

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PSİKİYATRİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
KPJ-2019-0001

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ: ÖZ
DÜZENLEME YETERSİZLİĞİ VE BOŞ ZAMAN CAN
SIKINTISI**

OZAN CAN SELÇUK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ MEHMET ŞAKİROĞLU

AYDIN, 2019

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PSİKIYATRİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
KPJ-2019-0001

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ: ÖZ
DÜZENLEME YETERSİZLİĞİ VE BOŞ ZAMAN CAN
SIKINTISI**

OZAN CAN SELÇUK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ MEHMET ŞAKİROĞLU

AYDIN, 2019

KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Ozan Can Selçuk tarafından hazırlanan “İnternet Bağımlılığı İçin Risk Faktörleri: Öz Düzenleme Yetersizliği Ve Boş Zaman Can Sıkıntısı” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 22/05/2019

Üye (T.D.): Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ŞAKİROĞLU Adnan Menderes Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Çiğdem G. DEREBOY Adnan Menderes Üniversitesi

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Zümrüt GEDİK İzmir Katip Çelebi Üniversitesi

ONAY:

Bu tez T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün tarih vesayılı oturumunda alınannolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Cavit KUM

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamda veri toplama ve çalışmanın temelini kurma ile ilgili uzun uęraőlarda çok destek olan ve beni motive eden danıőmanım Dr. Mehmet Şakiroğlu'na,

Destekleyici tavrı için Prof. Dr. Çiğdem Dereboy'a,

Geniş gönüllü hocamız Prof. Dr. Ferhan Dereboy'a,

Terapi ve bilimsel araştırma deneyimini bizimle daima paylaőan Prof. Dr. Mehmet Eskin'e,

İstatistiki analizlerde yol gösteren Dr. Erin M. Buchanan'a,

Yüksek lisans eğitimi sürecinde beni çok destekleyen sevecen anneme,

Güler yüzünü örnek aldığım babama,

Tezimi bitirmemi mümkün kılan, neőe ve dert ortaklarım Pelin Karaca ve Seda Oktay'a ve birlikte zaman geçirip destekleőtięimiz çalışma ve eğitim arkadaőlarıma,

İçtenlikle teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	vii
GRAFİKLER DİZİNİ.....	viii
ÖZET.....	ix
İNTERNET BAĞIMLILIĞI İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ: ÖZ DÜZENLEME YETERSİZLİĞİ VE BOŞ ZAMAN CAN SIKINTISI.....	ix
ABSTRACT.....	x
1.GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	2
2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB) ve İlgili Kavramlar.....	2
2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı.....	2
2.3. Öz Düzenleme.....	4
2.3.1. Öz Kontrol.....	5
2.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	6
2.4. Boş Zaman Can Sıkıntısı.....	8
2.4.1. Boş Zaman Can Sıkıntısı ve Öz Düzenleme.....	9
2.4.2. Yüksek Düzeyde Boş Zaman Can Sıkıntısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Düşük Öz Kontrol.....	10
2.4.3. Boş Zaman Can Sıkıntısı ve Bağımlılık.....	11
2.4.4. Boş Zaman Can Sıkıntısı ve Bağımlılık İlişkisinde Duygu Düzenleme ve Öz Kontrol	12
2.5. Araştırmanın Hipotezleri.....	14
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	15
3.1. Araştırmanın Yeri ve Özellikleri.....	15
3.2. Katılımcılar.....	15
3.3. Materyaller.....	17
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu:.....	17
3.3.2. Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği (SZSAÖ) (Leisure Boredom Scale- LBS):.....	17
3.3.3. Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) (Satisfaction with Life Scale):.....	17
3.3.4. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) (Brief Self-Control Scale):.....	17
3.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS):.....	18
3.3.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ-YF):.....	19
3.4. Veri Analizi.....	19

3.5. Kullanılan Programlar	20
3.6. Veritabanları	20
4. BULGULAR.....	21
4.1. Betimsel Analiz ve Frekanslar	21
4.2. Ölçeklerin İç Tutarlılıkları	22
4.3. Üniversite Bölümüne ve Cinsiyete göre Karşılaştırmalar	22
4.3.1. Bölümler Arası Farklılıklar	22
4.3.2. Cinsiyete Göre Farklılıklar	23
4.4. Ölçekler Arasında Korelasyon İlişkileri.....	23
4.5. Regresyon Analizi	24
4.6. Paralel Aracı Değişken Analizi (Parallel Multiple Mediator Model)	25
5. TARTIŞMA.....	29
5.1. Boş Zaman Can Sıkıntısı ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi	32
5.2. Boş Zaman Can Sıkıntısı ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Aracı Değişken Olarak Öz Düzenleme	35
5.3. Müdahale Hedefi Olarak Öz Düzenleme.....	35
5.4. Kısıtlılıklar.....	37
5.4.1. Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeğine İlişkin Kısıtlılıklar	38
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	40
KAYNAKLAR.....	41
EKLER	60
Ek 1. Gönüllü Katılım Formu.....	60
Ek 2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği.....	61
Ek 3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	63
Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği	64
Ek 5. Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği	65
Ek 6. Kısa Öz Kontrol Ölçeği	66
Ek 7. Demografik Bilgi Formu	67

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

BZCS	: Boş Zaman Can Sıkıntısı
BZCSÖ	: Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği
SMB	: Sosyal Medya Bağımlılığı
SMBÖ	: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
DDG	: Duygu Düzenleme Güçlüğü
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
KÖKÖ	: Kısa Öz Kontrol Ölçeği
DÖK	: Düşük Öz Kontrol
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Aracı Değişken olarak Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	26
Şekil 2. Aracı Değişken olarak Düşük Öz Kontrol.....	27
Şekil 3. Öz Düzenleme Aracı Değişken Modeli.....	28

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Demografik Bilgiler.....	16
Tablo 2. Betimleyici İstatistik.....	21
Tablo 3. Ölçeklerin İç Tutarlılık Sonuçları.....	22
Tablo 4. Ölçekler Arası Korelasyon Katsayıları.....	24
Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için Regresyon Modeli.....	24

GRAFİKLER DİZİNİ

Grafik 1. Üniversite Bölümleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	23
--	----

ÖZET

İNTERNET BAĞIMLILIĞI İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ: ÖZ DÜZENLEME YETERSİZLİĞİ VE BOŞ ZAMAN CAN SIKINTISI

Selçuk O. C. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Programı Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2019.

Öz bildirimine dayanan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı (SMB) ve diğer bağımlılıklarda kullanımı tetikleyen duygulardan önemli birinin can sıkıntısı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada Boş Zaman Can Sıkıntısı (BZSC) ile SMB'nın pozitif yönde ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Bu ilişkide duygu düzenleme güçlüğü (DDG) ve öz kontrol (ÖK) değişkenlerinin aracı rolü araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini 411 üniversite 1. sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Analiz aşamasında korelasyon, regresyon ve paralel çoklu aracı değişken (mediasyon) analizi kullanılmıştır. Sonuçlarda BZCS'nın SMB ile pozitif yönde, istatistiki olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür, $r(409) = .19, p < .01$. Mediasyon analizinde BZCS SMB'ni yordarken $c = .20, t(394) = 3,99, p < .001$; ÖK ve DDG modele dâhil edildiğinde BZCS artık SMB'ni yordamamaktadır, $c' = .08, t(392) = 1,70, p = .09$. BZCS ve SMB ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü (DDG) ve öz kontrol (ÖK) değişkenlerinin aracı (mediator) rolü üstlendiği görülmektedir. Öz düzenleme teorilerine göre bu uyumsuz bir duygu düzenleme girişimidir. Bulgulara göre duygu düzenleme güçlüğü ve düşük düzeyde öz kontrole sahip olan öğrenciler sosyal medya bağımlılığı için risk taşımaktadırlar. Buradan yola çıkarak sosyal medya bağımlılığını azaltmak için yapılacak müdahale programlarına duygu düzenleme becerileri ve öz kontrolü geliştirmek için bileşenler eklenmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Boş Zaman Can Sıkıntısı, Duygu Düzenleme, Öz Kontrol

ABSTRACT

Selçuk O. C. Adnan Menderes University, Clinical Psychology M.A. Dissertation Thesis. Aydın, 2019.

As seen in the literature of studies conducted via self report, boredom plays an important role as an emotional trigger for addictive behaviors. The hypothesis of this study was that Leisure Boredom (LB) is positively correlated to Social Media Addiction (SMA). It was further hypothesized that Difficulties in Emotion Regulation (DER) and Self Control (SC) mediate the relationship between boredom and SMA. The sample of the study included 411 first grade university students. The analysis was conducted through correlation, regression and parallel multiple mediation. The result of the study confirmed the assumptions. LB has a statistically significant correlation with SMA, $r(409) = .19, p < .01$. The mediation analysis revealed that at the first step LB alone predicted SMA $c = .20, t(394) = 3,99, p < .001$. When DER and SF was included in the analysis, LB no longer predicted SMA, $c' = .08, t(392) = 1,70, p = .09$. It was seen that DER and SF mediated the relationship between LB and SMA. This relationship is an indicator of a maladaptive emotion regulation attempt according to the theory of self-regulation. The students with DER and low SF has a risk to develop SMA. From this point of view, it is suggested that emotion regulation and self control skills training should be components of intervention programs for SMA.

Keywords: Social Media Addiction, Leisure Boredom, Emotion Regulation, Self Control

1.GİRİŞ

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2018 yılındaki çalışmasına göre 16-74 yaş aralığındaki internet kullanıcı oranı yaşa göre sırasıyla %59,6 ve %72,9' dur. Erkeklerin %68,6 ve %80,4'ü, kadınların ise sırasıyla %50,6 ve %65,5'i internet kullanmaktadır. Türkiye'deki evlerin %83,8'inde internet erişimi bulunmaktadır. İnternet kullanımı oyun oynamak, çevrimiçi oyun oynamak, bilgi edinmek, sosyal ağ (social networking) ve sosyal medya, iletişim, video ve resim benzeri görsel medyaya ulaşmak, okul ya da işle ilgili kullanım ve blog yazarlığı gibi amaçlara hizmet edebilir. TÜİK tarafından 2016 yılında yapılan anket sonuçlarına göre kullanıcıların %82,4'ü sosyal medya için, %74,5'i ise paylaşım sitelerinden video izlemek için interneti kullanmıştır. İran'da gerçekleştirilen bir çalışma üniversite öğrencilerinin akıllı telefonu da çoğunlukla sosyal medya erişimi için kullandıklarını göstermiştir (Pour-Razavi, Allahverdi-Pour ve Toupchian, 2015). Sosyal medya (Twitter, Instagram, Snapchat, Facebook vb.) teknolojinin en yaygın kullanım sebeplerinden biri olup ergenler için en yaygın boş zaman aktiviteleri arasındadır (Ahn, 2011; Lenhart, Purcell, Smith, Zickuhr, 2010). Kullanıcılar bilgisayar, tablet ya da akıllı telefonlar aracılığı ile sosyal medyaya erişim sağlayıp, kamuya açık ya da bireysel profiller inşa edebilirler. Sosyal medyanın kullanım amaçları gerçek hayattan arkadaşlar ile iletişime geçmek, benzer ilgi alanları olan kimseler bulmak, sohbet etmek, e-posta yazmak; fotoğraf, video paylaşımı, blog yazarlığı, oyun ya da kumar oynamak, flört etmek ve buluşma ayarlamak gibi geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır (Griffiths, 2015; Allen ve ark, 2014). İnternet kullanım süresinin artması kişilerin bağımlılık yatkınlığını arttırmaktadır (Alavi, Janati-Fard, Merasi, Eslami & Pour-Reza, 2010; Mo, Chan, Chan ve Lau, 2018). Alanyazındaki çalışmalar birçok sosyal medya kullanıcısının bağımlılık benzeri belirtilere sahip olduğunu göstermektedir (Turel and Serenko, 2012).

İnternet kullanımının başlıca tetikleyicilerinden birinin can sıkıntısı duygusu olduğu bilinmektedir (Li, O'Brien, Snyder ve Howard, 2015; Schroeter, Oxtoby, Johnson, Daniel & Steinberger, 2015; Boden, 2009). Bu araştırma kapsamında sosyal medya kullanımı ve boş zaman can sıkıntısı ilişkisi incelenmiştir. Bu ilişkide kişinin can sıkıntısı duygusunu düzenlemek ve kontrol etmek için yaptığı girişimlerin sosyal medya bağımlılığına nasıl yansıdığı öğrenilmek istenmiştir. Tezin amacı can sıkıntısı duygusunun sosyal medya

bağımlılığı üzerindeki etkisinin duygu düzenleme güçlüğü ve öz kontrol eksikliği aracılığıyla gerçekleşip gerçekleşmediğini öğrenmektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB) ve İlgili Kavramlar

Teknolojiye ilişkin bağımlılık davranışları psikoloji alan yazınında internet bağımlılığı (internet addiction) (Young 1998, Brenner, 1997), patolojik internet kullanımı (Davis, 2001), internet bağımlılığı (internet dependence) (Scherer, 1997), problemlerle internet kullanımı (Shapira ve ark, 2003; Young 1996), internette oyun oynama bozukluğu (İOOB) (DSM-5, 2013) gibi farklı isimlerle yer edinmiştir. Bu çalışmada araştırılan Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB) kavramı, bu kavramlar ile benzer bağlamlarda çalışılmış olmakla birlikte, kullanım amacı açısından özel bir alanda tanımlanmaktadır. Alanyazın taramasında kaynak gösterilen çalışmalarda kullanılan bağımlılık terminolojisi için orijinal çalışmadaki kavramlar tercih edilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı duygu durumunda değişiklikler, sadece sosyal medya ile meşgul olma ve sosyal medyanın hayatı yöneten etkinlik halini alması; sosyal medya kullanımı kısıtlandığında huzursuzluk, anksiyete, negatif duygular gibi yoksunluk semptomları; sosyal medya kullanımının sonucu olarak ortaya çıkan kişiler arası sorunlar ve kullanım olmayan periyotların ardından tekrar aşırı sosyal medya kullanımı gibi davranışsal bağımlılık belirtileri ile betimlenmiş bir tablodur (Griffiths, 2013; Griffiths 2009). DSM-5'te (2013) yer alan tüm bağımlılık davranışlarında mevcut kriterler olan tolerans (git gide artan sosyal medya kullanımı ihtiyacı), bağımlılık davranışını kontrol altına almaya yönelik başarısız girişimler, diğer hobi ve eğlencelere karşı ilgi yitimi, aile üyelerine internette geçirilen süre hakkında yalan söylemek; sosyal medyayı çaresizlik, suçluluk gibi negatif duygulardan kaçmak veya rahatlamak için kullanmak, sosyal medya kullanımı yüzünden önemli bir ilişkinin, mesleki hayatın ya da eğitimin riske girmesi gibi belirtiler de sosyal medya bağımlılığı kapsamında değerlendirilebilir.

2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı

İnternet ve sosyal medya bağımlılığı dünya çapında 210 milyon insanı etkilemektedir (Longstreet ve Brooks, 2017). İnternet bağımlılığı genç yaş gruplarında, örneğin lise ve ortaokul çağlarındaki çocuklarda görülmektedir (Wang, Tao, Fan, Gao & Wei, 2017). Yoğun

internet kullanımı ve internet bağımlılığı için risk gruplarından biri de gençler ve üniversiteye yeni başlamış öğrencilerdir. Güncel bir çalışmaya göre sosyal medya kullanıcısı olan 13-19 yaş arası gençlerin %24'ünün neredeyse sürekli çevrim içi olduğu görülmektedir (Lenhart ve ark, 2015). Genç ergenlerde sosyal medyanın fazla kullanılması içselleştirme sorunlarıyla pozitif ilişkili bulunmuştur (Tsitsika ve ark, 2014). Ergenlerin %10,9'unun internet bağımlılığı belirtilerine sahip olduğu gözlemlenmiştir (Wang, Tao, Fan, Gao & Wei, 2017). Wu ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmaya göre bekâr ve öğrenci olmak da yüksek internet bağımlılığı ile ilişkilidir. Özellikle üniversite öğrencileri internete kolay erişim (Kandell, 1998) ve esnek ders saatleri sebebiyle internet bağımlılığına daha yatkındırlar (Young, 2001). Bu çalışmada üniversite yaşamlarının başlangıcında koruyucu önlemler ve müdahaleler geliştirilmesi amacıyla üniversite birinci sınıf öğrencileri seçilmiştir.

Düşük sosyal medya ve internet bağımlılığı puanları yüksek yaşam doyumu ile ilişkilendirilirken (Longstreet ve Brooks,2017) internet bağımlılığı diğer ruh sağlığı sorunları ile birlikte görülmektedir (Wu ve ark, 2015). Alanyazında internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülen sorunlar: dikkat eksikliği ve hiperaktivite, depresyon, sosyal anksiyete (Yen, Ko, Yen, Wu & Yang, 2007), anksiyete (Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil, Caballo, 2007), dürtüsellik, güvensiz bağlanma (Lin, Ko & Wu, 2011), zarardan kaçınma davranışı, yenilik arayışı ve ödül bağımlılığı şeklindedir (Dong, Huang ve Du, 2011). Bunun yanı sıra sosyal katılımı azalma ve yalnızlık (Batıgün ve Hasta, 2010; Kim, LaRose ve Peng, 2009; Özcan ve Buzlu, 2007), internet kullanımına bağlı olarak hayatta işlevsizlikler, yakın zamanda intihar düşüncesi ve geçmiş intihar girişimleridir (Wu ve ark, 2015). Benzer bir tablo olan problemlili akıllı telefon kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülen kavramlar ise: depresyon, anksiyete (Demirci ve ark, 2015) utangaçlık, yalnızlık (Bian & Leug, 2014), stres (Thomee, Harenstam ve Hagberg, 2011), içedönüklük, duygusal dengesizlik kavramlarıdır (Roberts ve ark, 2016). DSM-5'in 3. bölümünde yer alan internette oyun oynama bozukluğunun ise Major Depresif Bozukluk, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite (DEHB) ve Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ile komorbidite oranının klinik örneklemde yüksek olduğunu belirtilmiştir (DSM-5, 2013). Mittal, Tessner ve Walker (2007) şizotipal kişilik bozukluğu olan genç yetişkinlerin sağlıklı bireylere göre sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiğini göstermiştir. Artmış sosyal medya kullanımı içselleştirme sorunlarıyla ilişkili bulunmuştur ve bu ilişki özellikle genç ergenlerde görülmektedir (Tsitsika ve ark, 2014). Patolojik sosyal ağ kullanıcıları duygu düzenleme

sorunları göstermektedir (Leménager ve ark 2016). Sosyal medya bağımlılığın daha yüksek psikososyal strese sebep olduğu görülmüştür (Müller ve ark, 2016). Yüksek yaşam doyumunun internet ve sosyal medya bağımlılığı ile ters yönde anlamlı ilişkisi olduğu gösterilmiştir (Longstreet ve Brooks, 2017). Bir sonraki bölümde ruh sağlığı için önemli bir bileşen olan öz düzenleme kavramı ele alınacaktır.

2.3. Öz Düzenleme

Bandura'nın (1991) teorik çerçevesinde göre bağımlılık davranışları öz düzenleme düzeyinin düşük olması ile ilişkilidir. Bu teoriyi sosyal medya kullanımı üzerinde uygulayan LaRose, Lin ve Eastin (2009) zayıf öz düzenleme becerilerinin artmış sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Öz düzenleme kişilerin kendi davranışlarını kendi amaç ve standartlarına göre düzenlemesi (Baumeister & Vohs, 2011), ya da davranış, düşünce, duygu ve dürtülerin düzenlenmesi olarak tanımlanır (Baumeister, Heatherton & Tice, 2006). Vohs ve Baumeister (2011) oluşturdukları teorik çerçevede duygu düzenleme ve öz kontrolü, öz düzenlemenin alt başlıkları olarak değerlendirmişlerdir. Diğer yandan alanyazında öz düzenleme, öz kontrol ve duygu düzenleme kavramlarının sık sık birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmüştür. Öz düzenleme, öz kontrol ve duygu düzenleme kişinin dış koşullara ve sosyal gerekliliklere uymasını sağlayan davranışlar ve karakteristik özelliklerdir. Bütün bu kavramlar otomatik tepki yerine kontrollü bir tepki vermeyi ifade etmektedir. Bu açıdan, bazı çalışmalarda duygu düzenlemenin de bir öz kontrol yöntemi olduğu varsayılmıştır (Muraven ve ark, 1998; Gross, 2007). Yine de bu kavramlar birbirleri ile örtüşmelerine rağmen farklı alanları kapsamaktadır. Vohs ve Baumeister'in (2011) kavramsal çerçevesinde, öz düzenlemenin özellikle duygularla ilgili kısmına duygunun öz düzenlemesi ya da kısaca duygu düzenleme ismi verilmiştir. Duygu düzenleme, istenmeyen duygusal durumdan, daha istenir bir duygusal duruma geçme girişimi olarak tanımlanmıştır (Gross, 2007). Duygudurum düzenlemenin, stresle baş etme, afekt düzenleme gibi kavramlarla da örtüşmeleri mevcuttur (Vohs ve Baumeister, 2011). Öz kontrol ise planlama, istikrar, amaca doğru giden süreci izleme (Wills and Dishion, 2010) gibi davranışlarla ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada öz düzenlemenin davranışsal çıktılarını incelemek için öz kontrol kavramına; duygusal bileşenini incelemek için ise duygu düzenleme kavramına başvurulmuştur.

Paschke ve arkadaşları 2016 yılında gerçekleştirdikleri çalışmada bu iki kavramın birbirlerine benzerliklerini ve farklılıklarını öğrenmek için kişilerin öz kontrol düzeylerini

temel alıp, negatif duygular uyandıran bazı görevler esnasındaki duygu düzenleme becerilerini negatif duygu ifadeleri ve beyin görüntüleme tekniklerine başvurarak incelemişlerdir. Sonuçlarda yüksek öz kontrolü olan bireyler duygusal düzenlemede daha başarılı olmuşlardır, daha az negatif duygu göstermiş ve duygu yoğunluğu ile ilgili olan amigdala aktvitesini azaltmayı başarmışlardır (Paschke ve ark, 2016). Yüksek öz kontrol, duygusal istikrar (Tangney ve ark, 2004), duygusal sıkıntı ile başa çıkma becerisi (Gramzow ve ark, 2000; Gailliot ve ark, 2006) gibi kavramlarla da pozitif ilişkili bulunmuştur. Çocukların öz kontrol düzeyi birkaç yıl sonraki duygusal başka çıkma becerisini yordamaktadır (Shoda ve ark, 1990).

2.3.1. Öz Kontrol

Birçok yazar öz kontrolü dürtülerin düşüncesiz biçimde eyleme geçmesini engelleyen bir mekanizma olarak ele almıştır (Carver, 2005). Daha detaylı olarak açıklamak gerekirse, öz kontrol dürtülerin, istenmeyen davranışların sergilenmesinin ve kişinin yatkın olduğu duygusal tepkileri düzenleme kapasitesi olarak tanımlanır (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007). Myrseth ve Fishbach (2009) öz kontrolü uzun vadeli amaçlara ulaşmak için kısa süreli rahatsızlık hissini tolere etme becerisi olarak değerlendirmiştir. Bu açıdan öz kontrol davranışların düzenlenmesi için gerekli bir beceridir (Timpano ve Schmidt, 2013).

Yukarıda belirtildiği gibi öz düzenleme kavramıyla eş anlamlı olarak kullanıldığına da rastlanan öz kontrol kavramının, öz düzenlemeden farkı kişinin davranış, duygu, düşünceler ve istekler üzerinde bilinçli olarak yaptığı davranışsal denetim olmasıdır. Bu açıdan öz kontrol kavramı öz düzenlemenin efor gerektiren bir bileşeni olarak görülmektedir. Yüksek düzeyde öz kontrol ile akademik başarı, uyum becerileri, kişilerarası ilişkiler gibi kavramların pozitif yönde ilişkili olduğu (Tangney, Baumeister & Boone, 2004); yetersiz düzeydeki öz kontrolün ise aşırı yeme, alkol ve madde bağımlılığı, suça eğilim, sigara kullanımı gibi davranım sorunları ve dürtüsel sorunlarla ilgili olduğu görülmüştür (Vohs & Faber, 2007; Tangney, Baumeister & Boone, 2004; Baumeister, Heatherton & Tice, 2006).

Öz kontrolün, bir dürtü kontrol sorunu olan internet bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğu yakın çalışmalarda sıkça vurgulanmıştır (Kim, Hong, Lee & Hyun, 2017; Shirinkam, Shahsavarani, Toroghi, Mahmoodabadi, Mohammadi & Sattari, 2016; Akın, Arslan, Arslan, Uysal & Sahraç, 2015; Patwardhan ve Yang 2003). Azalan kendini izleme, değerlendirme ve pekiştirme gibi öz kontrol bileşenlerinin artan internet bağımlılığını yordadığı gösterilmiştir. (Akın, Arslan, Arslan, Uysal & Sahraç 2015). Bu konu Asya

kıtasında yüksek teknoloji bağımlılığı oranları sebebiyle yaygın biçimde çalışılmaktadır. Bu çalışmalara bakıldığında da bu ilişkiyi doğrular sonuçlar görülmektedir. Ko, Lee ve Kim (2012) akıllı telefon bağımlılığı ve öz kontrol arasındaki negatif ilişkiyi göstermiştir. Kim ve arkadaşları (2008) benzer bir kavram olan çevrimiçi oyun bağımlılığının düşük düzeyli öz kontrol ile yordanabildiğini göstermiştir. Kore'de yapılan bir çalışmada özgüven ve internet bağımlılığı ilişkisinde öz kontrolün moderatör rolünü üstlendiği görülmüştür (Park, Kang & Kim, 2014). Çin'de yapılan benzer bir çalışmada öz kontrolün internet bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür (Li, Dang, Zhang, Zhang & Guo, 2014). Türkiye'de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada düşük öz kontrol; internet bağımlılığı, yalnızlık ve depresyon ile ilişkili bulunmuştur (Özdemir, Kuzucu & Ak, 2014). Yalnızlık ve depresyonun internet bağımlılığı üzerindeki etkisi ise, düşük öz kontrol aracılığıyla gerçekleşmiştir. Sonuç olarak alanyazında internet bağımlılığı ile öz kontrol arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir.

2.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Vohs ve Baumeister tarafından (2011) Öz düzenlemenin duygusal bileşeni olarak ele alınan duygusal düzenleme kavramı Gross tarafından kişinin bilinçli ya da farkında olmadan bastırma ve bilişsel yeniden yorumlama gibi yollarla istenmeyen duygusal durumdan, daha istenir bir duygusal duruma geçme girişimi olarak tanımlanmıştır (2007). Duygu düzenleme süreci duygunun nasıl yaşandığını ve nasıl ifade edileceğini; duygunun yoğunluğunu arttırmak, azaltmak ya da sürdürmek aracılığıyla belirlemektedir (Gross and Thompson, 2007; Gross, 2007).

Duygu düzenleme stratejilerinin amaçları toplumsal uyum ve planlanan amaca ulaşmak olabileceği gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmayı da hedef almaktadır. İhtiyaca yönelik duygu düzenleme (need-oriented emotion regulation) acıdan kaçınmak ve keyif aramak odaklı hedonik bir duygu düzenleme biçimidir (Vohs ve Baumeister, 2011). İhtiyaca yönelik duygu düzenleme olumsuz duyguların süresini kısaltmak gibi faydalı amaçlara hizmet etse bile, suistimal edilebilir. Saha çalışmalarına göre yüksek duygusal stresi olan bireyler diğerlerine göre, ihtiyaç yönelimli duygu düzenleme yollarına başvurarak sınırsız yeme ya da aşırı alkol tüketimi davranışlarına daha sık başvurmaktadır (Mohr, Brannan, Mohr, Armeli ve Tennen, 2008). İhtiyaca yönelik duygu düzenlemeye benzer olarak, Lazarus ve Folkman'ın (1988) teorik çerçevesinde olumsuz durumlarla baş etmek için duygu düzenleme yöntemlerine başvurmaya duygu odaklı baş etme adı verilmiştir. Plan yapma,

eyleme geçme, yardım arama, eyleme geçmeden önce bekleme gibi stratejiler problem odaklı baş etmeye dāhil edilirken; duygu odaklı baş etme inkār, yok etme, durumun pozitif yeniden yorumlanması gibi yöntemlerden oluşmaktadır (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Problem odaklı baş etme sorunu zözmeye, duygu odaklı baş etme ise ortaya çıkan semptomlara, başka bir deyişle duygulara yönelmektir. Duygu odaklı baş etme olumsuz duyguların etkisini azaltmak için işlevsel bir rol üstlenirken, sorunlu durumlarla sıklıkla duygu odaklı baş etme yöntemini kullanan bireylerin uzun dönemde daha az başarılı oldukları görülmektedir (Hess & Richards, 1999). Bu sebeple duygu odaklı baş etme uzun vadede daha az başarılı olarak görülmektedir (Hess & Richards, 1999). Ayrıca yalnızca duygu odaklı baş etme yollarını kullanan kimselerin, içinde buldukları zihinsel durumu değiştirmek adına alkol ve madde kullanımı gibi zararlı yöntemlere başvurabildiği de öne sürülmüştür (Folkman & Lazarus, 1988). Caplan, (2010) interneti duygudurum düzenlemesi için bir yöntem olarak kullanmanın, öz düzenlemede eksikliklere yol açacağını ileri sürmüştür.

Duygu düzenlemeye ilişkin eksiklikler birtakım psikolojik sorunla ilişkili bulunmuştur (Berking & Lukas, 2015). Mineka ve Sutton'a göre (1992) duygu düzenleme güçlüğü anksiyete, depresyon gibi rahatsızlıkların DSM tanı kriterlerinin %75'ini kapsamaktadır.

Araştırmalarda duygu düzenleme güçlüğü olan bireylerin, olumsuz duygularından kaçmak, yeniden düzenlemek ya da olumsuz ruh halinden kurtulmak için bağımlılık davranışlarına başvurabildiği gösterilmiştir (Aldao, Nolen-Hoeksema, Schweizer, 2010; Ricketts ve Macaskill, 2003). Yeme ve madde kullanım bozukluklarına ilişkin teorilerden bazıları ise bağımlılık davranışlarının kendi başlarına duygu düzenleme stratejileri olabileceğini belirtmişlerdir (Sher & Grekin, 2007). Gross (2007) bağımlı bireylerin bir duygu düzenleme stratejisi olan bastırma yoluyla düşüncelerinden uzaklaşmak için bağımlılık davranışlarına başvurduklarını belirtmiştir. Duygu düzenleme zorluklarının madde kullanımı için yordayıcı rol oynadığı da görülmektedir (Estévez, Jáuregui, Sánchez-Marcos, López-González, Griffiths, 2017). Duygu düzenleme güçlüğünün patolojik kumar oynama ile pozitif yönde ilişkili olduğu yakın zamanda yapılan bir çalışmada gösterilmiştir (Elmas, Cesur & Oral, 2016).

Duygu düzenleme güçlüğü yukarıda bahsi geçen dürtüsellik sorunlarına paralel olarak sosyal medya bağımlılığı ve benzeri kavramlarla da yakından ilişkilidir. Caplan, (2010) interneti duygudurum düzenlemesi için bir yöntem olarak kullanmanın, öz düzenlemede eksikliklere ve internet kullanımında artışa yol açabileceğini ileri sürmüştür. Hoffner ve Lee

(2015) insanların olumsuz duygularını bastırmak için teknolojik aletlere yöneldiklerini bulgulamışlardır. Hormes, Brianna ve Timko (2014) Facebook bağımlılığı olan bireylerin duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, duygu düzenleme stratejilerine kısıtlı erişim, zayıf dürtü kontrolü gibi duygu düzenleme güçlükleri yaşadıklarını; internet bağımlılığı olan bireylerin ise sağlıklı bireylere göre daha yüksek duygu düzenleme zorlukları yaşadıklarını göstermiştir. Yu, Kim ve Hay (2013) sorunlu internet kullanımı olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını; Casale, Caplan ve Fioravanti (2016) duygu düzenleme güçlüğüne internet kullanımı için yordayıcı etkisi olduğu göstermiştir. Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında ise, Yıldız (2017) disfonksiyonel duygu düzenleme stratejilerinin internet bağımlılığında varyansın %38’ini, akıllı telefon bağımlılığı için ise %19’unu açıkladığını ve yordayıcı rol üstlendiğini; Ercengiz ve Şar (2017) ergenlerde duygu düzenlemenin internet bağımlılığı varyansının %34’ünü açıkladığını göstermiştir. Alanyazın internet bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir.

2.4. Boş Zaman Can Sıkıntısı

Webster ve Hadwin’in (2014) çalışmasında can sıkıntısı üniversite birinci sınıf öğrencilerinin en sık yaşadıkları duygusal zorluk olarak diğer negatif duygular arasından öne çıkmıştır. Can sıkıntısı duygusu alanyazında tekrar edici, ilgi çekmeyen ve anlamsız olarak algılanan durumlarda yaşanan duygusal bir zorluk ve olumsuz bir deneyim olarak tarif edilmiştir (Eastwood ve ark, 2013; van Tilburg, Igou & Sedikides, 2013; van Tilburg & Igou, 2011; Smith, Wagaman & Handley, 2009; Mikulas & Vodanovich, 1993; Sansone, Weir, Harpster & Morgan, 1992). Mikulas ve Vodanovich (1993) boş zaman can sıkıntısını uyarıcılığı düşük ve keyif vermeyen bir durum olarak; Iso-Ahola ve Weissinger (1990) ise mevcut boş zaman etkinliklerinin uygun düzeyde uyarılma ihtiyacını karşılamaması sonucu oluşan öznel algı olarak tanımlar. Boş zamanın çok olması (Phillips, 1993), bu zamanı dolduracak etkinliklerin az olması ya da bu zamanda girilen etkinliklerin tatmin edicilik ve uyarıcılık açısından düşük olması durumu ise boş zaman can sıkıntısı (BZCS) olarak adlandırılmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Van Tilburg ve Igou (2016) can sıkıntısı duygusunun üzüntü, öfke, düş kırıklığı, iğrenme, korku, depresyon, utanç, suç, pişmanlık ve engellenme gibi diğer olumsuz deneyimlerden ayrı bir duygu olduğunu göstermiştir. Çalışmanın bulgularına göre can sıkıntısı orta şiddette olumsuz; uyarıcılığı, algılanan anlamlılığı ve uğraştırıcılığı (challenge) düşük, etik yargılama ve etik davranış ile

ilgisiz bir duygudur. Diğer negatif duygular ile korelasyonu çok zayıf ve istatistiki olarak anlamsızdır (Van Tilburg ve Igou, 2016; Webster ve Hadwin, 2014). Ayrıca içinde bulunulan duruma veya göreve karşı azalmış dikkat de can sıkıntısını diğer duygulardan ayırt etmektedir.

2.4.1. Boş Zaman Can Sıkıntısı ve Öz Düzenleme

İnsanlar can sıkıntısı yaşadıkları zaman bu duygunun geçmesi için çeşitli etkinliklere başvurumaktadırlar (Harrison, 2005). Alan yazında can sıkıntısının yardım etme (van Tilburg & Igou, 2017), toplantılarda görüş bildirme ve sosyal temasa geçme (Poon and Leung, 2011) gibi davranışlarla ya da yaratıcılıkla ilişkili olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme kuramına göre can sıkıntısı gibi duyguların bir sonucu olarak kişi duygu düzenleme girişiminde bulunabilir (Gross, 2002). Elpidorou'nun (2017) can sıkıntısının düzenlemeye yönelik işlevini ele aldığı makalesinde kişinin istenmeyen bir durumu fark etmesi, bu durumdan çıkması, yeni bir hedef belirlemesi ve yapılan görevin anlamlılığını koruması için can sıkıntısının işaret edici bir görevi olduğunu öne sürmüştür. Bu görev can sıkıntısına kendi kendisini yok eden bir işlev tanımlamaktadır. Kişi sıkıldığını fark ettiğinde bu duyguyu yok etmek için eyleme geçer (Elpidorou, 2017). Verduyn ve Lavrijsen (2015) yaptıkları çalışmada yavaş geçen zaman algısına rağmen can sıkıntısının en kısa süren duygulardan olduğunu belirtmişlerdir. Bunun bir sebebi can sıkıntısının eyleme geçiren bir duygu düzenleme işaretçisi olması olabilir. Alanyazındaki çalışmalarda can sıkıntısı duygusunun kişilerin içinde buldukları durumu ya da davranışlarını değiştirmeye yönlendirdiği; böylece kişilerin ilgilerini, yaptıkları işten aldıkları keyfi ve işin anlamını korudukları öne sürülmüş, bu açıdan can sıkıntısı duygusu bir öz düzenleme tetikleyicisi olarak görülmüştür (Bench & Lench, 2013; van Tilburg, Igou & Sedikides, 2013; van Tilburg & Igou, 2011; Smith, Wagaman & Handley, 2009; Sansone, Weir, Harpster & Morgan, 1992). Webster ve Hadwin (2014) öğrencilerin bir görev esnasında sıkıldıklarında başvurduğu düzenleme stratejilerini incelemişlerdir. Sonuçlara göre öğrenciler görev yönetimi (yapılan işin belirli parçalara bölünmesi ya da bir program yapılması), Göreve odaklanma (Can sıkıntısını görmezden gelerek göreve devam etmek), Yöntem değiştirme (Görevi daha keyifli ya da ilginç hale getirme girişimleri), görev sonuna ödüller koyma (*Self-consequating thoughts and actions*), görevden kaçınma, değişiklik yapmadan göreve devam etme, çevre yönetimi (kapıyı kapatma, müzik açma) gibi düzenleme stratejilerine başvurmaktadır. Elpidorou (2017) çalışmasında kişinin yaptığı iş sıkıcılaşmaya başladığı zaman, o işe dikkat ve ilgisini

sürdürmek için bazı stratejilere başvurduğunu ifade etmiştir. Nett ve ark (2010) bunlardan bir tanesinin bilişsel yeniden yorumlama olduğunu göstermiştir. Tze ve arkadaşları ise (2015) can sıkıntısı esnasında kişinin başka bir bakış açısı edinerek yaptığı işte anlam ve değer bulmaya çalışabileceğini öne sürmüş ve göstermiştir. Çalışmalardaki katılımcıların yaptıkları işten canları sıkıldığında yapılan işin yöntemini değiştirerek bir oyuna benzetmek (Hamilton ve ark, 1984), işin zorluk düzeyini değiştirmek (Csikszentmihalyi, 1975) ya da bu işi önceden denemedikleri biçimde yapmak (Schweizer, 2006) gibi yollara başvurabilecekleri de görülmektedir.

2.4.2. Yüksek Düzeyde Boş Zaman Can Sıkıntısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Düşük Öz Kontrol

Yukarıda can sıkıntısının öz düzenlemeye işaret edecek şekilde sinyal verdiği örnekler verilmiş olsa da işlevsel öz düzenleme becerilerinin yetersiz olduğu durumlarda can sıkıntısı duygusunun daha sık yaşandığı alanyazında görülmektedir. Özellikle duygu düzenleme güçlüğü olan kimselerin daha sık can sıkıntısı yaşadıkları bilinmektedir. Lise öğrencilerinde can sıkıntısı ve öz düzenlemenin negatif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu (Kim, Park & Cozart, 2014); Üniversite öğrencileri ve Üniversite öncesi öğrencilerde ise can sıkıntısı ve öz düzenlemenin negatif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmüştür (Pekrun, Goetz, Titz ve Perry, 2002). Can sıkıntısının, duygu düzenleme yapmanın gerektiğinin kabul edilmesi (identified regulation) ile ters yönde ilişkili olduğu (González, Paoloni & Rinaudo, 2013); duygu düzenleme güçlüğü ile orta düzeyde pozitif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir (Crockett, Myhre & Rokke, 2015). Spesifik duygu düzenleme yöntemlerine bakıldığında, Vierhaus, Lohaus ve Wild (2016) 1. Sınıf öğrencileri ile gerçekleştirdikleri boylamsal çalışmada can sıkıntısının kaçınan baş etme ve öfke ilişkili duygu düzenleme ile pozitif ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Dahası 2. Sınıfa geçen öğrencilerde kaçınan baş etmenin azalmasıyla, can sıkıntısı duygusunda da azalma meydana gelmiştir. Nett, Goetz ve Hall (2011) zararlı olabilecek duygusal baş etme yöntemleri arasında sayılan davranışsal ve zihinsel kaçınmanın daha fazla can sıkıntısı deneyimi ile ilişkilendirildiğini göstermiştir.

Öz düzenleme bağlamında ele alınan diğer bileşen olan öz kontrole bakıldığında, çalışmalar öz kontrolün can sıkıntısı yatkınlığını negatif yönde yordadığını göstermektedir (Struk, Scholer & Danckert, 2015). King ve Gaerlan (2014) öz kontrolün üniversite öğrencilerinde öfke, kaygı, ümitsizlik ve can sıkıntısını negatif yönde yordadığını göstermiştir. Dahlen ve arkadaşlarının (2004) çalışmasında can sıkıntısı yatkınlığının, öfke

duygusunun kontrolünü negatif yönde yordadığı gösterilmiştir. Dürtü kontrolü sorunu yaşayan bireylerin can sıkıntısına yakınlığı geçmişte de gösterilmiş bir ilişkidir (Leong & Schneller, 1993). Bir dürtü kontrol sorunu olan internet bağımlılığı tanısı almış 20-30 yaş arası kadınlarda serbest zaman can sıkıntısı ile öz kontrol arasında negatif yönde ilişki gözlemlenmiştir (Sanyal, Fernandes & Jain, 2016).

2.4.3. Boş Zaman Can Sıkıntısı ve Bağımlılık

Öz düzenleme güçlüğü ile can sıkıntısının pozitif ilişkisine ek olarak, düzenleme becerilerinin uygulanmadığı durumda kişi uyarılmayı artırmak için başka yöntemler seçebilir. Brisset ve Snow (1993) can sıkıntısının uyarıcılığı düşük bir durum olduğunu ve kişilerin bu duyguyla baş etmek için daha fazla uyarıcı aradıklarını öne sürmüştür. Can sıkıntısı duygusu madde kullanımı (Palamar, Griffin-Tomas ve Kamboukos, 2015), kumar oynama (Goldstein, Vilhena-Churchill, Stewart, Hoaken & Flett, 2016), deri yolma ve kendine zarar verme (Roberts, O'Connor, Aardema, Bélanger, Courchesne, 2016) gibi dürtü sorunlarıyla ilişkilidir. Boş zaman can sıkıntısı ergenlerde madde kullanımı riskini arttırmaktadır (Wegner ve Flisher, 2009; Widmer, Ellis, Munson, 2003; Widmer, Ellis, Trunnell, 1996).

Can sıkıntısının bir dürtü kontrol sorunu olarak ele alınan internet ya da teknoloji bağımlılığı ile ilişkisine olan ilgi son on yıldır artmaktadır. Tayvan'da lise öğrencileriyle yapılan çalışmaya göre BZCS internet bağımlılığı riskini arttırmakta (Lin, Lin ve Wu, 2009; Leung, 2008) ve çevrimiçi kumar oynama davranışı ile (Goldstein ve ark, 2016) pozitif korelasyon göstermektedir. BZCS'nın bilgisayar oyunu oynama yoğunluğu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Chen ve Leung, 2016). Yüksek BZCS cep telefonu bağımlılığını (Leung, 2008), İnternet bağımlılığını (Lin ve ark, 2009) ve çevrimiçi oyun oynama bağımlılığını (Zhou and Leung, 2012) anlamlı biçimde yordamaktadır. Benzer bir kavramsallaştırma olan can sıkıntısı yakınlığı da [bazı insanların diğer insanlardan can sıkıntısına kişilik özellikleri açısından daha yakın olması (Farmer & Sundberg 1986; Vodanovich, Verner & Gilbride 1991)] bir çalışmada internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Rotunda, Kass, Sutton & Leon, 2003). Diğer iki çalışmada ise can sıkıntısı yakınlığı sosyal ağ üzerinden oynanan oyun bağımlılığını (Zhou ve Leung, 2012) ve internet bağımlılığını diğer değişkenlerle birlikte yordamaktadır (Nichols ve Nicki, 2004). Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite (DEHB) tanısı almış yetişkinlerle gerçekleştirilen bir çalışmada can sıkıntısı yakınlığı ile internet kullanımının artı yönde korele olduğu

görülmüştür (Chou, Chang & Yen, 2018). Can sıkıntısı yatkınlığı internet iletişimi bozukluğunun oluşması ve devam etmesi için risk faktörüdür (Wegmann, Ostendorf ve Brand, 2018). Madde bağımlılarının %91,9'u can sıkıntısını madde bağımlılığının sebebi olarak görmektedir (Samuels ve Samuels, 1974). Biolcati, Mancini ve Trombini (2017) can sıkıntısı yatkınlığının sınırsız alkol tüketimi (binge drinking) ve internet bağımlılığı için risk faktörü olduğunu göstermiştir. BZCS'nin de bilgisayar oyunu oynama yoğunluğu ile ilişkili olduğu alanyazında görülmektedir (Leung ve Zhang, 2016).

2.4.4. Boş Zaman Can Sıkıntısı ve Bağımlılık İlişkisinde Duygu Düzenleme ve Öz Kontrol

Yeme ve madde kullanım bozukluklarına ilişkin teorilerde, bağımlılık davranışlarının da (zararlı) duygu düzenleme stratejileri olabileceği belirtilmiştir (Sher & Grekin, 2007). Boden (2009) özellikle düşük uyarandan kaynaklı bir can sıkıntısı söz konusu olduğunda, uyarıcı şiddetini arttırmak için alkol ve madde kullanımı ya da başka tehlikeli davranışların sergilenebileceğini tartışmıştır. Buna paralel olarak bazı araştırmalarda duygu düzenleme güçlüğü olan bireylerin, olumsuz duygularından kaçmak, bu duyguları yeniden düzenlemek ya da olumsuz ruh halinden kurtulmak için bağımlılık davranışlarına başvurabildiği gösterilmiştir (Ricketts ve Macaskill 2003, Aldao ve ark, 2010). Snorrason, Smári ve Ólafsson (2010) Deri yolma davranışının can sıkıntısını azalttığını bulgulamışlardır. Bağımlı kişiler kendilerine neden madde kullandıkları sorulduğunda “sıkıntıdan kurtulmak için” gibi cevaplar vermektedirler (DSM-5, 2013). Bütün bu örneklerde uyarıcı bir madde aracılığı ile durum modifikasyonu stratejisinin kullanıldığı görülmektedir.

Alanyazın can sıkıntısından kaçınmak için teknolojinin de benzer biçimde kullanıldığını göstermektedir. Larson (1995) televizyon izlemenin kişinin kendisinden uzaklaşmasına, stres ve kaygıya duyarsız hale gelmesine yol açarak negatif duyguların düzenlediğini tartışmıştır. Öğrenciler canları sıkıldıklarında ilk yaptıkları işin internete girmek olduğunu belirtmişlerdir (Li, O'Brien, Snyder ve Howard, 2015). Can sıkıntısı yatkınlığı fazla olan erkeklerin diğer erkeklere göre araç sürüşü esnasında daha sık cep telefonu kullandıkları bulunmuştur (Schroeter, Oxtoby, Johnson, Daniel & Steinberger, 2015). Wegmann, Ostendorf ve Brand'ın (2018) çalışmasında internet kullanımının can sıkıntısı duygusuyla uyumsuz bir baş etme biçimi olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmada olumsuz duygulardan kaçma davranışı can sıkıntısı yatkınlığı ve internet kullanımı arasında aracı değişken rolü üstlenmiştir. İnternet kullanımı davranışı kullanıcıda merak ve heyecan

gibi ödüllendirici ve pekiştirici duygular uyandırarak hızlı biçimde can sıkıntısını azaltmaktadır. Üniversite öğrencilerinde can sıkıntısı, mutsuzluk gibi duygular ve stres internet kullanımının tetikleyicisi olarak bulunmuştur. Can sıkıntısından kaçınma ve sosyalleşme ihtiyacının ergenlerde internet kullanımı için yaygın sebepler olduğu görülmüştür (Lin ve Yu, 2008). Greenwood ve Long (2009) duygu düzenleme güçlüğüne olumsuz duygudurumu ve can sıkıntısı mevcut olan durumlarda medya kullanımını yordadığını belirtmiştir.

Bütün bu etkinliklerde uyarıcılık düzeyi düşük olan can sıkıntısı duygusundan daha uyarıcı bir duruma geçiş için uyumsuz düzenleme stratejisi olarak internetin kullanıldığı görülmektedir. İnternet kullanımının duygu düzenlemede kısa süreli olarak işe yaradığı da görülmektedir. Seok ve arkadaşlarının (2018) gerçekleştirdikleri çalışmada katılımcılar internette oyun oynamanın can sıkıntısını ve stresi azalttığını beyan etmişlerdir. Öğrenciler internette oyun oynamayı eğlenceye ve akranlarla bağ kurmaya araç olarak algılamaktadırlar. Ancak uzun döneme bakıldığında bu stratejinin zararlı etkileri görülmektedir. Aynı çalışmadaki bütün katılımcılar çevrimiçi oyunlar yüzünden duygusal düzensizlik ve kişilik değişimleri yaşamışlardır. Örneğin, bir katılımcı çevrimiçi oyunlara başlamadan önce neşeli ve sosyalken, başladıktan sonra kişilerarası ilişkilerinde sorunlar yaşamaya başlamıştır. Bütün bu çalışmalarda can sıkıntısının zararlı duygu düzenleme yolları aracılığıyla bağımlılık davranışları üzerindeki etkisi görülmektedir.

Bağımlılık gösteren kimseler kullanma ve “isteme” (craving) anından önce can sıkıntısı yaşadığını belirtmiştir (Wegmann, Ostendorf ve Brand, 2018). İstemenin ardından gelen kullanma davranışının gerçekleşmesinde zayıf öz kontrolün negatif etkisi bağımlılık alanyazınındaki yaygın bulgulardandır (Kim, Hong, Lee & Hyun, 2017). Diğer bir deyişle zayıf öz kontrolü olan kimseler kullanma isteğine karşı koyamamaktadırlar. Bu durumda öz kontrol düzeyi zayıf olan bireylerin dürtüsel olmasının ve hızlı doyum aramasının payı vardır. Can sıkıntısı ya da isteme anında öz kontrol sağlanması ise teorik olarak bağımlılık davranışının gerçekleşme ve devam etme ihtimalini azaltacaktır (Grasman, Grasman, van der Maas, 2016).

Alanyazında görülen öz kontrol, duygu düzenleme güçlüğü ve bağımlılık ilişkisine göre, can sıkıntısı uyarıcı yoksunluğu ile ilişkili olsa da öz düzenleme becerilerinin eksik olması bu ilişkiyi açıklayan asıl değişken olabilir. Casale ve arkadaşları (2016) ise duygu düzenleme güçlüğüne internet bağımlılığı belirtileri üzerindeki etkisinin can sıkıntısı ya da diğer negatif duygulardan daha etkili olduğunu öne sürmüştür. Boş zaman can sıkıntısı ile

olumlu biçimde baş edilirse bu duygunun bağımlılık davranışlarına sebep olmayacağı ve bu duygunun bir öz düzenleme işaretçisi olacağına yukarıda değinildi. Ancak can sıkıntısına, duygu düzenleme güçlüğü ve zayıf öz kontrol eşlik ederse sosyal medya kullanımının artacağı varsayılmaktadır. Öz düzenlemenin sağlıklı biçimde mevcut olmasının can sıkıntısının bağımlılık üzerindeki etkisini yok edeceği düşünülmektedir.

2.5. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada görgül veriler temel alınarak oluşturulan hipotezler aşağıda sıralanmıştır.

1. Düşük öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüğü, sosyal medya bağımlılığını olumlu yönde yordaması beklenmektedir. (Düşük öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüğü puanları arttıkça sosyal medya bağımlılığının artması beklenir)
2. Boş zaman can sıkıntısı ve duygu düzenleme güçlüğü arasında olumlu, anlamlı bir korelasyon ilişkisi beklenmektedir (Boş zaman can sıkıntısı arttıkça duygu düzenleme güçlüğü artması biçiminde).
3. Boş zaman can sıkıntısı ve düşük öz kontrol arasında olumlu ve anlamlı bir korelasyon ilişkisi beklenmektedir (Boş zaman can sıkıntısı arttıkça düşük öz kontrolün artması biçiminde).
4. Boş zaman can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığının olumlu korelasyona sahip olması beklenmektedir (Boş zaman can sıkıntısı arttıkça sosyal medya bağımlılığının artması biçiminde).
5. Duygu düzenleme güçlüğü boş zaman can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde aracı değişken rolü üstlenmektedir.
6. Düşük öz kontrol boş zaman can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde aracı değişken rolü üstlenmektedir.
7. Duygu düzenleme güçlüğü ve düşük öz kontrol boş zaman can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde aracı değişken rolü üstlenmektedir.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yeri ve Özellikleri

Çalışmanın etik izni Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulundan alınmıştır. Daha sonra Sağlık Bilimleri Fakültesinden Tez Onayı alınarak veri toplama işlemine başlanmıştır. Veri kâğıt- kalem ile toplanmıştır. Öncesinde gönüllü olur formu doldurulmuştur. Önce standardize ölçekler arından demografik form bilgileri toplanmıştır. Toplam süre 30- 40 dakikadır. Veri toplama süreci 2018 yılının şubat ayında tamamlanmıştır. Öz bildirim ölçeklerine devam edemeyip yarıda kesen veya eksik dolduran katılımcıların anketleri araştırma kapsamından çıkarılmıştır.

3.2. Katılımcılar

Çalışmaya Felsefe, Psikoloji, Sosyoloji, Ebelik Çocuk Gelişimi, Hemşirelik, Beslenme ve Diyetetik Bölümlerinden 18-24 yaş aralığında 411 adet 1. sınıf öğrencisi katılmışlardır. Katılımcılar 317 kadın (%77,1) ve 84 erkekten (%20) oluşmaktadır (Tablo 1.).

Çalışmaya kaç kişinin alınacağını belirlemek için yapılan G-power analizinde (Faul ve ark, 2009) istatistiki test olarak “Linear multiple regression: Fixed model, R² deviation from zero” seçilmiş, etki boyu değeri orta-küçük etki boyuna karşılık gelen 0.05 olarak işaretlenmiştir. Çalışmanın tip I hata oranı 0.05, gücü 0.80, yordayıcı sayısı da 12 olarak programa giriş yapılmış, toplam örneklem sayısı 358 olarak bulunmuştur. Çalışmanın örnekleme olan 411 kişi bu sayıyı karşılamaktadır.

Tablo 1. Demografik Bilgiler

İkamet türü	Sıklık	Yüzde
Aile ile birlikte	53	12,9
Öğrenci evi	46	11,2
Akrabada	8	1,9
Yurtta	286	69,6
Diğer	17	4,1
Cevapsız	1	0,2
Toplam	411	100
Cinsiyet		
Kadın	317	77,1
Erkek	84	20,4
Cevapsız	10	2,4
Medeni Durum		
Bekâr	410	98,8
Evli	1	0,2
Bölüm		
Sosyoloji ve Felsefe	90	22,4
Psikoloji	93	23,1
Hemşirelik	97	24,1
Ebelik ve Kadın Doğum	40	10
Beslenme ve Diyetetik	40	10
Çocuk Gelişimi	40	10
Cevapsız	2	

3.3. Materyaller

Kullanılan ölçekler aşağıda açıklamaları ile birlikte verilmiştir.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu:

Katılımcılara ilişkin cinsiyet, yaş aralığı, eğitim seviyesi, sosyoekonomik düzey, fiziksel ve psikolojik sağlıklarına dair bilgilerin alınmasına aracı olacaktır. Sosyo demografik form diğer ölçeklerin ardından verilmiştir.

3.3.2. Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği (SZSAÖ) (Leisure Boredom Scale- LBS):

Iso-Aloha ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen 5'li likert tipi ölçek 16 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutludur. Cevap seçenekleri “Kesinlikle katılmıyorum” ile “Kesinlikle katılıyorum” arasındadır ve yüksek değerler artmış serbest zaman sıkıntısına işaret etmektedir. Cronbach Alpha Katsayısı .88 olarak belirlenmiştir. Türkçe versiyonu Soylu ve Siyez (2014) tarafından tercüme edilmiştir ve 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte “Boş zamanlar silkinip bir şeyler yapmak için bana vesile oluyor.”, “Boş zamanlar sıkıcıdır” gibi ifadeler yer almaktadır. Türkçe ölçekte yetkinlik ve motivasyon olmak üzere iki alt boyut olduğu görülmüştür. Maddelerin faktör yükleri .550 ve .781 arasında değişmektedir ve toplam varyansın %49,44’ünü açıklamaktadır. Boş zamanda letarji, madde kullanımı ve vandalizm gibi değişkenlerin incelenmesi için klinik alanda kullanılmaktadır.

3.3.3. Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) (Satisfaction with Life Scale):

Ölçek Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Genel yaşam doyumunu ölçen 5 maddelik ölçeğin cevapları 1-verilen ifadeye asla katılmıyorum ve 7-verilen ifadeye tamamen katılıyorum seçenekleri arasındadır. Artan puanlar yükselen yaşam doyumuna işaret etmektedir. İki ay aralıklı tekrar test korelasyon katsayısı 0.82, Cronbach Alfa katsayısı ise 0.87’dir Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Türkçe ölçeğin üç hafta aralıklı test tekrar test tutarlılık katsayısı 0.85’tir. Kuder- Richardson-20 değeri ise 0.78 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) (Brief Self-Control Scale):

Tangney, Baumeister ve Boone, (2004) tarafından geliştirilmiş olan ölçek öz düzenleme ile ilgili stratejilerin ne kadar başarılı kullanıldığını ölçer. Türkçeye 2012 yılında kazandırılmıştır (Nebioğlu, Konuk, Akbaba & Eroğlu). Bu çalışmada artan puanların azalan

öz kontrol düzeyine işaret edeceği biçimde kullanılmıştır. Ölçek öz disiplin ve dürtüsellik olmak üzere iki alt ölçeğe sahiptir. Türkçe ölçekte de alt ölçekler doğrulanmıştır. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa katsayıları sırası ile 0.83, 0.81 ve 0.87 olarak bulunmuştur (Nebioglu, Konuk, Akbaba & Eroglu, 2012). Ölçeğin tam puan, öz disiplin ve dürtüsellik için 3 hafta aralıklı yeniden test güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0.88, 0.83, 0.85'tir. Çalışmaya göre ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları ise 0.519- 0.681 ve 0.645- 0.788'dir.

3.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS):

Duygu düzenleme güçlüklerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek (Gratz and Roemer, 2004), 5'li Likert tipinde 36 maddeden oluşmaktadır. Türkçeye uyarlaması Rugancı (2008) tarafından yapılan ölçek, "farkındalık" (duygusal tepkilere ilişkin farkında olmamak), "açıklık" (duygusal tepkileri anlayamamak), "kabul etmeme" (duygusal tepkilerin kabul edilmemesi), "stratejiler" (etkili duygu düzenleme stratejilerine erişim sınırlılığı), "dürtü" (olumsuz duygular yaşarken dürtülerin kontrolünde zorlanmak ve "amaçlar" (olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada zorlanmak) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .94'tir. Alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayılarının ise .90- .75 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun test- tekrar test güvenilirliği .83, iki yarım test güvenilirliği ise .95'tir. DDGÖ'nun temel aldığı duygu düzenleme teorisinin dört ana bileşeni vardır. Bunlar (1) Duyguların farkındalığı ve açıklığı (2) duyguların kabul edilmesi, (3) dürtülerin kontrol edilmesi ve davranışların olumsuz uyaranlara rağmen amaca uygun olması (4) etkili olan duygu düzenleme stratejilerinin mevcudiyeti ve ulaşılabilirliğidir (Gratz and Roemer, 2004). DDGÖ orijinal çalışmasında ortaya çıkan faktörler (1) duygusal farkındalık eksikliği (farkındalık), (2) duygusal netliğin eksikliği (Netlik /Açıklık: "duygularımı anlamlandırmakta zorlanıyorum"), (3) stresli zamanlarda davranışı düzenlemede güçlük (Amaçlar: Üzgün olduğumda işleri bitirmekte zorlanıyorum); (4) mevcut duygusal tepkileri kabullenmekte isteksizlik (Kabul etmeme: Üzgün olduğum zamanlarda üzgün olduğum için kendime kızıyorum.); (6) Stresli zamanlarda duygu düzenleme stratejilerine erişim eksikliğidir (Stratejiler: "Üzgün olduğumda yapacağım hiçbir şeyin daha iyi hissettirmeyeceğine inanırım.") (Hallion, Steinman, Tolin ve Diefenbach, 2018).

3.3.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ-YF):

20 adet 5'li likert tipi maddeden oluşan öz bildirim ölçeğinin geçerlik çalışması 1057 kişilik bir örnekleme yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .94'tür. Ölçeğin "Sanal Tolerans" ve "Sanal İletişim" isimlerinde 2 adet faktörü mevcuttur. Faktör yükleri sırası ile .61 ve .87'dir. Faktör yapısının anlamlı olduğu görülmüştür ($\chi^2=7051,32$; $sd=190$, $p=0,00$). Uyum indeksi değerleri ise $RMSA=,059$; $SRMR=,060$; $NFI=,59$; $CFI=,96$; $GFI=,90$; $AGFI=,88$) olarak bulunmuştur. Analizler SMBÖ-YF'nin, sosyal medya bağımlılığını belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur (Şahin & Yağcı, 2017).

3.4. Veri Analizi

Veri analizi için IBM SPSS Statistics programının 25. Sürümü ve Process 3.1 (Hayes, 2013) eklentisi kullanılmıştır.

Ölçeklerin birbirleri ile karşılaştırmalarında aritmetik ortalama değerleri alınıp bu değerler kullanılmıştır. Toplam 420 ölçekten rastgele işaretlenmiş ve boş bırakılmış 9 ölçek göz ile taranarak ayıklanmıştır. Schafer (1999) eksik oranı %5'in altında olmasının sonucu anlamlı derecede etkilemeyeceğini, Bennett (2001) verideki eksiklerin %10'un üzerinde olduğu takdirde çalışmanın yanlı ya da etkilenmiş olacağını belirtmişlerdir. Ölçekler Little's Missing Completely at Random (MCAR; Tamamen rassal eksik) Test ile analiz edilmiş ve ölçeklerin tamamen rassal eksikleri olduğu gözlemlenmiştir. Tamamen rassal eksik olan ölçeklerde eksik veri yerine ölçeğin ortalama değerinin verilmesi olağan bir uygulamadır. Ölçekler üzerinde %10'dan az eksik olduğu ve skewness değerinin 5'ten küçük olduğu durumlarda boş verilere ölçeğin ortalama değeri girilmiştir. %10'dan fazla eksik veri olan ölçekler analize alınmamıştır.

Katılımcıların betimleyici analizleri için Frekans analizi, T-test, ANOVA ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü, öz kontrol, sosyal medya bağımlılığı, boş zaman can sıkıntısı ve yaşam doyumu ölçümü değişkenleri için zero-order korelasyon analizleri kullanılmıştır. Çalışmanın hipotezini test etmek için Stepwise yöntemi ile çoklu regresyon analizi gerçekleştirildi. Duygu düzenleme güçlüğü, öz kontrol eksikliği ve boş zaman can sıkıntısı kavramlarının sosyal medya bağımlılığı için yordayıcı özellikler gösterip göstermediği test edildi.

Son olarak Boş Zaman Can Sıkıntısı ile Sosyal Medya Bağımlılığı arasındaki ilişkide Öz Kontrol Eksikliği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü değişkenlerinin aracı değişken rolü SPSS Process 3.1 (Hayes, 2013) uzantısındaki 4. Model Paralel Aracı Değişken Analizi (The Parallel Multiple Mediator Model) aracılığıyla incelendi.

3.5. Kullanılan Programlar

IBM SPSS 25, PROCESS V 3.1 (Hayes, 2013), Microsoft Word, Microsoft Excel, Google Documents, Mendeley, Zotero

3.6. Veritabanları

Web of Knowledge, Yök Tez Tarama, NCBI, Google Scholar, Ulakbim, Elsevier, Mary Ann Liebert, Researchgate, Tandfonline

4. BULGULAR

Nicel analiz sonucu 6 alanda toplanmıştır: (1) betimleyici istatistik, (2) ölçeklerin iç tutarlılık ve faktör analizi sonuçları, (3) ölçek sonuçlarının bölümlere ve cinsiyete göre dağılımı, (4) ölçekler arası korelasyon ilişkileri, (5) sosyal medya bağımlılığı için regresyon modeli (6) boş zaman can sıkıntısı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı etkisi

4.1. Betimsel Analiz ve Frekanslar

Yapılan analize göre ölçeklerin puanları normal aralıklar içerisindedir. Data normal dağılım göstermektedir. İlgili bilgiler Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Betimleyici İstatistik

	N	Mesafe	Min.	Maks.	Ortalama	Std. Hata	Std. Sapma	Varyans
SMBÖ	411	69,00	20,00	89,00	55,1346	,67148	13,46311	181,255
DDGÖ	410	111,00	44,00	155,00	93,4358	1,08624	21,75190	473,145
KÖKÖ	407	43,00	13,00	56,00	35,3308	,34871	6,95680	48,397
BZCSÖ	409	39,00	12,00	51,00	32,1614	,40282	8,05644	64,906
YDÖ	411	52,00	13,00	65,00	35,8648	,52905	10,60746	112,518

Not: SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, KÖKÖ: Kısa Öz Kontrol Ölçeği, BZCSÖ: Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği, YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

4.2. Ölçeklerin İç Tutarlılıkları

Çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık α katsayıları .74- .92 arasında değişmekte olup, aşağıda sıralanmıştır. Bu puanlar ölçeklerin iç tutarlılıklarının yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir:

Tablo 3. Ölçeklerin İç Tutarlılık Sonuçları

	Madde Sayısı	Cronbach α Katsayısı	Orijinal Çalışmadaki Cronbach α Katsayısı
DDGÖ	36	.92	.94
KÖKÖ	13	.74	.83
SMBÖ	20	.88	.94
BZCSÖ	12	.83	.88
YDÖ	5	.80	.87

Not: SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, KÖKÖ: Kısa Öz Kontrol Ölçeği, BZCSÖ: Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği, YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

4.3. Üniversite Bölümüne ve Cinsiyete göre Karşılaştırmalar

4.3.1. Bölümler Arası Farklılıklar

Farklı bölümlerden öğrencilerin ölçek puanlarını karşılaştırmak için ANOVA yapılmıştır. Sonuçlara göre öğrencinin bölümünün DDGÖ ve YDÖ ölçeği üzerindeki etkisi anlamlıdır, DDGÖ için $F(5,401) = 4,572, p < 0,001$; YDÖ için $F(5,402) = 2,848, p < 0,05$. Öz Kontrol, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeklerinde Bölümler arasındaki farklılıklar istatistiki olarak anlamsızdır, $p > 0,05$.

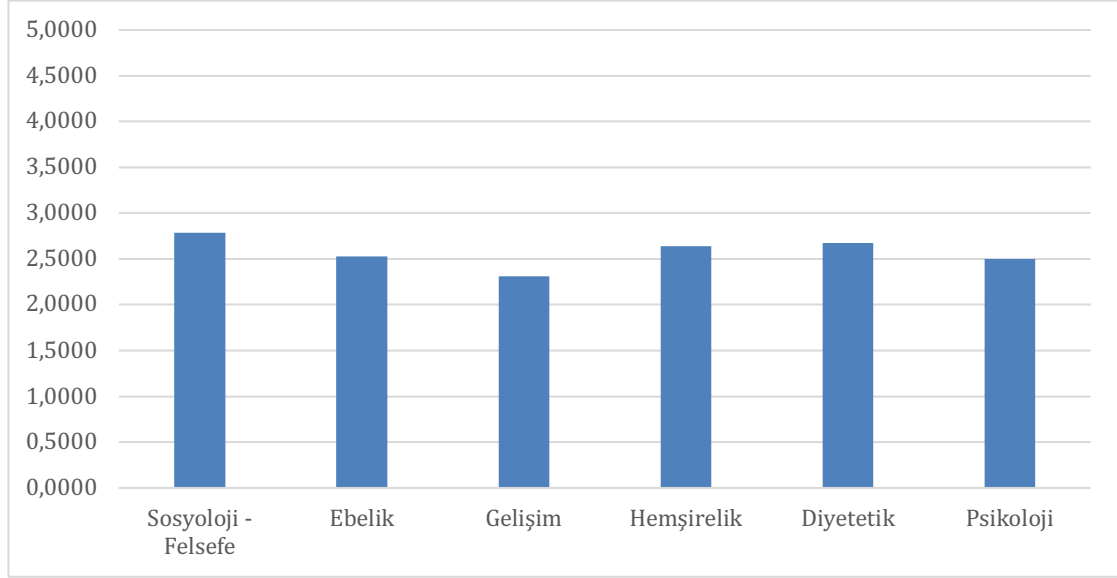
Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinde bölümler arası anlamlı bir farklılık görülmemektedir, $F(5,402) = 0,934, p = 0,46$.

Bölümlerarası kıyaslamalarda Post hoc analizinde Felsefe ve Sosyoloji bölümü öğrencilerinin ($M = 2,79, SD = 0,68$) Psikoloji ($M = 2,5, SD = 0,52$) ve Gelişim ($M = 2,31,$

SD = 0,52) bölümlerinin öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları görülmüştür.

Felsefe ve Sosyoloji öğrencilerinin yaşam doyumları (M = 2,49, SD = 0,89), Psikoloji (M = 2,89, SD = 0,84) ve Ebelik öğrencilerine (M = 2,88, SD = 0,68) göre anlamlı olarak daha düşüktür.

Grafik 1. Üniversite Bölümleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü



4.3.2. Cinsiyete Göre Farklılıklar

Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinde cinsiyete göre bir farklılık görülmemektedir, $F(1,398) = 0,143, p = 0,705$.

4.4. Ölçekler Arasında Korelasyon İlişkileri

Sosyal medya bağımlılığı (SMB) duygu düzenleme güçlüğü (DDG) ile pozitif korelasyona sahiptir, $r(409) = .38, p < .01$. SMB düşük öz kontrol ile pozitif korelasyona sahiptir, $r(409) = .43, p < .01$. SMB boş zaman can sıkıntısı (BZCS) ile pozitif korelasyona sahiptir, $r(411) = .19, p < .01$. Kişide DDG, KÖKÖ ve BZCS puanlarının yüksek olması, sosyal medya bağımlılığının da yüksek olması ihtimalini artırır. Yaşam Doyumu ile Sosyal Medya bağımlılığının negatif korelasyonu olduğu görülmektedir, $r(411) = -.11, p < .01$.

Duygu düzenleme güçlüğünün düşük öz kontrol ile pozitif korelasyonu vardır, $r(411) = .49, p < .01$. DDG'nin BZCS ile pozitif, $r(411) = .32, p < .01$; YDÖ ile negatif korelasyonu bulunmaktadır, $r(411) = .34, p < .01$. Korelasyon ilişkileri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Ölçekler Arası Korelasyon Katsayıları

Ölçek	SMBÖ	DDGÖ	KÖKÖ	BZCSÖ	YDÖ
SMBÖ	1				
DDGÖ	.344**	1			
KÖKÖ	.403**	.480**	1		
BZCSÖ	.193**	.262**	.232**	1	
YDÖ	-.142**	-.367**	-.312**	-.295**	1

Not: SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, KÖKÖ: Kısa Öz Kontrol Ölçeği, BZCSÖ: Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

** . Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (2-tailed).

* . Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (2-tailed).

4.5. Regresyon Analizi

Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için Regresyon Modeli

	B	SE B	β	t	p
(Sabit)	1.135	.170		6.659	.000
KÖKÖ	.388	.065	.308	5.968	.000
DDGÖ	.219	.058	.196	3.803	.000

Not: DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, KÖKÖ: Kısa Öz Kontrol Ölçeği

Çalışmanın hipotezini test etmek için Stepwise yöntemi ile çoklu regresyon analizi gerçekleştirildi. Değişkenlerin Sosyal Medya Bağımlılığını yordama düzeyini belirlemek için bir model oluşturuldu. Değişkenler analize tek blok halinde girildi. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ), Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği (BZCSÖ) ve Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) Stepwise yöntemi ile modele girilmiştir.

Analizde her bir değişken modele adım adım denenip, istatistiki olarak anlamlı bir model oluşturulmuştur.

Elde edilen modelde KÖKÖ ve DDGÖ bağımsız değişkenlerinin, bağımlı değişken olan SMBÖ'yu anlamlı olarak yordadığı görülmüştür, $F(2, 394) = 46,731, p < .000, R^2 = .192$. Regresyon sonucundan elde edilen formül: Katılımcının tahmin edilen sosyal medya bağımlılığı = $1.135 + 0.388(KÖKÖ) + 0.219(DDGÖ)$. KÖKÖ ve DDGÖ, 5'li likert tipi ölçekte, artan puanın düşük öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüğü'nün artırdığı biçimde kodlanmıştır. Bu durumda KÖKÖ'daki her bir birimlik artış için SMBÖ 0.388 birim artmıştır, DDGÖ'daki bir artış için SMBÖ 0.219 birim artmıştır. Oluşturulan modelde öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri Sosyal Medya Bağımlılığını anlamlı olarak yordamaktadır.

4.6. Paralel Aracı Değişken Analizi (Parallel Multiple Mediator Model)

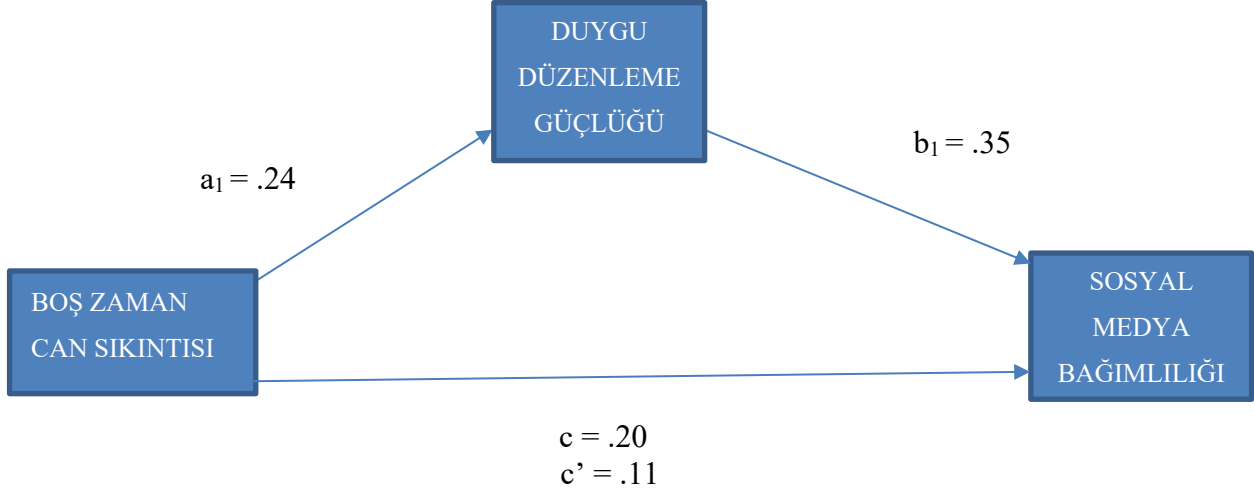
Aracı değişken, ruhsal durum, bilişsel süreç, duygusal tepki, fizyolojik değişiklik ya da benzeri bir mekanizma aracılığı ile yordayıcı değişkenin sonuç değişkeni üzerindeki etkisini ileten bir değişkendir (Hayes, 2013). Bu model deneysel çalışmalara uygulanmak için tasarlanmış olsa da teorik olarak gereçelendirilen olumsal mekanizmalar için de kullanılmaktadır. Model direk bir sebep sonuç ilişkisi değil, sırasıyla birbirlerini etkileyen değişkenlerin ilişkisini vermektedir. Bu açıdan aracı değişken ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini açıklamak için kullanılmaktadır (MacKinnon, 2008).

Aracı değişken (Mediator) analizinin istatistiki olarak karşılanması için gerekli dört koşul: (1) Yordayan değişken (X) aracı değişken (M) ile ilişkili olmalıdır; (2) yordayan değişken sonuç değişkeni (Y) ile ilişkili olmalıdır; (3) Aracı değişken sonuç değişkeni ile ilişkili olmalıdır; (4) aracı değişken modele dâhil edildiğinde yordayıcı değişkenin etkisi azalmalıdır (Baron & Kenny, 1986; MacKinnon & Dwyer, 1993).

Elde edilen sonuçlar hipotez edilen paralel aracı değişken modelini doğrulamaktadır. Bu modellere göre BZCS'nin SMB üzerindeki etkisi DDG ve DÖK modele ayrı ayrı ve bir arada dâhil edildiğinde model anlamsız hale gelmektedir. DDG ve DÖK kendi başlarına SMB'yi yordamakta yeterlidirler. DDG ve DÖK modele bir arada dâhil edildiğinde BZCS'nin etkisi en aza inmektedir.

Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği (BZCS), Duygu Düzenleme Güçlüğü (DDG), Düşük Öz Kontrol (DOK), ve Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB) değişkenleri kullanılarak oluşturulan modeller Şekil 1, Şekil 2 ve Şekil 3 başlıklarının altında sunulmuştur.

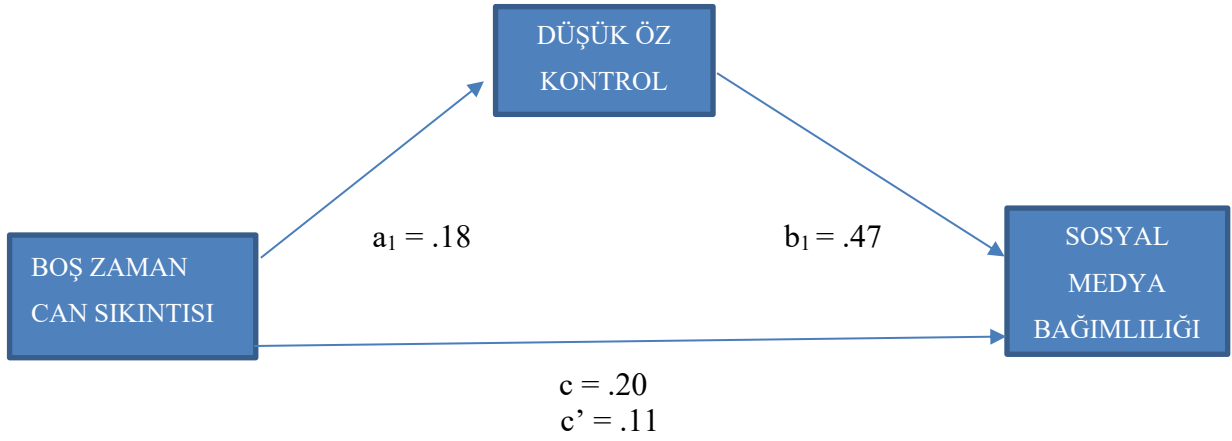
Şekil 1. Aracı Değişken olarak Duygu Düzenleme Güçlüğü



Aracı değişken modeli aşağıda adım adım açıklanmıştır.

1. BZCS -> DDG (X->M₁)
 - a. BZCS DDG'nü yordamaktadır, $a_1 = .24$, $t(397) = 5,40$, $p < .001$.
2. DDG -> SMB (M₁->Y)
 - a. DDG SMB'yi yordamaktadır, $b_1 = .35$, $t(396) = 6,48$, $p = .001$.
3. BZCS -> SMB (X->Y)
 - a. BZCS SMB'nı yordamaktadır, $c = .20$, $t(396) = 3,95$, $p < .001$.
 - b. DDG modele dâhil edildiğinde BZCS artık SMB'yi yordamamaktadır, $c' = .08$, $t(401) = 2,31$, $p > .02$.

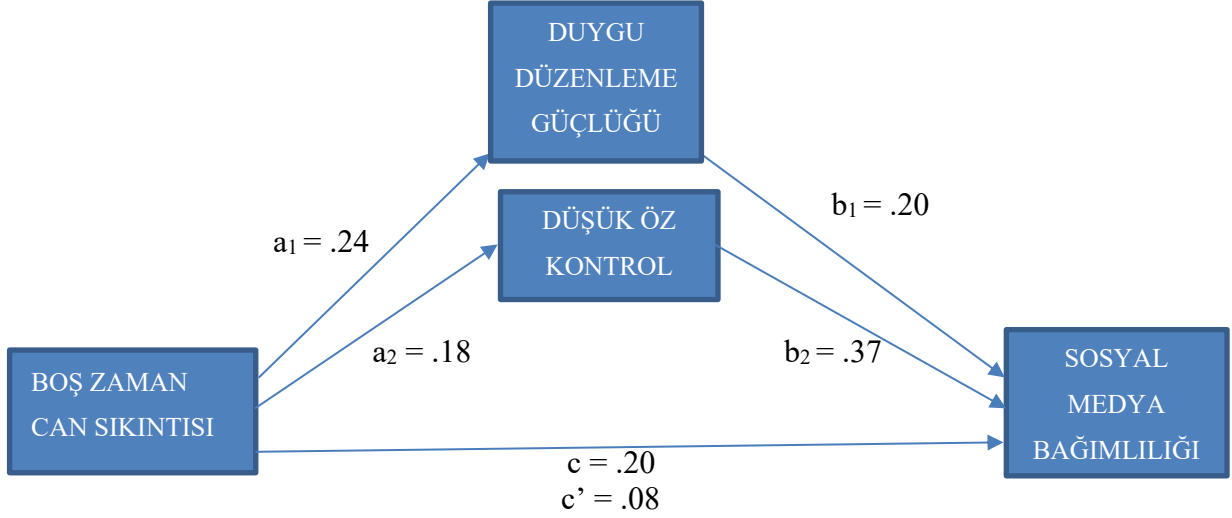
Şekil 2. Aracı Değişken olarak Düşük Öz Kontrol



Aracı değişken modeli aşağıda adım adım açıklanmıştır.

1. BZCS -> DÖK (X->M₁)
 - a. BZCS DÖK'ü yordamaktadır, $a_1 = .18$, $t(395) = 4,73$, $p < .001$.
2. DÖK -> SMB (M₁->Y)
 - a. DÖK SMB'yi yordamaktadır, $b_1 = .47$, $t(394) = 8,02$, $p < .001$.
3. BZCS -> SMB (X->Y)
 - a. BZCS SMB'nı yordamaktadır, $c = .20$, $t(395) = 3,97$, $p < .001$.
 - b. DÖK modele dâhil edildiğinde BZCS artık SMB'yi yordamamaktadır, $c' = .11$, $t(394) = 2,30$, $p > .02$

Şekil 3. Öz Düzenleme Aracı Değişken Modeli



Aracı değişken modeli aşağıda adım adım açıklanmıştır.

1. BZCS -> DDG (X->M₁) ve BZCS -> DÖK (X->M₂)
 - a. BZCS DDG'nü yordamaktadır, $a_1 = .24$, $t(394) = 5,40$, $p < .001$.
 - b. BZCS DÖK'ü yordamaktadır, $a_2 = .18$, $t(394) = 4,72$, $p < .001$.
2. DDG -> SMB (M₁->Y) ve DÖK -> SMB (M₂->Y)
 - a. DDG SMB'yi yordamaktadır, $b_1 = .20$, $t(392) = 3,46$, $p = .001$.
 - b. DÖK SMB'yi yordamaktadır, $b_2 = .37$, $t(392) = 5,74$, $p < .001$.
3. BZCS -> SMB (X->Y)
 - a. BZCS SMB'nı yordamaktadır, $c = .20$, $t(394) = 3,99$, $p < .001$.
 - b. DÖK ve DDG modele dâhil edildiğinde BZCS artık SMB'yi yordamamaktadır, $c' = .08$, $t(392) = 1,70$, $p = .09$.

Bu modellerde Boş Zaman Can Sıkıntısının Sosyal Medya Bağımlılığını pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Bu ilişkiye Düşük Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme güçlüğü dahil edildiğinde Boş Zaman Can Sıkıntısının Sosyal Medya Bağımlılığını artık yordamadığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Teknoloji ilerledikçe teknolojinin kullanım alanları artmakta ve kullanıcılara farklı imkanlar sunulmaktadır. Gündelik alışkanlıklar cep telefonu ve bilgisayar gibi cihazların sunduğu hizmetler etrafında yeniden örgütlenmektedir. Değişen bu alışkanlıklarla beraber yeni ruh sağlığı sorunlarının gündeme gelmesi söz konusudur. Sosyal medya kullanımı haberleşmek, arkadaşlıkları devam ettirmek ve eğlenmek gibi amaçlara hizmet etse de artan sosyal medya kullanımıyla birlikte bunun bağımlılığa dönüşme riski artmaktadır (Mo, Chan, Chan ve Lau, 2018; Griffiths, 2015; Allen ve ark, 2014; Alavi, Janati-Fard, Merasi, Eslami & Pour-Reza, 2010; Lenhart, Purcell, Smith, Zickuhr, 2010). Diğer bağımlılıklar gibi sosyal medya bağımlılığı da yaşam doyumu (Longstreet ve Brooks, 2017), akademik başarı ve ruh sağlığını kötü etkilemektedir (Müller ve ark, 2016; Demirci ve ark, 2015; Tsitsika ve ark, 2014; Thomee, Harenstam ve Hagberg, 2011; Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil, Caballo, 2007; Yen, Ko, Yen, Wu & Yang, 2007). Wang, Tao, Fan, Gao & Wei (2017) ergenlerin %10,9'unun internet bağımlılığı belirtilerine sahip olduğu saptanmıştır.

Genç ergenlerde sosyal medyanın fazla kullanılması ruh sağlığı sorunlarıyla, örneğin içselleştirme sorunlarıyla, pozitif ilişkili bulunmuştur (Tsitsika ve ark, 2014). Bu çalışmada üniversiteye yeni başlayan öğrenciler katılımcı olarak seçilmesinin nedeni gençlerin internet bağımlılığı için bir risk grubu olmasıdır. Lise yaşamını bitirip üniversiteye başlayan bir kısmı farklı şehirlerden ya da ilçelerden gelen öğrencilerin değişen fiziksel koşullar, gündelik program, ev hayatı ve benzeri hayat şartları nedeniyle yaşamlarının ve davranışlarının değişeceği beklenmektedir. Bir önceki sene zamanlarının çoğunu üniversiteye giriş sınavına hazırlanmakla geçirdikleri varsayıldığında, bu sınavı aşmış olmak gençlerin hayatlarında artmış bir boş zamana sebep olabilmektedir. Bu durum sosyal medya kullanımının artması için bir zemin sağlayabilir. Bu bağlam değerlendirilip üniversite birinci sınıf öğrencileri çalışma için tercih edilmiştir.

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığını etkileyen değişkenlerden üç tanesi bir model içerisinde ele alınmıştır. Bu değişkenlerden ilki, bağımlılık davranışlarında, davranış öncesinde sık sık hissedildiği bildirilen boş zaman can sıkıntısı duygusudur (Li, O'Brien, Snyder ve Howard, 2015; Schroeter, Oxtoby, Johnson, Daniel & Steinberger, 2015; Boden, 2009). Bu kavram çalışmada Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği ile öz bildirim dayalı olarak ölçülmüştür (Soylu ve Siyez, 2014; Iso-Aloha ve Weissinger 1990). Duygusal deneyimlere ilişkin bilgi toplarken kişinin kendi görüşünü almak alanyazında tercih edilen yöntemler

arasındadır. Bu yöntem uygulama kolaylığı ve isabetlilik oranı sebebiyle tercih edilmiş olup çalışmada ön görülen sonuçları sağlamıştır. Boş zaman Can Sıkıntısı Ölçeğine ilişkin kısıtlılıklara ilgili bölümde yer verilmiştir (Soylu ve Siyez, 2014). Boş zaman can sıkıntısı ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki ise bir sonraki başlık altında açıklanmıştır.

Bu çalışmada bağımlılık davranışını etkileyen diğer değişkenler öz düzenleme teorisi kapsamında seçilmiştir. Kişinin dürtü ve isteklerini eyleme geçirip geçirmeyeceğini denetleyip düzenlediği süreç öz düzenleme olarak adlandırılmıştır. Bu süreç şüphesiz birçok değişkenin etkisi altında kalarak gözlemlenebilen bir davranışa dönüşmektedir. Öz düzenleme kuramında kişinin duygularının öz düzenlemesine duygusal düzenleme denilmiştir (Vohs ve Baumeister, 2011). Davranışların bilinçli biçimde düzenlenmesi, planlanması, istikrarı, amaca giden süreci izleme gibi bileşenler ise öz disiplin ya da öz kontrol olarak ele alınmıştır (Wills and Dishion, 2010; Hoffman ve ark, 2009). Çalışmada duygusal düzenleme ve öz kontrolün sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisine bakılmıştır. Bu kavramları ölçmek amacıyla Kısa Öz Kontrol Ölçeği (Nebioğlu, Konuk, Akbaba & Eroğlu, 2012; Tangney, Baumeister ve Boone, 2004) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'ne (Rugancı, 2008; Gratz and Roemer, 2004) başvurulmuştur. Kısa Öz Kontrol ölçeği madde sayısının az olması ve alanyazında geçerli görülmüş olması açısından çalışma için uygun ve zaman kazandıran bir ölçek olmuştur. Diğer yandan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği madde sayısı (36) ve faktör yapısı nedeniyle duygu düzenleme kavramını tutarlı biçimde ölçen bir ölçek olarak alanyazında göze çarpmaktadır. İki ölçeğin de bu çalışmada sağlam geçerliliğe sahip olduğu yeniden bulgulanmıştır. Ölçeklerle yapılan analizler alanyazın ile uyumlu sonuçlar göstermiştir.

Öz düzenleme kuramına göre insanlar bir duygu ya da dürtü hissettikten sonra gerçekleşecek davranışın ekonomiklik, faydalılık, keyif vericilik, sosyal açıdan kabul edilebilirlik, zararsızlık ve benzeri açılardan incelenmesi sonucu davranışı belirlerler (Baumeister, Heatherton & Tice, 2006; Baumeister & Vohs, 2003). Boş zaman can sıkıntısının kişinin eyleme geçmesi için tetikleyici bir duygu olduğu bilinmektedir (Elpidorou, 2017; van Tilburg & Igou, 2017; Poon and Leung, 2011; Harrison, 2005). Bu esnada öz düzenleme sürecinin devreye girmesi davranışın oluşumu için belirleyicidir. Bu çalışmada öz düzenleme, boş zaman can sıkıntısının sosyal medya üzerindeki etkisini taşıyan değişken olarak saptanmıştır. Paralel aracı değişken analizi sayesinde değişkenlerin bir model içerisinde birbirlerini nasıl etkiledikleri gözlemlenmiştir. Can Sıkıntısının Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB) üzerindeki etkisi düşük öz kontrol ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

(DDG) hesaba dâhil edildiğinde azalmakta ve anlamsız hale gelmektedir. Buradan yola çıkılarak can sıkıntısı hissedildiği anda öz kontrol ya da duygu düzenleme sürecinde yapılan hataların sosyal medya bağımlılığına yol açabileceği ileri sürülmüştür. Bu sürece nasıl müdahale edilebileceği ilerleyen bölümde tartışılmıştır.

Çalışmanın Genel Bilgiler bölümünde değinildiği gibi öz düzenleme, öz kontrol ve duygu düzenlemesi birbirlerine yakın kavramlardır (Paschke, Dörfel, Steimke, Trempler, Magrabi, Ludwig, Schubert, Stelzel ve Walter, 2016). Alanyazında bu kavramların birbirleri yerine kullanıldığı da görülmüştür. Bu kavramların öz düzenleme başlığı altında incelenmesi kavramların farklılıklarını anlamak açısından netleştirici olmuştur. Bulgularda öz kontrol eksikliği ve duygu düzenleme güçlüğünün orta şiddette pozitif yönde bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu açıdan bu kavramları ölçmek için kullanılan ölçeklerin örtüşmeleri ve farklılıkları olduğu fark edilmektedir. Örtüşmenin büyük bir kısmı iki kavramın da öz düzenleme sürecinde yer almasından kaynaklanıyor olabilir. Bunun yanı sıra iki kavram da ortaya çıkan bir duygu ya da dürtünün davranışı nasıl etkilediği ile alakalıdır. Diğer yandan bu kavramlar arasındaki farklılık öz kontrol kavramının davranışsal çıktılar, duygu düzenleme kavramının ise duygusal süreçlerle ilgili olmasındandır. Hipotez edildiği gibi duygu düzenleme güçlüğü ve düşük öz kontrol bu çalışmada sosyal medya bağımlılığını negatif yönde yordamaktadır. Analizlerde bu kavramların sosyal medya bağımlılığı üzerinde örtüşen etkisi olduğu gibi bağımsız etkileri de görülmektedir. Çalışmadaki varsayımlara paralel olarak öz düzenlemenin düşük olması sosyal medya bağımlılığının yüksek olması için bir risk faktörüdür. Öz düzenlemenin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin boş zaman can sıkıntısının etkisinden daha büyük olduğu ve bu etkiyi devre dışı bıraktığı görülmektedir.

Boş zaman can sıkıntısının öz düzenleme ile ilişkisine bakıldığında ise hipotezlere uygun olarak duygu düzenleme güçlüğü ve öz kontrol eksikliğinin boş zaman can sıkıntısı ile orta şiddette negatif ilişkileri olduğu görülmektedir. Bu kavramlar arasındaki ilişkiler iki yönlü de olabilir. Diğer bir deyişle daha sık can sıkıntısı yaşamak öz düzenlemeyi kötü etkiliyor olabileceği gibi öz düzenleme becerilerinin zayıf olması da can sıkıntısı duygusunun yaşanma sıklığını arttırabilir. Boş zaman can sıkıntısının yaşam doyumu ile de orta şiddette negatif yönde bir ilişkisi vardır. Araştırmacı bu duygunun yaşanma sıklığının yaşam doyumu için ayırt edici bir değişken olabileceğini düşünmektedir.

Yaşam doyumu kişinin ruh sağlığı ile yakın ilişkisi olan bir kavramdır. Bu kavram kısaca kişinin yaşamından ne kadar memnun olduğunu ölçmek için kullanılır (Diener,

Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Çalışmada kavramı ölçmek için Yaşam Doyum Ölçeğine başvurulmuştur (Dağlı ve Baysal, 2016; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Sosyal medya kullanımının artmasının yaşam doyumuna etkisine dair alanyazında bir fikir birliği olmadığı görülmektedir (Wang, Zhang, Zhan ve Sun, 2016; Best, Manktelow ve Taylor, 2014; Kalpidou, Costin ve Morris, 2011). Bu çalışmada yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı ile düşük şiddette negatif bir ilişki sergilediği görülmüştür. Alanyazındaki farklı bulguların sebebi sosyal medya kullanımının türü ve amacının tespit edilmesi ile netleştirilebilir. Gelecekteki çalışmalar için bu değişkenlerin göz önünde bulundurulması yaşam doyumunu ve sosyal medya kullanımı ilişkisini netleştirebilir. Diğer yandan düşük yaşam doyumunun boş zaman can sıkıntısı, düşük öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüğü gibi kavramlarla ters yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgular alanyazın ile uyumludur.

Sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet ilişkisine bakıldığında cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı puanlarına etki etmediği görülmüştür. Bu konuda ileride yapılacak çalışmalarda cinsiyete göre kullanım biçimi ve amacı açısından farklılıklar göz önünde bulundurulabilir. Alanyazında internet kullanım amaçlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği de görülmektedir. Bunlara ek olarak bilimsel çalışmalarda ikili biyolojik cinsiyet yerine toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, cinsel rol gibi değişkenlerin incelenmesi de akademide yaygınlaşmaya başlayan bir uygulama haline gelmiştir. Gelecekteki çalışmalarda demografik bilgilere dair soruların bu durum göz önünde bulundurularak hazırlanması yararlı olacaktır.

Sosyal medya bağımlılığı üniversite bölümlerinin farklılığı açısından incelendiğinde de puanlarda bir farklılık gözlemlenmemiştir. Ancak sosyoloji ve felsefe öğrencilerinin ebelik, psikoloji, diyetetik, hemşirelik ve gelişim bölümlerinin öğrencilerine göre duygu düzenleme güçlüğü daha sık yaşadıkları ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Bu farklılığın bölümlerin ya da öğrencilerin hangi özelliklerinden kaynaklanıyor olabileceğine dair çalışmalar yapılması yaşam doyumunu ve akademik başarıyı arttırmak için faydalı olacaktır.

5.1. Boş Zaman Can Sıkıntısı ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi

Duygu düzenleme güçlüğü ve düşük öz kontrol boş zaman can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde aracı değişken rolü üstlenmektedir.

Sonuçlarda boş zaman can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığının pozitif yönde korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Yapılan regresyon analizinde boş zaman can sıkıntısı sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır ancak bu ilişkiye duygu düzenleme güçlüğü ve düşük öz kontrol dahil edildiğinde boş zaman can sıkıntısının bu ilişkiden çıktığı görülmektedir. Bu ilişkinin alanyazında görülen ve tahmin edilenden daha zayıf bir ilişki olduğu görülüyor. Lazarus'un (1988) duygu modeline göre bir olay karşısında verilen birincil duygusal tepkiler, doğal, olayla ilgili tepkiler iken, ikincil tepkiler bu duyguyla başa çıkmaya ya da bu duyguyu düzenlemeye yarayan tepkilerdir. İkincil tepki olan duygu düzenleme tepkisinin uyumsuz olması durumu hatalı düzenleme (misregulasyon) olarak adlandırılmıştır (Vohs, Baumeister, 2011). Birincil duygudan ikincil duyguya geçiş o kadar hızlı olur ki bazen birincil duyguyu fark etmek mümkün olmaz. Bu sebeple duygu düzenleme sürecini deneysel olarak ayırmak güçleşir (Vohs, Baumeister, 2011). Can sıkıntısı durumunda ikincil duygusal tepki olan sosyal medya bağımlılığı da bu tip bir hatalı düzenleme olarak ele alınabilir. Bu durumda birincil duygu olan can sıkıntısının fark edilmesi güçleşecektir. Verduyn ve Lavrijsen (2015) yaptıkları çalışmada can sıkıntısının en kısa süren duygulardan olduğunu belirtmişlerdir. Bu da can sıkıntısının fark edilmesini güçleştiren diğer bir faktördür. Gündelik hayatta cep telefonu gibi kolay ulaşılabilir bir iletişim aracının mevcut olması, can sıkıntısı hissinin ortaya çıkar çıkmaz yok olmasına zemin hazırlayabilir. Sıkılır sıkılmaz cep telefonuna bakan kişiler can sıkıntısının farkına bile varmayabilir. Sosyal medyanın ödüllendirici mekanizması kişinin can sıkıntısı duygusundan uzaklaşmasına sebep olur. Bu işlem tekrarlandıkça can sıkıntısına dair sinyaller direk olarak sosyal medya kullanımına işaret edecektir. Sosyal medya kullanımı bu muhtemel mekanizma ile uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olarak kişinin repertuarında yerini alır. Böylece kişi can sıkıntısının minimal işaretçilerini fark etse bile, bu duygu hakkında bir düşünceye (refleksiyona) ya da meta duyguya sahip olmadığı için bu duyguyu tam anlamıyla fark edip, anlamadan kendisini instagram gibi sosyal medya uygulamalarında bulabilir. Bu sebeple ikincil duygusal tepki olan sosyal medya kullanımı öncesinde kişinin hissettiği tahmin edilen can sıkıntısı duygusu, mevcut olsa bile öz bildirim ölçeklerinde ortaya çıkmayabilir. Bu da sosyal medya ve boş zaman can sıkıntısı ilişkisini zayıflatabilir.

Bunlara ek olarak can sıkıntısı yatkınlığı duygu düzenleme bileşenleri olan duygusal açıklık, duygu farkındalığı, duygu tanımlama ve tasvir etme becerileri ile ters yönde ilişkili olan kavramlardır (Fran C. Blumberg, Jaime L. Rice, Anne Dickmeis, 2016). Diğer bir

deyişle canı daha sık sıkılan kimseler bu duygunun farkındalığı açısından zayıf olmaya yatkındır. Bu bulgu da can sıkıntısı duygusunun fark edilmeden geçebileceğini destekler niteliktedir. Bu çalışmadaki boş zaman can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin zayıf olmasının nedenleri bunlar olabilir.

Sosyal medya bağımlılığı ve boş zaman can sıkıntısı ilişkisi öz bildirim aracılığıyla rapor edilirken zayıf görünse de bağımlılık davranışlarında, davranış öncesinde can sıkıntısı duygusunun hissedildiği bilinmektedir (Li, O'Brien, Snyder ve Howard, 2015; Schroeter, Oxtoby, Johnson, Daniel & Steinberger, 2015; Boden, 2009). Bu bağlamdaki kuramlara göre insanlar can sıkıntısı hissettikten sonra bu duyguyu değiştirmek için bir eyleme ve duygu düzenlemeye girişmektedirler. Bu eylem kişinin aldığı hazzı arttırmaya yönelik olmaktadır. Bu kuram madde bağımlılarının madde kullanımına dair beyanları tarafından da doğrulanmaktadır. Madde kullanıcıları kullanım öncesi yoğun can sıkıntısı ve haz arayışı hissettiklerini belirtmişlerdir (Ramo, Anderson, Tate ve Brown, 2005). Madde ya da sosyal medya kullanımı kullanıcıya gerekli hazzı sağlayarak duygusal olarak daha istenir bir hale geçmesini sağlamaktadır. Bu açıdan bağımlılık davranışları duygu düzenleme stratejisi görevi görmektedir. Kişinin bu tip hatalı duygu düzenleme stratejilerine sürekli başvuruyor olması ise duygu düzenleme güçlüğüne işaretçisidir.

Sosyal medya kullanımı haz sağlamaktan farklı biçimlerde de öz düzenleme görevi üstlenebilir. Sosyal medyada gündemi ve arkadaş çevresinin etkinliklerini izlemek kişinin kendisini güncel tutmasını sağlar. Sosyal medya aracılığıyla güncel kalan kişi gerçek sosyal temaslara da bu sayede uyum sağlayabilir. Örneğin aynı diziyi izleyen birçok kişi yılın belirli dönemlerinde bu dizinin yeni bölümlerinin çıkmasının ardından bu konuda sosyal paylaşımlar yapmaktadır. Kişiler diziyeye dair duygu ve düşüncelerini, görüşlerini sosyal medyada ifade eder ve diğer kullanıcıların görüşlerini de takip ederler. Bu sayede kişiler hem o anda bir sosyalleşme içerisinde olurlar hem de daha sonra gerçekleşecek fiziki (sanal olmayan) sosyal temaslarda konuşmak üzere ortak bir konuya sahip olmuş olurlar. Bu sayede çevrimiçi hayatta oluşan kültür kişilerin sosyalleşmesine hizmet edebilir.

Sosyal medyanın öz düzenlemeye hizmet etmesine bir başka örnek de benlik sunumuna ilişkindir. Rogers'ın (1959) benlik anlayışında kişinin olmak istediği hali "ideal benlik" olarak kavramsallaştırılmıştır. Horney (1945) ise benliğin sunumuna ilişkin olarak "ideal benlik imajı" terimini kullanmıştır. Sosyal medya kullanıcılarının oluşturdukları profiller bir benlik sunumu biçimidir. Kişiler bu sayede kendilerini diğer insanlara göstermek istedikleri biçimde sunabilirler. Gerçek benliğin yerini göstermelik bir benliğin

almasının çeşitli kazançları olabilir. Örneğin sosyal medyada insanlar kendilerini daha çekici, daha güçlü, daha zengin ya da daha vicdanlı olarak gösterebilir. Bu sayede takipçilerini ve kendisini bu imaja inandırmış olabilirler. Bu imaja inanan kişinin o anlık daha özgüvenli ya da daha mutlu olması mümkündür. Bir başka deyişle kullanıcılar sosyal medyada benlik imajlarını değiştirerek duygularını da değiştirebilir ya da düzenleyebilirler.

5.2. Boş Zaman Can Sıkıntısı ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Aracı Değişken Olarak Öz Düzenleme

Çalışmanın önemli bir noktası bir duygu ile davranış arasındaki ilişkiyi öz düzenleme kuramına uygun biçimde açıklıyor olmasıdır. Çalışmanın bulgularında öz düzenleme bileşenleri olan öz kontrol ve duygu düzenlemenin boş zaman can sıkıntısının, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisine tam aracılık ettiği görülmektedir. Bu analiz Hayes'in (2017) geliştirmiş olduğu PROCESS isimli SPSS uzantısı ile üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Öncelikle Duygu düzenleme gücülüğü değişkeninin boş zaman can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisine bakılmıştır. Bu aşamada duygu düzenleme gücülüğünün bu ilişkiye tam aracılık yaptığı görülmüştür (Şekil 1. Aracı Değişken olarak Duygu Düzenleme Gücülüğü). İkinci aşamada düşük öz kontrol değişkeninin boş zaman can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisindeki rolü incelenmiştir. Düşük öz kontrol değişkeninin de bu ilişkiye tam aracılık ettiği görülmüştür (Şekil 2. Aracı Değişken olarak Düşük Öz Kontrol). Son olarak düşük öz kontrol ve duygu düzenleme gücülüğü tek bir modelde boş zaman can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde aracı değişken olarak incelenmiştir (Şekil 3. Öz Düzenleme Aracı Değişken Modeli). Bu modelin öne sürüle modeller arasında boş zaman can sıkıntısının sosyal medya üzerindeki etkisini en güçlü biçimde ileten model olduğu görülmüştür. Bu bulgular can sıkıntısı duygusunun düzenlenme ve kontrol edilme biçiminin duygunun yoğunluğundan ve yaşanma sıklığından daha güçlü biçimde sosyal medya bağımlılığını yordadığını göstermektedir.

5.3. Müdahale Hedefi Olarak Öz Düzenleme

İnternet bağımlılığı için yapılabilecek müdahaleler arasında bağımlılık kamplarından, ilaç tedavisine kadar birçok tedavi seçeneği mevcuttur. Ancak şu ana kadar herhangi bir tedavi yöntemi alanyazında bir standart olarak yer almamıştır. Chou, Chang ve Yen (2018) DEHB'li ergenlerde can sıkıntısı yatkınlığı ve internet bağımlılığının pozitif ilişkisi olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada dış uyaran eksikliğinin çevrimiçi oyun oynama ile

ilişkisinden yola çıkılarak, müdahale programlarında dış uyaran eksikliğinin bir hedef olarak göz önünde bulundurulması gerektiğini öne sürmüşlerdir. Caldwell ve ark. (2004) ergenlerin iç motivasyonunu artırmaya, boş zamanlarda anlamlı etkinliklere yöneltmeye yönelik müdahaleler tasarlanması gerektiğini ifade etmiştir. Psikososyal açıdan bakıldığında sosyal medya kullanımının yapılandırılmış ödüllendirici sosyal etkinliklerle yer değiştirmesi uygun bir hedef olacaktır. Ancak bu müdahaleler uzun vadede kişinin kendi başına plan yapabilme becerisini ve öz disiplinini geliştirme iddiasında bulunmaz.

Diğer taraftan bakıldığında duygu düzenleme becerilerini hedef alan müdahaleler hem bağımlılık davranışlarını hem de olumsuz duyguların yönetimini hedef alabilir. Eastwood, Cavaliere, Fahlman ve Eastwood (2007) duygusal farkındalık ve kişinin istekleri hakkında kısıtlı bilgi sahibi olmasının can sıkıntısı üzerindeki etkisini, çevrenin düşük uyarıcılık düzeyinden daha önemli olduğunu öne sürmüştür. Casale ve arkadaşları (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada duygu düzenleme güçlüğüne internet bağımlılığı belirtileri üzerindeki etkisinin negatif duygulardan daha etkili olduğunu bulgulamıştır. Snorrason, Smári ve Ólafsson (2010) deri yolma bozukluğu olan hastaların büyük bir kısmında yolma davranışı öncesinde can sıkıntısı hissettiklerini ve deri yolmanın can sıkıntısını azalttığını belirtmişlerdir. Çalışmada deri yolma davranışı ile baş etmede hastaların can sıkıntısı duygusunun ve isteklerinin farkına varmasına yardım etmenin boş zaman etkinlikleri planlamaktan daha etkili olacağı öne sürülmüştür.

Chou, Chang ve Yen (2018) çalışmalarında can sıkıntısı yatkınlığı ve internet bağımlılığının benzer nörobiyolojik mekanizmaları olduğunu tartışmışlardır. Chou ve arkadaşlarının yaptığı alanyazın taramasına göre fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) teknikleriyle alınan görüntülerde can sıkıntısının insula, amigdala, bilateral ventromedial prefrontal korteks ve nukleus çekirdeği ile ilişkili olduğu görülmüştür (Dal Mas ve Wittmann, 2017; Mathiak, Klasen, Zvyagintsev, Weber ve Mathiak, 2013). İnternette oyun oynama bozukluğunun da inter-hemisferik insula (Chen ve ark, 2016) ve amigdala (Chou, Chang ve Yen, 2018) ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Insula, amigdala ve bilateral ventromedial prefrontal korteks aynı zamanda duygu düzenleme, dürtü kontrolü ve motivasyon ile de ilişkilidir. Bu çalışmalardan duygu düzenleme, can sıkıntısı ve bağımlılık davranışlarının beynin amigdala, insula ve prefrontal korteks bölgelerindeki aktiviteleri ile ilgili olduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir deyişle beyin anatomisi de bu kavramların birbirleri ile yakın ilişkileri olduğuna işaret etmektedir. Bu açıdan duygu

düzenleme becerileri için yapılacak müdahaleler beyinde can sıkıntısı ve bağımlılıkla ilgili aktivitenin gerçekleştiği bölgeleri de hedef alır.

Bu çalışmanın sonuçlarında boş zaman can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ve zayıf bir ilişki olduğu; düşük öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüğü bu ilişkiye bir açıklama getirdiği görülüyor. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü yaşayan birey can sıkıntısı anında yüksek ihtimalle bağımlılık davranışı sergileyebilir. Bağımlılık davranışı bu durumda bir uyumsuz öz düzenleme biçimidir. Bu davranışın yerine uygun duygu düzenleme becerilerinin konulması, kişinin baş etme repertuarını güçlendirerek bağımlılık davranışına dönme ihtimalini azaltır. Buradan yola çıkarak teknolojik bağımlılıklar için planlanacak terapilerde öz düzenleme becerilerinin bir hedef olarak yer alabileceği ileri sürülmüştür. Müdahaleler ergenlerin can sıkıntısı ile baş etme ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeyi hedef almalı ve ergenlerin sosyalleşme ihtiyaçlarının karşılanması için onlara rehberlik edilmelidir. Can sıkıntısının bağımlılık davranışına yol açmasında öz düzenleme becerilerinin eksikliğinin büyük role sahip olduğu gözlemlenmiştir. Öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, boş zaman can sıkıntısı sonrası sosyal medya kullanımının oluşma ihtimalini teorik olarak azaltacaktır.

5.4. Kısıtlılıklar

Çalışmanın kesitsel olması sebebiyle boş zaman can sıkıntısı, duygu düzenleme güçlüğü, öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin arasındaki ilişkiler nedensel biçimde incelenmemiştir. Bu sebeple bu çalışmada nedensel çıkarımlar yapılmamalıdır. Hayes'in (2013) belirttiği gibi sonuçların istatistikî modeli doğruluyor olması, modeldeki nedenselliği garantilemez. Değişkenler arası ilişkileri daha iyi anlamak için gelecekte boylamsal ya da deneysel çalışmalar yapılması tavsiye edilmektedir.

Psikoloji alanyazınında birçok çalışmanın gönüllülüğe ve öz bildirim dayalı olduğu görülmektedir. Gönüllüler aracılığıyla veri toplamak can sıkıntısı yatkınlığı olan bireylerin diğerlerinden farklı düzeyde gönüllülük göstereceği göz önünde bulundurulduğunda bu yöntem çalışmanın sonuçlarını etkileyebilir. Bütün değişkenler öz bildirim yöntemleri ile ölçüldüğünden yonteme ilişkin sapmalar sonuçları etkilemiş olabilir. Örneğin katılımcılar ne süre sosyal medya kullandıklarının farkında olmayabilir. Ya da toplumsal cazibe yanlılığı sonuçların değişmesine sebep olabilir. Toplumsal cazibe yanlılığı öz bildirim dayalı çalışmalarda katılımcıların toplumsal olarak arzu edilen ya da normatif cevaplara yönelmesine ilişkin bir yanlılıktır (Edwards, 1963). Örneğin, bağımlılıklarda görülen

bağımlılığı saklama girişimi, katılımcıların sosyal medya kullanımını az beyan etmelerine sebep olmuş olabilir. Katılımcıların sosyal medya kullanım sürelerini takip edecek bir uygulama bu ölçümdeki yanlılığı ortadan kaldıracaktır. Verinin anonim toplanmış olması da bu yanlılığı azaltacak önlemler arasındadır. Çalışmanın sonuçlarında da toplanan verinin normal dağılımdan farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öz bildirim yöntemi kişinin kendine dair görüşleri kişi hakkında tamamen doğru olmasa da kolay erişilebilir ve kendi içinde tutarlı bir veri sağlayabilir. Verinin daha güvenilir olması için birden fazla bilgi kaynağına başvurmak faydalı olabilir. Katılımcıların arkadaşları, öğretmenleri, akrabaları, aileleri gibi yakınlarından bilgi almak bilginin güvenilirliğini iyi yönde etkileyecektir. Ayrıca örtük (implicit) veri toplama yöntemleri de öz bildirimle ilgili yanlılıkların üstesinden gelmede faydalı olabilir Duygu düzenleme güçlüğü ve öz kontrol gibi kavramların ölçülmesi için de kişinin öz bildiriminin yanı sıra diğer kaynaklara başvurmak verinin güvenilirliğini arttırır.

Veri toplanılan örneklem sosyal medya bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü gibi değişkenler açısından klinik düzeyde bir örneklem değildir. Klinik örneklem ile gerçekleştirilecek bir çalışmada değişkenler arası ilişkilerde değişiklikler söz konusu olabilir.

Bu kısıtlılıkların gelecek çalışmalarda telafi edilmesi planlanmaktadır.

5.4.1. Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeğine İlişkin Kısıtlılıklar

Can sıkıntısı kavramı çok bileşenli bir yapıya sahiptir. Alanyazında boş zaman can sıkıntısı, can sıkıntısı yatkınlığı, can sıkıntısı gibi kavramlarla ölçülmektedir. Bu kavramlardan can sıkıntısı yatkınlığı kişinin can sıkıntısı duygusunu hissetme sıklığı ve bu duyguya yatkınlığı ile ilişkilidir. Can sıkıntısı yatkınlığı ölçeği bazı çalışmalarda yeterli (Hopley & Nicki, 2010; Vodanovich, Wallace ve Kass, 2005), ancak diğer çalışmalarda düşük iç tutarlılık (Schroeter, Oxtoby, Johnson ve Steinberger, 2015) göstermektedir. Diğer bir kavram olan boş zaman can sıkıntısına bakıldığında Boş Zaman Can Sıkıntısı ölçeği de farklı çalışmalarda farklı faktör yapıları göstermiştir. Schroeter ve arkadaşları (2015) çalışmalarında can sıkıntısı yatkınlığı ölçeğine ilişkin iç tutarlılık sorunlarının hakkında, genç ergenlerin bazı maddeleri niyet edilenden farklı yorumlamış olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu iddia doğru olabileceği gibi can sıkıntısının kavramsallaştırılmasına, farklı yaş grupları ve kültürlerle uyumuna dair eksiklikler de bu duruma sebep olabilir. Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeğinin faktör yapısı için alanyazında bir fikir birliği ve yeterli görgül bulgu yoktur. Yine

ölçek boş zaman can sıkıntısını ölçmek açısından alanyazında yaygın ve geçerli bir ölçek olarak görülmektedir. Can sıkıntısının kısa süren bir duygu olması ve kişi eyleme yöneltmesi de bu duyguyu fark edilmesi zor bir duygu yapar. Alanyazındaki çalışmaların büyük bir kısmı öz bildirim dayalı olduğu için katılımcıların can sıkıntısı duygusunu yaşadıklarını fark etmemeleri öz bildirim ölçeklerindeki sonuçları da değiştirecektir. Bu çalışma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ve can sıkıntısı ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda boş zamanlarında sosyal medya kullanan bireylerin can sıkıntısını fark etmeden geçme ihtimali bu çalışma kapsamında can sıkıntısını ölçülmesi zor bir duygu yapmaktadır. Can sıkıntısı kavramının heyecan arayışı, motivasyon eksikliği, (içinde bulunulan) durumdan tatminsizlik, çevreye ilginin kesilmesi, dikkatin sürdürülememesi, yavaşlamış zaman algısı, düşük uyarıcılık, motor ifadeler, kısıtlanamama gibi bileşenlere sahip olduğu alanyazında görülmektedir (Elpidorou, 2017). Can sıkıntısı kavramını ölçmek için bu bileşenlerden faydalanmak ve kavramın teorik altyapısını oluşturmak ilerideki çalışmaların hedefleri arasında olabilir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışma gittikçe artan sosyal medya kullanımının sebepleri ve sürdürücüleri hakkında bilgi sağlayacak önemli bulgulara sahiptir. Boş zaman can sıkıntısı duygusu ile bağımlılığın ilişkisi önceden keşfedilmiş ve alanyazına dâhil edilmiştir. Can sıkıntısı duygusunun öz düzenleme bağlamında alanyazında ele alındığı ve öz düzenleme ile ters yönde ilişkiye sahip olduğu da görülmektedir. Bu çalışma yapılırken bu iki bulgu göz önünde bulundurularak boş zaman can sıkıntısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin öz düzenleme aracılığı ile açıklandığı görülmüştür. Boş zaman can sıkıntısı yaşayan insanların sosyal medya kullanımı aracılığıyla duygu düzenlediği hipotezini destekleyen sonuçlar bulunarak alanyazına bir katkı sağlamıştır. Sosyal medya üzüntü, öfke, kaygı gibi diğer duyguları da düzenlemek için de bir araç olabilir. Duygu düzenleme becerileri ve öz kontrolün geliştirilmesiyle kişilerin yalnızca can sıkıntısı değil, diğer duygularını da düzenleyerek dürtüsel davranışlar ve bağımlılıklardan uzak durması mümkündür.

Bundan sonraki araştırmalarda çalışma tasarımının deneysel olması değişkenler arasında nedensel ilişkiler kurulması açısından önemlidir. Bu çalışmada kişiye özgü boş zaman can sıkıntısı yatkınlığını ölçen boş zaman can sıkıntısı ölçeği kullanılmıştır. Deneysel bir çalışmada duruma has can sıkıntısının ölçülmesi için “Çok Boyutlu Durumsal Can Sıkıntısı Ölçeği” (Fahlman, Mercer-Lynn, Flora, ve Eastwood, 2013) kullanılabilir. Deneysel bir tasarım sayesinde can sıkıntısı ve bağımlılık ilişkisine öz düzenleme eksikliğini aracılık ettiği gözlemlenebilecektir.

Sonuç olarak bağımlılık yaşayan kişilere öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesi için destek sağlanması, boş zaman can sıkıntısı sonrası sosyal medya kullanımının oluşma ihtimalini ve bağımlılığı azaltacaktır.

KAYNAKLAR

- Ahn, J. (2011). The effect of social network sites on adolescents' social and academic development: Current theories and controversies. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 62(8), 1435–45.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010) Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*, 30, 217- 37.
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R. & Sahranç, Ü. (2015). Self-control Management and Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95–100.
- Alavi, S., Janati-Fard, F., Merasi, M. R., Eslami, M. & Pour-Reza, H. (2010), Evaluation of Diagnostic Criteria of DSM-IV-TR Questionnaire for diagnosis of internet addiction disorder (IAD) in university students. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology of Iran*, 16(3), 323.
- Allen, K. A., Ryan T., Gray D.L., McInerney D.M., Waters L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(01), 18–31.
- American Psychiatric Association, (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition: Dsm-5* (5 ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.

- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. & Tice, D. M. (2006). *Losing control: how and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Batıgün, A., & Hasta, D. (2010). *İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.
- Bench, S. W., & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 3(3), 459–472. doi:10.3390/bs3030459
- Bennett, D. A. (2001), How can I deal with missing data in my study?. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 25, 464-469. doi:[10.1111/j.1467-842X.2001.tb00294.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2001.tb00294.x)
- Berking, M. & Lukas, C. A. (2015). The Affect Regulation Training (ART): a transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders. *Current Opinion in Psychology*, 3, 64–69. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.002>
- Best, P. , Manktelow, R. and Taylor, B. (2014), “Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review”, *Children and Youth Services Review*, 41, pp. 27-36.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Biolcati, R., Mancini, G. & Trombini, E. (2017). Proneness to Boredom and Risk Behaviors During Adolescents’ Free Time. *Psychological Reports*, 121(2), 303–323. Doi:10.1177/0033294117724447
- Blumberg, F. C., Rice, J. L., Dickmeis, A., (2016) Chapter 6- Social Media as a Venue for Emotion Regulation Among Adolescents, Editor: Sharon Y. Tettegah, *In Emotions and Technology, Emotions, Technology, and Social Media*, Academic Press, 2016, pp105-116. Doi: 10.1016/B978-0-12-801857-6.00006-3.
- Boden J. (2009) *The Devil Inside: Boredom Proneness and Impulsive Behavior*. *Essays on Boredom and Modernity*

- Brenner, V. (1997). Psychology of Computer Use: XLVII. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The First 90 Days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports, 80*(3), 879–882. Doi: 10.2466/pr0.1997.80.3.879
- Brissett, D. & Snow, R. P. (1993). Boredom: Where the Future Isn't. *Symbolic Interaction, 16*, 237-256. Doi:[10.1525/si.1993.16.3.237](https://doi.org/10.1525/si.1993.16.3.237)
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*, 1089–1097.
- Carver, C. S. (2005). Impulse and Constraint: Perspectives From Personality Psychology, Convergence With Theory in Other Areas, and Potential for Integration. *Personality and Social Psychology Review, 9*(4), 312–333. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0904_2
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283.
- Casale, S., Caplan, S. E. & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors, 59*, 84–88. Doi: 10.1016/j.addbeh.2016.03.014
- Chen, C. & Leung, L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics, 33*(4), 1155–1166. Doi: 10.1016/j.tele.2015.11.005
- Chen, C.-Y., Yen, J.-Y., Wang, P.-W., Liu, G.-C., Yen, C.-F., & Ko, C.-H. (2016). Altered Functional Connectivity of the Insula and Nucleus Accumbens in Internet Gaming Disorder: A Resting State fMRI Study. *European Addiction Research, 22*(4), 192–200. <https://doi.org/10.1159/000440716>
- Chou, W.-J., Chang, Y.-P. & Yen, C.-F. (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-

- deficit/hyperactivity disorder. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 34(8).
Doi: 10.1016/j.kjms.2018.01.016
- Crockett, A. C., Myhre, S. K. & Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670–680.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. Washington: Jossey-Bass Publishers.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Dahlen, E. R., Martin, R. C., Regan, K. & Kuhlman, M. M. (2004). Boredom proneness in anger and aggression: Effects of impulsiveness and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 37, 1615–1627. Doi: 10.1016/j.paid.2004.02.016
- Dal Mas, D. E., & Wittmann, B. C. (2017). Avoiding boredom: Caudate and insula activity reflects boredom-elicited purchase bias. *Cortex*, 92, 57–69.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cortex.2017.03.008>
- Davis, R. A. (2001): A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. In *Computers in Human Behavior* 17 (2), pp. 187–195. DOI: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions* 4(2), 85–92
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dong, G., Huang, J., & Du, X. (2011). Enhanced reward sensitivity and decreased loss sensitivity in Internet addicts: An fMRI study during a guessing task. *Journal of Psychiatric Research*, 45(11), 1525–1529.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.06.017>

- Eastwood, J. D., Cavaliere, C., Fahlman, S. A., & Eastwood, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1035-1045. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2006.08.027>
- Edwards, A. L. (1963). A factor analysis of experimental social desirability and response set scales. *Journal of Applied Psychology*, 47(5), 308-316. <http://dx.doi.org/10.1037/h0039793>
- Elmas, G. H., Cesur, G., & Oral, E. T. (2016). Alexithymia and Pathological Gambling: The Mediating Role of Difficulties in Emotion Regulation. *Turkish Journal of Psychiatry*, 28. <https://doi.org/10.5080/u13779>
- Elpidorou, A. (2017). *The bored mind is a guiding mind: toward a regulatory theory of boredom*. <https://doi.org/10.1007/s11097-017-9515-1>
- Ercengiz, M. & Şar, A. H. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcı Olarak Duygu Düzenlemedeki Rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7, 183–183. Doi: 10.19126/suje.307236
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H. & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534–544. Doi: 10.1556/2006.6.2017.086
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20(1), 68–85. <https://doi.org/10.1177/1073191111421303>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Farmer, R. & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50, 4–17. doi: 10.1207/s15327752jpa5001_2
- Folkman S., Lazarus R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science & Medicine*, 26 (3), 1988,

- Gailliot, M. T., Schmeichel B., J., Baumeister, R. F. (2006). Self-regulatory processes defend against the threat of death: effects of self-control depletion and trait self-control on thoughts and fears of dying. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(1), 49– 62
- Gramzow, R. H., Sedikides, C., Pantera, T., Insko, C. (2000). Aspects of self-regulation and self-structure as predictors of perceived emotional distress. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(2), 188– 205.
- Gratz, K. L., Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J. Psychopathol. Behav. Assess., 26*, 41– 54. 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Greenwood, D. N. & Long, C. R. (2009). Mood specific media use and emotion regulation: Patterns and individual differences. *Personality and Individual Differences, 46*(5), 616–621. Doi: 10.1016/j.paid.2009.01.002
- Griffiths, M. D. (2009). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–7.
- Griffiths, M. D. (2015). Adolescent gambling and gambling-type games on social networking sites: Issues, concerns, and recommendations. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, 33*(2), 31–7.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research and Therapy, 4*(5):1–2.
- Goldstein, A. L., Vilhena-Churchill, N., Stewart, S. H., Hoaken, P. N. & Flett, G. L. (2016). Mood, motives, and money: An examination of factors that differentiate online and non-online young adult gamblers. *Journal of Behavioral Addictions, 5*(1), 68-76. Doi: 10.1556/2006.5.2016.003

- González, A., Paoloni, V. & Rinaudo, C. (2013). Aburrimiento y disfrute en clase de Lengua española en secundaria: predictores motivacionales y efectos sobre el rendimiento. *Anales de Psicología*, 29(2). Doi: 10.6018/analesps.29.2.136401
- Grasman, J., Grasman, R. P., & van der Maas, H. L. (2016). The Dynamics of Addiction: Craving versus Self-Control. *PloS one*, 11(6), e0158323.
doi:10.1371/journal.pone.0158323
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of Emotion Regulation* (p.,1). New York: The Guilford Press.
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F. & Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric Properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and Its Short Forms in Adults With Emotional Disorders. *Frontiers in psychology*, 9, 539.
doi:10.3389/fpsyg.2018.00539
- Hamilton, J. A., Haier, R. J. & Buchsbaum, M. S. (1984). Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality, evoked potential and attention measures. *Personality and Individual Differences*, 5(2), 183-193.
[http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(84\)90050-3](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(84)90050-3)
- Harrison, S. (2005) Y@Our library: What do millennials want? *Access*, 11 (2), pp. 21-23
- Hayes, A. F. (2013) *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York, NY: Guilford Press
- Hess, R. & L. Richards, M. (1999). Developmental and gender influences on coping: Implications for skills training. *Psychology in The Schools - PSYCHOL SCH* (Vol. 36). [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6807\(199903\)36:23.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6807(199903)36:23.0.CO;2-U)
- Hoffner, C., & Lee, S. (2015). Mobile Phone Use, Emotion Regulation, and Well-Being. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 18.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0487>
- Hopley, A. A. B., & Nicki, R. M. (2010). Predictive Factors of Excessive Online Poker Playing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 379-385.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0223>

- Hormes, J. M., Brianna K. & Timko, C. A. (2014) “Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits.” *Addiction*, 109 (12) (December): 2079-88. <http://dx.doi.org/10.1111/add.12713>
- Iso-ahola, S. & Weissinger, E. (1990). *Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale* (22). <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811>
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309–320. Doi: 10.1080/16066350701350247
- Kalpidou, M., Costin, D. and Morris, J. (2011), “The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students”, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), pp. 183-189.
- Karen Horney (1945). *Our Inner Conflicts*. New York: W. W. Norton.
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11–17. doi:10.1089/cpb.1998.1.11
- Kim, C., Park, S. W. & Cozart, J. (2014). Affective and motivational factors of learning in online mathematics courses: Factors related to online mathematics learning. *British Journal of Educational Technology*, 45(1), 171–185. Doi: 10.1111/j.1467-8535.2012.01382.x
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451–455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Kim, J., Hong, H., Lee, J. & Hyun, M.-H. (2017). Effects of time perspective and Self-Control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions* (6). <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits.

European Psychiatry, 23(3), 212–218.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>

- King, R. B. & Gaerlan, M. J. M. (2014). High self-control predicts more positive emotions, better engagement, and higher achievement in school. *European Journal of Psychology of Education*, 29(1), 81–100. Doi: 10.1007/s10212-013-0188-z
- Ko, K. S., Lee, M. J. & Kim, Y. E. (2012). A research on addictive use of smartphone by university students. *Journal of Digital Contents Society*, 13(4), 501e516.
- LaRose, R., Lin, C. A. & Eastin, M. S. (2009). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253. Doi: 10.1207/s1532785xmep0503_01
- Larson, R. (1995). Secrets in the bedroom: Adolescents' private use of media. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 535-550.
- Leménager, T., Dieter, J., Hill, H., Hoffmann, S., Reinhard, I., Beutel, M. Vollstädt-klein S., Kiefer F., Mann, K. (2016). Exploring the Neural Basis of Avatar Identification in Pathological Internet Gamers and of Self-Reflection in Pathological Social Network Users. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 485-499. Doi: 10.1556/2006.5.2016.048
- Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., Zickuhr, K. (2010). *Social Media & Mobile Internet Use among Teens and Young Adults*. Washington, DC: Pew Internet & American Life Project
- Lenhart, A., Duggan, M., Perrin, A., Stepler, R., Rainie, H., Parker, K. (2015) *Teens, social media and technology overview 2015. Smartphones facilitate shifts in communication landscape for teens*. Washington, DC: Pew Internet & American Life Project
- Leong, F., & R. Schneller, G. (1993). Boredom proneness: Temperamental and cognitive components. *Personality and Individual Differences*, 14 (1), 233-239
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90193-7](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90193-7)

- Leung, L. (2008). Linking Psychological Attributes To Addiction And Improper Use Of The Mobile Phone Among Adolescents In Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), 93–113. Doi: 10.1080/17482790802078565
- Leung, L. & Zhang, R. (2016). Predicting tablet use: A study of gratifications-sought, leisure boredom, and multitasking. *Telematics and Informatics*, 33(2), 331–341. Doi: 10.1016/j.tele.2015.08.013
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q. & Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1-7. Doi: 10.1016/j.chb.2014.09.001.
- Li, W., O'Brien J. E., Snyder, S. M., Howard, M. O. (2015). Characteristics of Internet Addiction/Pathological Internet Use in U.S. University Students: A Qualitative-Method Investigation. *PLoS ONE* 10(2): e0117372. Doi: 10.1371/journal.pone.0117372
- Lin, C.-H., Lin, S.-L. & Wu, C.-P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' Internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993–1004.
- Lin, C. H., Yu, S. F. (2008). Adolescent Internet usage in Taiwan: Exploring gender differences. *Adolescence*, 43(170):317–31. PMID:18689104(17)
- Lin, M.-P., Ko, H.-C., & Wu, J. Y.-W. (2011). Prevalence and Psychosocial Risk Factors Associated with Internet Addiction in a Nationally Representative Sample of College Students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741–746. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0574>
- Caldwell, L. L., Baldwin, C. K., Walls, T., & Smith, E. (2004). Preliminary Effects of a Leisure Education Program to Promote Healthy Use of Free Time among Middle School Adolescents. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 310-335. <https://doi.org/10.1080/00222216.2004.11950026>
- Longstreet, P. & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73–77. Doi: 10.1016/j.techsoc.2017.05.003

- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to Statistical Mediation Analysis*. New York: Erlbaum.
- Mackinnon, D. P. & Dwyer, J. H. (1993). Estimating Mediated Effects in Prevention Studies. *Evaluation Review*, 17(2), 144–158.
<https://doi.org/10.1177/0193841X9301700202>
- Mathiak, K., Klasen, M., Zvyagintsev, M., Weber, R., & Mathiak, K. (2013). Neural networks underlying affective states in a multimodal virtual environment: contributions to boredom. *Frontiers in Human Neuroscience*
<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2013.00820>
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. (1993). *The essence of boredom* (43).
- Mineka, S., & Sutton, S. K. (1992). Cognitive biases and the emotional disorders. *Psychological Science*, 3, 65-69. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00260.x>
- Mittal, V. A., Tessner, K. D., & Walker, E. F. (2007). Elevated social Internet use and schizotypal personality disorder in adolescents. *Schizophrenia Research*, 94(1), 50–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.schres.2007.04.009>
- Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W. & Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive Behaviors*, 82, 86-93. Doi: 10.1016/j.addbeh.2018.01.027
- Mohr, C. D., Brannan, D., Mohr, J., Armeli, S. & Tennen, H. (2008). Evidence for Positive Mood Buffering Among College Student Drinkers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(9), 1249-1259. Doi: 10.1177/0146167208319385
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774-789. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duvén, E., Giralt, S. & Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking

- sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172–177. Doi: 10.1016/j.chb.2015.09.007
- Myrseth, K. O., & Fishbach, A. (2009). Self-Control: A Function of Knowing When and How to Exercise Restraint. *Current Directions in Psychological Science* (18).
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S. & Eroglu, Y. (2012). The Investigation of Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351. DOI: 10.5455/bcp.20120911042732
- Nett, U. E., Goetz, T. & Hall, N. C. (2010). Coping with boredom in school: An experience sampling perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 49-59. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.003>
- Nichols, L. A. & Nicki, R. (2004). Development of a Psychometrically Sound Internet Addiction Scale: A Preliminary Step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), 381-384. Doi: 10.1037/0893-164x.18.4.381
- Özcan, N. & Buzlu, S. (2008). Internet Use and Its Relation with the Psychosocial Situation for a Sample of University Students. *Cyberpsychology & behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society* (Vol. 10). <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9953>
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y. & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290. Doi: 1016/j.chb.2014.02.009
- Palamar, J. J., Griffin-Tomas, M. & Kamboukos, D. (2015). Reasons for recent marijuana use in relation to use of other illicit drugs among high school seniors in the United States. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 41(4), 323–331. Doi: 10.3109/00952990.2015.1045977
- Park, S., Kang, M. & Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349-357. Doi: 10.1016/j.chb.2014.06.005.

- Paschke, L. M., Dörfel, D., Steimke, R., Trempler, I., Magrabi, A., Ludwig, V. U., Schubert, T., Stelzel, C., Walter, H. (2016). Individual differences in self-reported self-control predict successful emotion regulation. *Social cognitive and affective neuroscience*, 11(8), 1193-204.
- Patwardhan, P., & Yang, J. (2003). Internet Dependency Relations and Online Consumer Behavior. *Journal of Interactive Advertising* (3).
<https://doi.org/10.1080/15252019.2003.10722074>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W. & Perry, R. P. (2002). Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105. Doi: 10.1207/S15326985EP3702_4
- Phillips, A., (1993). *On Kissing, Tickling, and Being Bored: Psychoanalytic Essays on the Unexamined Life*. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Poon, D. C. & Leung, L. (2011). Effects of Narcissism, Leisure Boredom, and Gratifications Sought on User-Generated Content Among Net-Generation Users. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCPL)*, 1(3), 1-14.
 doi:10.4018/ijcbpl.2011070101
- Pour-Razavi, S., Allahverdi-Pour, H. & Toupchian, A. (2015). Determination of the predictive role of self-regulation and self-control on cell-phone over-use in university students. *Scientific Journal of Hamadan University of Medical Sciences and Health Services*, 22(2), 152-160.
- Ramo, D. E., Anderson, K. G., Tate, S. R., & Brown, S. A. (2005). Characteristics of relapse to substance use in comorbid adolescents. *Addictive Behaviors*, 30(9), 1811–1823.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2005.07.021>
- Ricketts T, Macaskill A (2003) Gambling as emotion management: Developing a grounded theory of problem gambling. *Addict Res Theory*, 11, 383-400
- Roberts, S., O'Connor, K., Aardema, F., Bélanger, C. & Courchesne, C. (2016). The role of emotion regulation in body-focused repetitive behaviours. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 9, E7. doi:10.1017/S1754470X16000039

- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework.
- Rotunda, R. J., Kass, S. J., Sutton, M. A. & Leon, D. T. (2003). Internet Use and Misuse: Preliminary Findings from a New Assessment Instrument. *Behavior Modification*, 27(4), 484–504. Doi: 10.1177/0145445503255600
- Rugancı, R. N. (2008) *The Relationship among Attachment Style, Affect Regulation, Psychological Distress and Mental Construction of the Relational World*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Kütüphanesi, Ankara.
- Samuels, D. J. & Samuels, M. (1974). Low Self-Concept as a Cause of Drug Abuse. *Journal of Drug Education*, 4(4), 421–438. Doi: 10.2190/VJHU-MRAR-NLG6-1XBH
- Sansone, C., Weir, C., Harpster, L., & Morgan, C. (1992). Once a boring task always a boring task? Interest as a self-regulatory mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 379-390. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.379>
- Sanyal, N., Fernandes, T., Jain, A. (2016). Leisure Boredom, Loneliness and Self-Control in Women Candy Crush Gamers. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(8), 614- 618
- Schafer, J. L. (1999). Multiple imputation: a primer. *Stat Methods in Med*, 8(1), 3–15. doi: 10.1191/096228099671525676.
- Scherer, K. (1997, August). *College life online: Healthy and unhealthy Internet use*. Paper presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Chicago.
- Schroeter, Ronald, Oxtoby, Jim, Johnson, Daniel M. & Steinberger, Fabius (2015) Exploring boredom proneness as a predictor of mobile phone use in the car. In *27th Australian Conference on Human-Computer Interaction (OZCHI 2015)*, 7-10 December 2015, Melbourne, Vic.
- Schweizer, T. S. (2006). The Psychology of Novelty-Seeking, Creativity and Innovation: Neurocognitive Aspects Within a Work-Psychological Perspective. *Creativity and Innovation Management*, 15(2), 164-172. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8691.2006.00383.x>

- Seok, H. J., Lee, J. M., Park, C.-Y. & Park, J. Y. (2018). Understanding internet gaming addiction among South Korean adolescents through photovoice. *Children and Youth Services Review*, 94, 35–42. Doi: 10.1016/j.childyouth.2018.09.009
- Shapira, N., A., Lessig, M. C., Goldsmith, T., D. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*, 17, 207–216.
- Sher, K. J. ve Grekin, E. R. (2007) Alcohol and Affect Regulation. In: Gross, J.J., Ed., *Handbook of Emotion Regulation*, Guilford Press, New York, 560-580.
- Shoda, Y., Mischel, W., Peake, P.K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978– 86.
- Shirinkam, M. S., Shahsavarani, A. M., Toroghi, L. M., Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A. & Sattari, K. (2016). Internet addiction antecedants: Self-control as a predictor. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5, S, SI), 143–151.
- Smith, J. L., Wagaman, J., & Handley, I. M. (2009). Keeping it dull or making it fun: Task variation as a function of promotion versus prevention focus. *Motivation and Emotion*, 33(2), 150-160. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-008-9118-9>
- Snorrason, Í., Smári, J. & Ólafsson, R. P. (2010). Emotion regulation in pathological skin picking: Findings from a non-treatment seeking sample. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(3), 238–245. Doi: 10.1016/j.jbtep.2010.01.009
- Soylu, Y. & Siyez, D. G., Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 80-95
- Struk, A. A., Scholer, A. A. & Danckert, J. (2015). A self-regulatory approach to understanding boredom proneness. *Cognition and Emotion*, 1–14. doi:10.1080/02699931.2015.1064363
- Şahin, C., Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538

- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271– 324.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- Timpano, K. R., & Schmidt, N. B. (2013). The relationship between self-control deficits and hoarding: A multimethod investigation across three samples. *Journal of Abnormal Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0029760>
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., ... Richardson, C. (2014). Online Social Networking in Adolescence: Patterns of Use in Six European Countries and Links With Psychosocial Functioning. *Journal of Adolescent Health*, 55(1), 141–147. Doi: 10.1016/j.jadohealth.2013.11.010
- Turel, O. & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528. Doi: 10.1057/ejis.2012.1
- Türkiye İstatistik Kurumu (2018). *Information and Communication Technology (ICT) Usage Survey in Households and by Individuals*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2016). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması* <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>
- Tze, V. M. C., Daniels, L. M. & Klassen, R. M. (2015). Evaluating the Relationship Between Boredom and Academic Outcomes: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 28(1), 119-144. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-015-9301-y>
- van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2011). On Boredom and Social Identity: A Pragmatic Meaning-Regulation Approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(12), 1679–1691. <https://doi.org/10.1177/0146167211418530>

- van Tilburg, W. A. P. & Igou, E. R. (2016). Boredom Begg to Differ: Differentiation From Other Negative Emotions. *Emotion. Advance online publication*. Doi: 10.1037/emo0000233
- van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., & Sedikides, C. (2013). In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion, 13*(3), 450-461. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030442>
- van Tilburg, W. A. P. & Igou, E. R. (2017). Can boredom help? Increased prosocial intentions in response to boredom. *Self and Identity, 16*(1), 82–96. Doi: 10.1080/15298868.2016.1218925
- Vierhaus, M., Lohaus, A., Wild, E. (2016) The development of achievement emotions and coping/emotion regulation from primary to secondary school. *Learning and Instruction, 42*, 12–21. Doi: 10.1016/j.learninstruc.2015.11.002
- Verduyn, P. & Lavrijsen, S. (2015). Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination. *Motivation and Emotion, 39*(1), 119–127. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9445-y>
- Vodanovich, S. J., Verner, K. M., & Gilbride, T. V. (1991). Boredom Proneness: Its Relationship to Positive and Negative Affect. *Psychological Reports, 69*(3), 1139–1146. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.69.3f.1139>
- Vodanovich, S. J., Wallace J. C. & Kass, S. J. (2005). A Confirmatory Approach to the Factor Structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a Two-Factor Short Form. *JOURNAL OF PERSONALITY ASSESSMENT, 85*(3), 295–303
- Vohs, K. D. & Baumeister, R. F. (Eds.). (2011). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (2nd ed., p.,1). New York: The Guilford Press.
- Vohs, K. & Faber, R. (2007). Spent Resources: Self-Regulatory Resource Availability Affects Impulse Buying. *Journal of Consumer Research (33)*. <https://doi.org/10.1086/510228>
- Wang, L., Tao, T., Fan, C., Gao, W. & Wei, C. (2017) The association between Internet addiction and both impulsivity and effortful control and its variation with age,

Addiction Research & Theory, 25(1), 83-90. DOI:
10.1080/16066359.2016.120608

Wang, N., Zhang, X., Zhan, L., & Sun, Y. (2016). Understanding the influence of social media on people's life satisfaction through two competing explanatory mechanisms. *Aslib Journal of Information Management*, 68(3), 347–361.
<https://doi.org/10.1108/AJIM-12-2015-0195>

Webster, E., & Hadwin, A. (2014). Emotions and emotion regulation in undergraduate studying: examining students' reports from a self-regulated learning perspective. *Educational Psychology*, (35). <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895292>

Wegmann, E., Ostendorf, S. & Brand, M. (2018). Is it beneficial to use Internet-communication for escaping from boredom? Boredom proneness interacts with cue-induced craving and avoidance expectancies in explaining symptoms of Internet-communication disorder. *PLOS ONE*, 13(4), e0195742.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195742>

Wegner, L. & Flisher A. J. (2009). Leisure boredom and adolescent risk behaviour: a systematic literature review, *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 21(1), 1-28, DOI: 10.2989/JCAMH.2009.21.1.4.806

Widmer, M. A., Ellis, G. D., Munson, W. W. (2003). Development of the Aristotelian Ethical Behavior in Leisure Scale short form. *Therapeutic Recreation Journal*, 37, 256–274

Widmer, M. A., Ellis, G. D., Trunnell, E. P. (1996). Measurement of ethical behavior in leisure among high-and low-risk adolescents. *Adolescence*, 31, 398–408

Wills, T. A. & Dishion, T. J. (2010). Temperament and Adolescent Substance Use: A Transactional Analysis of Emerging Self-Control. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(1), 69-81. Doi: 10.1207/s15374424jccp3301_7

Wu, C.-Y., Lee, M.-B., Liao, S.-C. & Chang, L.-R. (2015). Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey. *PLoS ONE*, 10(10), e0137506. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0137506>

- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Wu, H.-Y., & Yang, M.-J. (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility. *Journal of Adolescent Health, 41*(1), 93–98. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.02.002>
- Yıldız, M. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology, VII*. 66-78.
- Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *Cyber Psychology and Behavior, 1*(3), 240-242.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction. The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*(3), 237–244. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237.
- Young, K.S. (2001). Surfing not studying: dealing with Internet addiction on campus. *Center for On-line Internet Addiction [On-Line]*
http://netaddiction.com/articles/surfing_not_studying.pdf.
- Yu, J. J., Kim, H. & Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2682-2689. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.045>
- Zhou, S. X. & Leung, L. (2012). Gratification, Loneliness, Leisure Boredom, and Self-Esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern Among Chinese College Students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 2(4), 34-48. doi:10.4018/ijcbpl.2012100103
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y. & Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive Behaviors, 64*, 42-48. doi:10.1016/j.addbeh.2016.08.009

EKLER

Ek 1. Gönüllü Katılım Formu



Gönüllü Katılım Formu

Bu araştırma boş can sıkıntısı algısı, duygu düzenleme becerileri ve internet/sosyal medya kullanımı kavramlarının arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya kendi isteğinizle katkıda bulunmanız bilimsel çalışmalara destek olmak açısından önemli ve bizim için çok değerlidir. Sorulara verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak, kişi ya da kurumlarla herhangi bir şekilde paylaşılmayacaktır. Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları uygulamayı yürüten kişiye (Ozan Can Selçuk, selcuk@tau.edu.tr) uygulama sırasında veya sonrasında e-posta yoluyla sorabilirsiniz. Araştırma kapsamında uygulanmak istenen testleri cevaplama süreniz yaklaşık olarak 20 dakikadır.

Bu değerli katkınız için teşekkür ederiz.

Yrd. Doç. Dr. Mehmet Şakiroğlu

Psk. Ozan Can Selçuk

Gönüllü katılım formunu okudum ve şartları kabul ediyorum.

Tarih

İmza

Ek 2. Duygu Düzenleme G cl g   l eği

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.						1	2	3	4	5
1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5					
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5					
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	1	2	3	4	5					
4. Ne hissettiğim konusunda hiç fikrim yoktur.	1	2	3	4	5					
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5					
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.	1	2	3	4	5					
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.	1	2	3	4	5					
8. Ne hissettiğimi �nemserim.	1	2	3	4	5					
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5					
10. Olumsuz duyguların hayatımda yeri yoktur.	1	2	3	4	5					
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.	1	2	3	4	5					
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.	1	2	3	4	5					
13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden �ıkarım.	1	2	3	4	5					
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.	1	2	3	4	5					
16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5					
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5					
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5					
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.	1	2	3	4	5					
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı s�rd�rebilirim.	1	2	3	4	5					
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5					
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmemin bir yolunu bulacağımı bilirim.	1	2	3	4	5					
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5					
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolümün altındadır.	1	2	3	4	5					
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.	1	2	3	4	5					
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5					
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5					
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5					
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5					

30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4	5
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
34. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5

Ek 3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1. Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
2. Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
4. Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	1	2	3	4	5
5. Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	1	2	3	4	5
6. Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	1	2	3	4	5
7. Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	1	2	3	4	5
8. Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	1	2	3	4	5
9. Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	1	2	3	4	5
11. Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	1	2	3	4	5
12. Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	1	2	3	4	5
13. Çevremde birileri varken bile sosyal medyada olmayı tercih ediyorum.	1	2	3	4	5
14. Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	1	2	3	4	5
15. Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	1	2	3	4	5
16. İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
17. Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	1	2	3	4	5
18. Sosyal medyadaki arkadaşlıkları günlük yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	1	2	3	4	5
19. Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5
20. Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni sosyal medyada olmaya itiyor.	1	2	3	4	5

Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
3. Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

Ek 5. Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Boş zamanlar benim için bir türlü geçmek bilmez.	1	2	3	4	5
2. Boş zamanlarımda ne yapıyorsam ona son derece yoğunlaşıyorum.	1	2	3	4	5
3. Boş zamanlar bana göre sıkıcıdır.	1	2	3	4	5
4. İyi bir gelirle şimdi emekli olabilecek olsam, yaşamımın geri kalanında yapacak bolca heyecanlı şey bulurum.	1	2	3	4	5
5. Boş zamanlarımda yerimde sayıyor gibi hissederim.	1	2	3	4	5
6. Boş zamanlarımda yaptığım şeyler genellikle hoşuma gitmez fakat başka ne yapacağımı da bilmiyorum.	1	2	3	4	5
7. Boş zaman yaşantıları yaşamımın önemli bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
8. Boş zamanlar beni heyecanlandırır.	1	2	3	4	5
9. Boş zamanlarımda bir şeyler yapmak istiyorum fakat ne yapmak istediğimi bilmiyorum.	1	2	3	4	5
10. Daha önceden denemediğim boş zaman aktivitelerini denemekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5
11. Boş zamanlarımda oldukça aktifim.	1	2	3	4	5
12. Boş zamanı değerlendirme becerilerine sahip değilim.	1	2	3	4	5

Ek 6. Kısa Öz Kontrol Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.

	Tamamen aykır	Oldukça aykır	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1. İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.	1	2	3	4	5
2. Kötü alışkanlıklarımı terk etmede zorlanırım.	1	2	3	4	5
3. Tembel biriyim.	1	2	3	4	5
4. Uygun olmayan şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
5. Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5
6. Benim için kötü olan şeyleri reddederim.	1	2	3	4	5
7. Daha fazla öz disipline sahip olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
8. İnsanlar güçlü bir öz disipline sahip olduğumu ifade ederler.	1	2	3	4	5
9. Zevkli ve eğlenceli şeyler beni yapacağım işten alıkoyar.	1	2	3	4	5
10. Konsantrasyon sorunun var.	1	2	3	4	5
11. Uzun vadeli amaçlarıma ulaşmak için verimli biçimde çalışabilirim.	1	2	3	4	5
12. Bazen yanlış olduğumu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamam.	1	2	3	4	5
13. Sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket ederim.	1	2	3	4	5

Ek 7. Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz	Kadın	Erkek			
2. Yaşınız:	18-24	24-35	35-50	50+	
3. Medeni Durumunuz:	Bekâr	Evli	Boşanmış	Dul	
4. Yaşamakta olduğunuz yer:	Aile ile birlikte	Ev arkadaşı ile	Akrabaları ile	Yurtta	Diğer
5. Yaşamınızın büyük bölümünü geçirdiğiniz yer:	Köy	İlçe	Şehir	Büyükşehir	
6. Kaç yıldır Aydın'da yaşıyorsunuz?	_____				
7. Sosyal medyayı ne sıklıkta kullanırsınız?	Hiç	Günde 1-2 saat	Günde 3-4 saat	Günde 4-12 saat	Gün boyu
8. Daha önce yurtta kaldınız mı?	Evet	Hayır			
9. Romantik ilişkiniz var mı?	Evet	Hayır			
10. Şu anki kişisel gelir kaynaklarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?	Çok az	Az	Normal	Yüksek	Çok Yüksek
11. Ağırlık / Boy	___Kg		___Cm		
12. Üniversiteye başladığınızdan beri (son 6 aydır) kilonuzda ne tür bir değişiklik oldu?	a) Kilo aldım (kaç kilo aldığınızı belirtiniz _____)	b) Kilo verdim (kaç kilo verdiğinizi belirtiniz. _____)	c) Kilomda bir değişiklik olmadı		
13. Sigara içiyor musunuz?	Evet		Hayır		
15. Alkol kullanıyor musunuz?	Evet		Hayır		
16. Geçmişinizde ya da şu anda ailenizde ruhsal sorunları yüzünden tedavi gören bir yakınınız var mı?	Evet (_____)		Hayır		
17. Geçmişinizde ya da şu anda tedavi almanızı gerektiren bir ruhsal sorunuz var mı?	Evet (_____)		Hayır		
18. Psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?	Evet (_____)		Hayır		
19. Geçmişte ya da şu anda fiziksel herhangi bir rahatsızlığınız var mı?	Evet (_____)		Hayır		
20. Görmeye ilişkin herhangi bir probleminiz var mı?	Evet (_____)		Hayır		

ÖZGEÇMİŞ

Soyadı, Adı : Selçuk, Ozan Can
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : Büyükçekmece, 22.07.1990
Telefon : 05353427492
E-mail : ozancanselcuk@gmail.com
Yabancı Dil : İngilizce, Almanca

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Y. Lisans	Adnan Menderes Üniversitesi	2019
Lisans	Orta Doğu Teknik Üniversitesi	2015

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Yer/Kurum	Ünvan
2017-	Türk Alman Üniversitesi	Araş. Gör.

AKADEMİK YAYINLAR

1. Makaleler

Sağel Çetiner, E., Sayın Karakas, G., Selcuk, O. C., & Sakiroglu, M. (2018). Algılanan Stres ve Üniversiteye Uyum Süreci: Bilgece Farkındalığın Aracı Rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6(13). <http://dx.doi.org/10.7816/nesne-06-13-03>

2. Uluslararası Kongrelerde Yapılan Bildiriler

Selçuk, O. C., Sağel Çetiner, E., Sayın Karakaş, G. ve Şakiroğlu, M. (2017) “Üniversiteye Uyum Süreci ve Algılanan Stres Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü,” 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi.