1): 13-29.
- Morris, M. C., Kouros, C. D., Fox, K. R., Rao, U. & Garber, J. (2014). Interactive models of depression vulnerability: The role of childhood trauma, dysfunctional attitudes, and coping. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 245-263.

- Murdock, N. L. (2018). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları. Ankara: Nobel.
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243-249.
- Necula, C. N. (2020). The relation between the dark triad and social media addiction, with the moderating role of social anxiety in young people. *Journal of Experiential Psychotherapy/Revista de Psychoterapie Experientiala*, 23(3), 47-59.
- Noh, D. & Kim, S. (2016). Dysfunctional attitude mediates the relationship between psychopathology and Internet addiction among Korean college students: A cross-sectional observational study. *International Journal of Mental Health Nursin*, 25(6), 588-597.
- Odabaşı, H., Mısırlı, M., Güneş, S., Şahin-Timar, Z., Ersoy, M., Som, S., Dönmez, F.İ., Akçay, T., & Erol, O. (2012). Eğitim için yeni bir ortam: Twitter. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 2(1), 89–103.
- Odaci, H. (2007a). Depression, submissive behaviors and negative automatic thoughts in obese Turkish adolescents. *Social Behavior and Personality*, 35(3): 409-416.
- Odaci, H. (2007b). Submissive behaviors and automatic negative thoughts among adolescent boys and girls: A study with a Turkish sample. *Social Behavior And Personality*, 35(8), 1021-1026.
- Odaci, H. & Çıkrıkçı, Ö. (2022). Dysfunctional attitudes as a mediator in the association between problematic Internet use and depression, anxiety, and stress. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 1-22.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.

- Ökte, A. (2014). *Öğrencilerin zorbalık eğilimleri ile sosyal medyaya yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Sancaktepe örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Okumuş, V. (2018). *Çocukların sosyal medya kullanımları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology And Psychiatry*, 23(4), 601-613.
- Öner, K. (2015). *Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özbiler, Ş., Taner, M., & Yalçinkaya, M. (2019). Çocukluktaki anne kabul-reddinin yetişkinlikteki öznel iyi oluşa yansıması: fonksiyonel olmayan tutumlar aracı Rolü. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1), 53-75.
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.
- Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özdemir, Ş. (2017). *Kuşaklar teorisine göre Türkiye'deki gençlerin medya kullanım alışkanlıkları ve İstanbul örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö. & Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 6(3), 631-664. DOI10.15805/addicta.2019.6.3.0086.

- Özgür, H. (2019). *İstanbul'da sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgüven, İ. E. (2011). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: PDREM.
- Öztürk, M. F., & Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 7(1), 101-120.
- Öztütüncü, F. (1996). *Liseli ergenlerdeki irrasyonel / olumsuz otomatik düşüncelerin ana-baba tutumları ve aile-içi ilişkiler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Parım, K. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve anksiyete belirtilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pelling, E., & White, K. M. (2009). The theory of planned behaviour applied to young people's use of social networking websites. *Cyberpsychology ve Behavior*, 12(6), 755–759.
- Pempek, T.A., Yermolayeva, Y.A. & Calvert, S.L. (2009). Üniversite öğrencilerinin facebook'taki sosyal ağ deneyimleri. *Uygulamalı Gelişim Psikolojisi Dergisi*, 30(3), 227-238. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>.
- Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological risk factors that predict social networking and internet addiction in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4598.
- Pesen, A., & Çelik, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının incelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1-13.

- Pfeil, U., Arjan, R. & Zaphiris, P. (2009). Age differences in online social networking: a study of user profiles and the social capital divide among teenagers and older users in Myspace. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 643-654.
- Piaget, J. (2008). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human development*, 51(1), 40-47.
- Pratarelli, M. E., Browne, B. L., & Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/internet addiction: A factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 31(2), 305-314.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaithe, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Purdon, C. & Clark, D. A. (2005). *Overcoming obsessive thoughts: How to gain control of your OCD*, New Harbinger Publications.
- Qin, X., Sun, J., Wang, M., Lu, X., Dong, Q., Zhang, L. & Li, L. (2020). Gender differences in dysfunctional attitudes in major depressive disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 86. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00086>.
- Roberts, J. E. & Gamble, S. A. (2001). Current mood-state and past depression as predictors of self-esteem and dysfunctional attitudes among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 30, 1023-1037.
- Royal Society For Public Health (2019). *Managing the Impact of Social Media on Young People's Mental Health and Wellbeing* (Report from the All Party Parliamentary Group on Social Media Inquiry). 23180e2a-e6b8-4e8d-9e3da2a300525c98.pdf ([rsph.org.uk](https://www.rsph.org.uk)) sayfasından erişilmiştir. 19.11.2023 tarihinde elde edilen.

- Rachubinska, K., Cybulska, A. M., & Grochans, E. (2021). The relationship between loneliness, depression, internet and social media addiction among young Polish women. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*, 25(4), 1982-1989.
- Rosen, L. D. (2011). *The impact of social media on children, adolescents, and families*. American Academy of Pediatrics.
- Rouis, A., Limayem, G. & Salehi-Sangari, Y. (2011). Impact of facebook usage on students' academic achievement: Role of self regulation and trust. *Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3), 961-994.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J. & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of facebook: A review of facebook addiction. *J Behav Addict*, 3, 133-148. <https://akjournals.com/view/journals/2006/3/3/article-p133.xml>.
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.
- Salim, S. S. M., Fikri, S. M. S. A., Ibrahim, M. S., & Ibrahim, N. Z. M. (2021). The preliminary study: social anxiety and social media addiction. *Jurnal Evolusi*, 2(1), 1-13.
- Sarıca-Acaröz, Ö., & Işıktaş, S. (2023) Yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 9(19), 311-331.
- Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 699-727.
- Savaşır, I. & Şahin, N. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

- Savaşır, I. ,Batur, S. (2003). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. I. Savaşır, G. Soygüt & E. Kabakçı (Ed.), *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2018). Kişilerarası yetkinlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, ödül ve cezanın sosyal medya bağımlılığını yordama ve sosyal medya kullanan-kullanmayan ergenleri doğru sınıflandırma düzeyi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 431-471.
- Seçilmiş, H. H. (2019). *İşlevsel olmayan inançlar, dürtüsellik ve duygu düzenlemenin internette oyun oynama bozukluğundaki rolü*. Doktora Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Seferoğlu, S. S. & Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48.
- Scheerer, M. (1954). Cognitive theory. G. Lindzey (Eds.), *Handbook of Sociaal Psychology* içinde. Vol. 1. Cambridge: Addison-Wesley.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. K. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1), 267–272.
- Sharf, R. S. (2017). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar* (N. Voltan Acar, Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22, 353-365.

- Simmons, J., & Griffiths, R. (2017). *CBT for beginners*. Sage.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence*. Cambridge University Press.
- Sungur, M. Z. (1998). Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar. In C. Güleç & E. Köroğlu (Ed.), *Psikiyatri temel kitabı* (Cilt 2, ss. 895-907). Ankara: HYB.
- Şafak, B. & Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelemesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.
- Şahin, C. & Kumcağız, H. (2017). Narsisizm ve benlik saygısının sosyal medyanın üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(30), 2136 – 2155.
- Şahin, M., & Sarı, S. V. (2010). Ergenlerde görülen zorbalık eğiliminin bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 20, 1-14.
- Şahin, N. H. & Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*. 48(3), 334-40.
- Şahin, E., Türk, F., & Hamamcı, Z. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde depresyon, anksiyete ve stres ile başa çıkma tutumlarının sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 9(1), 165-186.
- Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261–268.

- Şenormancı, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., Köktürk, F., & Atik, L. (2014). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının bilişsel stil, kişilik ve depresyon ile ilişkisi. *Kapsamlı Psikiyatri*, 55(6), 1385– 1390. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.04.025>
- Stanculescu, E., & Griffiths, M. D. (2022). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social anxiety, gender, and age. *Telematics and Informatics*, 74, 101879.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Taluy, N. (2021). Sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma tarzları ilişkisi üzerine bir derleme. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31(2), 989-1002.
- Tanrıkulu, İ., Akbaba-Altun, S., Erdur-Baker, Ö. & Yerin-Güneri, O. (2015). Misuse of ICTs among Turkish children and youth: A study on newspaper reports. *International Journal of Human Sciences*, 12(1): 1230-1243. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3131>.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncüyıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Tanrıverdi, H. & Sağır, S. (2014). Lise öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal ağları benimseme düzeylerinin öğrenci başarısına etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7(18), 776-821.
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2019). *Bağımlılık, sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma*. İstanbul: Timaş.

- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (SMBÖ-KF) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction ve Cyberbullying*, 4(1), 27–40.
- Taymur, I., Budak, E., Demirci, H., Akdağ, H. A., Güngör, B. B. & Özdel, K. (2016). A study of the relationship between internet addiction, psychopathology and dysfunctional beliefs. *Computers in Human Behavior*, 61, 532-536.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17), 851-870.
- Temiz, M. (2019). *Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Temiz, M., Özdoğan, B., & Hızlı-Sayar, G. (2021). Psikolojik yardım alma tutumları, işlevsel olmayan tutumlar ve benlik saygısı ilişkisi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 1056-1078.
- The Law Commission (2018). *Abusive and offensive online communications: A scoping report*. <https://www.lawcom.gov.uk/abusive-and-offensive-online-communications> sayfasından erişilmiştir.
- Topal, H. (2011). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri ve yönelimleri ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tsai, C. & Lin, S. (2003). Internet addiction of adolescents in taiwan: An interview study. *Cyberpsychology ve Behavior*, 6(6): 649-652.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Tutgun-Ünal, A. (2019). İletişim Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi: Üsküdar Üniversitesi örneği. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, 2, 49-80.
- Tutgun-Ünal, A. (2020). Social media addiction of new media and journalism students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 19(2), 1-12.
- Tutgun-Ünal, A., & Bozkurt, V. (2020). Sosyal medya bağımlılığı belirtileri üzerine etki eden faktörler. *İç: Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği içinde*, 193-221. DOI: 10.53478/TUBA.2020.016
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (22), 1289-1319.
- Tutgun, A., Deniz, L., & Moon, M. K. (2011). A comparative study of problematic internet use and loneliness among turkish and korean prospective teachers. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(4), 14-30.
- Tutgun-Ünal, A., & Katmer-Bayraklı, V. (2014). Öğretmen adaylarının sosyal medyanın eğitimde iletişim amaçlı kullanılmasına ilişkin görüşleri: Twitter örneği. Uluslararası 1. Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi (EJER), İstanbul.
- TÜİK, Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407) sayfasından erişilmiştir. 25.05.2024 tarihinde elde edilen.
- Tümkiye, S., Çelik, M., & Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-93.

- Tümkaya, S., & İflazoğlu, A. (2000). Ç.. sınıf ğretmenliği ğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimle Enstitüsü Dergisi*, 6(6), 143-158.
- Tre, S. (2024). ğretmenlerde internet bağımlılığı ve fomo: İlişkisel bir tarama. *International QMX Journal*. 3(2), 529-545.
- Türkçapar, H. (2022). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türkoğlu, S. A. (2013). *Depresif bozukluğu olan kadın hastalarda çocukluk ağı ruhsal travmaları ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396. <https://doi.org/10.30622/tarr.933479>.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21, 5–15.
- Uzun, M., Yumak, F., Yıldız, Y., & Aydul, S. (2023). Bilişsel davranışçı terapi temelli müdahalelerin internet bağımlılığı yaşayan ergenler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 9(4), 355-365. <https://doi.org/10.24289/ijsser.1280443>.
- Ümmet, D., Alkan, H., Batal, ., & Kaya, A. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak iyi oluş ve duygusal zerklik*. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 255-262.

- Ünal, S. A., & Küçük, S. (2022). Adölesanlarda sosyal medya kullanımı, siber zorbalık, yalnızlık ilişkisi ve hemşirelik. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 34-44.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- Vasile, T. (2018). The relation between Anxiety, Automatic Thoughts Adjustment and Emotional Control. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 21(4), 84.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
- Vural, Z. B., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.
- Wang, C. Y., Zhang, K., & Zhang, M. (2017). Dysfunctional attitudes, learned helplessness, and coping styles among men with substance use disorders. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 45(2), 269-280.
- We Are Social Digital (2023). *Dünya İnternet Sosyal Medya ve Mobil Kullanım İstatistikleri*. <https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf> sayfasından erişilmiştir. 17.11.2023 tarihinde elde edilen.
- Weissman, A.N., & Beck, A.T. (1978). *Development and validation of the dysfunctional attitude scale: a preliminary investigation. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Toronto, Kanada.* <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED167619.pdf> sayfasından erişilmiştir.

- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(2), 173–17.
- Wolters, L. H., Prins, P. J., Garst, G. J. A., Hogendoorn, S. M., Boer, F., Vervoort, L., & de Haan, E. (2019). Mediating mechanisms in cognitive behavioral therapy for childhood OCD: The role of dysfunctional beliefs. *Child Psychiatry & Human Development*, 50, 173-185.
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology*, 27, 177-191.
- Wright, J. H. (1988). Cognitive therapy of depression. Washington DC: American Psychiatric Press.
- Yaman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazan, K. D., Köksal, O., & Yazan, F. Ş. (2024). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin spor alışkanlıkları açısından incelenmesi. *Journal of History School (JOHS)*, 17(69), 1267-1287.
- Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal eğitim akademisi dergisi*, 1(1), 1-7.
- Yıldız, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 3(1), 1-9.

- Yıldız, T. (2019). *Lise öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların sigara kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Yıldız, Z. E (2021). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Yıldız, M., & Çetin, B. (2015). *Lise öğrencilerinin akademik başarıları ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki*. Eğitim ve Bilim Dergisi, 40(179), 125-138.
- Yıldız, E., & Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 1102-1126.
- Yılmazsoy, B., & Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1), 9–20.
- Yiğit, A. (2021). *Beliren yetişkinlerde öz-değer koşulları ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Young, K. S. (1996a). Internet addiction; the emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1996b). Psychology of computer use: Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19–31.

- Young, K. S. (2004) Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *Am Behav Sci.* 48(4), 402–415.
- Young, K.S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology and Behavior*, 10(5), 671-679.
- Yuchang, J., Cuicui, S., Junxiu, A., & Junyi, L. (2017). Attachment styles and smartphone addiction in Chinese college students: The mediating roles of dysfunctional attitudes and self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 1122-1134.
- Yurtal, F. (2001). Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 41-48.
- Zafarmand, N. (2010). *Halkla ilişkiler alanında yeni mecra ve uygulamaların yeri ve önemi: sosyal medya ve Pr2.0*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zeybek, E. (2021). *Sosyal medya kullanımının yalnızlık algısına olan etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Zorbaz, O, & Dost, M. (2014). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (29-1), 298-310.

EKLER



EK 1. Öğrenciler İçin Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Hatice ŞİNGİR danışmanlığında, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Yasemin ORTABÜK tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, lise öğrencileri ile ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmaya katılım gönüllüdür. Ankete vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak, araştırma dışında hiçbir şekilde kullanılmayacaktır. Bu nedenle ankete isim ya da kimlik belirten herhangi bir ibare yazmayınız. Araştırmanın amacına ulaşması için anket maddelerinin tümünün eksiksiz bir şekilde cevaplandırılması büyük önem taşımaktadır. Ayıracağınız değerli zaman için şimdiden teşekkür ederim. Çalışma hakkında daha fazla bilgi edinmek ya da sorularınız için (ortabukyasemin@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Yasemin ORTABÜK

Rehber Öğretmen Psikolojik Danışman - MEB

() Bu araştırmaya tamamen gönüllü katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

1) Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek

2) Yaşınız () 14 () 15 () 16 () 17 () 18 () 19

3) Sınıfınız () 9 () 10 () 11 () 12

4) Siz dahil olmak üzere kardeş sayınızı yazınız?

5) Size göre ailenizin gelir düzeyi nedir? ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

6) Anne babanızın sağ olup olmama durumu? Anne ☐ Sağ ☐ Vefat

Baba ☐ Sağ ☐ Vefat

7) Anne-babanız ☐ Birlikteler ☐ Ayrılar

8) Annenizin öğrenim durumu nedir? ☐ Okuryazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul

☐ Lise ☐ Üniversite-lisans ☐ Lisansüstü

9) Babanızın öğrenim durumu nedir? ☐ Okuryazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul

☐ Lise ☐ Üniversite-lisans ☐ Lisansüstü

10) Birinci dönem not ortalamanız? Lütfen virgülden sonra iki haneli olacak şekilde yazınız. (Örn: 85.57)

11) Sosyal medya uygulamalarını (Youtube, Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat, Tiktok, vb.) günde yaklaşık kaç saat kullanıyorsunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 saat arası ☐ 2-4 saat arası ☐ 4-6 saat arası ☐ 6 saatten fazla

EK 2. Ebeveynler İçin Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Hatice ŞINGİR danışmanlığında, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Yasemin ORTABÜK tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, lise öğrencileri ile ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmaya katılım gönüllüdür. Ankete vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak, araştırma dışında hiçbir şekilde kullanılmayacaktır. Bu nedenle ankete isim ya da kimlik belirten herhangi bir ibare yazmayınız. Araştırmanın amacına ulaşması için anket maddelerinin tümünün eksiksiz bir şekilde cevaplandırılması büyük önem taşımaktadır. Ayıracağınız değerli zaman için şimdiden teşekkür ederim. Çalışma hakkında daha fazla bilgi edinmek ya da sorularınız için (ortabukyasemin@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Yasemin ORTABÜK

Rehber Öğretmen Psikolojik Danışman - MEB

() Bu araştırmaya tamamen gönüllü katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

1) Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek

2) Yaşınızı yazınız?

3) Ailenizin gelir düzeyi nedir? () Düşük () Orta () Yüksek

4) Öğrenim durumunuz nedir? () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul
() Lise () Üniversite-lisans () Lisansüstü

5) Medeni durumunuz nedir? ☐ Evli ☐ Bekar

6) Sosyal medya uygulamalarını (Youtube, Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat, Tiktok, vb.) günde yaklaşık kaç saat kullanıyorsunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 saat arası ☐ 2-4 saat arası ☐ 4-6 saat arası ☐ 6 saatten fazla



EK 3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği – Kısa Form

FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ÖLÇEĞİ – Kısa Form

Aşağıdaki ifadeleri okuyup sizi genel olarak yansıttığını düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz. 1. Hiç katılmıyorum 2. Çok az katılıyorum 3. Nadiren Katılıyorum 4. Biraz katılıyorum 5. Oldukça Katılıyorum 6. Genellikle Katılıyorum 7. Tümüyle Katılıyorum	(1) Hiç katılmıyorum	(2) Çok az katılıyorum	(3) Nadiren Katılıyorum	(4) Biraz katılıyorum	(5) Oldukça Katılıyorum	(6) Genellikle Katılıyorum	(7) Tümüyle Katılıyorum
1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka çok güzel (yakışıklı) ya da çok zengin ya çok zeki ya da çok yaratıcı olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. İnsanların bana saygı göstermesi için hata yapmamam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5. Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığını kazanmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7. Bir insan için yeterli olmam için başkaları kadar başarılı olmam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

8.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9. İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11. Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13. Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

EK 4. Otomatik Düşünceler Ölçeği

OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin son bir hafta içinde aklınızdan ne sıklıkta geçtiğini işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1=Hiç 2=Ender Olarak 3=Arada Sırada 4=Sıklıkla 5=Hep aklımdaydı.

1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	①	②	③	④	⑤
2. Hiçbir işe yaramıyorum.	①	②	③	④	⑤
3.	①	②	③	④	⑤
4. Beni hiç kimse anlamıyor.	①	②	③	④	⑤
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	①	②	③	④	⑤
6.	①	②	③	④	⑤
7. Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.	①	②	③	④	⑤
8. Öyle güçsüzüm ki...	①	②	③	④	⑤
9.	①	②	③	④	⑤
10. Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	①	②	③	④	⑤
11. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.	①	②	③	④	⑤
12.	①	②	③	④	⑤
13. Bir türlü harekete geçemiyorum.	①	②	③	④	⑤
14. Neyim var benim?	①	②	③	④	⑤
15.	①	②	③	④	⑤
16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.	①	②	③	④	⑤
17. Kendimden nefret ediyorum.	①	②	③	④	⑤
18.	①	②	③	④	⑤
19. Keşke birden yok olabilseydim.	①	②	③	④	⑤
20. Ne zorum var benim?	①	②	③	④	⑤
21.	①	②	③	④	⑤

22. Hayatım karmakarışık.	①	②	③	④	⑤
23. Başarısızım.	①	②	③	④	⑤
24.	①	②	③	④	⑤
25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
26. Bir şeylerin değişmesi gerek.	①	②	③	④	⑤
27.	①	②	③	④	⑤
28. Geleceğim kasvetli.	①	②	③	④	⑤
29. Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.	①	②	③	④	⑤
30.	①	②	③	④	⑤



EK 5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumları SON BİR YIL İÇERİSİNDE ne sıklıkta YAŞADIĞINIZI belirtiniz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi BOŞ BIRAKMAYINIZ.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.	①	②	③	④	⑤
2.	①	②	③	④	⑤
3. Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.	①	②	③	④	⑤
4.	①	②	③	④	⑤
5. Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.	①	②	③	④	⑤
6.	①	②	③	④	⑤
7. Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.	①	②	③	④	⑤
8.	①	②	③	④	⑤
9. Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.	①	②	③	④	⑤

EK 6. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği – Kısa Form Kullanım İzni



Sedat BATMAZ

Kime: Siz

Yasemin Hanım merhaba,

Tez çalışmanızda bahsettiğiniz ölçeği kullanmanızda herhangi bir sakınca yoktur.

Kolaylıklar dileklerle.

Dr. Sedat BATMAZ

ASBÜ Psikoloji Bl.



Sender notified by

[Mailtrack](#)

Yasemin Ortabük

19 Oca 2023 Per, 14:09 tarihinde şunu yazdı:

Sayın Hocam Merhaba,

Öncelikle nasılsınız?

Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında yüksek lisans yapmaktayım.

Tez çalışmam kapsamında, Sayın Kadir ÖZDEL ile birlikte geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz "Fonksiyonel Olmayan tutumlar Ölçeği - Kısa Form"u uygulamak üzere izninizi talep ediyorum.

Saygılarımla...

Yasemin ORTABÜK

Bursa Erkek Lisesi Rehber Öğretmeni

Gazi Üniversitesi Yüksek Lisans Tez Öğrencisi

EK 7. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği Kullanım İzni

olcek izni

ATQ 2010.pdf
114 KB

Otomatik Düşünceler Ölçeği ...
80 KB

RELIABILITY AND VALIDITY O...
441 KB

3 ek (635 KB) Tümüünü OneDrive'a kaydet Tümüünü indir

Yanıtla şununla başla: [Anladım, çok teşekkür ederim.](#) [Çok teşekkür ederim.](#) [Tamam, çok teşekkür ederim.](#)

Merhaba Yasemin,
Otomatik Düşünceler Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını ve belirtilen kaynakları da kullanmanızdır. Ayrıca, Envanterin orijinalini geliştiren araştırmacılarla ilgili gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD
Adjunct Professor
School of Psychology & Counseling
Fairleigh Dickinson University

e-mail.

Ölçek Kullanım İzni

----- LinkedIn'den Yönlendirilen Mesaj -----

Nesrin Hisli Sahin, PhD

İtftfen e-mail gönderin
Windows için [Posta](#) ile gönderildi

Sayın Nesrin HİSLİ ŞAHİN Merhaba,
Öncelikle nasılsınız?

Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında yüksek lisans tez öğrencisiyim.
Sayın Dr. Hatice ŞİNGİR danışmanlığında yaptığım Yüksek Lisans Tez çalışmamda,
Sayın Nail ŞAHİN ile birlikte geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz
Otomatik Düşünceler Ölçeğini uygulamak üzere izninizi talep ediyorum.
Saygılarımla...

Bursa Erkek Lisesi Rehber Öğretmeni
Gazi Üniversitesi Yüksek Lisans Tez Öğrencisi
Yasemin ORTABÜK

EK 8. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği – Kısa Form Ölçek Kullanım İzni

 Kapat

Re: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni

 Mustafa ÖZGENEL
Kime: Siz

20/

Yasemin Hocam Merhaba
Ölçeği kullanabilirsiniz
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Get [Outlook for iOS](#)

From: '
Sent: Friday, January 20, 2023 4:13:39 PM
To: Mustafa ÖZGENEL
Subject: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni

Sayın Hocam Merhaba,

Öncelikle nasılsınız?

Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında yüksek lisans yapmaktayım.

Tez çalışmam kapsamında, Sayın Ömer Canpolat ve Sayın Halil EKŞİ ile birlikte geliştirmiş olduğunuz "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği"ni uygulamak üzere izninizi talep ediyorum.

Saygılarımla...

Yasemin ORTABÜK
Bursa Erkek Lisesi Rehber Öğretmeni
Gazi Üniversitesi Yüksek Lisans Tez Öğrencisi

EK 9. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.04.2023-E.626475



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Komisyonu

Sayı : E-77082166-302.08.01-626475
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

04.04.2023

Dağıtım Yerlerine

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Yasemin ORTABÜK'ün, Dr. Öğr.Üyesi Hatice ŞİNGİR'in danışmanlığında yürüttüğü "*Lise Öğrencileri ile Ebeveynlerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 21.03.2023 tarih ve 05 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2023 - 428

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste

DAĞITIM

Gereği:

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hatice ŞİNGİR

Bilgi:

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Belge Doğrulama Kodu :BSE7P2DSUZ

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-ebys>

Emniyet Mahallesi Bandırma Caddesi No :6/1 06560 Yenimahalle/ANKARA
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi :<http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/>
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Nursel Güner
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:202 20 57



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 10. MEB Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.04.2023-E.640613



T.C.
BURSA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-86896125-605.01-74789052
Konu : Yasemin ORTABÜK'ün Araştırma İzni

20.04.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 06.04.2023 tarih ve 629964 sayılı yazısı.

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Yasemin ORTABÜK'ün "Lise Öğrencileri İle Ebeveynlerinin Fonksiyonel Olmayan Tutum, Olumsuz Otomatik Düşünce ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını, Osmangazi, Nilüfer ve Yıldırım ilçelerine bağlı ekli onayda belirtilen okullarda uygulama yapma isteği, 19.04.2023 tarih ve 74771555 sayılı Makam Onayı ile uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Bekir ALDEMİR
Müdür a.
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

Ek:
1-Makam Onayı (1 sayfa)
2-Veri Toplama Aracı (7 sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Osmangazi, Yıldırım, Nilüfer
İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne

Bilgi:
Gazi Üniversitesi Rektörlüğü
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Hocaahsan Mh. İlkbahar Cad. No:38
(Yeni Hükümet Konağı A Blok) 16050/Osmangazi/BURSA
Telefon No : 0 (224)225 25 78
E-Posta: argel6@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hr01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Engin SEYMEN
Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
İnternet Adresi: <http://burca.meb.gov.tr> Faks: 445 18 10

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 2362-e086-3ac4-96d5-158a kodu ile teyit edilebilir.

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..