

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİNDE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Edanur DAĞ

İstanbul, 2025

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİNDE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Edanur DAĞ

Öğrenci No
2220039035

ORCID NO
0009-0008-9329-6512

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Furkan Onur EKEN

İstanbul, 2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Çocukluk Çağı Travmalarının Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

29/05/2025

Edanur DAĞ

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

29/05/2025

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **2220039035** numaralı **Edanur DAĞ**'ın "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Çocukluk Çağı Travmalarının Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 20/05/2025 tarih ve 2025/22 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "**OYBİRLİĞİ**" ile "**KABUL**" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Fu*** On*** EK***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Mu*** En*** KA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Nu*** NA***
(İstanbul Gelişim Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Edanur DAĞ
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Furkan Onur EKEN
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2025
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Çocukluk Çağı, Travma, Sosyal Medya Bağımlılığı, Duygu
Düzenleme Güçlüğü

ÖZ

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Mevcut çalışma, çocukluk çağı ruhsal travmalarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda yaşları 18 ile 75 arasında değişen 429 yetişkin (263 kadın ve 166 erkek) gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 27.0 paket programı ve PROCESS makro eklentisi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, çocukluk çağı travmaları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü alt ölçeklerinden açıklık ve stratejiler boyutlarında anlamlı aracılık bulunurken; amaçlar, dürtü ve kabul etmeme alt boyutlarında anlamlı aracılık bulunmamıştır. Elde edilen bulgular, mevcut literatür çerçevesinde ele alınmış ve ileriye dönük araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Name and Surname : Edanur DAĞ
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Furkan Onur EKEN
Degree and Date : Master's (Thesis), 2025
Major : Clinical Psychology
Keywords : Childhood, Trauma, Social Media Addiction, Difficulty
in Emotion Regulation

ABSTRACT

EXAMINING THE MEDIATING ROLE OF DIFFICULTY IN EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP OF CHILDHOOD TRAUMAS WITH SOCIAL MEDIA ADDICTION

The present study aimed to examine the mediating role of difficulties in emotion regulation in the relationship between childhood psychological trauma and social media addiction. In this context, 429 adult volunteers (263 women and 166 men) aged between 18 and 75 participated in the research. To collect data, the Childhood Trauma Questionnaire (CTQ), Social Media Addiction Scale – Adult Form (SMAS-AF), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-16), and a Sociodemographic and Personal Information Form developed by the researcher were used. The data were analyzed using the SPSS 27.0 software package and the PROCESS macro extension. The results revealed that difficulties in emotion regulation played a mediating role in the relationship between childhood trauma and social media addiction. Among the subscales of emotion regulation difficulties, significant mediation was found in the dimensions of emotional clarity and strategies, while no significant mediation was found in the dimensions of goals, impulse control, and non-acceptance. The findings were discussed within the framework of the current literature, and suggestions for future research were presented.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ iii

KISALTMALAR v

SÖZLÜK..... vi

GİRİŞ.....1

1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları 5

1.1.1. Ruhsal Travmanın Tarihçesi 5

1.1.2. Ruhsal Travma Semptomları 7

1.1.3. Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Türleri 9

1.1.3.1. Fiziksel İstismar 10

1.1.3.2. Duygusal İstismar 11

1.1.3.3. Cinsel İstismar..... 12

1.1.3.4. Fiziksel İhmal..... 13

1.1.3.5. Duygusal İhmal 14

1.1.4. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarının Diğer Psikopatolojilerle İlişkisi 14

1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı 15

1.2.1. Bağımlılık Kavramı..... 16

1.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı'nın Tanımlanması 17

1.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Epidemiyolojisi 17

1.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı'na Kuramsal Bakış 19

1.2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı Tedavi Yaklaşımları 21

1.2.6. Sosyal Medya Bağımlılığının Diğer Psikopatolojilerle İlişkisi 23

1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü..... 24

1.3.1. Duygu Tanımı 24

1.3.2. Duygu Düzenleme Becerisi 25

1.3.3. Duygu Düzenleme Stratejileri.....	27
1.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Diğer Psikopatolojilerle İlişkisi.....	29

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	31
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	31
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	33
2.3.1. Sosyoemografik ve Kişisel Bilgi Formu	33
2.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ).....	34
2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)	34
2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16).....	35
2.4. Verilerin Analizi.....	35

3. BULGULAR

3.1. Korelasyon Analizi Bulguları	37
3.2. Karşılaştırma Analizi Bulguları	40
3.3. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular	48

4. TARTIŞMA

SONUÇ	70
KAYNAKÇA.....	73

EKLER

Ek- 1: Etik Kurul Onay Yazısı.....	94
Ek- 2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	95
Ek- 3: Sosyoemografik Ve Kişisel Bilgi Formu	97
Ek- 4: Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği	99
Ek- 5: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu.....	100
Ek- 6: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16).....	101

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyoemografik ve Kişisel Bilgiler	32
Tablo 2. Yaş Değişkenine Ait Betimleyici İstatistikler	33
Tablo 3. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler (N=479)	37
Tablo 4. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Arasındaki İlişki	38
Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Arasındaki İlişki	39
Tablo 6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişki	40
Tablo 7. Cinsiyete Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	41
Tablo 8. Medeni Duruma Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	41
Tablo 9. Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	42
Tablo 10. Herhangi Bir Psikiyatrik Tanıya Sahip Olup Olmama Durumuna Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	43
Tablo 11. Anne Eğitim Durumuna Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	44

Tablo 12. Baba Eğitim Durumuna Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	45
Tablo 13. En Sık Kullanılan Sosyal Medya Platformuna Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	46
Tablo 14. Kullanılan Sosyal Medya Platformu Sayısına Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	47
Tablo 15. Aracı Modeldeki Değişkenlere Ait Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler	48



KISALTMALAR

- ÇÇTÖ** : Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği
DDGÖ-16 : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
SMBÖ-YF : Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu



SÖZLÜK

Duygu Düzenleme: Bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duyguları ne zaman yaşadıklarını ve nasıl deneyimleyip ifade ettiklerini etkileyen otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçdışı süreçlerdir (Gross, 1998, s. 275).

Çocukluk Çağı Travmaları: Çocukluk çağı travmaları, bir çocuğun hayatını veya bedensel bütünlüğünü tehdit eden korkutucu, tehlikeli veya şiddet içeren olaylara doğrudan maruz kalması ya da sevdiği birinin bu tür olaylara tanık olmasıdır (National Child Traumatic Stress Network, 2018).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Davranışsal, bilişsel ve duyuşsal süreçlerle meydana gelen ve bunun yanı sıra kişinin iş/egitim hayatında, özel hayatında, sosyal hayatında ve günlük hayatında yarattığı meşguliyet, duygudurum değişiklikleri ve çatışmalar ile problemlere neden olan ruhsal bir sorundur (Tutgun- Ünal, 2015, s. 204-205).

GİRİŞ

Bireyin yaşam öyküsünde erken dönemde karşılaşılan stres verici ya da travmatik deneyimler, gelişimsel açıdan önemli bir döneme denk gelmesi nedeniyle uzun vadeli etkiler bırakabilmektedir. Çocukluk çağında yaşanan ihmal, istismar, ebeveyn kaybı, duygusal yoksunluk gibi olumsuz yaşantılar, bireyin hem kendilik algısını hem de başa çıkma stratejilerini şekillendirerek, ilerleyen yaşlarda sosyal, duygusal ve davranışsal düzeyde çeşitli sorunlara zemin hazırlayabilir. Bu bağlamda çocukluk çağı travmaları, yalnızca geçmişte kalmış olaylar olarak değil, bireyin mevcut işlevselliğini etkileyen önemli bir psikolojik belirleyici olarak ele alınmalıdır.

Özellikle modern yaşamın dijital boyut kazandığı günümüzde, sosyal medya gibi çevrim içi platformlar bireylerin yalnızlık, değersizlik, dışlanma gibi duygularla baş etme ya da duygusal boşluklarını doldurma amacıyla sıkça başvurdukları alanlar hâline gelmiştir. Bu durum, sosyal medyanın yalnızca iletişim kurma ve bilgi edinme aracı olmanın ötesine geçerek, psikolojik ihtiyaçların karşılandığı bir başa çıkma yöntemi olarak da işlev gördüğünü göstermektedir. Bununla birlikte, sosyal medya kullanımının duygusal regülasyon gücü yaşıyan bireylerde daha yoğun ve kontrolsüz bir şekilde gerçekleştiği ve bu kullanımın zamanla bağımlılık düzeyine ulaşabileceği bulgulanmıştır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, sosyal medya bağımlılığının sadece teknolojiye yönelik bir alışkanlık değil; aynı zamanda duygusal zorluklarla başa çıkma, geçmiş travmaların etkilerini hafifletme ya da geçici rahatlama arayışıyla ilişkili psikososyal bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kapsamda bireyin geçmiş yaşantıları, özellikle de çocukluk dönemine ait travmatik deneyimleri ile sosyal medya kullanım biçimleri arasında anlamlı bağların bulunabileceği düşünülmektedir. Bu ilişkinin altında yatan psikolojik mekanizmaların başında ise duygu düzenleme becerileri yer almaktadır. Duygu düzenleme gücü yaşıyan bireyler, duygusal yoğunluklarını azaltmak ya da tolere edebilmek adına sosyal medya gibi anlık doyum sağlayan araçlara daha sık başvurabilir.

Bu çerçevede yürütülen mevcut araştırma, çocukluk çağı travmaları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolünü ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda elde edilen bulguların, dijital bağımlılıkların önlenmesi, psikoeğitim programlarının yapılandırılması ve travma temelli müdahale yaklaşımlarının geliştirilmesi açısından alanyazına katkı sunması beklenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek, duygu düzenleme güçlüğünün, çocukluk çağı travmaları ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolünü araştırmak ve ilgili üç değişken arasındaki ilişkinin mekanizmasını anlamaktır. Elde edilen sonuçlarla birlikte çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığında etkisinin olup olmadığı görülerek travma belirtilerinin azaltılması ve dolayısıyla sosyal medya kullanım düzeylerinin de azaltılması amaçlanmıştır. Ek olarak Sosyoemografik ve Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla elde edilen cinsiyet, yaş ve medeni durum gibi verilerin çocukluk çağı travmaları, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme temel değişkenleriyle olan ilişkilerini incelemek araştırmanın alt amaçlarıdır.

Araştırma kapsamında yetişkinlerin 20 yaş öncesine yönelik çocukluk çağı travmaları ilgili ölçek yardımıyla ölçölüp, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden elde edilen sonuçlarla karşılaştırılarak çocukluk çağı travmaları ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki sorgulanmıştır. Aracı rol verilen duygu düzenleme güçlüğü ise ilgili ölçek yardımıyla ölçölerek, yapılan analizler aracılığıyla aracı role sahip olup olmadığı tartışılmıştır.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini, duygu düzenleme güçlüğü değişkeni aracılığıyla inceleyerek literatüre katkı sunmayı amaçlamaktadır. Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin bireyin duygu düzenleme kapasitesini olumsuz etkileyebileceği ve bu durumun ilerleyen yaşlarda sosyal medya gibi dijital ortamlarda aşırı ve kontrolsüz kullanım davranışlarıyla sonuçlanabileceği düşünülmektedir.

Günümüzde sosyal medya, bireylerin gündelik yaşamlarında önemli bir yer tutmakta ve özellikle gençler arasında yoğun biçimde kullanılmaktadır. Sosyal medya kullanımının, bireyin ruh sağlığıyla olan ilişkisi ise psikolojik araştırmalar açısından giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığının altında yatan psikolojik etmenleri anlamak amacıyla yapılan çalışmalar, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önleyici ve iyileştirici müdahalelerin planlanmasına katkı sağlayabilmektedir.

Bu doğrultuda 2006'dan önce doğan ve sosyal medyaya erişimini farklı gelişim dönemlerinde edinen 18-75 yaş aralığındaki yetişkinlerin yaşantılamış olabilecekleri travmaların sosyal medya kullanımlarına etkisinin incelenmesiyle güncel, işlevsel ve özgün bir çalışma ortaya konması önemsenmiştir. Elde edilen bulgular sayesinde travma geçmişine sahip yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığına yatkın olup olmadıkları ve bu ilişkide duygu düzenleme becerilerinin rolü hakkında veri ortaya konması gerekli görülmüştür. Sosyal medya aşırı kullanımının yetişkin hayatına yönelik olumsuz etkilerinin azaltılması, çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin yetişkin hayatına olan olumsuz etkileriyle baş edilebilmesi ve duygu düzenleme becerilerinin öneminin anlaşılabilmesi bakımından yapılan araştırma sonuçlarının kapsamlı bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

H1: Yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü vardır.

H3: Yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları ölçek puanları cinsiyet, medeni durum, herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumu, psikiyatrik tanı durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, en sık kullanılan sosyal medya platformu ve sahip olunan sosyal medya hesabı sayısı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H4: Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ölçek puanları cinsiyet, medeni durum, herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumu, psikiyatrik tanı durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, en sık kullanılan sosyal medya platformu ve sahip olunan sosyal medya hesabı sayısı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H5: Yetişkinlerde duygu düzenleme gücü ölçek puanları cinsiyet, medeni durum, herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumu, psikiyatrik tanı durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, en sık kullanılan sosyal medya platformu ve sahip olunan sosyal medya hesabı sayısı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Sayıtlar

Katılımcılar, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Gücü Ölçeği maddelerine ve Sosyoemografik ve Kişisel Bilgi Formu sorularına içtenlikle yanıt vermişlerdir.

Sınırlılıklar

Araştırma bulguları, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Gücü Ölçeği ve mevcut araştırma için araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyoemografik ve Kişisel Bilgi Formundan elde edilen sınırlı veriye dayanmaktadır.

1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; araştırmada ele alınan değişkenler olan çocukluk çağı travmaları, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğüne ait literatür bilgi ve bulgularına yer verilmiştir.

1.1. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları

Çocukluk, bireylerin hayatında şekillendirici bir dönemdir. Çocukluk döneminde yaşanan bir travmanın hayat boyu olumsuz etkilerini sürdürebilmekte olduğu bilinmektedir (Beilharz vd., 2019, s. 1). Çocuk olgunlaştıkça, erken dönem deneyimlerin etkileri yok olmamaktadır. Travmatik anı yerini obezite, alkol/madde bağımlılığı, istenmeyen gebelikler, intihar girişimleri veya depresyona bırakabilmektedir (van der Kolk, 2021, s. 146).

1.1.1. Ruhsal Travmanın Tarihçesi

Ruhsal travma, bireyin uyum sağlamasını gerektiren, yaşamında bir değişiklik yaratan olaylar olarak tanımlanabilmektedir (Coddington, 1972, s. 1). Ancak ruhsal travma tanımı, varlığı insanlık tarihi kadar eski olmasına rağmen sözlüklere girmeyi çok geç başarmıştır. Yakın zamana kadar savaştan dönen askerlerin travmatik semptomları, onlara sadece “hasta” etiketini kazandırarak asıl sorun göz ardı edilmiştir (Norman, 1989, s.140). Bir bozukluk olarak tanımlanmasından önce irritabl kalp, efor sendromu, nörosirkulatuvar asteni, nevrasteni, zihinsel yorgunluk gibi kavramlarla travmatik semptomlar isimlendirilmeye çalışılmıştır. “Asker kalbi” deyiimi de benzer olarak savaştan dönen askerlerin fiziksel ve ruhsal tükenmelerini anlatmak amacıyla 19. yüzyılda kullanılmıştır (Skerritt, 1983, s. 20). Aynı belirtiler 1. Dünya Savaşı’ndan sonra “topçu şoku” (shell- shock), 2. Dünya Savaşı’ndan sonra ise “savaş nevrozu” olarak anılmıştır (Norman, 1989, s. 140). 2. Dünya Savaşı’ndan sonra daha gerçekçi ve bilimsel tanımların yapılması ile savaştan dönen askerlerde gözlenen yoğun stres, “Büyük Stres Reaksiyonu” (Gross Stres Reaksiyon) olarak isimlendirilmiştir. 2. Dünya Savaşı sonrası yapılan gözlemler, travmatik stres belirtilerinin DSM-II’de (1968) “travma ile gelişen erişkin yaşamda uyum bozukluğu” şeklinde tanımlanan “Geçici Ruhsal Bozukluk” (Transient Situational Disturbance) olarak yer almasına

zemin hazırlamıştır. 1955- 1975 yılları arasında süren Vietnam Savaşı sonrası ise travma ile gelişen uyum bozukluklarına verilen önem artmış ve araştırmalara ağırlık verilmiştir. Vietnam Savaşı ve 2. Dünya Savaşı, travma kavramının önemini artırmada öncü olsa da 20. ve 21. yüzyılın başlarında, travmatik stres süreçlerine ilişkin ampirik ve klinik keşifler, etnik soykırımlar ve insani krizlerle (Bosna, Kamboçya, Ruanda, Sudan, Suriye vb.) travma kavramına daha da çok dikkat çekmiştir. Bu tür olaylar tıbbi, psikolojik ve politik araştırmalara yön vererek yeni bilimsel araştırmaların hızlanmasını sağlamıştır. Bu dönemde Freud, Janet, Oppenheim gibi öncü Avrupalı bilim insanlarının incelemeleri tıp ve psikoloji alanında travmanın konuşulmasına yardımcı olmuştur (Wilson ve Lindy, 2013, s. 1-2). Böylece DSM-III'te (1980) "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" adıyla "anksiyete bozuklukları" sınıfına alınmıştır. DSM-III-R (1987) ile daha önce DSM-III'te yer verilen 5 ölçüte ek olarak 6 belirti eklenmiş ve belirtilerin en az 30 gün sürmesi şartı getirilmiştir. DSM- IV'te (1994) ise tanımla ilgili yapılan değişikliklerin yanı sıra travmatik belirtilerin süresine göre iki gruba ayrılması uygun görülmüştür. 2 günden fazla, 30 günden az süren belirtiler için akut stres bozukluğu, 30 günü aşan belirtiler için ise kronik stres bozukluğu tanısı kabul edilmiştir. Ek olarak DSM- IV'te bir olayın travmatik olması için "normal insanların deneyimlediği sıradan olayların dışında" ve "herkes için sıkıntı yaratan bir olay" olma zorunluluğu kalkmıştır (Çolak vd., 2010, s. 22-24).

DSM güncellenmelerinde en çok tartışılan konulardan biri hangi olayların travmatik sayılıp, hangilerinin sayılmayacağı olmuştur. DSM- 5 yayımlanmadan önce Peter Levine, travma yaratmada öncü olabilecek en yaygın görülen olayları şöyle sıralamıştır:

- Cenin travması
- Doğum travması
- Ebeveyn ya da yakın akraba kaybına bağlı travma
- Hastalık, yüksek ateş ve kaza sonucu zehirlenme
- Düşmeler ve kazalar dahil olmak üzere fiziksel yaralanmalar
- Terk edilme ve dövülmeler dahil cinsel, fiziksel ve duygusal suistimal
- Şiddete şahit olmak
- Deprem, yangın ve sel gibi doğal afetler
- Bazı tıbbi ve diş hekimliğine dair uygulamalar

- Ameliyatlar, kulak problemleri ve "göz tembelliği" denilen sorunla ilgili operasyonlar

- Anestezi

- Uzun süre hareketsiz kalmak zorunda bırakılmak; çocuğun bacaklarının ya da gövdesinin herhangi bir sebeple alçıya alınması veya sabitlenmesi (Levine, 1997, s. 66).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)'nin 2013'te yayımladığı DSM- 5'e gelindiğinde, A tanı ölçütü olarak travmatik olayla ilgili kriterler belirtilmiştir:

1. Doğrudan örseleyici olay(lar) yaşama.

2. Başkalarının başına gelen olay(lar)ı, doğrudan doğruya görme (bunlara tanıklık etme).

3. Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına örseleyici olay(lar) geldiğini öğrenme (kaba güç veya kaza sonucu)

4. Örseleyici olay(lar)ın sevimsiz ayrıntılarıyla, yineleyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma (APA, 2013).

1.1.2. Ruhsal Travma Semptomları

Travmatik olayların hastalıkların ortaya çıkışında önemli bir etiyolojik faktör olduğu uzun zamandır kabul edilmektedir. Fiziksel travma, fiziksel hastalıklara neden olurken, psikolojik travma ise psikopatolojinin bir kaynağıdır (Coddington, 1972, s. 1). Psikolojik travma bireyin kontrol algısı, bağ kurma ve anlam duygusu veren sıradan davranış yapılarını, yaşama dair adaptasyonlarını alt üst eden olaylardır. Bu nedenle nadir görülmemelerine rağmen olağandışıdır (Herman, 2011, s. 41-42). Levine (1997, s. 53) travma semptomlarını şöyle sıralamıştır: anksiyete, panik ataklar, insomnia, depresyon, psikosomatik şikayetler, açık olamama, sebepsiz şiddetli öfke atakları, geçmişe dönüşler, tekrarlayan yıkıcı davranışlar. Güncel literatüre bakıldığında ise Yılmaz (2019, s. 7-9) travma tepkilerini fiziksel, duygusal, davranışsal- sosyal ve bilişsel tepkiler olarak gruplandırmıştır:

- Fiziksel Tepkiler: beslenme ve uyku düzeninin bozulması,
- Duygusal Tepkiler: mutsuzluk, suçluluk, çaresizlik, karamsarlık, korku ve öfke gibi duygular,

- Davranışsal- Sosyal Tepkiler: Alkol/ sigara kullanımı, iletişim sorunları, sosyal uyumsuzluk, sürekli ağlama, öfke nöbetleri yaşama ve içe kapanma gibi tepkiler,
- Bilişsel Tepkiler: Travmatik olayı tekrar tekrar yaşama, dikkat dağınıklığı, odaklanamama ve hafıza sorunları gibi tepkiler.

Herman (2011, s. 69) ise travma sonrası sosyal tepkilerin gelgitli halinden bahsetmiştir. Travmatize olan birey hem yakın ilişkilerden çekilme hem de yakın ilişkilere duyduğu ihtiyaçla yakınlaşma arayışı içindedir. Güvensizlik, utanç, aşağılık olma duyguları kaçmayı; koruyucu bağlanma ihtiyacı yaklaşmayı tetiklemektedir.

Çocuklar söz konusu olduğunda ise travmatik stres reaksiyonlarını fark etmek daha karmaşık olabilir. Israrlı denetleyici davranışlar, parmak emme ya da benzer eski davranış kalıplarına gerileme, sinir krizleri, öfke nöbetleri, hiperaktivite, kolayca irkilip sıçrama eğilimi, tekrarlayan gece terörü veya kabuslar, uyku sırasında yumruk/ tekme atma, yatak ıslatma, okulda konsantre olma güçlüğü, unutkanlık, aşırı kavgacılık ya da utangaçlık, içe kapanma ya da korkaklık, aşırı derecede sarılma ihtiyacı, mide ağrıları, baş ağrıları ya da kaynağı bilinmeyen başka hastalıklar bazı travmatik stres işaretleri olarak karşımıza çıkabilir (Levine, 1997, s. 265-66).

DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü)'nün (2006) “Kötü Muamelenin Sonuçları” başlığı altında paylaştığı verilere göre; çocuğa gösterilen kötü muamele, erken beyin gelişiminde bozulma ile bağlantılı strese sebep olmaktadır. Aşırı derecede stres, sinir ve bağışıklık sistemlerinin gelişimini bozabilmektedir. Sonuç olarak, yetişkinler olarak, kötü muameleyle maruz kalan çocuklar aşağıdakiler gibi davranışsal, fiziksel ve ruhsal sağlık problemleri açısından daha fazla risk altındadır:

- şiddet uygulama ya da şiddet mağduru olma
- depresyon
- sigara içmek
- obezite
- yüksek riskli cinsel davranışlar
- istenmeyen gebelikler
- alkol ve uyuşturucu kullanımı

Aynı raporda ek olarak kötü muameleye maruz kalan çocukların okul başarılarının da diğerlerine göre düşük olduğu, okuldan mezun olmama olasılıklarının %13 daha fazla olduğu açıklanmıştır (DSÖ, 2006, s. 11).

1.1.3. Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Türleri

Çocukluk çağı ruhsal travmaları; doğal ya da kaza sonucu meydana gelen felaketlerden (depremler veya yangınlar), büyük ölçekli sosyal felaketlerden (savaş vb.), tıbbi travmadan (inme vb.) veya kişisel felaketlerden (tecavüz, fiziksel saldırı veya şiddete tanıklık) kaynaklanabilir. Travmatik deneyimin son kategorisi ise "kişilerarası travma" olarak kavramsallaştırılabilir (Fink vd., 1995, s. 1329). Kişilerarası travma kategorisi, ihmal ve istismar ana başlıkları altında incelenmektedir. İhmal başlığı altında duygusal ve fiziksel ihmal türleri; istismar başlığı altında ise fiziksel, cinsel ve duygusal istismar türleri yer almaktadır. (Tıraşçı vd., 2007, s. 70).

Duygusal istismar ve ihmal, fiziksel temas gerektirmeyen, zarar verici etkileşim kalıplarıyla karakterize edilen bir bakımveren-çocuk ilişkisi olarak tanımlanır. Çocuğa zarar verme motivasyonu, tanım için gerekli değildir (Glaser, 2002, s. 698). Dünya Sağlık Örgütü, daha detaylı olarak çocuk ihmal ve istismarını, “18 yaşın altındaki çocuklara yönelik fiziksel ve/veya duygusal kötü muamele, cinsel istismar, ihmalkarlık ile ticari veya diğer türlerde sömürüyü içeren her türlü eylem” şeklinde tanımlamıştır. Bu durum, çocuğun sağlığını, hayatta kalmasını, gelişimini veya onurunu doğrudan zarar görmesine ya da zarar görme riskine maruz bırakır ve genellikle sorumluluk, güven ya da güç dinamikleri içinde meydana gelir (DSÖ, 2019, s. 5). Tıraşçı ve diğerleri (2007, s. 70) ise ihmal ve istismarı genel haliyle, anne/baba/bakım verici ya da herhangi bir yetişkin tarafından yapılan, çocuğun gelişimini zedeleyen, toplumsal ahlak kuralları tarafından yanlış olduğu kabul edilmiş olan eylem ya da eylemsizlikler olarak açıklamışlardır. Çocuk istismarı, mağdur çocuğun yaşamı boyunca fiziksel ve zihinsel sağlığı, refahı, gelişimi ve genel olarak toplum üzerinde ciddi etkileri olan küresel bir sorundur (DSÖ, 2006, s. 1).

Genellikle birden fazla risk faktörünün (örneğin, ebeveyn depresyonu, stres ve sosyal izolasyon) etkileşimi sonucu ortaya çıkar (Dubowitz ve Bennett, 2007, s. 1891). Bebeklik ve çocukluk döneminde yaşanan kötü muamele ve diğer olumsuzluklar, geniş bir yelpazede sağlık riski taşıyan davranışlarla ilişkilidir. Bu bağlamda, kötü muamele, önde gelen ölüm nedenleri ve kronik hastalıklara doğrudan ve önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (DSÖ, 2006, s. 9). EVAC tarafından 2020 yılında yayımlanan rapora göre; her 4 çocuktan neredeyse 3'ü, bir başka deyişle 2-4 yaş aralığındaki yaklaşık 300 milyon çocuk düzenli olarak ebeveynlerinden ya da bakıcılarından fiziksel ceza ve/veya psikolojik şiddet görmektedir (EVAC, 2020, s. 7).

1.1.3.1. Fiziksel İstismar

İstismar türleri arasında en yaygın görüleni olan fiziksel istismar, bir yetişkinin çocuğa karşı fiziksel gücünü göstermek için bir alet kullanarak veya kullanmayarak vücuduna zarar verecek şekilde şiddet kullanması olarak gözlenir (Dubowitz ve Bennett, 2007, 1891). Çocukta fiziksel istismarın en çok görülen biçimi olan 'dayak atma' çocuğa ceza verme, terbiye etme yöntemi olarak kullanılmaktadır. Çok sık görülmesi ve kolay anlaşılır olmasıyla birlikte fiziksel istismar, toplumda en kabul edilebilir görülen istismar türüdür (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009, s. 51).

Fiziksel istismarın sıklığının araştırıldığı bir meta analiz çalışmasında dünya çapındaki prevalansı %22,6 olarak bulunmuştur (Stoltenborgh vd., 2015, s. 44). Türkiye' de Çocuk İstismarı Ve Aile İçi Şiddet Araştırması Özet Raporu'na bakıldığında ise 7-18 yaş aralığındaki çocukların %45'i fiziksel istismara maruz kalmaktadır (UNICEF Annual Report, 2023) İstismarın yaşandığı yer büyük çoğunlukla okullardır (Korkmazlar- Oral vd., 2010, s. 7). Ülkemizde bireyler, evlilik hakkında yeterli bilgiye sahip olmadan ve gerekli olgunluğa ulaşmadan evlenmektedir. Dolayısıyla fiziksel istismarın çoğunlukla anneler, özellikle de genç ve deneyimsiz anneler tarafından uygulandığı görülmektedir (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009, s. 59).

Kasıtlı olmayan, kaza sonucu meydana gelen fiziksel zarar, istismar dahilinde değildir (Çelik ve Hocaoglu, 2018, s. 695-711). Kazara olmayan, kasıtlı bir şekilde çocuğun bedenine zarar verilen durumları ayırt etmek her zaman kolay olmasa da bazı işaretler vardır. Örneğin; kaburga kırıkları trafikte meydana gelen ya da yüksek bir

yerden düşme ile meydana gelen hasarlarda bile olağandışıdır. Kafa içi yaralanmaları, yumuşak doku yaralanmaları, kemik kırıkları ve kafatası kırıkları çocukta fiziksel istismarı en çok işaret eden hasarlardır (Dubowitz ve Bennet, 2007, s. 1893).

Munchausen By Proxy Sendromu: Bakım Veren Yapay Bozukluğu (Vekaleten Hastalık Oluşturma), olarak da bilinen Munchausen By Proxy Sendromu (MBPS), bilindiği kadar nadir görülmeyen bir fiziksel istismar türüdür. Vekaleten denmesinin sebebi kişinin kendisi üzerinde değil, bir başkası üzerinde (genellikle çocuğu) hastalık oluşturmaktır (Tümer vd., 2016, s. 582). Ebeveynin çocukta bir hastalık oluşturmak amacıyla boğma, yaralama, zehirlenme gibi şekillerde fiziksel istismar uyguladığı görülebilmektedir (Yurteri-Tiryaki ve Baran, 2017, s. 112). Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM 5) (2013) "Yapay Bozukluklar" ana başlığı altında "Bir Başkasına Yüklenen Yapay Bozukluk" adıyla yerini almıştır.

1.1.3.2. Duygusal İstismar

Duygusal istismar, fiziksel istismara kıyasla tanımlanması, tanınması ve sınırlarının çizilmesinin zorluğu itibarıyla toplumda daha az bilinmektedir. İdeal ebeveyn tutumu ile beklentilerin altındaki ebeveyn tutumu arasındaki sınırın net olmaması, bu istismarı tanımlamayı zorlaştırmaktadır. Bunun yanı sıra fiziksel bulgu barındırmaması nedeniyle yasal olarak kanıtlanması oldukça güçtür. Ancak fiziksel ihmal ve istismarların büyük çoğunluğunda ek olarak duygusal istismarın da görüldüğü bilinmektedir (Claussen ve Crittenden, 1991, s. 9).

Duygusal istismar, çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkileyen ve nesnel biçimde işlev kaybına yol açan ebeveyn davranışlarını içermektedir. Bu tür vakalarda, çocuğun yaşadığı sorunlara yönelik başka bir açıklamanın bulunmaması ve ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin psikolojik kötü muamele kapsamında değerlendirilebilecek nitelikte olması durumunda, bu etkileşimlerin çocuğun zarar görmesinde temel etken olduğu varsayılabilir (Glaser, 2002, s. 707). Duygusal istismara yol açan tutumların sonucu olarak mağdur çocukta duygusal sorunların yanı sıra ruhsal ve bilişsel sorunlar da yaygın olarak görülmektedir (Flores ve Machuca, 2011, s. 219). Yayınlanan veriler duygusal istismar türünün en yaygın istismar türü olduğunu ortaya

koymaktadır (DSÖ, 2014). Türkiye’ de Çocuk İstismarı Ve Aile İçi Şiddet Araştırması Özet Raporu’na bakıldığında 7-18 yaş aralığındaki çocukların %51’i duygusal istismara maruz kalmaktadır. Bu istismar türü çoğunlukla okul başarısıyla ilgili baskı uygulama, azarlama ve hakaret etme eylemleriyle gerçekleştirilmektedir (Korkmazlar-Oral vd., 2010, s. 32). Ülkemizde yapılan diğer bir çalışmanın sonuçlarına göre ise diğer istismar ve ihmal türlerinde ilişki bulunmazken duygusal istismara maruz kalmış mağdurlarda duygudurum ve anksiyete bozuklukları anlamlı olarak sık saptanmıştır (Örsel vd., 2011, s. 135). Ek olarak çocuğun her iki ebeveyni de istismarcı olarak deneyimlemesi durumunda duygusal istismarın en ağır etkisinin ortaya çıkacağı öngörülebilir (Kent ve Waller, 1998, s. 398). Ebeveyn-çocuk ilişkisi içerisindeki psikolojik kötü muamelenin yaygın ve süreğen doğası, bu durumun farklı kişiler tarafından ve farklı ortamlarda gözlemlenebilir olmasını gerektirmektedir. Bu nedenle, aileyle temas kurmuş olan sağlık hizmetleri, sosyal hizmetler veya çocuk koruma hizmetlerinden gelen uzmanların tanımlamalarına başvurulması şart görülmektedir (Glaser, 2002, s. 705).

1.1.3.3. Cinsel İstismar

Cinsel istismar, yetişkinlerin çocuk ya da ergeni cinsel arzu ve gereksinimlerini karşılamak için güç kullanarak, tehdit ya da kandırma yolu ile kullanması olarak tanımlanmaktadır (Aktepe, 2009, s. 95). Daha küçük yaşlarda cinsel istismara uğramış, aile üyesi tarafından istismara uğramış veya istismarın penetre olayı içerdiği çocuklar, cinsel davranış sorunları geliştirme riski taşımaktadır (Kellogg, 2010, s. 1236). Günümüzde ABD gibi ülkelerde cinsel etik kafa karıştırıcı bir hale gelmiştir. Bazılarının cinsel devrimi "her şeye izin verilmelidir" gibi bir öğüt olarak yorumlaması, onları cinsel istismar vakalarından sorumlu hale getirmektedir (Finkelhor, 1979, s. 697).

Ensest, evlenmeleri yasalarca yasak sayılan, üvey ya da öz fark etmeksizin akrabalıklar dahil, yakın kan bağı olan kişiler arasındaki herhangi cinsel aktivite olarak tanımlanmaktadır. Freud (1913, s. 38-39), toplumdaki ensest yasağının kökenine inmiştir ve bu yasağa medeniyet öncesi toplumların bile sıkı sıkıya bağlı olduklarını savunmuştur. Ensestin bilinen en büyük tabulardan biri olması, yaygınlığının ortaya konmasını engellediği düşünülmektedir. Bursa’da Demir (2008) tarafından yapılan

araştırmada istismarcıların % 90,1'inin tanıdık olduğu saptanmıştır. Saldırganın tanıdık olduğu durumlarda %9,9 mağdurun babası, %3,3 kardeşi ve %76,9 oranında ise arkadaşı, öğretmeni veya komşusu gibi yakın çevreden olduğu bulgulanmıştır (Demir, 2008, s. 31).

Çocuğun yaşı, olgunluk düzeyi, saldırganla arasındaki yaş farkı, saldırganın tanıdık olup olmaması, cinsel istismara fiziksel şiddetin eşlik edip etmemesi gibi değişkenler ruhsal travmanın boyutu konusunda belirleyici olabilmektedir (Fassler vd., 2005, s. 278-9). Çocuğun deneyimlediği suçluluk ve utanç gibi duyguların, istismarı gizlemesine ve dolayısıyla cinsel istismar vakalarının büyük çoğunluğunun bilinmemesine yol açtığı düşünülmektedir (Aktepe, 2009, s. 115). Genital penetrasyon içeren cinsel istismarın, çocukluk döneminde yaşanan istismarın yanı sıra, öncesinde veya aynı dönemde mevcut olan ailevi etkenlerden (örneğin, ebeveyn çatışması, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki bozulmalar ve ebeveynin uyum sorunları) bağımsız olarak, 18 yaşında psikiyatrik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Bu rahatsızlıklar arasında özellikle majör depresyon, anksiyete bozukluğu, davranış bozukluğu, madde bağımlılığı ve intihar eğilimi öne çıkmaktadır (Nurcombe, 2000, s. 87).

1.1.3.4. Fiziksel İhmal

Anne, baba veya yetişkin diğer bakımverenler tarafından çocuğun sağlık, eğitim, giyinme, beslenme, barınma gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmaması ya da yetersiz karşılanması “çocuk ihmali”ni oluşturur. Bu ihmaller sonucunda çocuğun bedensel, ruhsal, duygusal ve sosyal gelişimi zarar görmektedir (Kepenkçi, 2001, s. 2). Pasif istismar türü olmalarından kaynaklı olarak tespitinin zorluğu nedeniyle gerçek oranı yansıtamayacağı düşünülse de Clement ve diğerleri (2016, s. 5), Kanada’da yaptıkları araştırmada altı aydan dört yaşına kadar olan çocukların yaklaşık %26’sının en az bir ihmal türüne maruz kaldığını ortaya koymuşlardır.

İhmal türleri, ABD’de en yaygın görülen çocuk istismarı türleridir. Genellikle eğitimsiz ebeveynler tarafından kasıt olmadan maruz bırakılır (Dubowitz ve Bennett, 2007, s.1891). Fiziksel ihmalin başlıca boyutları giyinme, beslenme, sağlık ve hijyen alanlarıyla açıklanabilir (Kaplan vd., 1999, s. 1215).

1.1.3.5. Duygusal İhmal

Aile içinde duygusal ihmal, çocuğun reddedilmesi, görmezden gelinmesi, duygusal olarak tutarsız davranılması, sevginin gösterilmemesi, çocuğun yaşı ve gelişiminin üstünde beklentilerle baskı kurulması, çocuğun eğitime ve sosyalleşmesine engel olunması gibi şekillerde görülebilmektedir (Glaser, 2002, s. 702). Çocukluk duygusal ihmeline maruz kalma; artan uyumsuz davranışlar (Humphreys vd., 2020, s. 9), yetişkinlikte yalnızlık, tükenmişlik (Demirgöl, 2023, s. 468), anksiyete, depresyon, TSSB gibi sonuçlara neden olabilmektedir (Kisely vd., 2018, s. 700).

1.1.4. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarının Diğer Psikopatolojilerle İlişkisi

En belirleyici dönemlerden biri olan çocukluk döneminde yaşanan travmalar, ait olduğu dönemi aşarak yetişkinliği ve hayatın geri kalanını etkisi altına alabilmektedir (Karal ve Atak, 2022, s. 94). Genel görüş, istismara maruz kalan çocukların yetişkinliklerinde daha fazla psikiyatrik rahatsızlık yaşama riskinin arttığını öne sürmektedir. Özellikle olgunlaşmamış savunma mekanizmaları kullanan, sağlıklı bağlanma geliştiremeyen, benlik algısı olumsuz olan ve yeterli sosyal desteğe sahip olmayan bireylerin bu riskle daha fazla karşılaştığı düşünülmektedir (Çelik ve Hocaoglu, 2018, s. 708). Felitti ve diğerleri tarafından 1998’de yapılan geçmiş araştırmaların birinde ise, iskemik kalp hastalığı, kanser, kronik akciğer hastalığı, iskelet kırıkları ve karaciğer hastalığı gibi hastalık durumları ile birlikte, bireyin kendi sağlık durumunu kötü değerlendirmesi de çocuklukta maruz kalınan olumsuzluklarla ilişkili bulunmuştur (Felitti vd., 1998, s. 251).

İntihar ve birçok zihinsel bozukluğun çocukluk çağı travmaları ile ilişkili olduğu dünya genelinde yapılan araştırmalarla gösterilmiştir. Çin’de yapılan kapsamlı bir araştırmada, çocukluk çağı travmalarının, depresyon, bipolar bozukluk ve şizofreni hastalıklarıyla mücadele eden katılımcılarda daha yaygın olduğu ortaya konmuştur. Hasta gruplarında en çok görülen çocukluk çağı travmalarının fiziksel ve duygusal ihmalden kaynaklandığı bildirilmiştir. Çocukluk çağı travmaları ile ilişkili bulunan zihinsel bozuklukların aynı zamanda zayıf sosyal destek ve intihar düşüncesi ile de

ilişkili bulunması, ihmalin etkisini tutarlı bir biçimde açıklamaktadır (Xie vd., 2018, s. 8). Tamar- Gurol ve diğerleri tarafından (2008, s. 545) yapılan bir çalışmanın sonucuna göre ise çocuklukta duygusal istismara maruz kalmak ve intihar girişiminde bulunmuş olmak, bireylerde dissosiyatif bozukluk tanısını öngörmektedir. Çocukluk çağı travmalarının psikotik semptomlarla ilişkisinin ortaya konduğu bu gibi araştırmaların yanı sıra, çocukluk yaşantılarının psikotik semptomlarla ilişkisine odaklanan bir çalışmada psikotik bozuklukların seyri açısından da anlamlı farklar gözlenmiştir. Özellikle çocukluk çağı ruhsal travma öyküsü olan kadınlarda, daha genç başlangıç yaşı ve daha şiddetli semptomlar görülmüştür (Stanton vd., 2020, s. 11). Yapılan başka bir çalışmada, sınırda kişilik bozukluğu tanısı almış hastaların yaklaşık %81’inde şiddetli çocukluk çağı travmasına rastlanmıştır (Herman, 2011, s. 160).

Yapılan bir araştırmada çocuklukta duygusal istismar deneyimi olanların duygudurum ve anksiyete bozuklukları için yüksek risk grubu oldukları saptanmıştır (Örsel vd., 2011, s. 130-36). Infurna ve diğerleri (2016, s. 51) tarafından yapılan çalışma, Örsel ve diğerleri tarafından yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Duygusal ihmal ve istismarın, depresif belirtilerle en güçlü ilişkilere sahip travma türleri oldukları ortaya konmuştur. Alpay ve diğerleri (2017, s. 221-22) tarafından Türkiye genelinde yapılan başka bir araştırmada ise, çocukluk çağı ruhsal travmalarının, ileriki dönemde ortaya çıkan depresyon, TSSB ve duygu düzenleme güçlüklerini yordadığı bulgulanmıştır. Duygu düzenleme becerilerini odağa alan bir çalışmada ise çocuklukta ebeveynlerinden fiziksel ve duygusal şiddet gören çocukların, yetişkinlikte daha çok intikam düşüncesi geliştirdikleri ortaya koymuştur (Toptaş ve Eker, 2018, s. 90-92).

1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sanal ve gerçek dünya arasındaki sınırların giderek bulanıklaştığı bir alan olarak sosyal medya, beraberinde çeşitli sorunlar getirmekte ve son yıllarda “sosyal medya bağımlılığı” olarak adlandırılan yeni bir ilişki biçiminin tartışılmasına zemin hazırlamaktadır (Utma, 2019, s. 120). Bireylerin planladıklarından çok daha uzun süre sosyal medyada vakit geçirmeleri, tolerans geliştirdikleri için aynı hazzı deneyimlemek için daha fazla vakit geçirme dürtüsüne sahip olmaları, sosyal medya hesaplarına erişimlerinin engellendiği durumlarda sinirli ve huzursuz hissetmeleri gibi

durumlar sosyal medya bağımlılığını akla getirmektedir. Bağımlı olduğu düşünülen kişilerin zamanla uyku kalitelerinde ve sosyal ilişkilerinde bozulmalar görülebilmektedir (Andreassen, 2015, s. 176). Gençler için yüksek bir zarar riski taşıyabileceğine dair göstergeler olsa da, başkalarıyla sağlıklı bağlantılar kurmayı amaçlayan sosyal medya kullanımının, bazı insanlar için yararlı olabileceği de düşünülmektedir. Dolayısıyla sosyal medya kullanımına bakış hala karmaşıktır (Yale Medicine, 2023). Kişiler sosyal medyayı kendilerine duygusal destek sağlama, yalnızlığı azaltma gibi motivasyonlarla kullandıklarını söylerler de (Buran- Köse ve Doğan, 2018, s. 186) genel kanı, sosyal medya aşırı kullanımının kişiye yarardan çok zararlarının olduğu, bağımlılık yaratabileceği ve genel ruh sağlığını olumsuz etkilediği yönündedir (Abi-Jaoude vd., 2020, s. 138; Coyne vd., 2019, s. 15). Bu durum aşırı sosyal medya kullanımının “sosyal medya bağımlılığı” adıyla literatürde yer bulmasına neden olmuştur. Sosyal medya bağımlılığının literatürde yer edinmesiyle birlikte çok fazla araştırma projesi yapılmış ve ilişkili olabilecek sorun ve patolojilerle ilişkisi sorgulanmıştır. Kaçınan bağlanma tarzı (Eichenberg vd., 2024, s. 12), ekonomik, psikolojik sorunlar ve fiziksel yetersizlikler başta gençler olmak üzere sosyal medyaya erişim imkanı olan her bireyin gerçek dünyadan kaçmasına ve sanal dünyada teselli aramasına neden olmuştur. Günlük yaşam sorunlarına teselli aramak için başvurulmuş sosyal medya platformları, çözüm olmak yerine yeni sorunlara yol açmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile zamanla gerçek ve sanal yaşam arasındaki fark bulanıklaşmaktadır. (Kırık vd., 2015, s. 121).

1.2.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavramının uzun yıllar yalnızca sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı gibi kimyasal bağımlılıklarla ilişkilendirildiği bilinmektedir. DSM-5 Tanısal El Kitabı’nda “bağımlılık” kavramı “Madde ile İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları” olarak kategorize edilmiştir (APA, 2013). Uğurlu, Şengül ve Şengül (2012, s. 37) bağımlılığı, gelişiminde genetik, psikososyal ve çevresel faktörlerin rol oynadığı birincil, kronik nörobiyolojik bir hastalık olarak tanımlamışlardır. Goodman (1990, s. 1406) ise bağımlılığı bir davranışın, hem tatmin sağlamak hem de içsel rahatsızlıktan kaçış sağlamak amacıyla kullanılmasından doğan bir süreç olarak tanımlamaktadır; Griffiths (2005, s. 192-3), bağımlılık tanımını 6 kriter koşuluna

bağlamıştır. Bu kriterler: tolerans, yoksunluk, nüksetme, duygudurum değişikliği, çatışma ve belirginliktir. Bir davranışa bağımlılık denebilmesi için bu kriterlerin tamamını taşıması gerektiğini savunmuştur. Bağımlılık kavramı uzun süre aşırı madde kullanımına dayalı durumları tanımlamakta kullanılsa da gelişen teknolojiyle beraber internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı da davranışsal bağımlılıklar olarak bağımlılıklar arasında yerini almıştır. DSM-5'te resmi bir bozukluk olarak tanımlanmamasına rağmen, alanyazında sosyal medya bağımlılığının bir davranışsal bağımlılık olarak değerlendirildiği görülmektedir (Griffiths ve Szabo, 2014, s. 74).

1.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı'nın Tanımlanması

İnternetin kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal imkanlar sağlayan uygulamalar gelişmiştir. İletişim uzmanları tarafından ideal görülen çift yönlü iletişime olanak sağlayan bu uygulamaların sayısı her geçen gün artmaktadır. Günümüzde popüler olan Youtube, Instagram, Whatsapp, Facebook gibi sosyal medya uygulamalarıyla bireyler her an her yerde fotoğraf/ yorum paylaşabilme imkanına erişmiştir. Türkiye'de sosyal medya kullanım nedenleri arkadaşlar ve aileyle bağlantıda olmak ve haberleri takip etmektir (WeAreSocial, 2022).

Tıp yayınlarında internet bağımlılığının hastalık olarak tanımlanmasından sonra sosyal medya bağımlılığı da zamanla dikkat çekmeye başlamıştır ancak DSM kitabında henüz yer bulmamıştır. Alandaki pek çok araştırmacı sosyal medya bağımlılığının güncellenecek DSM kaynağında yer alacağını öngörmekle birlikte bazı tanımlamalar yapmıştır. Sosyal medya bağımlılığını tanımlamaya çalışan araştırmacılar genellikle benzer belirtilere odaklanmışlardır. Andreassen (2015, s. 176) tarafından yapılan tanıma göre sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya platformlarında aşırı zaman harcayarak, bu davranışı duygusal rahatlama amacıyla sürdürmeleri ve bunun sonucunda sosyal aktiviteler, iş, ilişkiler ve sağlık gibi alanlarda olumsuz etkiler yaşarken, kullanımını sınırlamaya yönelik çabaların başarısız olmasıdır.

1.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Epidemiyolojisi

Sosyal medya kullanım yaygınlığını her yıl incelemeye alan WeAreSocial'ın 2024 raporu, sosyal medya kullanımındaki artışı ortaya koymaktadır. Paylaşılan Ocak ayı raporunda sosyal medya platformlarındaki aktif kullanıcı sayısının bir önceki yıla kıyasla % 5,6 artarak 5 milyarı geçtiği ve bu rakamın dünya nüfusunun %62,3'ünü

ifade ettiği bilgisi dikkat çekicidir. 2022 raporunda ise aktif kullanıcı sayısının 4,62 milyar ile dünya nüfusunun %58,4'ü olarak açıklandığı bilinmektedir. Günlük internet kullanımında etkili olan alışveriş faaliyetleri, konuma dayalı hizmetler (haritalar vb.), oyunlar gibi pek çok seçenek arasından sosyal medya platformlarının en popüler araçlar olarak öne çıktığı görölmektedir. Sosyal medya platformlarının kendi aralarındaki yaygınlık dağılımını anlayabilmek amaçlandığında ise reklam erişimi oranları baz alınmaktadır. Facebook, Instagram ve TikTok arasındaki rekabete bakıldığında Çin'de kısıtlanmış olmasına rağmen dünya genelinde Facebook'un reklam erişiminin belirgin oranda fazla olduğu görölmektedir. 3,05 milyar kullanıcıyla 13 yaş ve üzeri dünya nüfusunun %48'i kadar Facebook hesabının mevcut olduğu ortaya konmuştur. Facebook'un liderliğinin yanında Instagram ve TikTok arasındaki reklam erişimi farkının giderek azaldığı anlaşılmıştır. Ek olarak iki uygulamanın kullanıcılarının neredeyse %80'inin ortak olduğu tahmin edilmektedir. Detaylı incelenen Instagram Facebook ve TikTok uygulamalarının yanı sıra daha az popüler olan Wechat, Snapchat, Kuaishou, Weibo, LinkedIn uygulamalarının da büyümeyi sürdürdüğü görölmektedir (WeAreSocial, 2024).

Sosyal medya hesaplarının sayıca dikkat çeken artışının yanı sıra, günlük sosyal medya kullanım süreleri de uyumlu bir şekilde artış göstermektedir. Biber (2020, s. 37)'in yaptığı araştırma sonucuna göre dünya genelinde 2.3 milyar kullanıcısı bulunan sosyal medya platformlarının ülkemizde geçmiş yıla kıyasla kullanımı %5 oranında artış göstermiştir. Kullanımın bu hızla devam etmesi durumunda, olumsuz etkilerinin de artması beklenebilir. Daha güncel ve kapsamlı çalışmalara bakıldığında WeAreSocial'ın 2022 Nisan raporuna göre Türkiye, internette geçirilen sürenin sosyal medyada kullanım oranı sıralamasında dördüncü sırada yer almıştır. 2024 raporunda ise 18-64 yaş aralığındaki ortalama bir sosyal medya kullanıcısının alışverişten araştırmalara, eğlendirmekten iletişim kurmaya çeşitli amaçlarla sosyal platformlarda günde 2 saat 23 dakika harcadığı açıklanmıştır. Türkiye, verilen ortalama sürenin 2 saat 44 dakika ile üstünde yer almıştır. Günlük sosyal medyada harcanan süre açısından genel tabloya bakıldığında ise ilk sırada 3 saat 43 dakika ile Kenya, son sırada 53 dakika ile Japonya yer almıştır. Ancak tabloda yer almayan Kuzey Kore'nin uzun yıllardır günlük sosyal medyada harcanan süre bakımından dünyada sonuncu olduğu bilinmektedir. Bu istikrarlı sonuç, tahmin edildiği üzere ülkedeki kısıtlamalarla

ilgilidir (WeAreSocial, 2024). Kuss ve Griffiths (2011, s. 3544) konuyla ilgili bireylerin duygusal destek aramaktan çok, sosyal medya platformlarını aileleri ve arkadaşlarıyla iletişim kurmak ve bağlantıda kalmak için kullanmakta olduklarını; bunun yanı sıra, daha uzak tanıdıklarıyla da ilişkilerini sürdürerek potansiyel olarak avantajlı ortamlarda zayıf bağlarını koruduklarını ifade etmişlerdir. Büyük çevrimiçi sosyal ağların sağladığı bu faydalar, bireyleri aşırı kullanıma teşvik edebilir ve bu da bağımlılık yapıcı davranışlara yol açabilir.

1.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı'na Kuramsal Bakış

Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı'na bağımlılık unsurunun Rubin ve Windahl (1886, s. 196) tarafından eklenmesiyle ortaya konan Kullanımlar ve Bağımlılık Modeli'ne göre birey, haz ve doyum sağlamak, ihtiyaçlarını gidermek için kitle iletişim araçlarını kullanmaktadır. Birey ihtiyaçlarını gidermek ve doyum sağlamak için medyayı kullandıkça daha fazla bağlanmakta ve bağlandıkça da medyanın birey için önemi daha da artmaktadır. Günümüzde gelişen kitle iletişim araçları ve beraberindeki sosyal medya uygulamalarına olan bağımlılık, bu model ile birlikte sunulan bakış açısıyla tartışılmaya devam etmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının gelişimini açıklamak amacıyla Davis (2001) tarafından ortaya atılan Bilişsel ve Davranışçı Modele göre uyum bozucu bilişler ile sosyal medya kullanım düzeyi arasında bir ilişki vardır ve uyum bozucu bilişler diğer yakınlaştırıcı faktörler ile birleşerek sosyal medya bağımlılığına neden olabilmektedir. Ayrıca Davis, patolojik internet kullanımını, belirli bir çevrimiçi etkinliğe yönelik aşırı kullanım olarak tanımlanan spesifik patolojik internet kullanımı ve genel internet faaliyetlerine yönelik kontrolsüz kullanım olarak ifade edilen genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı şeklinde iki alt başlıkta ele almıştır. Spesifik patolojik internet kullanımı, internetin belirli bir işlevine bağımlılığı ifade etmektedir. Bu durum, çevrimiçi cinsel içerik, açık artırmalar, hisse senedi ticareti ve kumar gibi faaliyetlerin aşırı kullanımıyla ilişkilendirilmiştir. Bu tür bağımlılıklar, internetten bağımsız olarak da var olabilir ve genellikle tek bir internet işlevine odaklanmaktadır. Genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı ise internetin çok yönlü ve kontrolsüz kullanımını kapsamaktadır. Belirli bir amaç olmaksızın internette zaman

geçirmek, çevrimiçi sohbetler ve e-posta bağımlılığı bu kategoriye girmektedir. Sosyal iletişim ihtiyacı ve çevrimiçi destek, bireylerin sanal dünyaya daha fazla bağlanmasına yol açabilmektedir (Davis, 2001, s. 188).

Sosyal Beceri Modeli ise yüz yüze iletişim kurmakta zorlanan, kendilerini sunma becerileri yetersiz bireyler tarafından sosyal medyanın daha sık tercih edilmekte olduğunu ve böylece bağımlılığa dönüşebildiğini savunmaktadır (Caplan, 2005, s. 725- 731). Ek olarak Caplan, birbirine yakın ancak kavramsal olarak farklı davranış kalıpları olan “zorlayıcı (kompulsif) internet kullanımı” ile “aşırı internet kullanımı” kavramlarını birbirinden ayırmıştır. Aşırı internet kullanımı, kişinin normal, alışılmış veya planlanmış süresinden daha fazla çevrimiçi vakit geçirmesini ifade eder. Zorlayıcı internet kullanımı ise dürtü kontrolünde yaşanan zorluklarla ilişkilidir (Caplan, 2002, s. 564).

Son olarak Sosyo-bilişsel Model; pozitif beklentileri, depresyonu ve yetersiz internet öz- düzenlemeyi, sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde etkili faktörler olarak tanımlamıştır. İnternet öz-yeterliliği (bireyin internet kullanımında kendine duyduğu güven), yetersiz öz-düzenleme ve alışkanlık gücüyle pozitif ilişkilere sahiptir. Özerklik ve yeterlik duyguları düşük olan bireyler, sosyal izolasyondan kurtulmak gibi beklentilerle sosyal medyaya yönelmekte ve pekişerek sosyal medya bağımlılığına kadar ilerleyebilmektedir. Son olarak depresyon, öz-tepkisel ödülleri aramanın bir öncülü olmasının yanı sıra doğrudan yetersiz öz-düzenleme üzerinde de etkili olması sebebiyle sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili bulunmuştur (LaRose, 2003, s. 244).

Sosyal ağlar, bireylerin çeşitli psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Bu ihtiyaçlar Maslow’un (1943) hiyerarşisine dayanarak şu şekilde kategorize edilmiştir:

- Güvenlik: Kullanıcılar, sosyal ağlarda kimlerle iletişim kuracaklarını seçebilir ve bu sayede kendilerini güvende hissedebilirler.
- Aidiyet: Sosyal medya, bireylerin başkalarıyla etkileşime girerek sosyal bağlar kurmalarına ve grup aidiyeti hissetmelerine olanak tanır.

- Özsaygı: Kullanıcılar, takipçi sayıları veya aldıkları etkileşimler aracılığıyla kendilerini değerli hissedebilirler.
- Kendini gerçekleştirme: Sosyal medya, bireylerin kendilerini ifade etmeleri ve yeteneklerini sergilemeleri için bir platform sağlar.

Bu yönleriyle sosyal ağlar, hem sosyal destek sağlama hem de kendini ifade etme aracı olarak işlev görmektedir (akt. Riva vd., 2016, s. 6-8).

Bağlanma teorisi perspektifinden sosyal medya bağımlılığına bakıldığında ise, Bowlby tarafından 1969 yılında ortaya konan bağlanma teorisine göre kişinin bakımvereniyle yaşadığı ilk dönem bağlanma deneyimi, sonraki dönemlerde kuracağı ilişkilere yansımaktadır (Bowlby, 1969, s. 232). Sosyal medya uygulamalarının ilişkileri sanal bir ortama taşınması dolayısıyla bağlanma perspektifinden sosyal medya bağımlılığını incelemek önemli görülmüştür. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar, kaygılı bağlanma deneyimi yaşamış olanların, sosyal medya bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla erken dönemde bakımverenle kurulan ilişki, bireyi sosyal medya bağımlılığına yatkın hale getirebilmektedir (Worsley vd. 2018, s. 18). Benzer bir çalışmada demokratik ebeveynlik stilinin destekleyici ve anlayışlı özellikleri sayesinde, demokratik ebeveynlik stiliyle büyüyen gençlerin doğru sınırlar koymasını kolaylaştırması ile daha sağlıklı düzeyde sosyal medya kullanıcıları olduğu ortaya konmuştur (Valkenburg vd., 2013, s. 461).

1.2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı Tedavi Yaklaşımları

Sosyal medya kullanım düzeylerinin etkisi üzerine yapılan bir araştırmada, sosyal medyayı en fazla kullanan grubun aynı zamanda en fazla sorunla karşılaşan grup olduğu anlaşılmıştır. Sorunlu sosyal medya kullanımının söz konusu olduğu durumlarda kaygı bozuklukları, depresyon, düşük algılanan aile desteği, riskli cinsel davranışlar, alkol ve madde kullanımına bağlı sorunların görülme ihtimalinin arttığı görülmüştür (Lewycka vd., 2018, s. 603-607; Vannucci vd., 2019, s. 1485- 1488; Vannucci vd., 2020, s. 268-269). Ek olarak otorite figürleriyle olan çatışmalarından uzaklaşmak isteyen (Andreassen, 2015, s. 176) ve içsel ihtiyaçlarını tatmin etmek isteyen ergenler (Goodman, 1990, s. 1406; Sun ve Zhang, 2021, s. 25) gibi grupların sosyal medya bağımlılığı risk gruplarından oldukları bulgulanmıştır. Sun ve Zhang

(2021, s. 27-28) tarafından “sosyal medya bağımlılığı çalışmalarında uygulanan teori ve modellerin incelenmesi ve gelecekteki araştırmalar için çıkarımlar” adıyla yayınlanan makalede paylaşılan sonuca göre, sosyal medyanın benimsenmesinin artmasıyla birlikte, sosyal medya kullanımının zararlı sonuçları artmaktadır. Ancak sosyal medya bağımlılığına ilişkin son on yılda yapılan çalışmaların sayıca artmasına karşın, tedavisi konusundaki çalışmalar oldukça sınırlıdır. Sınırlı olmalarına karşın literatüre bakıldığında bazı tedavi yöntemlerinin ön plana çıktığı görülmektedir.

Farmakolojik tedavi yöntemlerinin etkisini araştırmak amacıyla birçok deneysel çalışma yapılmıştır. Ergen ve yetişkin bireylerin katılımcı olarak seçildiği, iki antidepresanın (esitalopram ve bupropion) oyun bağımlılığına olan etkisini anlamak amacıyla yapılan bir çalışma, bahsedilen iki antidepresan türünün oyun bağımlılığını azalttığını göstermiştir. Ek olarak bupropion, dikkat eksikliği ve dürtüsellik gibi oyun bağımlılığıyla ilişkisi bulunan sorunlarda da azalma sağlamıştır (Song vd., 2016, s. 533-34). Farmakolojik tedavi alanında yapılan bir dizi çalışmayı inceleyen araştırmada ise, internet kullanım bozukluğunun ilaçla belirtilerinin azaltılabildiği sonucuna varılmıştır (Kuss vd., 2016, s. 168). Davranış bağımlılığı olmaları açısından sosyal medya bağımlılığı ile benzerlik gösteren internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığına ilişkin araştırmalar sosyal medya bağımlılığının farmakolojik tedavi yaklaşımına da ışık tutmaktadır. Ek olarak internet bağımlılığı semptomlarında görülen azalma, sosyal medya bağımlılığı semptomlarında da azalma anlamına gelmektedir. (Echeburua ve Corral, 2010, s. 95).

Sosyal medya bağımlılığına etkili müdahalelerde bulunabilmek adına bütünsel bir teorik yaklaşıma ihtiyaç duyulmakta ancak bütünsel teorik yaklaşımın eksikliği nedeniyle uzmanlar eski bazı yaklaşımları sosyal medya bağımlılığı sorununa uyarlayarak ilerlemektedir (Bickham, 2021, s. 6-9). Bunlardan en öne çıkan bilişsel davranışçı yaklaşımlardır. İnternet bağımlılığının yanı sıra komorbid bir bozuklukla daha tedavi arayışında olan 10 hastaya BDT uygulanan bir araştırmada sonuçlar umut verici bulunmuştur. BDT uygulanan hastaların internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı iyileşme gözlenmiştir. Farmakolojik yaklaşımda olduğu gibi BDT yaklaşımında da internet bağımlılığında elde edilen olumlu sonuçlar, sosyal medya bağımlılığı düzeyinde de iyileşme anlamına gelmektedir (Santos vd., 2016, s. 5).

Bozkurt ve diğerkleri (2016, s. 243- 44), sosyal medya bağımlılığına tedavi yaklaşımı olarak üç yöntem önermişlerdir. Bunlar; farmakolojik tedavi, terapötik uygulama ve kendi kendine yardım olarak sıralanmaktadır. Bunun yanı sıra sosyal medya bağımlılığının negatif etkileri ve sosyal medya okuryazarlığı konusunda bilgilendirme, kamu spotlarının sosyal medya aracılığıyla yayınlanması yoluyla bağımlılıkla mücadelede önerilmiştir (Çağlayan ve Arslantaş, 2023, s. 345).

Sosyal medya bağımlılığı; okul başarısında düşüşe ve kişilerarası ilişkilerde bozulmalara neden olabilmesinin yanında sexting, sosyal medyada takip edilme, siber zorbalık, gizlilik ihlalleri ve teknolojinin uygunsuz kullanımı gibi diğerk riskleri de beraberinde getirebilir. Bu risklerin ciddiyeti göz önüne alındığında, ergenleri sosyal medya bağımlılığının zararlarından korumak için belirli düzenlemelerin yürürlüğe konulması büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda sosyal medya platformlarının zararlarından özellikle ergenleri korumak adına hükümetlerin sosyal medya platformlarına erişimi kısıtlamasından bahsedilmektedir. Günün belirli saatlerinde getirilen erişim kısıtlamalarının ergenlerin sosyal aktivitelerinde ve okul başarılarında artış sağlayabileceği düşünülmektedir (Pellegrino vd., 2022, s. 12). Bununla birlikte, günümüzde internet bağımlılığının tedavisine ilişkin sorunlar hâlâ tam olarak çözülmüş değildir. Bu tür rahatsızlıklardan muzdarip birçok kişinin sorunu kabul etmeyi reddetmesi, terapötik yardım aramaması, arasa da bir veya iki seanstan sonra vazgeçmesi ve bağımlılığa tekrar dönmesi gibi sebeplerle tam bir bağımlılık tedavisi süreci gerçekleşmemektedir (Echeburua ve Corral, 2010, s. 95)

1.2.6. Sosyal Medya Bağımlılığının Diğerk Psikopatolojilerle İlişkisi

Sosyal medya bağımlılığı, diğerk değişkenlere göre yeni bir konu olmasına rağmen alanyazında diğerk psikopatolojilerle ilişkisini ortaya koyan birçok araştırmaya rastlanmıştır. Yapılan çeşitli araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının depresyon, kaygı (Abi-Jaoude vd., 2020, s. 138; Jaharidgar vd., 2024, s. 8), sosyal kaygı (Akın, 2017, s. 260; Wegmann vd., 2015, s. 159), uyku sorunları, düşük yaşam memnuniyeti (Yu ve Luo, 2021, s. 7), FoMO (Atabay vd., 2022, s. 545), DEHB (Andreassen vd., 2016, s. 258), OKB (Andreassen vd., 2016, s. 258; Malikova ve Şahin, 2023, s. 108), duygu düzenleme güçlüğü (Elhai vd., 2018, s. 15), yeme bozuklukları (özellikle bulimia ve gıda kaygısı) (Mushtaq vd., 2023, s. 10), beden imajı endişesi (Karam vd.,

2023, s. 7), psikotizm ve paranoid düşünce (Bilgin, 2018, s. 243) ile ilişkilerini ortaya koymuştur. Tüm bu sorunlara ek olarak gençlerin algılanan akademik performansını ve başarısını olumsuz etkilemektedir (Yu ve Luo, 2021, s. 7). 344 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı ruhsal travma deneyimine sahip olmanın, sorunlu sosyal medya kullanımı ve siber zorbalık işlenmesiyle doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Kırcaburun vd., 2020, s. 558). Çinli 1281 üniversite öğrencisiyle yapılan bir başka araştırma, çocukluk çağı travmaları ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu yönde ilişki bulmuştur. Ek olarak yapılan analizler, bu ilişkinin bağlanma kaygısı ve kaçınması ile yönetildiğini göstermiştir (Wang vd., 2023, s. 13).

1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme, bireyin duygularını tanıma, anlama ve uygun biçimde yönetme yetisini ifade etmekte olup, ruh sağlığının temel bileşenlerinden birini oluşturmaktadır. Bu süreç; olumsuz duygularla başa çıkmayı, olumlu duyguları sürdürebilmeyi ve duygusal ifadeyi denetim altında tutmayı içermektedir (Sehgal ve Kumar, 2023, s. 464). Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme güçlüğü; duyguların farkında olmama, duyguları anlamada yetersizlik, olumsuz duygular karşısında dürtüleri kontrol etmede zorlanma ve hedefe yönelik davranışları sürdürmede güçlük yaşama şeklinde tanımlamaktadır. Duygu düzenlemede yaşanan güçlük; olay- duygu bağlantısında neden-sonuç ilişkisinin doğru kurulamaması, istenmeyen duygular yaşanırken kontrol etme yetkinliğinin olmadığı düşüncesine sahip olunması gibi şekillerde kendini göstermektedir (Gratz ve Roemer 2004, s. 52).

1.3.1. Duygu Tanımı

Amerikalı ünlü psikolog William James'in "duygu nedir" sorusuyla birlikte, yapılan çeşitli bilimsel araştırmanın akabinde farklı tanımlar ortaya atılmış ancak duygu kavramının net tanımında halen anlaşılammıştır (Marshall vd., 1884, s. 615). Merriam- Webster (2012), duygu kavramını "özel olarak yaşanan ve vücudun fizyolojisi ve davranışındaki değişikliklerin eşlik ettiği bilinçli bir zihinsel tepki" olarak tanımlamışlardır. Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından yapılan tanıma göre ise

duygu; belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenimlerdir (Türk Dil Kurumu, 2022). Temel duyguların neler olduğu da pek çok araştırmacının dikkatini çekmiş ve farklı sınıflandırmalar ortaya çıkmıştır. Genel kabul edilen beş temel duygudan bahsedilmiştir. Bu temel duygular öfke, tiksinti, kaygı (veya korku), üzüntü ve mutluluktur. Oatley tartışmalı olan şaşkınlık ve ilgiyi temel duygular grubuna almamış, gerekçe olarak da bunların tek başına bağımsız duygular değil, birçok duygunun bir yönü olabildiklerini göstermiştir (Oatley ve Johnson, 1987, s. 33). Temel kabul edilen duygular otomatik bir biçimde, koordineli çalışan davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik eğilimlerle belli durumlarda ortaya çıkabilmektedir (Gross, 2002, s. 281-82).

Moors ve diğerleri (2013) ise duygusal tepkinin oluşumunu açıklamayı hedeflemişlerdir. Moors ve arkadaşlarına göre; duygusal tepki, bir dış durumun birey tarafından değerlendirilmesiyle başlamakta ve çeşitli bileşenlerin etkileşimiyle şekillenmektedir. Bu süreç, çevreyle etkileşim, değerlendirme, eylem eğilimleri, fizyolojik yanıtlar, motor davranışlar ve öznel deneyim gibi unsurları içermektedir. Değerlendirmedeki değişiklikler, diğer bileşenlerde (örneğin, fizyolojik tepkiler ve davranışlar) değişikliklere yol açmakta ve bu değişiklikler geri besleme yoluyla süreci etkilemektedir. Duygusal tepki, tamamlanmadan önce bile bir bileşenin diğer bileşenlerde değişikliklere yol açabilmesiyle devam etmekte ve birden fazla duygusal olay paralel olarak gelişebilmektedir (Moors vd., 2013, s. 119-20).

1.3.2. Duygu Düzenleme Becerisi

Duygular genellikle hayatta kalmak için fayda sağlamaktadır. Dikkati çevrenin temel özelliklerine yönlendirebilir, duygusal alımı optimize edebilir, sosyal etkileşimleri kolaylaştırır ve karar vermeyi ayarlayabilmektedir. Ancak hissedilen duygu, bir durum için uygun olmayan türde, uzunlukta ve yoğunlukta ortaya çıktığında kişiye faydadan çok zarar verebilmektedir. Bu gibi durumlarda hissedilen duyguyu kontrol etmek ve düzenlemek gerekmektedir (Gross, 2014, s. 3). Duygular, her zaman tamamlanması gereken süreçler değildir. Bir bireyin ihtiyaçlarına uyacak şekilde değişebilmektedir ve bu da duyguların düzenlenmesini sağlamaktadır (Sheppes vd., 2015, s. 381). Duygu düzenleme; duygu üretimini etkilemek için bir veya daha fazla süreci harekete geçiren bir hedefin varlığında ortaya çıkmaktadır.

Bahsedilen düzenleyici hedef, duyguyu deneyimleyen kişide içsel bir değişim meydana getirmeyi ya da ebeveynlerin çocuklarının duygularını düzenlemesine yardımcı olması gibi, başka birinde dışsal bir değişiklik meydana getirmeyi amaçlayabilir (Sheppes vd., 2015, s. 381). Duygular, birden fazla tepki sistemini birbirine bağlayan bağlardır. Bulgular, bu koşullar altında deneyim, yüz ifadeleri ve periferik fizyolojinin anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Duyguların, öznel deneyim, davranış ve merkezi ve periferik fizyoloji alanlarında gevşek birleştirilmiş değişiklikleri içeren tüm vücut fenomenleri oldukları söylenebilir (Mauss vd., 2005, s. 187).

Daha sonra Gross ve Thompson (2007, s. 8), duygu düzenlemenin özelliklerini üç kategoriye ayırmıştır:

1. Bireyler duygularını olumlu veya olumsuz bir şekilde düzenleyebilirler.
2. Duygu düzenlemenin ilk örnekleri bilinçli olarak yapılır, ancak daha sonra duygu düzenlemesi bilinçli farkındalık olmadan gerçekleşir.
3. Duygu düzenlemesinin yönünün, olumlu mu yoksa olumsuz mu olacağı tahmin edilemez.

Berking ve diğerleri (2008, s. 1235), istenen yönde duyguyu değiştirme ve olumsuz duyguyu kabul etmenin bir bütünü ayrılmaz parçaları olduğu varsayımına dayanarak dokuz maddelik duygu düzenleme becerisi modelini tanıtmıştır. Bahsedilen dokuz duygu düzenleme becerisi şunlardır:

- Duyguları bilinçli olarak işleme/deneyimleme
- Duyguları tanımlama ve etiketleme
- Duyguyla ilgili bedensel hisleri doğru yorumlama
- Duyguların istemlerini anlama
- Duygusal olarak üzücü durumlarda kendini destekleme
- Daha iyi hissetmek için olumsuz duyguları aktif olarak değiştirme
- Duyguları kabul etme
- Olumsuz duygulara/ tolere etmeye dirençli olma
- Önemli hedeflere ulaşmak için duygusal olarak üzücü durumlarla yüzleşme

1.3.3. Duygu Düzenleme Stratejileri

Gross (2014) tarafından ortaya konan Duygu Düzenleme Süreç Modeli, duygu düzenleme stratejilerini temelde öncül odaklı duygu düzenleme ve tepki odaklı duygu düzenleme başlıklarıyla iki gruba ayırmaktadır.  nc l odaklı duygu düzenlemeler, duygu ortaya çıkmadan yapılan d zenlemelerken; tepki odaklı duygu düzenleme duygu meydana geldikten sonra yapılan düzenlemelerdir. Bu iki temel başlık altında daha önce bahsedilen duygusal tepki oluşumunun be  aşamalı zincirinden yola çıkılarak oluşturulan strateji sınıflandırması yer almaktadır. Be  gruba ayrılan duygu düzenleme stratejilerinden durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı ve bilişsel değişim öncül odaklı duygu düzenleme başlığı altında yer alırken; tepki değişimi, tepki odaklı duygu düzenleme başlığı altında yer alır (Gross, 2014, s. 9-13).

Durum seçimi; mevcut durumun getirdiği istenmeyen duyguları düzenlemek için belirli insanlara, ortamlara veya etkinliklere yaklaşmaya veya bunlardan kaçınmaya karar verilen süreci ifade eder (John ve Gross, 2004, s. 1304). Kararın sonucunda yaşanan duygunun yo unlu unda artma ya da azalma meydana gelir. Bu strateji, kişi duygu hissetmek için bir ortama yakla tı ında ya da o ortamdan uzakla tı ında ortaya çıkar. Huzursuz hissedilen yere gitmemeyi tercih etmek, durum seçimine bir örnektir (Gross ve Thompson, 2007, s. 11).

Durum değişimi; acil duygusal etkiyi değiştirmek amacıyla de i tirilen unsurların tamamını ifade eder (Gross, 1998, s. 225). Bu strateji, durum seçimi yapıldıktan sonra, istenmeyen duygunun yo unlu unda artış meydana gelmesi halinde, bir durumu duygusal etkisini de i tirecek şekilde uyarlamak ve farklı durumlar yaratmak için çalışır (John ve Gross, 2004, s. 1304). Bu süreçte kişi istenmeyen duygudan kurtulmak için genellikle fiziksel ortamda değişiklikler yapmaya yönelir. Bahsedilen bu ilk iki süreç genel itibariyle çevresel durumu şekillendirmeye odaklanır (Gross, 2002, s. 282-83). Çevreye uygun kıyafetler giymek, durum değişimine örnek olarak verilebilir (Gross ve Thompson, 2007, s. 12).

Dikkat açılımı; diğer adıyla dikkatin yayılması (Gross, 2002, s. 282) ya da kaydırılması (Gross ve Thompson, 2007), duygusal tepkileri kontrol edebilmek için bir durumun farklı yönlerine odaklanabilmeyi ifade eder (Gross, 1998, s. 225). Durumların birçok farklı yönü vardır, bu nedenle hangi yönle odaklanılacağını seçmek için dikkat açılımı kullanılabilir (John ve Gross, 2004, s. 1304). Bu duygu düzenleme stratejisi, en erken ortaya çıkan süreçlerden biridir ve genellikle durum seçimi ve değişimi mümkün olmadığında kullanılır. Duygusal olaylar çalışan belleğe kodlandıktan sonra bile duygusal yanıtları düzenlemek için etkili bir strateji olduğu söylenebilmektedir (Thiruchselvam vd., 2012, s. 1465).

Bilişsel değişim; diğer adıyla bilişsel yeniden değerlendirme, bir durumla ilgili yorum ve düşünceleri değiştirebilme yeteneğiyle ilgilidir (Gross, 1998, s. 225). Durumun belirli bir yönüne odaklandıktan sonra, o yöne atfedilebilecek olası pek çok anlamdan birini inşa etmeyi ifade eder (John ve Gross, 2004, s. 1304). Bu anlam inşa edilirken duygu yoğunluğunu azaltmak amacıyla mantıklı olana yaklaştırmaya çalışılır. Bu duygu düzenleme türü, durumdan önce, durum esnasında ya da durum gerçekleştikten sonraki süreçte mantığa yatkın düşünce arayışlarını içerir. Örneğin, sınava kendi değerini ölçen bir araç olarak bakmak yerine, eksiklerini görüp giderme aracı olarak bakmak bir bilişsel değişimdir (Gross ve Thompson, 2007, s. 13-15).

Tepki değişimi; diğer adıyla yanıt modülasyonu, ortaya çıkarıldıktan sonra duygu-tepki eğilimlerini etkilemeye ve bu eğilimlerin ifade ediliş şeklinde değişiklikler yapmaya yönelik çeşitli girişimleri ifade eder (John ve Gross, 2004, s. 1304). Bu değişiklikler davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik yanıt eğilimlerinde gerçekleşir. İş görüşmesinde huzursuz olan birinin bu duygusunu karşısındakine yansıtmaması tepki değişimine bir örnektir (Gross ve Thompson, 2007, s. 15). Bu duygu düzenleme türünün diğerlerinden farkı, duygusal tepki geliştikten sonraki süreçte aktif olmasıdır (Gross, 1998, s. 282). Duygu düzenlemenin doğası, dinamik ve karşılıklıdır. Dolayısıyla bahsedilen beş duygu düzenleme stratejisinden herhangi birindeki değişiklik, diğer stratejileri de etkilemektedir. (Gross ve Thompson, 2007, s. 16).

Duygu öznel deneyimi ve davranışsal ifadesi sırasında, duygu düzenleme stratejilerinden öncül odaklı stratejileri bilişsel yeniden değerlendirme olarak; tepki odaklı stratejileri ise baskılama olarak ele almak mümkündür. Bilişsel yeniden değerlendirme ile duyguya yönelik algının değişmesi, durumun duygusal etkisinin değişmesini sağlarken; duygu baskılama duygu-tepki eğilimini düzenler. Duygu baskılamanın, her ne kadar duygu düzenlemede olumlu etkilerinin olduğu bilinse de, olumsuz duyguların çözümlenmeden kalmasını ve birikmesini devam ettirme riski de taşır (John ve Gross, 2004, s. 1305). Daha önce Gross, 1998 yılında yaptığı çalışmada bastırmanın olumsuz etkilerini ortaya koymuştur. Üç koşul içeren deneysel çalışmasında; bastırmanın olumsuz duygunun davranışsal ifadesini azalttığı fakat öznel deneyimi azaltmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Davranışlarda bir değişiklik yaşansa da, olumsuz duyguların hissedilmesinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Yeniden değerlendirme ise olumsuz duygunun hem davranışsal ifadesinde hem de deneyiminde azalma sağlamıştır (Gross, 1998, s. 231-34). Sonuç olarak olumsuz duygular için kullanılan bastırma stratejisi, olumsuz duygu deneyimini azaltmaz, olumlu duygular için kullanıldığında ise olumlu duygunun deneyimlenmesini azaltır (John ve Gross, 2004, s. 1305).

1.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Diğer Psikopatolojilerle İlişkisi

Literatüre bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü'nün depresyon (Berking vd., 2014, s. 19; Cevizci ve Akyunus, 2022, s. 336) , anksiyete (Goldsmith vd., 2013, s. 381), travma sonrası stres bozukluğu (Sippel vd., 2016, s. 6), ruminasyon (Aldao vd., 2010, s. 231-32; Pugach vd., 2020, s. 12) obsesif kompulsif bozukluk (Vatan, 2016, s. 51), yeme bozuklukları (Cevizci ve Akyunus, 2022, s. 336), somatizasyon (Çavuşoğlu, 2023, s. 60) ve narsisizm (Aktaş, 2017, s. 42) ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Duygu düzenleme becerisi ile çocukluk çağı travmaları arasında ilişki arayan pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan birinde, daha fazla çocukluk çağı travmatik deneyimi anlatan katılımcıların aynı zamanda daha fazla uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullandıkları görülmüştür (Huh vd., 2017, s. 12). Yetişkin kadın katılımcılarla yapılan bir çalışmada duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağında yaşanan travmatik deneyimlerle ilişkili bulmuştur (Lilly vd., 2014, s. 648-49). Benzer şekilde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada,

travma deneyiminin duygu düzenleme güçlüğüne neden olduğu bulgulanmıştır (Goldsmith vd., 2013, s. 381). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada, çocukluk çağı istismar deneyimi ve TSSB semptomlarının duygu düzenleme güçlükleriyle arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur (Barlow vd., 2017, s. 44-45).

Duygu düzenleme becerisi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi sorgulayan kısıtlı sayıda araştırmaların birinde, duygu düzenleme becerisi aracı rol olarak ele alınmış ve bağlanma kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde aracı role sahip olduğu ortaya konmuştur (Liu ve Ma, 2019, s. 5). Duygu düzenleme, yapılan bir başka araştırmaya göre bağımlılık yapan davranışların gelişimine aracılık edebilmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, sorunlu sosyal medya kullanımıyla ilgili değişkenlerin bağımsız bir faktörü ve doğrudan belirleyicisi olarak kavramsallaştırılabilir (Quaglieri vd., 2021, s. 10).

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama yöntem ve araçları hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde duygu düzenleme gücünün aracı rolünü inceleyen bu çalışma, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, ilgili olay veya olgulara etki ettiği tahmin edilen değişkenler arasındaki etkiyi ya da ilişki derecesini saptamayı amaçlayan yaklaşımdır (Kaya vd., 2012, s. 1234-1235). Araştırmada ek olarak, değişkenler arası ilişkilerin yönünü ve aracılık etkisini test etmeye olanak tanıyan aracı model (mediation model) kullanılmıştır. Aracı model, bir bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin, başka bir değişken aracılığıyla dolaylı olarak nasıl gerçekleştiğini test etmeye yönelik istatistiksel bir yaklaşımdır (Baron ve Kenny, 1986, s. 1175). Bu kapsamda çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin, duygu düzenleme gücü aracılığıyla açıklanıp açıklanamayacağı incelenmiştir.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 18-75 yaş aralığındaki yetişkinleri kapsamaktadır. Bu doğrultuda örneklem 263’ü kadın, 166’sı erkek olmak üzere 429 gönüllü yetişkinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Örneklem oluşturma yöntemi olarak kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme; hazırda bulunan ve kolayca iletişime geçilebilen katılımcılar üzerinde yapılan örnekleme yöntemidir (Higginbottom, 2004, s. 15).

Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyoemografik ve Kişisel Bilgiler

	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	263	61,3
	Erkek	166	38,7
Medeni Durum	Bekar	222	51,7
	Evli	207	48,3
Çalışma Durumu	Evet	238	55,5
	Hayır	191	44,5
Psikiyatrik tanı	Evet	40	9,3
	Hayır	389	90,7
Anne eğitim durumu	İlkokul	250	58,3
	Ortaokul	59	13,8
	Lise	55	12,8
	Üniversite	65	15,2
Baba eğitim durumu	İlkokul	191	44,5
	Ortaokul	74	17,2
	Lise	81	18,9
	Üniversite	83	19,3
En sık kullanılan sosyal medya platformu	Instagram	314	73,2
	X	42	9,8
	TikTok	14	3,3
	Diğer	59	13,8
Kullanılan sosyal medya platformu sayısı	0-1	76	17,7
	2	128	29,8
	3	122	28,4
	4	53	12,4
	5+	50	11,7

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların %51,7'si (222) bekar, %48,3'ü (207) evlidir. %55,5'i (238) bir işte çalışırken, %44,5'i (191) herhangi bir işte çalışmamaktadır. Katılımcıların %9,3'ü (40) daha önce psikiyatrik tanı almışken, %90,7'si (389) daha önce psikiyatrik herhangi bir tanı almamıştır. %58,3'ünün (250) annesi ilkokul mezunu, %13,8'inin (59) ortaokul mezunu, %12,8'inin (55) lise mezunu ve % 15,2'sinin (65) üniversite mezunudur. %44,5'inin (191) babası ilkokul mezunu, %17,2'sinin (74) ortaokul mezunu, %18,9'unun (81) lise mezunu ve %19,3'ünün (83) üniversite mezunudur. Katılımcıların en sık kullandıkları sosyal medya platformlarına bakıldığında %73,2'sinin (314) en sık kullandığı sosyal medya platformu Instagram, %9,8'inin (42) X, % 3,3'ünün (14) TikTok ve %13,8'inin (59) diğer platformlardır. Katılımcıların %17,7'si (76) 0-1, %29,8'i (128) 2, %28,4'ü (122) 3, %12,4'ü (53) 4 ve %11,7'si (50) 5 ve üzeri sosyal medya hesabına sahiptir.

Tablo 2. Yaş Değişkenine Ait Betimleyici İstatistikler

	$\bar{x}$	SS
Yaş	32,48	11,55

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların yaşlarına ait ortalama=32,48 ve standart sapma=11,55 olarak bulunmuştur.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada Bilgilendirilmiş Onam, Sosyoemografik ve Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği sırasıyla çevrimiçi olarak “Google Forms” üzerinden sunulmuştur.

2.3.1. Sosyoemografik ve Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından ilgili değişkenlere destek sağlayacak şekilde hazırlanmıştır. Formda 8 soru bulunmaktadır. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, bir işte çalışıp çalışmama durumu, tanısı konmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığın olup olmama durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, en sık kullandıkları sosyal medya platformu ve kaç farklı sosyal medya platformunda hesaplarının olduğu sorgulanmaktadır.

2.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ)

Bernstein ve diğerleri (1994) tarafından, çocuklukta yaşanan farklı türlerdeki travmatik deneyimlerin kısa ve geçerli bir değerlendirilmesinin yapılabilmesi amacıyla 53 madde olarak tasarlanıp 28 maddelik hale getirildikten sonra Şar ve diğerleri (2012, s. 1058-1059) tarafından iki versiyon arasındaki tutarlılık sağlanacak şekilde 5'li likert tipte Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin yapılan testlerde Cronbach alfa değeri 0,93, test- tekrar testine ait korelasyon katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur. Varyans analizi sonuçları ise ölçeğin Türkçe versiyonunun yapısal geçerliliğinin olduğunu ortaya koymuştur. Ek olarak faktör analizi sonuçları beş faktörün tamamı için yüksek bulunmuştur. Ölçek derecelendirmesi 1 (hiçbir zaman), 2 (nadiren), 3 (kimi zaman), 4 (sık olarak), 5 (her zaman) şeklindedir. Çevirisi yapılan formun pilot çalışması yapılarak doğru anlaşılıp anlaşılmadığı kontrol edilmiştir ve 2012'de son haline ulaşmıştır. Bu ölçek ile çocukluk çağı cinsel, fiziksel, emosyonel (duygusal) istismar ve emosyonel ve fiziksel ihmal kategorilerinde beş alt puan ile bunların birleşiminden oluşan toplam puan elde edilmektedir. Alt puanlar 5-25 puan, toplam puan 25-125 puan arasında değişmektedir. 5 alt ölçekten fiziksel ve cinsel istismar için kesme puanı 5 ve üstü, duygusal istismar ve fiziksel ihmal için 7 ve üstü, duygusal ihmal için ise 12 ve üstü olarak kabul edilmiştir (Şar vd., 2012). Yetişkinler için hazırlanmış olup 20 yaşından öncesini geriye dönük değerlendirmeyi içeren bu ölçekten alınan yüksek puanlar, çocukluk çağı ruhsal travma düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

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

Şahin ve Yağcı (2017, s. 526-532) tarafından, yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu ile 18-65 yaş aralığındaki katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları ölçülmüştür. SMBÖ-YF'nin sanal tolerans alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ,92, sanal iletişim alt boyutu için ,91 ve SMBÖ-YF'nin genelinde katsayı ,94 olarak bulgulanmıştır. Ölçeğin faktör yükleri ,61 ile ,87 arasındadır. Güvenirlik katsayılarının ise ,70 ile ,89 aralığında olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçek, beşli likert tiptedir. Sanal iletişim ve sanal tolerans olmak üzere 2 alt boyut ve 20 sorudan oluşmaktadır. SMBÖ-YF'nin

derecelendirilmesi ve puanlanması ise, bana hiç uygun değil (1 puan), bana uygun değil (2 puan), kararsızım (3 puan), bana uygun (4 puan), bana çok uygun (5 puan) şeklindedir. SMBÖ-YF'nin değerlendirilmesinde ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan 20 olabilmektedir. Elde edilebilecek olan 100 puanın 55 puanı sanal tolerans, 45 puanı sanal iletişim alt boyutundan gelmektedir. Puan arttıkça katılımcının kendini “sosyal medya bağımlısı” olarak nitelendirme düzeyi artmaktadır.

2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16)

Gratz ve Roemer(2004) tarafından, yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğüni değerlendirmek amacıyla geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin, Rugancı (2008) tarafından 36 maddelik formda Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017, s. 1507-1509) tarafından ise 16 soruluk Türkçe kısa formu oluşturulmuştur. Ölçek derecelendirilmesi 1 (hemen hemen hiç), 2 (bazen), 3 (yaklaşık yarı yarıya), 4 (çoğu zaman), 5 (hemen hemen her zaman) şeklindedir. Ölçek 5 alt boyut ve toplamda 16 maddeden oluşmaktadır. İlgili alt alanlar açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olarak isimlendirilmiştir. Ölçekte ters kodlanması gereken madde bulunmamaktadır. Ölçek genel puanı ve her alt ölçeği için iç tutarlılık ve güvenirliği analiz etmek amacıyla Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayıları ölçeğin tamamı için ,92, alt ölçekler için ise sırasıyla açıklık (,84), hedefler (,84), dürtü (,87), stratejiler (,87) ve kabullenmeme (,78) olarak bulunmuştur. Test- tekrar test güvenirliği ,85 olarak saptanmıştır. Ölçeğin faktör yükleri ise ,68 ile ,95 aralığında değişmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesinde kesme puan değeri bildirilmemiştir ancak ölçekten alınan puanın artması, duygu düzenleme güçlüğüne arttığı anlamına gelmektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 27.0 yazılımı ve aracı rol analizi için PROCESS makro (Hayes, 2013) eklentisi kullanılmıştır. Ölçüm araçlarının normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek, -1,50 ile +1,50 aralığında olmasının normal dağılım için yeterli görülmesi nedeniyle normal dağılım kriterlerinin karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır

(Tabachnick ve Fidell, 2013). Buradan yola çıkılarak analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçek verilerinin cinsiyet, medeni durum, herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumu ve herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olup olmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t- testi; anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, en sık kullanılan sosyal medya platformu, kullanılan sosyal medya platformu sayısı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Gruplar arası farklılıkların tespiti için post hoc Games-Howell, Kruskal Wallis; gruplar arası ikili karşılaştırmalar için ise Mann-Whitney U testleri yapılmıştır. Bazı gruplarda katılımcı sayısının 30'un altında olması, grup büyüklüklerinin yetersiz olduğu anlamına geldiğinden dolayı Kruskal Wallis testi kullanılması gerekli görülmüştür.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma değişkenlerine ilişkin analiz bulguları, şekiller ve tablolar aracılığıyla verilmiştir.

Tablo 3. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler (N=479)

Ölçekler	min	maks	$\bar{x}$	SS	çarpıklık	basıklık	α
ÇÇTÖ	25	81	37,73	12,48	1,400	1,420	,820
SMBÖ-YF	21	96	48,99	14,40	,523	,308	,895
DDGÖ-16	16	80	39,33	15,42	,624	-,260	,946

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3'te araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ)'ne ait ortalama 37,73, standart sapma 12,48, çarpıklık değeri 1,400, basıklık değeri 1,420 Cronbach alpha değeri ,820'dir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ-YF)'ne ait ortalama 48,99, standart sapma 14,40, çarpıklık değeri ,523, basıklık değeri ,308 Cronbach alpha değeri ,895'tir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16)'ne ait ortalama 39,33, standart sapma 15,42, çarpıklık değeri ,624, basıklık değeri -,260, Cronbach alpha değeri ,946'dır.

3.1. Korelasyon Analizi Bulguları

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğine ve ölçeklerin alt ölçeklerine ait puanlar arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizinin bulguları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Arasındaki İlişki

Ölçekler	Cinsel istismar	Fiziksel istismar	Duygusal istismar	Fiziksel ihmal	Duygusal ihmal	ÇÇTÖ
SMBÖ-YF	,080	,150**	,267**	,148**	,151**	,224**
Sanal iletişim	,075	,098*	,185**	,177**	,132**	,186**
Sanal tolerans	,070	,164**	,285**	,101*	,141**	,214**
DDGÖ-16	,171**	,313**	,417**	,173**	,244**	,366**
Açıklık	,165**	,269**	,322**	,164**	,192**	,305**
Amaçlar	,118*	,200**	,305**	,043	,150**	,230**
Dürtü	,147**	,309**	,381**	,223**	,238**	,358**
Stratejiler	,148**	,287**	,391**	,166**	,245**	,347**
Kabul etmeme	,160**	,265**	,355**	,137**	,190**	,306**

* $p < ,05$ ** $p < ,01$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 4’te Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Buna göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu ($r = ,224$, $p < ,01$) ve Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ($r = ,366$, $p < ,01$) puanları arasında pozitif yönlü ilişki görülmektedir.

Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Arasındaki İlişki

Ölçekler	Sanal iletişim	Sanal tolerans	SMBÖ-YF
ÇÇTÖ	,186**	,214**	,224**
Cinsel istismar	,075*	,070*	,80**
Fiziksel istismar	,070*	,164**	,285**
Duygusal istismar	,98*	,164**	,150**
Fiziksel ihmal	,177**	,101*	,148**
Duygusal ihmal	,132**	,141**	,151**
DDGÖ-16	,407**	,506**	,512**
Açıklık	,344**	,395**	,413**
Amaçlar	,315**	,446**	,430**
Dürtü	,321**	,362**	,380**
Stratejiler	,386**	,497**	,496**
Kabul etmeme	,352**	,414**	,428**

* $p < ,05$ ** $p < ,01$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 5’te Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Buna göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu ile Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ($r = ,224$, $p < ,01$) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ($r = ,512$, $p < ,01$) puanları arasında pozitif yönlü ilişki görülmektedir.

Tablo 6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişki

Ölçekler	Açıklık	Amaçlar	Dürtü	Stratejiler	Kabul etmeme	DDGÖ-16
ÇÇTÖ	,305**	,230**	,358**	,347**	,306**	,366**
Cinsel istismar	,165**	,118*	,147**	,148**	,160**	,171**
Fiziksel istismar	,269**	,200**	,309**	,287*	,265**	,313**
Duygusal istismar	,322**	,305**	,381**	,391**	,355**	,417**
Fiziksel ihmal	,164**	,043	,223**	,166**	,137**	,173**
Duygusal ihmal	,192**	,150**	,238**	,245**	,190**	,244**
SMBÖ-YF	,147**	,309**	,381**	,223**	,238**	,512**
Sanal iletişim	,344**	,315**	,321**	,386**	,352**	,407**
Sanal tolerans	,395**	,446**	,362**	,497**	,414**	,506**

* $p < ,05$ ** $p < ,01$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 6’da Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Buna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ($r = ,366$, $p < ,01$) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r = ,512$, $p < ,01$) puanları arasında pozitif yönlü ilişki görülmektedir.

3.2. Karşılaştırma Analizi Bulguları

Ölçek verilerinin cinsiyet, medeni durum, herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumu, herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olup olmama durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, en sık kullanılan sosyal medya platformu ve kullanılan sosyal medya platformu sayısı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla uygulanan karşılaştırma analizlerinin bulguları bu bölümde yer almaktadır.

Tablo 7. Cinsiyete Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
ÇÇTÖ	Kadın	263	37,75	12,38	,029	427	,977
	Erkek	166	37,71	12,69			
SMBÖ-YF	Kadın	263	48,64	13,87	-,631	427	,528
	Erkek	166	49,54	15,22			
DDGÖ-16	Kadın	263	39,24	15,10	-,142	427	,888
	Erkek	166	39,46	15,97			

* $p < ,05$ ** $p < ,01$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 7’de cinsiyet değişkenine göre ÇÇTÖ, SMBÖ-YF ve DDGÖ-16 puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Buna göre Çocukluk Çağı Travmaları ($t_{(427)} = ,029$ $p > ,05$), Sosyal Medya Bağımlılığı ($t_{(427)} = -,631$ $p > ,05$), ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeklerinde ($t_{(427)} = -,142$ $p > ,05$), cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 8. Medeni Duruma Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
ÇÇTÖ	Bekar	222	38,07	12,70	,572	427	,568
	Evli	207	37,38	12,27			
SMBÖ-YF	Bekar	222	52,25	14,25	4,984	427	<,001**
	Evli	207	45,50	13,75			
DDGÖ-16	Bekar	222	43,18	16,45	5,585	416,709	<,001**
	Evli	207	35,19	13,07			

* $p < ,05$ ** $p < ,01$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 8’de medeni durum değişkenine göre ÇÇTÖ, SMBÖ-YF ve DDGÖ-16 puanları karşılaştırılmıştır. SMBÖ- YF ($t_{(427)}=4,984, p<,001$), ve DDGÖ-16 ($t_{(416,709)}=5,585, p<,001$) medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bekar katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü puanları evli katılımcılardan daha yüksektir. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>,05$).

Tablo 9. Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
ÇÇTÖ	Evet	238	36,56	11,43	-2,138	371,335	,033*
	Hayır	191	39,19	13,57			
SMBÖ-YF	Evet	238	48,04	13,60	-1,533	427	,126
	Hayır	191	50,18	15,29			
DDGÖ-16	Evet	238	36,91	14,52	-3,672	427	<,001**
	Hayır	191	42,34	16,01			

* $p<,05$ ** $p<,01$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 9’da herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre ÇÇTÖ, SMBÖ-YF ve DDGÖ-16 puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Çocukluk Çağı Travmaları ($t_{(371,355)}=4,984, p<,001$) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçekleri ($t_{(427)}=-3,672 p<,001$) herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Herhangi bir işte çalışmayan katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları çalışan katılımcılardan daha yüksektir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>,05$).

Tablo 10. Herhangi Bir Psikiyatrik Tanıya Sahip Olup Olmama Durumuna Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
ÇÇTÖ	Evet	40	42,90	14,30	2,766	427	,006*
	Hayır	389	37,20	12,18			
SMBÖ-YF	Evet	40	47,32	11,93	-,770	427	,442
	Hayır	389	49,16	14,63			
DDGÖ-16	Evet	40	47,02	16,41	3,352	427	<,001**
	Hayır	389	38,53	15,12			

* $p < ,05$ ** $p < ,01$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 10’da herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olup olmama durumu değişkenine göre ÇÇTÖ, SMBÖ-YF ve DDGÖ-16 puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Çocukluk Çağı Travmaları ($t_{(427)}=2,766$, $p < ,001$) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçekleri ($t_{(427)}=3,352$ $p < ,001$) herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olup olmama durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olan katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olmayan katılımcılardan daha yüksektir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olup olmama durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 11. Anne Eğitim Durumuna Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
ÇÇTÖ	İlkokul ¹	250	39,19	13,15	2,880	,036*	
	Ortaokul ²	59	35,25	10,60			
	Lise ³	55	35,25	11,11			
	Üniversite ⁴	65	36,50	11,96			
SMBÖ-YF	İlkokul	250	48,47	14,41	1,139	,333	
	Ortaokul	59	49,06	17,97			
	Lise	55	47,81	11,76			
	Üniversite	65	51,93	12,58			
DDGÖ-16	İlkokul	250	39,03	15,32	,144	,934	
	Ortaokul	59	39,06	17,49			
	Lise	55	39,74	14,33			
	Üniversite	65	40,35	15,01			

* $p < ,05$, ** $p < ,01$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 11’de anne eğitim durumu değişkenine göre ÇÇTÖ, SMBÖ-YF ve DDGÖ-16 puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Çocukluk Çağı Travmaları ölçeği ($F_{(3,425)}=2,880$, $p < ,05$) anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Ancak grup farklarını belirlemek amacıyla yapılan post-hoc testinde ikili kıyaslamalarda anlamlı farklılık çıkmamıştır. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçekleri anne eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 12. Baba Eğitim Durumuna Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Grup Farkları
ÇÇTÖ	İlkokul ¹	191	40,46	13,73	5,764	<,001**	1>2,4
	Ortaokul ²	74	35,54	10,30			
	Lise ³	81	36,11	12,39			
	Üniversite ⁴	83	35,01	10,03			
SMBÖ-YF	İlkokul	191	47,26	14,88	2,070	,103	
	Ortaokul	74	49,89	15,03			
	Lise	81	49,41	11,84			
	Üniversite	83	51,75	14,67			
DDGÖ-16	İlkokul	191	39,08	15,29	,221	,882	
	Ortaokul	74	39,82	15,90			
	Lise	81	38,49	15,11			
	Üniversite	83	40,26	15,81			

* $p<,05$ ** $p<,01$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Games- Howell testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 12’de baba eğitim durumu değişkenine göre ÇÇTÖ, SMBÖ-YF ve DDGÖ-16 puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Çocukluk Çağı Travmaları ölçeği ($F_{(3,425)}=5,764$, $p<,001$) baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan testte, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeğinden alınan puanlar baba eğitim durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<,001$). Baba eğitim durumu “ilkokul” olan katılımcıların Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği puanları baba eğitim durumu “ortaokul” ya da “üniversite” olan katılımcılardan daha yüksektir. Diğer gruplar arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>,05$). Sosyal Medya Bağımlılığı ($F_{(3,425)}=2,070$, $p>,05$) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçekleri ($F_{(3,425)}=,221$, $p>,05$) baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>,05$).

Tablo 13. En Sık Kullanılan Sosyal Medya Platformuna Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Gruplar	n	Ortalama Ranksı	H Değeri	p	Grup Farkları
ÇÇTÖ	Instagram ¹	314	211,85	2,213	,529	
	X ²	42	215,75			
	TikTok ³	14	195,71			
	Diğer ⁴	59	235,82			
SMBÖ-YF	Instagram	314	218,57	13,414	,004**	1>4 ve 3>4
	X	42	226,26			
	TikTok	14	289,82			
	Diğer	59	170,21			
DDGÖ-16	Instagram	314	217,70	4,273	,233	
	X	42	225,93			
	TikTok	14	242,07			
	Diğer	59	186,45			

* $p < ,05$ ** $p < ,01$ Kullanılan Test: Kruskal Wallis testi, Mann-Whitney U testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 13'te en sık kullanılan sosyal medya platformu değişkenine göre ÇÇTÖ, SMBÖ-YF ve DDGÖ-16 puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($H(4)=13,414$, $p=,004$) en sık kullanılan sosyal medya platformu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < ,01$). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinde hangi gruplar arasında farklılık olduğunu anlamak amacıyla yapılan testlerden elde edilen bulgulara göre en sık kullandığı sosyal medya platformu "Instagram" olan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları, en sık kullandığı sosyal medya platformu sorusunda "Diğer" seçeneğini seçen katılımcılardan daha yüksektir. En sık kullandığı sosyal medya platformu "TikTok" olan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

puanları, en sık kullandığı sosyal medya platformu sorusunda “Diğer” seçeneğini seçen katılımcılardan yüksektir. Diğer gruplar anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>,05$). Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçekleri en sık kullanılan sosyal medya platformu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>,05$).

Tablo 14. Kullanılan Sosyal Medya Platformu Sayısına Göre Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Grup Farkları
ÇÇTÖ	0-1 ¹	76	37,85	13,47	,247	,911	
	2 ²	128	37,00	11,72			
	3 ³	122	38,25	13,05			
	4 ⁴	53	37,28	13,78			
	5+ ⁵	50	38,66	10,14			
SMBÖ-YF	0-1	76	43,21	16,39	5,460	<,001**	1<3,4,5
	2	128	47,85	13,02			
	3	122	50,95	13,96			
	4	53	52,03	13,63			
	5+	50	52,68	13,90			
DDGÖ-16	0-1	76	40,64	17,50	3,414	,009**	2<5
	2	128	35,68	13,15			
	3	122	39,71	15,66			
	4	53	40,67	13,61			
	5+	50	44,30	17,14			

* $p<,05$ ** $p<,01$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Games- Howell testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 14’te kullanılan sosyal medya platformu sayısı değişkenine göre ÇÇTÖ, SMBÖ-YF ve DDGÖ-16 puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı ($F_{(4,424)}=5,460$, $p<,001$) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçekleri ($F_{(4,424)}=3,414$, $p<,01$) kullanılan sosyal medya platformu sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden alınan puanlar kullanılan sosyal medya platformu sayısına göre incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<,001$). Kullandığı sosyal medya platformu sayısı “0-1” olan katılımcıların ölçek puanları, kullandığı sosyal medya platformu sayısı “3”, “4” ve “5+” olan katılımcılardan düşüktür. Diğer gruplar arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>,05$). Duygu Düzenleme

Güçlüğü Ölçeğinden alınan puanlar kullanılan sosyal medya platformu sayısına göre incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < ,001$). Kullandığı sosyal medya platformu sayısı “2” olan katılımcıların ölçek puanları, kullandığı sosyal medya platformu sayısı “5+” olan katılımcılardan düşüktür. Diğer gruplar arasında anlamlı farklılık yoktur ($p > ,05$). Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği kullanılan sosyal medya platformu sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > ,05$).

3.3. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular

Çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde duygular düzenleme gücünün aracı rolünün saptanması amacıyla PROCESS macro (Hayes, 2013) kullanılarak yapılan analiz bulguları bu bölümde verilmiştir.

Tablo 15. Aracı Modeldeki Değişkenlere Ait Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler

		β	LLCI	ULCI	p
Doğrudan Etki	Çocukluk Çağı Travmaları → S. Medya Bağ.	,043	-,052	,153	,337
Toplam Etki	Çocukluk Çağı Travmaları → S. Medya Bağ.	,223	,150	,364	,000**
Dolaylı Etki 1	Açıklık	,047	,013	,085	-
Dolaylı Etki 2	Amaçlar	,021	-,005	,055	-
Dolaylı Etki 3	Dürtü	-,001	-,050	,043	-
Dolaylı Etki 4	Stratejiler	,091	,029	,160	-
Dolaylı Etki 5	Kabul etmeme	,020	-,022	,661	-
Toplam. D.E.		,179	,121	,240	-

* $p < ,05$ ** $p < ,01$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 15’te aracılık rollerine ilişkin standardize katsayılar (β), güven aralıkları (LLCI-ULCI) ve anlamlılık düzeyleri (p) sunulmuştur. Çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde açıklık ($\beta = ,047$; CI= [LLCI: ,013; ULCI: ,085]) ve stratejiler ($\beta = ,091$; CI= [LLCI: ,029; ULCI: ,160]) boyutlarının aracı rolde olduğu belirlenirken; amaçlar ($\beta = ,021$; CI= [LLCI: -,005; ULCI: ,055]), dürtü ($\beta = -,001$; CI= [LLCI: -,050; ULCI: ,043]) ve kabul etmeme ($\beta = ,020$; CI= [LLCI: -,022; ULCI: ,661]) boyutlarının aracı rolü olmadığı görülmüştür. Toplam dolaylı etkinin ise ($\beta = ,179$; CI= [LLCI: ,121; ULCI: ,553]) anlamlı olduğu görülmüştür.

4. TARTIŞMA

Bu bölümde; araştırma konusu olan, yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin araştırma bulguları, literatürdeki bulgular neticesinde tartışılmıştır. Mevcut araştırma bulgularına göre; çocukluk çağı travmaları ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Bu bulgu doğrultusunda çocukluk çağı travma yaşıntısı arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı söylenebilir. Bu bulgu literatürdeki kısıtlı araştırmanın çoğunluğu tarafından desteklenirken (Aydın ve Göncü, 2025, s. 11; D'Arienzo vd., 2019, s. 1111; Elkin vd., 2025; Wang vd., 2023, s. 11; Wei ve Yu, 2024, s. 803) desteklemeyen çalışmalara da (Kırcaburun vd., 2020, s. 558; Bakır ve Dilmaç, 2025, s. 11-13) rastlanmıştır. Wang ve diğerleri (2023) tarafından yapılan araştırma, çocukluk çağı travmalarını sosyal medya bağımlılığı için bir yatkınlık faktörü olarak görme görüşünü desteklemektedir. Bu ilişkide çocukluk çağı travmalarının bilişsel ve duygusal kırılganlığı tetikleyerek bu etkiye yol açtığı ve sosyal medya platformlarının çocuklukta travma yaşamış bireyler için başa çıkma aracı olarak kullanılmasından kaynaklanarak sosyal medya bağımlılığını etkilediği ileri sürülmüştür. Elkin ve diğerleri (2025) tarafından yapılan güncel bir araştırmaya göre, çocukluk çağı travmasının yetişkinlik döneminde duygu düzenleme yetenekleri üzerindeki olumsuz etkileri, sosyal medya bağımlılığının gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı üzerinde en güçlü pozitif etkiyi ise ihmal ve istismar türleri arasından fiziksel istismar göstermiştir. Çocuklukta bağlanma tarzlarıyla sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi sorgulayan benzer bir araştırma, güvensiz bağlanma tarzlarının (kaygılı ve kaçınan), yetişkinlikte daha yoğun ve işlevsiz sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (D'Arienzo vd., 2019). Güvensiz bağlanma tarzlarının duygusal ihmal ile ilişkili olması nedeniyle bu çalışmanın da mevcut çalışmayı desteklediği düşünülmüştür. Güvensiz bağlanmaya sahip bireylerin, çevrelerindeki kişilerden (örneğin aile ve akranlardan) alamadıkları sevgi ve ilgiyi telafi etmek ve yerine koymak amacıyla sosyal medya platformlarını kullandıkları görülmektedir.

Çocukluk travması ve aile dinamiklerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini ve sosyal medya kullanım bozukluğu gelişimindeki rolünü inceleyen bir araştırmada, çocukluk travması ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında doğrudan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak aynı araştırma depresyon, anksiyete, stres gibi ruh sağlığı problemlerinin, çocukluk travmaları ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkiyi aracıladığını göstermiştir. Araştırma bulguları, mevcut araştırmayı doğrudan desteklemese de, özellikle travmatik olan çocukluk deneyimlerinin uzun vadeli etkilerinde ruh sağlığının bir köprü işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır (Bakır ve Dilmaç, 2025, s. 11-13). Mevcut araştırma bulguları literatürdeki diğer çalışmalar da göz önünde bulundurularak değerlendirildiğinde, bireylerde çocukluk çağı travmalarının ya da olumsuz deneyimlerinin etkisinin yetişkinlikte sürdüğü, başa çıkabilmek adına bireylerin sosyal medya platformlarına yöneldikleri ve aşırı kullanımla birlikte sosyal medya bağımlılığının gelişebildiği savunulmaktadır.

Mevcut araştırma bulgularına göre; çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Bu doğrultuda çocukluk çağı travmaları arttıkça duygu düzenleme güçlüğüünün arttığı gösterilmiştir. Literatürdeki bazı çalışmalar mevcut araştırmayı desteklemektedir (Alpay vd., 2017, s. 222; Barlow vd., 2017, s. 43; Dereboy vd., 2018, s. 273; Ejaz vd., 2025, s. 320; Goldbach vd., 2023, s. 7; Goldsmith vd., 2013, s. 382; Kayapınar, 2025, s. 71; Lilly, 2014, s. 647; Nazlıgöl, 2022, s. 88; Schaich vd., 2021, s. 9-10; Sehgal ve Kumar, 2023, s. 471). Mevcut araştırmayı desteklemeyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Goldbach ve diğerleri (2023) ve Alpay ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmalara bakıldığında, ortak bir bulgu olarak çocuklukta yaşanan istismar deneyimlerinin duygu düzenleme güçlüklerini yordadığı ancak en güçlü etkinin duygusal istismardan kaynaklandığı gösterilmiştir. Başka bir çalışma (Barlow vd., 2017) çocukluk istismarının, negatif bilişler de dahil olmak üzere bir dizi tepkiyi tetikleyebileceğini, bu bilişlerin kişinin kendine karşı daha az şefkatli bir tutum sergilemesine yol açarak, duygu düzenleme becerisini bozabileceğini ortaya koymuştur. Yapılan bir diğer çalışmaya göre; çocuklukta, özellikle bakımveren kişiler aracılığıyla yaşanan travmalar, çocuğun duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme becerilerini bozabilmektedir. Bu bozulma ise ileride depresyon, anksiyete, TSSB gibi sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Goldsmith

vd., 2013). Ünal (2024, s. 73) tarafından yapılan çalışmada ise alt boyutlar için yapılan analizlerde, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları arasından en güçlü ilişki “stratejiler” alt boyutunda bulunmuştur. Genel olarak literatüre ve mevcut araştırma bulgularına bakıldığında; duygu düzenleme becerilerinin bakımvereni gözlemleyerek öğrenilebilir olması, çocukluk çağı travmalarının nörolojik gelişime zarar vermesi gibi sebepler, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi açıklıyor olabilir. Literatürdeki bazı araştırmalar ise duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili görülen anksiyete (Huh vd., 2017, s. 3; Kent ve Galler, 1998, s. 397-98; Kisely, 2018, s. 702), depresyon (Humphreys vd., 2020, s. 8; Infurna vd., 2016, s. 51), suçluluk, öfke ve utanç (Nazlıgül, 2022, s. 89-90) gibi ruh sağlığı problemlerinin çocukluk çağı travmaları ile ilişkisini ortaya koyarak dolaylı olarak mevcut çalışmayı desteklemişlerdir. Ortaya konan bu bulgular, erken dönem yaşanan deneyimlerin duygu düzenleme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Mevcut araştırma bulgularına göre; sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığı arttıkça duygu düzenleme güçlüğü'nün arttığı gösterilmiştir. Mevcut bulguyu destekleyen çok sayıda araştırmaya rastlanırken (Aneja, 2025, s. 101; Khalil vd., 2024, s. 34; Khan, 2021, s. 5; Liu ve Ma, 2019, s. 5; Sahranç ve Urhan, 2021, s. 103; Quaglieri vd., 2021, s. 9-10; Wegmann, 2015, s. 160), desteklemeyen araştırmalar olduğu da görülmüştür (Özmen ve Güzel, 2022, s. 81-82). Güvensiz bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü inceleyen bir çalışma, sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmakla birlikte, duygu düzenleme güçlüğü'nün, kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini ortaya koymuştur (Liu ve Ma, 2019). Diğer bir araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün, problemleri sosyal medya kullanımını doğrudan yordadığı gösterilmiştir (Quaglieri vd., 2021). Başka bir çalışmadan elde edilen bulgular ise benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme stratejileri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ve sosyal medya bağımlılığının ruh sağlığında kötüleşmeye yol açtığı sonucuna ulaşmıştır (Khalil vd., 2024). Literatürde rastlanan sosyal medya bağımlılığı ile öz düzenleme ilişkisini inceleyen çalışmalar, öz düzenleme kavramının

duygusal düzenleme kavramını kapsamı dolayısıyla mevcut çalışma ile ilişkili görülmüştür. Çalışmalardan edinilen sonuçlara göre öz düzenleme becerisi arttıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır (Sahranç ve Urhan, 2021). Öz düzenleme becerisi yüksek olan bireyler, potansiyel olarak çevrimiçi davranışlarını kontrol etme konusunda daha yeteneklidirler (Wegmann, 2015). Öz-düzenleme, sosyal medyanın aşırı kullanımının olumsuz etkilerini etkili bir şekilde tamponlamaktadır (Khan vd., 2021). Çoğu araştırma tarafından desteklenen sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki pozitif ilişki, duygularını sağlıklı yollarla ifade edemeyen veya düzenleyemeyen bireylerin, anlık olarak kısa yoldan ödül sağlayan sosyal medya kaynaklarını bir kaçış alanı olarak kullandıkları düşüncesiyle açıklanabilir. Dolayısıyla duygu düzenleme güçlüğü olan bireylerin sosyal medya platformlarında fazla zaman geçirmeleri, bir tür bastırma ve kaçınma yolu olabilir. COVID-19 pandemisi döneminde yapılan bir çalışma, duygu düzenlemenin tüm alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığıyla pozitif ve anlamlı bir ilişkisinin olduğunu, dolayısıyla duygu düzenleme becerileri arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığını ortaya koymuştur (Özmen ve Güzel, 2022). İlgili bulgular, COVID-19 pandemisinin olumsuz etkilerinden kaçınmak için sosyal medya kullanımının, pandemi dönemi için faydalı olduğuna işaret ediyor olabilir. Pandemi döneminde eğitim ve iş gibi alanların da sosyal medya üzerinden yürütülmesinin, bu ilişkinin önemli bir nedeni olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada ele alınan üç değişken arasındaki tüm ilişkiler pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Buna ek olarak, çocukluk çağı travmaları ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü üstlendiği bulgulanmıştır. Alt ölçek düzeyinde ise açıklık ve stratejiler alt boyutları anlamlı aracılık etkisi göstermiştir. Bu bulgu, özellikle açıklık ve stratejiler alt boyutlarının sosyal uyumla ve psikopatolojiyle yakından ilişkili olduğuna dair literatürle tutarlıdır (Hallion vd., 2018, s. 10). Ancak, açıklık boyutundaki sorunlar, her bozuklukta farklı duygu düzenleme mekanizmalarıyla işlev göstermektedir (Vine ve Aldao, 2014, s. 338-39). Açıklık, duygusal netlikte zorlanma olarak tanımlanabilmektedir. Ek olarak bireyin duygularını tanıma ve anlamlandırma becerisine işaret etmektedir (Gratz ve Roemer, 2004, s. 52). Bu becerideki eksiklik, bireyin içsel deneyimlerini yönetmekte

zorlanmasına ve sosyal medyaya yönelerek duygusal belirsizliği bastırma ya da kaçınma eğilimine girmesine neden olabilir. Stratejiler boyutundaki güçlük ise, bireyin olumsuz duygularla baş edebilmek için yeterli düzenleyici yöntemlere sahip olmamasını ifade etmektedir (Gratz ve Roemer, 2004, s. 52). Bu durumda sosyal medya, kısa vadeli rahatlama sunan işlevsel olmayan bir başa çıkma aracı olarak kullanılabilir. Öte yandan, kabul etmeme, dürtü ve amaçlar alt boyutları anlamlı bir dolaylı etki göstermemiştir. Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığının oluşumunda duyguları bastırmaktan çok, duyguları tanıma ve yönetme becerilerinin daha belirleyici olduğunu düşündürmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü için genel olarak bakıldığında, literatürde mevcut araştırmaya benzeyen çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Çocukluk çağı travmaları, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma, fiziksel istismara maruz kalma ile sosyal medya bağımlılığı riski arasında önemli bir ilişki bulmuştur. Aynı çalışmadan elde edilen bulguya göre en yüksek toplam puanlar, dürtü kontrolü ve duyguları kabullenmeme alt boyutlarında elde edilmiştir. Bu bulgu, duygu düzenleme problemlerinin çocukluk travması ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye zemin hazırladığı yönündeki görüşü desteklemektedir (Elkin vd., 2025, s. 7-8). Çocukluk çağı travmalarının internet bağımlılığı ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü inceleyen bir çalışma, mevcut araştırma bulgularına benzer olarak duygu düzenleme güçlüğü'nün bu ilişkide aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur (Cürmen, 2024, s. 66-67). Çocuklukta yaşanan travmaların, duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyerek bireyleri internet bağımlılığına daha yatkın hale getirebildiği söylenebilir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün psikopatoloji ile arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışma, çocukluk çağı travmalarının bu ilişkide kısmi aracılık rolünü ortaya koymuştur (Özadmaca, 2023, s. 117). İnternet bağımlılığını konu alan bir derleme çalışmasının sonuçları; çocuk istismarı, farklı türlerde istismar ve ihmal gibi çeşitli travmatik deneyimlerin özellikle ergenler ve yetişkinler arasında problemlerle internet kullanımına yol açabileceğini ortaya koymuştur. Aynı çalışma, farkındalık temelli yaklaşımlar, grup terapisi ve bilişsel davranışçı müdahaleler gibi çeşitli müdahale stratejilerinin hem travmaların hem de internet bağımlılığının etkilerini azaltabileceğini öne sürmüştür (Bhalla ve Khosla, 2023, s. 90). Literatür

tarandığında, sosyal medya bağımlılığı yerine internet bağımlılığını konu alan çalışmaların daha yaygın olduğu görülmüştür. Genel olarak bulgular, mevcut çalışmadan elde edilen bulguları desteklemektedir. Literatürde çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak literatürdeki benzer araştırmalar aracı rol bulgusunu desteklemektedir. Mevcut araştırma bulgusunu desteklemeyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla yapılan araştırma ile literatüre önemli bir katkı sunulduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada elde edilen aracılık bulgusu, çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin büyük ölçüde duygu düzenleme güçlüğünden gerçekleştiğini göstermektedir. Bu durum, bağlanma temelli kuramlarla uyumludur. Erken dönemde yeterli duygusal destek alamayan bireylerde öz düzenleme becerileri yeterince gelişmemekte, bu da bireyin sosyal medyayı dışsal bir düzenleyici kaynak olarak kullanmasına yol açabilmektedir. Özellikle güvensiz bağlanma örüntülerinde görülen hiperaktivasyon ve deaktivasyon stratejileri, sağlıklı düzenleme süreçlerini engelleyerek sosyal medya bağımlılığına zemin hazırlayabilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007, 131-32). Dolayısıyla bu bulgu; sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede yalnızca davranışsal müdahalelerin değil, bireyin duygusal geçmişine yönelik çalışmaların da gerekli olduğunu ortaya koymaktadır.

Elde edilen sonuçlar, Gratz ve Roemer (2004, s. 42-43) tarafından geliştirilen duygu düzenleme güçlüğü modelini de desteklemektedir. Bu modele göre, duygu düzenleme becerilerindeki yetersizlikler bireyin stresle başa çıkmasını zorlaştırmakta ve bireyi anlık rahatlama sağlayan davranışlara yönlendirmektedir. Sosyal medyanın bu işlevle kullanılması, zamanla bağımlılık düzeyine varabilecek bir alışkanlık halini alabilmektedir. Böylece çocukluk çağı travmalarına sahip bireyler, sosyal medyaya karşı alışkanlık ya da bağımlılık geliştirme bakımından önemli bir risk grubunu oluşturabilirler.

Şema Terapi perspektifinden bakıldığında, çocukluk dönemi travmaları, bireylerde olumsuz şemaların (örneğin, değersizlik, terk edilme korkusu) gelişmesine yol açabilmektedir. Bu şemalar, duygusal düzenleme becerilerini etkileyerek,

kişilerin duygusal deneyimlerini yönetmelerini zorlaştırır. Travmalar ve şemalar, bireylerin duygusal deneyimlere karşı korku ve kaçınma davranışları sergilemesine neden olabilmektedir (Fassbinder vd., 2016, s. 4-5). Bu doğrultuda süreç, sosyal medyada aşırı zaman harcama gibi başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına yol açıyor olabilir.

Bu çalışmanın bulgularında, katılımcıların çocukluk çağı travmaları düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Buna göre, kadın ve erkeklerin çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir fark yoktur. Literatürde incelenen çalışmaların bir kısmı bu bulguyu desteklemektedir (Arar, 2019, s. 43-44; Barlow, 2017, s. 44; Clement, 2016, s. 6; Dereboy vd., 2018, s. 273). Özellikle cinsel istismar gibi mahrem görülebilen travmalar konusunda soruların her zaman dürüst cevaplanmaması ve cinsiyet dağılımının çok dengeli olmaması gibi sebepler anlamlı farklılık bulunmamasında etkili olmuş olabilir. Clement'in, 15 yaş ve altındaki çocuklarda ihmal konulu çalışmasında ihmal türlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, her iki cinsiyetin de ihmalkarlıktan benzer oranlarda etkilendiği ortaya konmuştur (Clement, 2016). Yüksek öğretim öğrencileriyle yapılan bir tez çalışması da mevcut bulguya benzer şekilde, kız ve erkeklerde çocukluk çağı travmalarının farklılaşmadığını bulgulamıştır (Ova, 2023, s. 34). Bulguyu desteklemeyen araştırmalara da rastlanmıştır. Ünal, kadınlarda çocukluk çağı travma düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu bulgulamıştır (Ünal, 2024, s. 38). Çin'de üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada benzer şekilde kadınlarda çocukluk çağı travma deneyimlerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Wang vd., 2023, s. 10-11). Arar (2019), toplam puan bazında mevcut araştırmayı destekleyecek şekilde anlamlı farklılık bulmasa da, alt ölçeklerde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulmuştur. Arar'ın tez çalışmasından edindiği bulguya göre, erkeklerin "fiziksel ihmal" ortalamaları, kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunurken, kadınların "cinsel istismar" ortalamaları erkeklere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir. Benzer şekilde Anderson (2017, s. 4), kadınlar ve erkeklerin çocukluk şiddetine benzer seviyelerde maruz kaldıklarını ancak kadınların erkeklere kıyasla cinsel travma yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Bu çalışmanın bulgularında, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Buna göre, kadın ve erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Literatürde incelenen çalışmaların bir kısmı bu bulguyu desteklemektedir (Çağlayan ve Arslantaş, 2023, s. 342; Özmen ve Güzel, 2022, s. 82 ; Pugach, 2020, s. 9); Sahranç ve Urhan, 2021 ; Tutgun- Ünal, 2019). Bu bulgunun, anlık duyguların ve fikirlerin hızlı bir şekilde iletilmesinin her iki cinsiyet için de eşit derecede önemli olması ile açıklanabileceğini öne sürülmüştür (Sahranç ve Urhan, 2021, s. 102). Araştırma bulgusunu desteklemeyen, sosyal medya bağımlılığına göre cinsiyetler arasında anlamlı fark bulan araştırmalara da rastlanmıştır (Andreassen, 2016, s. 258; Karam, 2023, s. 6; Liu ve Ma, 2019, s. 4; Malikova ve Şahin, 2023, s. 104). Andreassen (2016), Çağlayan ve Arslantaş (2023), Karam (2023) ve Malikova ve Şahin (2023) tarafından yapılan çalışmalarda kadınlarda; Liu ve Ma (2019) tarafından yapılan çalışmada ise erkeklerde daha yüksek sosyal medya bağımlılığı bulgulanmıştır. Mevcut araştırmada cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmaması, örnekleme ait ortalama yaş ortalamasının genç olmasıyla ilgili olabilir. Çalışmanın örnekleminin genç bireylerden oluşması, cinsiyetler arası sosyal medya kullanım alışkanlıklarının birbirine yakınlaşmış olabileceğini düşündürmektedir. Günümüzde özellikle Z kuşağı için sosyal medya, geleneksel cinsiyet rollerinden bağımsız şekilde ortak bir sosyalleşme, eğlenme ve bilgi edinme ortamı haline gelmiştir.

Bu çalışmanın bulgularında, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Buna göre, kadın ve erkeklerde duygu düzenleme güçlüğü, anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bu bulgu, literatürde karşılaşılan araştırmaların büyük çoğunluğuyla uyumlu olmasa da, destekleyen çalışmalara da rastlanmıştır (Aksu, 2023, s. 61; Pugach, 2019, s. 9; Süsen, 2017, s. 62). Literatürde, mevcut bulguyla çelişen araştırma bulguları çoğunluktadır (Demirtaş, 2018, s. 495; Çavuşoğlu, 2023, s. 56; Liu ve Ma, 2019, s. 4; Ünal, 2024, s. 38). Demirtaş tarafından yapılan çalışmada, duygu düzenleme güçlüğüünün duygusal baskılama ve bilişsel yeniden değerlendirme alt ölçeklerinde cinsiyet farklılıkları incelenmiş ve erkeklerde duygusal baskılama daha yüksek bulunmuştur. Bilişsel yeniden değerlendirme açısından ise cinsiyetlere göre farklılık bulunmamıştır. Çavuşoğlu (2023) kadınlarda,

Liu ve Ma (2019) ise erkeklerde duygu düzenleme güçlüğü'nün daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırmada cinsiyetlere göre farklılık bulunmamasının sebebi, örneklemin yaş ortalamasının genç olması itibarıyla cinsiyetler arası farklılıklardaki azalma olabilir. Cinsiyet normlarının giderek birbirine yaklaşmasının, duygu düzenleme becerilerinde erkeklerin kadınları yakalamasını sağladığı düşünülebilir. Duyguların bastırılması ya da ifade edilmesi gibi davranış kalıplarının geçmişte daha çok cinsiyete göre şekillendiği düşünüldüğünde, günümüz erkeklerinin araştırma sorularına daha dürüst cevap veriyor olabilecekleri de akla gelmektedir.

Bu çalışmanın bulgularında, katılımcıların çocukluk çağı travmaları düzeylerinde medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde mevcut çalışmayla uyumlu bir çalışma, benzer şekilde medeni duruma göre anlamlı farklılık olmadığını bulgulamıştır (Çapın, 2022, s. 42). Literatürde mevcut çalışma ile çelişen araştırmaların ise çoğunlukta olduğu görülmüştür. Arar (2019), medeni duruma göre ihmal ve istismar türlerini incelediği çalışmasında bekarların duygusal istismar ortalamalarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulgulamıştır (Arar, 2019, s. 47). Ünal (2024) tarafından “evli”, “ayrılmış/boşanmış”, “ilişkisi var” ve “bekar” seçenekleri sunulan örneklemde ise, ayrılmış/boşanmış bireylerin çocukluk çağı travma puanları, evli, bekar ve ilişkisi olan bireylerden daha yüksek bulunmuştur (Ünal, 2024, s. 46). Medeni durum değişkeni kullanılmadan, çocukluk çağı travmaları ile evlilik tutumları arasındaki ilişkiyi sorgulayan bir çalışma, çocukluk çağı travmaları arttıkça bireylerin evlenme isteğinin de arttığını bulgulamıştır. Çocukluk çağı travmaları azaldıkça bireyin evlilikle ilgili tutumları kötüleşmektedir. Du ve diğerleri (2022) bu sonucu, çocukluk çağı travması olmayan bireylerin daha yüksek öz saygı, özgüven sahibi olmaları ve bireysel başarıyı önemsemeleri ile açıklamaktadır. Çocukluk çağı travması olan bireylerin ise, çocukluklarını iyileştirmek için, ideal bir aile olma hevesiyle evliliğe yönelindiklerini düşünmüştür (Du vd., 2022, s. 172). Depresyon veya akıl hastalığı olan biriyle büyüyen erkeklerin bekar olma olasılığı, evli olma olasılığına kıyasla daha yüksektir. Çocukluk döneminde şiddete maruz kalmış kadınların bekar olma olasılığı; ebeveyn boşanması, fiziksel şiddet ve çocukluk çağı cinsel travması olan kadınların ise boşanmış olma olasılıkları yüksek bulunmuştur (Anderson, 2017, s. 4).

Japonya’da 65 yaş ve üzeri katılımcılarla gerçekleştirilen bir başka çalışmada, üç veya daha fazla olumsuz çocukluk deneyimi yaşayan bireylerin dul kalma, boşanma veya evlenmemiş olma risklerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özellikle, psikolojik ihmal, hem erkeklerde hem de kadınlarda boşanma riskini artırmıştır (Matsukura vd., 2023, s. 7). Özetle farklı çocukluk çağı travmalarının farklı cinsiyetlerde farklı şekillerde medeni durumu etkilediği görülmüştür. Mevcut araştırmada cinsiyete göre farklılık bulunmamasının sebebi, kültürel farklılıklar olabilir. Türkiye’de boşanmanın ya da evlenmeden birlikte yaşamamanın diğer kültürlerdeki kadar normal kabul edilmediği düşünüldüğünde, çocukluk çağı travmaları her coğrafyada insanların ruh sağlığını etkilese de, kültürümüzde medeni duruma etkisinin daha az yansıdığı düşünülebilir.

Bu çalışmanın bulgularında, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bekarların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri evlilerden daha yüksektir. Literatürde karşılaşılan benzer araştırmaların çoğu, mevcut bulguyu desteklemektedir (Andreassen vd., 2016, s. 258; Ertan, 2024, s. 9; Keldal ve Kılıç, 2021, s. 10). Keldal ve Kılıç (2021) tarafından yapılan araştırma, doğrudan medeni durum değişkenini ele almasa da, sosyal medya bağımlılığı ile evlilik önemi, evlilik zamanı ve birlikte yaşama konusundaki tutumları arasındaki ilişkileri ortaya koymuştur. Bulgulara göre, sosyal medya bağımlılığı, evliliğe verilen önem veya evlilik zamanlaması inançlarını etkilememekte; fakat evlilik dışı birlikte yaşamayı daha kabul edilebilir kılabilmektedir. Böylece sosyal medya bağımlısı olan bireylerin, evlenmek yerine evlilik dışı birlikte yaşamayı tercih ettiği ve dolayısıyla bekar olma olasılıklarının daha yüksek olabileceği yorumu yapılabilir. Bir diğer araştırma, mevcut araştırmayı destekler şekilde evlilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ilişkisi olan ve olmayan bekarlardan daha düşük bulmuştur (Ertan, 2024). Literatürde mevcut çalışmayı desteklemeyen bulgulara da rastlanmıştır. Hussain ve diğerleri (2023, s. 1019), 17-41 yaş aralığındaki öğrencilerle yaptığı çalışmada, evlilerde sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin bekarlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırmada evlilerde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin daha düşük bulgulanmasının sebebi, evlilerin daha çok sorumluluğa sahip olması olabilir. Sosyal medyayı daha yoğun kullanan genç kuşağın çoğunlukla bekar olması

ve evli katılımcıların daha yaşlı olması da yaşla bağlantılı olarak bu sonucu açıklayabilir.

Bu çalışmanın bulgularında, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bekarların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri evlilerden daha yüksektir. Ünal (2024, s. 46) ve Karan (2021, s. 60) tarafından yapılan araştırmaların bulguları, mevcut araştırma bulgularıyla uyumludur. Evlilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri, ilişkisi olan ve olmayan bekarlara kıyasla düşük bulunmuştur. Mevcut çalışmayla çelişen bulgulara da rastlanmıştır. Süsen (2017, s. 62) ve Melda Ünal (2024, s. 39), duygu düzenleme güçlüğü medeni duruma göre farklılaşmadığını bulgulamıştır. Ünal (2024) tarafından yapılan araştırmada, bekarların ve boşanmışların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin benzer düzeyde olduğu görülmüştür. Mevcut araştırma bulgusu, evliliğin bireye sunduğu sosyal destek, duygusal paylaşım ve aidiyet hissi gibi koruyucu unsurlar aracılığıyla açıklanabilir. Evlilik, kişinin duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme becerilerinin gelişmesine yardımcı olabilirken; bekar bireyler bu tür destek kaynaklarından daha az yararlandıkları için duygu düzenleme konusunda daha fazla güçlük yaşadıkları düşünülmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular, katılımcıların çocukluk çağı travmaları düzeylerinin, herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Herhangi bir işte çalışmayanların çocukluk çağı travmaları düzeyi, çalışanlardan daha yüksektir. Mutlu (2015, s. 33), kadın katılımcılarla yaptığı çalışmasında mevcut araştırmayla çelişen bulgulara rastlamıştır. Kadınlarda çalışıp çalışmama durumunun çocukluk çağı travmalarına göre değişmediğini, anlamlı olarak farklılaşmadığını bulgulamıştır. Yapılan başka bir çalışmada, sadece "aşırı koruma" alt boyutunun çalışmayanlarda çalışanlara oranla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Tek bir alt ölçek dışında çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Karan, 2021, s. 57).

Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Doğrudan ya da dolaylı olarak mevcut

bulguyu destekleyen araştırmalara rastlanmıştır. Akçin (2024, s. 60) yaptığı çalışmada, çalışanların çalışmayanlara kıyasla sosyal medya bağımlılıklarının dūřuk olduğunu ortaya koymuştur. Sahranç ve Urhan (2021) tarafından yapılan çalışma mevcut çalışma ile benzerlik taşımaktadır. Bu çalışmada, çalışmayan üniversite öğrencilerinin SMA (akıllı telefon bağımlılığı) puanlarının, çalışan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Sahranç ve Urhan, 2021, s. 103) Jahagirdar ve diğerleri (2024, s. 5-8) tarafından yapılan araştırmada, çalışan ve çalışmayanlara göre karşılaştırma yapılmasa da, çalışanların yaklaşık %77,6'sının ciddi düzeyde sosyal medya bağımlılığı yaşadığı belirlenmiştir. Khan ve diğerleri (2021, s. 6) ise, sosyal medya kullanıcılarının işyerinde sosyal medya kullanımını dengeleyerek iř çatışmalarını ve özsaygı kaybını önlemeleri gerektiğine dikkat çekmiştir. Mevcut çalışma örnekleminin 18-25 yař aralığında yoğunlaşması ve bu grubun daha çok öğrenci olmasının çalışma durumuna engel olduğu dūřünülebilir. 25 yař ve üzeri katılımcılarla yapılan benzer bir araştırma, herhangi bir iřte çalışıp çalışmama durumuna göre daha anlamlı sonuçlar verebilir.

Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin, herhangi bir iřte çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Çalışmayan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yumuřak (2019, s. 45) ve Karan (2021, s. 60) tarafından yapılan tez çalışmaları, mevcut araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Bahsedilen çalışmalarda benzer şekilde, herhangi bir iřte çalışmayan katılımcılarda çalışanlara kıyasla duygu düzenleme güçlüğü daha yüksek bulunmuştur. Mevcut araştırma bulgusunu desteklemeyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Herhangi bir iřte çalışmayanların bir rutine ve sorumluluğa sahip olmamaları, gelecek kaygısı ve maddi sorunlarının daha fazla olması, boş vakitlerinde aşırı dūřünme eğiliminde olmaları gibi sebepler duygularını düzenlemelerini zorlaştırıyor olabilir.

Bu çalışmanın bulgularında, katılımcıların çocukluk çağı travmaları düzeylerinde herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu görölmüştür. Geçmişte herhangi bir psikiyatrik tanı almış olanların çocukluk çağı travmaları düzeyleri almamış olanlardan daha yüksektir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Arar, 2019, s. 47;

Beilharz vd., 2019, s. 6; Mutlu, 2015, s. 39; Tuna, 2022, s. 49; Yenidünya, 2017, s. 71). Bazı araştırmalar ise mevcut bulguyu dolaylı yoldan desteklemektedir. Çocukluk çağı travmaları ile borderline (Schaich vd., 2021, s. 8) kaygı, TSSB (Kisely vd., 2018, s. 702), depresyon (Çağlayan ve Arslantaş, 2023, s. 344; Humprey, 2021, s. 8), paranoid düşünce, psikotizm (Bilgin, 2018, s. 243), Bipolar-I ve Bipolar-II (Kayapınar, 2025, s. 66) gibi psikiyatrik bozukluklar arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dereboy ve diğeri (2018, s. 275) ise, üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, çocukluk çağı travmaları ile psikopatolojiler arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Mevcut araştırma bulgusunu desteklemeyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut araştırma sonuçları, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte psikopatoloji için önemli bir risk faktörü olduğunu düşündürmektedir. Çocuklukta yaşanan travmaların düşük özgüven, değersizlik, yetersizlik ve güvensizlik yaratması gibi sebepler bu ilişkiyi daha anlamlı hale getirebilir.

Bu çalışmanın bulgularında, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde mevcut bulguyu destekleyen bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte genel kanı, sosyal medya bağımlılığı arttıkça ruh sağlığının da bozulduğu yönündedir. Khalil ve diğeri (2024, s. 33), Pakistanlı tıp ve diş hekimliği öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, sosyal medya bağımlılığı arttıkça ruh sağlığının olumsuz etkilendiğini bulgulamışlardır. Bu durum, stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunların daha yaygın hale gelebileceğini göstermektedir. Bazı araştırmalar ise Khalil ve arkadaşlarının bulgusunu dolaylı yoldan desteklemektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete (Bakır ve Dilmaç, 2025, s. 7), özsaygı, dissosiyatif deneyim (Kırcaburun vd., 2020, s. 557), beden imajı kaygısı (Karam, 2023, s. 6), yeme bozuklukları (Mushtaq vd., 2023, s. 10), DEHB (Andreassen vd., 2016, s. 258), OKB ve psikotizm (Malikova ve Şahin, 2023, s. 106) gibi psikiyatrik bozukluklar arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Mevcut araştırmada benzer bir sonucun çıkmamasının sebebi, herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olan katılımcı sayısının yetersizliği olabilir. Psikiyatrik tanıya sahip olan daha fazla katılımcıya ulaşılarak yapılan çalışmalarda, sosyal medya bağımlılığı ile psikiyatrik tanı almış olma arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler çıkması beklenebilir.

Bu çalışmanın bulgularında, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Geçmişte herhangi bir psikiyatrik tanı almış olanların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri almamış olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar çoğunluktadır (Aksu, 2023, s. 62; Özgüney, 2023, s. 50; Süsen, 2017, s. 63; Yumuşak, 2019, s. 60). Özgüney (2023) bu bulguyu, psikolojik tedavi geçmişinin karıştırıcı (confounding) bir etkisinin olabileceği yönünde yorumlamıştır. Psikolojik destek alma durumu, bazen sınırlı düzeyde duygudurum sorunlarına, bazen ise daha kapsamlı ve ciddi psikopatolojik durumlara bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Yumuşak, 2019). Bazı araştırmalar ise mevcut bulguyu dolaylı yoldan desteklemektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ile narsisizm (Aktaş, 2017, s. 42), borderline (Schaich vd., 2021, s. 8), yeme bozuklukları (Gianini vd., 2013, s. 6) ve depresyon (Cevizci ve Akyunus, 2022, s. 337) gibi psikiyatrik bozukluklar arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Mevcut araştırmayı desteklemeyen bir bulguya da rastlanmıştır. Dereboy ve diğerleri (2018, s. 275), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmalarında, duygu düzenleme güçlüğü ile psikopatolojiler arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuşlardır. Mevcut araştırma bulgusundan hareketle, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça psikiyatrik tanı alma durumunun artması birkaç şekilde yorumlanabilir. Duygu düzenlemedeki güçlüklerin çoğu zaman psikopatolojiler için bir zemin görevi görmesi ve erken dönem stresle yakın ilişkili olması bu ilişkinin dayandığı kaynaklar olabilir. Bir diğer sebep ise tanı aldıktan sonra etiketlenme ve zorbalığa maruz kalan bireylerin duygu düzenleme becerilerinin olumsuz etkilenmesi olabilir.

Mevcut araştırmada, çocukluk çağı travmalarının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Graham- Bermann ve diğerleri (2010, s. 389) tarafından yapılan bir çalışmada, anne eğitim düzeyinin, çocuğun travmatik olaylara maruz kalması ile sözel becerisi arasındaki ilişkiyi aracıladığı sonucuna ulaşmıştır. Türkiye’de yapılan diğer bir çalışmada mevcut çalışmayla çelişir şekilde, anne eğitim durumu “okuryazar-ilkokul” düzeyinde olanların, “fiziksel istismar” ve “cinsel istismar” puanlarının diğer eğitim gruplarına kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Arar, 2019, s. 47). Ova (2023, s. 36)’nın üniversite

öğrencileri ile yaptığı çalışmada ise yine mevcut araştırma bulgusuyla çelişen sonuçlara rastlanmıştır. Öğrencilerin çocukluk çağı travma düzeyleri, yalnızca anneleri ilkokul ve üniversite mezunu olanlar arasında anlamlı bir fark göstermekte; bu da anne eğitim düzeyi arttıkça, özellikle ilkokuldan üniversiteye doğru ilerledikçe, çocukluk çağı travma düzeylerinde azalma olduğunu ortaya koymaktadır. Özetle literatürdeki araştırma bulguları, anne eğitim düzeyi arttıkça çocukların maruz kaldığı travmatik yaşantıların azaldığını göstermektedir. Bu durum, eğitilmiş annelerin çocuk gelişimi ve ihtiyaçları konusunda daha bilinçli hareket etmeleri, şiddet ya da ihmal gibi risk faktörlerine karşı daha koruyucu bir tutum sergilemeleriyle açıklanabilir. Ayrıca, eğitim düzeyi yüksek annelerin sosyoekonomik açıdan daha avantajlı koşullara sahip olma olasılıkları da, çocukların travma riskini dolaylı yoldan azaltan bir unsur olarak değerlendirilebilir. Mevcut çalışmada bu doğrultuda anlamlı bir sonuç elde edilememesinin sebebi, anne eğitimi bakımından farklı seviyelerden dengeli sayıda katılımcıya ulaşılamaması olabilir.

Mevcut çalışmada sosyal medya bağımlılığının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Çağlayan ve Arslantaş (2023, s. 339), Güzel-Tuncer (2024, s. 60) ve Üstdağ (2022, s. 147)'in bulguları, mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Aksoy (2024, s. 67) tarafından elde edilen bulgular ise, mevcut bulguyla ters düşmektedir. Bu çalışmada annesi ilkokul, ortaokul veya lise mezunu olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, annesi lisans ya da lisansüstü eğitim almış olan katılımcılara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özetle mevcut araştırma bulgusu, alanyazında yer alan bazı çalışmalarla çelişmekte; bazı araştırmalar, özellikle anne eğitim düzeyi düştükçe çocukların sosyal medya bağımlılığı riskinin arttığını öne sürmektedir. Buna karşın, mevcut çalışmada böyle bir farklılık gözlenmemesi, sosyal medya bağımlılığının yalnızca ebeveynin eğitim düzeyiyle değil; bireyin kişisel özellikleri, sosyal çevresi, psikolojik ihtiyaçları, dijital okuryazarlığı ve dijital dünya ile kurduğu ilişki gibi çok boyutlu faktörlerle şekillendiğini düşündürmektedir. Özellikle günümüz gençlerinin dijital araçlara erişiminde eğitsel veya ekonomik sınırlardan ziyade kültürel etkiler ve arkadaş çevresi belirleyici olabilmektedir. Bu durum, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının aile eğitimi gibi geleneksel demografik değişkenlerden daha az etkilenmeye başladığını da göstermektedir.

Mevcut araştırmada duygu düzenleme g  l   n n anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür.  stda  (2022, s. 147)’ın bulguları ise, duygu düzenleme toplam puanının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koyarak mevcut araştırmayı desteklemekle birlikte, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutunda anne eğitim durumu lise olanların puanlarını, anne eğitim durumu lisansüstü olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur. Aksu (2023, s. 72), benzer olarak anne eğitim durumuna göre duygu düzenleme g  l   nde genel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulgulamamıştır. Fakat aynı çalışmada,  niversite mezunu annelere sahip bireylerin duygu düzenleme g  l  kleri, hem okur-yazar olmayan annelere hem de yüksek lisans mezunu annelere sahip bireylerden anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Mevcut araştırmada grup farklılıklarına rastlanmaması, duygu düzenleme becerilerinin yalnızca ebeveynin eğitim seviyesi gibi demografik değişkenlerle a ıklanamayaca ını, çok daha karmaşık psikososyal etkenlere ba lı olduğunu düşündürmektedir.

Yapılan çalışmada çocukluk  a ı travmalarının baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Baba eğitim durumu ilkokul olanların çocukluk  a ı travmaları, baba eğitim durumu ortaokul ve  niversite olanlardan anlamlı düzeyde yüksektir. Arar (2019, s. 47), mevcut araştırma bulgusunu destekler şekilde, fiziksel ihmale maruz kalanlarda baba eğitim durumunun okuryazar- ilkokul olma oranını yüksek bulmuştur. Ova (2023, s. 36) ise mevcut araştırmayla çelişir şekilde, baba eğitim durumuna göre çocukluk  a ı travmalarında farklılık olmadığını bulgulamıştır. Mevcut araştırmada baba eğitim durumu ilkokul olan yetişkinlerin daha fazla çocukluk  a ı travması bildirilmesi, düşük eğitim düzeyinin aile içi stres, yetersiz ebeveynlik becerileri ya da sosyoekonomik zorluklar gibi risk faktörleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, çocukluk  a ı travmalarının  nlenmesine yönelik müdahalelerde ebeveynlerin özellikle eğitim düzeyi düşük gruplar için hedeflenmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Sosyal medya ba ımlılı ının ise, baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür.  a layan ve Arslantaş (2023, s. 339), Güzel- Tuncer (2024, s. 60) ve  stda  (2022, s. 147)’ın araştırma bulgusu mevcut bulguyu destekler niteliktedir. Güzel- Tuncer (2024), 14-18 yaş aralığındaki ergenlerden “internet oyun oynama bozukluğu grubu”, “sosyal medya bağımlılığı grubu” ve “ kontrol grubu”

oluşturarak yaptığı çalışmada, üç grup için de ebeveyn eğitim durumuna göre anlamlı farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Aksoy (2024, s. 67) tarafından yapılan çalışmada ise, babası ilkokul, ortaokul ya da lise mezunu olan yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, babası lisans veya lisansüstü mezunu olan yetişkinlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırmada anlamlı farklılık bulunmamasının temel sebebi, sosyal medya bağımlılığının oluşumunda baba eğitim düzeyinden ziyade bireysel, psikolojik ya da çevresel faktörlerin daha belirleyici olması olabilir. Özellikle günümüzde sosyal medya kullanımı, tüm sosyoekonomik gruplarda yaygın olduğundan, ebeveyn eğitimi gibi geleneksel demografik değişkenlerin etkisi görece zayıflamış olabilir. Bu da, bağımlılıkla ilgili müdahale ve önleme çalışmalarında bireysel risk faktörlerine daha fazla odaklanılması gerektiğine işaret etmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğünün de benzer olarak baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Aksu (2023, s. 75) tarafından yapılan çalışma mevcut çalışmayı kısmen desteklemektedir. Baba eğitim düzeyine göre duygu düzenleme güçlüğü puanları genel olarak anlamlı bir farklılık göstermemekle birlikte, babası okur-yazar olmayan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ortalamalarının, babası ilkokul ya da ortaokul mezunu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Üstdağ (2022, s. 147) tarafından yapılan çalışmanın bulgusu ise, mevcut bulguyu desteklememektedir. Bahsedilen çalışmada duygu düzenleme toplam puanı ve bir alt boyut hariç tüm alt boyutlarda baba eğitim durumuna göre farklılık görülmemekle birlikte, içsel işlevsel duygu düzenleme boyutunda, babası lise mezunu olan öğrencilerin puanlarının, babası lisansüstü mezunu olan öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mevcut araştırmada duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, bu becerinin gelişiminde baba eğitim düzeyinin tek başına belirleyici olmadığını düşündürmektedir. Bu sonuç, duygu düzenleme güçlüğünün daha çok bireysel özellikler, aile içi iletişim kalitesi, duygusal destek ve yaşam deneyimleri gibi faktörlerle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, günümüzde dijital ortamların ve akran etkisinin artan rolü, ebeveyn eğitim düzeyinin etkisini görece azaltıyor olabilir. Bu bulgu, duygu düzenleme becerilerini destekleyici müdahalelerde

sadece ebeveyn eğitimi gibi demografik faktörlere odaklanmanın yeterli olmayabileceğini göstermektedir.

Mevcut araştırmada, çocukluk çağı travmalarının en sık kullanılan sosyal medya platformuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Bu ilişkiyi inceleyen benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kırcaburun ve diğerleri (2019, s. 1544) tarafından 14-18 yaş aralığındaki ergenlerle yapılan çalışmada, katılımcılar en çok kullandıkları 3 sosyal medya platformunu sırasıyla Instagram, Whatsapp ve YouTube olarak bildirmişlerdir. Aynı çalışma, çocuklukta yaşanan duygusal ihmal ve istismarın ergen erkeklerde vücut memnuniyetsizliği aracılığıyla problematik sosyal medya kullanımını etkilediğini göstermiştir. Ergenlerin tercih ettikleri sosyal medya platformları bu bulguyu açıklar niteliktedir. Mevcut çalışmada yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının sosyal medya platformlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaması, sosyal medya kullanımının zamanla değişmesiyle açıklanabilir. Sosyal medya platformlarının iş ve eğitim için de kullanılabilir olması ve çoğu sosyal medya platformunun özellik olarak birbirine giderek benziyor olması, bu araştırmada sosyal medya platformuna göre anlamlı sonuç çıkmasının önüne geçmiş olabilir. Bu faktörler, platform tercihlerinden ziyade bireyin duygusal düzenleme biçimlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini daha anlamlı kılmaktadır.

Mevcut çalışmada, sosyal medya bağımlılığının en sık kullanılan sosyal medya platformuna göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. En sık kullandığı sosyal medya platformu “Instagram” ya da “TikTok” olanların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, en sık kullandığı sosyal medya platformu “Diğer” sosyal medya platformlarından biri olanlara kıyasla daha yüksektir. Z kuşağı üniversite öğrencileriyle yapılan benzer bir çalışmada gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri orta seviyede bulunmuş ve kullandıkları sosyal medya platformlarının sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür (Üstdağ, 2022, s. 149). Ancak literatürde mevcut araştırma bulgusunu dolaylı olarak destekleyen araştırmalara da rastlanmıştır. Bir başka araştırma, Instagram, Snapchat, Spotify, Twitter (X) ve Tinder platformlarını kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerini, kullanmayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur (Çağlayan ve Arslantaş, 2023, s. 341-42). Tutgun- Ünal (2019, s. 73), en çok kullandığı sosyal medya platformu Instagram olanların, en sık kullandığı sosyal medya platformu

YouTube olanlara kıyasla sosyal medyaya daha fazla zihinsel bağımlılık geliştirdiklerini ortaya koymuştur. Diğer bir araştırma, sosyal medya bağımlılığı olanlar ile olmayanların sosyal medya kullanım biçimlerinde farklılıklar gözlemlemiştir. Sosyal medya bağımlılığı düzeyleri yüksek olanlar Twitter (X), Facebook, Snapchat platformlarına kıyasla Instagram ve Pinterest gibi görsel odaklı platformları daha çok kullanmaktadır (Eichenberg vd., 2024, s. 6). Bahsedilen araştırmaların mevcut bulguyu dolaylı olarak desteklediği görülürken, doğrudan destekleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Mevcut araştırmadaki bulgu, platformların sunduğu ödül sistemine bağlı olabilir. Instagram ve TikTok gibi uygulamalar, çok hızlı sosyal onay sağlayan, etkileşim türlerinin yüksek olduğu, yoğun görsel içerikli uygulamalardır. Beğeni, yorum, paylaşım gibi hızlıca etkileşim verme ve alma düzeni, hızlı bir ödül sistemi sağladığı için özellikle gençleri daha çok içine çekiyor olabilir. Ek olarak bu uygulamalarda sürekli değişen akımların yer alması, gençlerde FOMO (gelişmeleri kaçırma korkusu) yaratarak sürekli takip isteği uyandırıyor olabilir.

Mevcut çalışmada, duygu düzenleme güçlüğüne en sık kullanılan sosyal medya platformuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde bu ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Z kuşağı üniversite öğrencileriyle yapılan benzer bir çalışmada gençlerin kullandıkları sosyal medya platformlarının duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür (Üstdağ, 2022, s. 149). Bu bulgu, mevcut bulguyu dolaylı yoldan desteklemektedir. Anlamlı bir farklılık bulunmamasının sebebi olarak, en sık kullanılan sosyal medya platformunun, duygu düzenleme güçlüğü ile yeterince ilişkili olmaması görülebilir. Duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkili olan asıl değişken, platformun hangi amaçla, ne kadar süreyle ve ne tür içeriklerle kullanıldığı olabilir. Ek olarak içerikler farklı olsa da duygu düzenleme güçlüğü olan birinin bu platformları “kaçınma” aracı olarak kullandığı düşünüldüğünde, tüm platformlar aynı amaca hizmet edebilmektedir. Dolayısıyla kaçınma işlevi açısından tüm platformların birbirine yakın olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın bulgularında, çocukluk çağı travmalarının kullanılan sosyal medya platformu sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu, travma geçmişine sahip bireylerin sosyal medya kullanım tercihlerinde nicelikten çok

niteliksel yönelimler gösterebileceğini düşündürmektedir. Literatürde, kullanılan sosyal medya platformu sayısına göre çocukluk çağı travmalarının düzeyini inceleyen doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle mevcut bulgu, alanyazına özgün bir katkı sunmakta ve bu ilişkinin daha detaylı incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, sosyal medya kullanım biçimlerinin –örneğin pasif mi aktif mi kullanıldığı, içeriğe maruz kalma düzeyi ya da paylaşılan içerik türü gibi faktörlerin– çocukluk çağı travmalarıyla olan ilişkisini irdeleyen çalışmaların ön plana çıkması, gelecekte bu alandaki bilgi birikimini derinleştirebilir.

Sosyal medya bağımlılığının ise, kullanılan sosyal medya platformu sayısına göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Kullandığı sosyal medya platformu sayısı 3,4 veya 5'ten fazla olanların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, kullandığı sosyal medya platformu sayısı 0-1 olanlardan anlamlı düzeyde yüksektir. Literatürde bu konuyla ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Tutgun- Ünal (2015, s. 167) tarafından yapılan kapsamlı çalışmada, iki ya da daha fazla sosyal medya uygulaması kullanan bireylerin, yalnızca bir uygulama kullananlara kıyasla daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı gösterdiği belirlenmiştir. Ek olarak, beşten fazla uygulama kullanan bireylerin, iki adet ya da üç ila beş adet arasında uygulama kullananlara göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, mevcut araştırma bulgusunu doğrudan desteklemektedir. Ancak mevcut bulguyu destekleyecek güncel bir çalışmaya rastlanmaması, alandaki boşluğu dolduracak yeni araştırmaların gerekliliğini vurgulamaktadır. Eldeki bulgular bağlamında, platform sayısındaki artışın, bireyin farklı sosyal medya ortamlarında geçirdiği toplam süreyi artırarak bağımlılık davranışlarını pekiştirebileceği öne sürülebilir. Elde edilen bu sonuçlar, sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede yalnızca süreye değil, aynı zamanda platform çeşitliliğine de odaklanan müdahale programlarının geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının daha bütüncül bir biçimde değerlendirilmesi, bağımlılık riskini öngörmede ve önleyici stratejiler geliştirmede kritik bir rol oynayabilir.

Duygu düzenleme güçlüğü için bakıldığında, kullanılan sosyal medya platformu sayısına göre anlamlı farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Kullandığı sosyal medya platformu sayısı 5'ten fazla olanların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, kullandığı sosyal medya platformu sayısı 2 olanlardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Birden fazla platform kullanımı, bireyin çevrimiçi dünyada daha fazla içerikle karşılaşmasına, sosyal karşılaştırma yapma ihtimalinin artmasına ve sürekli bir etkileşim döngüsüne girmesine neden olabilir. Bu durum, özellikle duygusal farkındalığı ve düzenleme becerileri zayıf bireylerde psikolojik baskıyı artırabilir. Literatürde, sosyal medya kullanım süresi, amacı, zamanı gibi boyutlar ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmakla birlikte, doğrudan kullanılan sosyal medya platformu sayısının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, mevcut bulgu, sosyal medya kullanımının niteliksel boyutunun da (örneğin, kaç farklı platformun kullanıldığı) en az niceliksel boyutu (kullanım süresi gibi) kadar önemli olabileceğini göstermesi açısından alanyazına özgün bir katkı sunmaktadır.

SONUÇ

Bu bölümde, çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü ve sosyodemografik değişkenlere göre ortaya konan farklılıklar incelenerek, bulgular neticesinde sonuçlar ve öneriler sunulmuştur.

Çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün ve sosyodemografik değişkenlere göre kurulan ilişkilerin incelendiği bu çalışmada; çocukluk çağı travmaları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Alt ölçek düzeyinde ise açıklık ve stratejiler boyutları anlamlı aracılık etkisi gösterirken; amaçlar, dürtü ve kabul etmeme alt boyutlarının aracılık etkisi anlamlı bulunmamıştır.

Demografik değişkenlerden cinsiyete bakıldığında; çocukluk çağı travmaları, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinden hiçbirinde cinsiyete göre farklılık olmadığı saptanmıştır.

Medeni durum değişkenine göre bekarların sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri evlilerden yüksektir. Çocukluk çağı travmaları ise medeni duruma göre farklılaşmamaktadır.

Çalışıp çalışmama durumuna göre incelendiğinde; herhangi bir işte çalışmayanların çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü, çalışanlardan yüksektir. Sosyal medya bağımlılığında ise, çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olup olmama durumuna göre bakıldığında; tanıya sahip olanların çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü, tanıya sahip olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığında ise herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olup olmama durumuna göre farklılaşma saptanmamıştır.

Anne eğitim düzeyinde çocukluk çağı travmalarında anlamlı farklılık olduğu görülse de, gruplar arası farklılık analizlerinde gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Neticede çocukluk çağı travmaları, sosyal medya bağımlılığı

ve duygu düzenleme güçlüğünde anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık görülmemiştir.

Baba eğitim düzeyinde, çocukluk çağı travmalarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Baba eğitim durumuna göre sosyal medya bağımlılığında ve duygu düzenleme güçlüğünde ise anlamlı fark bulunmamıştır.

En sık kullanılan sosyal medya platformuna göre değişkenler incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı farklılaşırken, çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü farklılaşmamıştır.

Kullanılan sosyal medya platformu sayısındaki farklılıklar incelendiğinde ise, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğüne göre anlamlı grup farklılıkları görülürken, çocukluk çağı travmalarına göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Öneriler

Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlara ve literatüre dayanarak maddeler halinde sunulan önerilerin, alanyazına ve toplum ruh sağlığına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

1. Çocukluk çağı travmalarını önlemeye ve bu travmaların etkilerini azaltmaya yönelik bütüncül yaklaşımlar geliştirilmelidir. Ebeveynlere, öğretmenlere ve bakımverenlere yönelik farkındalık eğitimleri ile erken yaşta yaşanan olumsuz deneyimlerin önüne geçilmesi hedeflenmelidir. Özellikle baba eğitim düzeyi düşük olan ailelerde risk daha fazla olduğundan, bu gruplara özel aile destek programları tasarlanabilir. Aynı zamanda psikiyatrik tanıya sahip bireylerde çocukluk travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü daha yüksek olduğu için terapi süreçlerinde travma öyküsü ayrıntılı şekilde ele alınmalıdır.
2. Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik psiko-eğitim programları yaygınlaştırılmalıdır. Çalışmada duygu düzenleme güçlüğü hem sosyal medya bağımlılığıyla hem de çocukluk çağı travmalarıyla ilişkili bulunmuş, ayrıca aracılık rolü göstermiştir. Bu bağlamda duygu düzenleme temelli grup terapileri, okul temelli programlar ve bireysel danışmanlık hizmetleriyle bu becerilerin güçlendirilmesi sosyal medya bağımlılığı riskini de azaltabilir.

3. Sosyal medya kullanımına dair bilinçlendirme çalışmaları, özellikle yüksek riskli platformları kullanan bireyleri hedef alacak şekilde yapılandırılmalıdır. Instagram ve TikTok gibi platformları yoğun kullanan bireylerde bağımlılık düzeyi daha yüksek bulunduğundan, bu platformların psikolojik etkileri hakkında farkındalık artırıcı seminerler, dijital okuryazarlık çalışmaları ve sınır koyma becerilerini geliştirmeye yönelik müdahaleler uygulanmalıdır.
4. Sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü açısından dezavantajlı gruplara (bekar bireyler, çalışmayanlar, birden fazla sosyal medya platformu kullananlar) yönelik hedefli müdahale programları geliştirilmelidir. Bu bireyler psikososyal açıdan daha fazla risk taşımakta ve olumsuz duygu durumlarını sosyal medya aracılığıyla yönetme eğilimi gösterebilmektedir. Bu nedenle özel danışmanlık hizmetleri veya grup temelli çalışmalarla bu gruplar desteklenmelidir.
5. Gelecek araştırmalarda farklı yöntem ve örneklemeler kullanılarak bulguların genellenebilirliği artırılmalıdır. Bu çalışmada kullanılan kesitsel tasarım nedensel ilişkilere netlik kazandırmakta yetersiz kalabileceği için boylamsal ve deneysel çalışmalar önerilmektedir. Ayrıca sosyal medya kullanım biçimleri (pasif vs. aktif kullanım), travma türleri ve yaş grupları dikkate alınarak derinlemesine analizler yapılması, alana katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., ve Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ : Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*, 192(6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Akçin, M. (2024). *Sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumuna etkisinin sosyal hizmet bakış açısıyla incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Karabük Üniversitesi.
- Aksoy, B.T. (2024). *Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının algılanan anne baba tutumu, öz şefkat, duygu düzenleme değişkenleri açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Akın, M. (2017). Gençlerin internet bağımlılığı düzeyleri ve sosyal medya tercihlerinin etkileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Yönetim ve Pazarlama Dergisi*, 7(2), 256-262.
- Aktaş, A. (2017). *Türkiye örnekleminde, narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Arel Üniversitesi.
- Aktepe, E. (2009). Çocukluk Çağı Cinsel İstismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(2), 95-119.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alpay, E. H., Aydın, A. ve Bellur, Z. (2017). Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü (Tur). *Turkish J Clin Psy.*, 20(3): 218-226. <https://dx.doi.org/10.5505/kpd.2017.98852>
- American Psychiatric Association. (1966). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, DSM-II. Washington, DC.(2. edition)

- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, DSM-III. Washington, DC.(3.edition)
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, DSM-III. Washington, DC.(3.edition revised)
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, DSM-IV. Washington, DC(4. edition)
- Amerikan Psikiyatri Birliği, *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsai elkitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
- Aneja, M. (2025). A Study on Social Media Addiction and its Correlates. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 3(3), 1-145.
- Anderson, K. G. (2017). Adverse childhood environment: Relationship with sexual risk behaviors and marital status in a large American sample. *Evolutionary Psychology*, 15(2). DOI: 10.1177/1474704917710115
- Andreassen, C.S., Billieux, J., Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav.* 30:252–62. doi: 10.1037/adb0000160
- Andreassen, C.S. (2015) Online social network site addiction: a comprehensive review. *Curr Addict Rep*, 2:175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Arar, H.D. (2019). *Ruminasyonun gelişimsel zemini; ruminatif düşünme biçiminin çocukluk çağı ruhsal travmaları ve çocuklukta algılanan ebeveyn kabul reddi ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Atabay, E., Ada, K. ve Gezgin, D.M. (2022). Pandemi sonrası sosyal ağlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo): Üniversite öğrencileri arasında nicel bir araştırma. 2. *Ahi Evran Uluslararası Bilimsel Araştırma Konferansı*, 545.
- Aydın, D., ve Göncü, H. B. (2025). From childhood experiences to social media addiction: Unraveling the impact on adolescents. *Children (Basel, Switzerland)*, 12(3), 385. <https://doi.org/10.3390/children12030385>

- Bakır, V., Dilmaç, B. (2025). The mediating role of mental health in the relationship between childhood experiences and social media use disorder among university students: A mixed-methods study. *Curr Psychol.* <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07427-5>
- Barlow, M. R., Goldsmith, Turow, R. E., Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child abuse ve neglect*, 65, 37–47. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.006>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Beilharz, J.E., Paterson, M., Fatt, S., Wilson, C., Burton, A., Cvejic, E., Lloyd, A., Vollmer-Conna, U. (2019) The impact of childhood trauma on psychosocial functioning and physical health in a non-clinical community sample of young adults. 54, 1. doi:10.1177/0004867419881206
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour research and therapy*, 46(11), 1230–1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J., Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 13-20. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.03.003>
- Bernstein, D.P., Fink, L., Handelsman, L. ve Foote, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *Am J Psychiatry*, 151: 1132-1136. Doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t02080-000>
- Bhalla, A., Khosla, M. (2023). Relationship between trauma, alexithymia and problematic internet use among adolescents and adults: Systematic Review. *GD Goenka University Journal of Perspectives in Social Science and Humanities Research*, 1(2), 63-96.

- Biber, L. (2020). Sosyal medya, fomo ve kuşaklararası farklılaşma. *Ekonomi Ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 26-43.
- Bickham, D.S. (2021). Current research and viewpoints on internet addiction in adolescents. *Curr Pediatr Rep*, 9 , 1–10 <https://doi.org/10.1007/s40124-020-00236-3>
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (No. 79). Random House.
- Buran- Köse, Ö. ve Doğan, A. (2018). Türk üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığı ve öz saygı arasındaki ilişki. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 175–190. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0036>
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Cevizci, P., ve Akyunus, M. (2022). Yeme tutumları ve depresyon belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri Ve Psikoloji Dergisi*, 4(4), 332-339. Doi:10.35365/ctjpp.22.4.04
- Claussen, A. H., ve Crittenden, P. M. (1991). Physical and psychological maltreatment: relations among types of maltreatment. *Child abuse ve neglect*, 15(1-2), 5–18. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(91\)90085-r](https://doi.org/10.1016/0145-2134(91)90085-r)
- Clément, M.È., Bérubé, A., Chamberland, C. (2016). Prevalence and risk factors of child neglect in the general population. *Public Health*. 138:86-92. doi: 10.1016/j.puhe.2016.03.018.

- Coddington, R. D. (1972). The significance of life events as etiologic factors in the diseases of children: I. A survey of professional workers. *Journal of Psychosomatic Research*, 16(1), 7–18. <https://doi.org/10.1016/0022-39997290018-9>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L. ve Booth, M. (2019). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study, *Computers in human behavior*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>.
- Cürmen, F.D. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Çağlayan, M.T. ve Arslantaş, H. (2023). Üniversitede sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 334-48. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1191206>
- Çapın, H. G. (2022). *25-50 yaş aralığındaki bireylerin çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikteki şemaları ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Çavuşoğlu, S. (2023). *Complex trauma in adults: examination of somatization and mediation effect of dissociation and emotion dysregulation*. [Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Çelik, F. G. H. ve Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711. <https://doi.org/10.31832/smj.454535>
- Çolak, B., Kokurcan, A., ve Özsan Hüseyin, H. (2010). DSM’ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi*, 18(3), 19-25. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000322
- D’Arienzo, M.C., Boursier, V., Griffiths, M.D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *Int J Ment Health Addiction* 17, 1094–1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demirgil, Z. (2023). Çocuklukta yaşanan duygusal ihmal ile iş yaşamında yalnızlık arasındaki ilişkide tükenmişliğin aracılık etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(4), 467-480.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies*, 13, 11, 487-503. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies>.
- Dereboy, Ç., Şahin-Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., ve Şafak-Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269–278.
- Dubowitz, H., ve Bennett, S. (2007). Physical abuse and neglect of children. *The Lancet*, 369(9576), 1891–1899. doi:10.1016/S0140-6736(07)60856-3
- Echeburua, E. ve De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://psycnet.apa.org/doi/10.20882/adicciones.196>
- Eichenberg, C., Schneider, R., Ruml, H. (2024). Social media addiction: associations with attachment style, mental distress, and personality. *BMC Psychiatry* 24, 278, 12. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05709-z>
- Ejaz, A., Riaz, S., Shabbir, S., Naseem, F., ve Ahmed, Z. (2025). Influence of Screen Time and Childhood Trauma on Attachment Styles and Emotional Regulation in Adulthood. *Journal for Social Science Archives*, 3(1), 312-323.
- Elhai, J. D., Hall, B., Erwin, M. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss, *Psychiatry Research*, 261, 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.045>
- Elkin, N., Mohammed- Ashraf, A.K., Kılınçel, O., Kılınçel, Ş., Ranganathan, M., Sakarya, A.K., Soydan, A.M. (2025) Screens and scars: SEM analysis of the relationship between childhood trauma, emotion regulation, and social media addiction. *Front. Psychol.* 16:1502968. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1502968

- Ertan, B. (2024). *An examination of the relationship between intolerance of uncertainty, social media addiction and meaning of life*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O., ve Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy. *Frontiers in psychology*, 7, 1373. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01373>
- Fassler, I.R., Amodeo, M., Griffin, M.L., Clay, C.M., Ellis, M.A. (2005). Predicting long-term outcomes for women sexually abused in childhood: contribution of abuse severity versus family environment. *Child Abuse Negl*, 29(3):269-84. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2004.12.006>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258.
- Fink, L.A., Bernstein, D., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M. (1995). Initial reliability and validity of the childhood trauma interview: a new multidimensional measure of childhood interpersonal trauma. *Am J Psychiatry*. 152(9):1329-35. doi: 10.1176/ajp.152.9.1329.
- Finkelhor, D. (1979). What's wrong with sex between adults and children? Ethics and the problem of sexual abuse. *American Journal of Orthopsychiatry*, 49(4), 692– 697. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1979.tb02654.x>
- Flores, R. E. U. ve Machuca, I. G. N. (2011). Estudio descriptivo de la prevalencia y tipos de maltrato en adolescentes con psicopatología. *Salud Mental*, 34 (3), 219- 225.
- Freud, S. (1913). *Totem ve tabu* (Çev. K. Şipal). Say Yayınları.
- Gianini, L. M., White, M. A., ve Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with Binge Eating Disorder. *Eating behaviors*, 14(3), 309–313. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.05.008>

- Goldbach, R. E., Neukel, C., Panizza, A., Reinken, A., Krause-Utz, A. (2023). Differentiating between intrapsychic symptoms and behavioral expressions of borderline personality disorder in relation to childhood emotional maltreatment and emotion dysregulation: an exploratory investigation. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), 1-15. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2263317>
- Goldsmith, R. E., Chesney, S. A., Heath, N. M., Barlow, M. R. (2013). Emotion regulation difficulties mediate associations between betrayal trauma and symptoms of posttraumatic stress, depression, and anxiety. *Journal of traumatic stress*, 26(3), 376–384. <https://doi.org/10.1002/jts.21819>
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403-1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child abuse and neglect*, 26(6-7), 697-714. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(02\)00342-3](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00342-3)
- Graham-Bermann, S.A., Howell, K.H., Miller, L.E. (2010). Traumatic events and maternal education as predictors of verbal ability for preschool children exposed to intimate partner violence (ipv). *J Fam Viol* 25, 383–392. <https://doi.org/10.1007/s10896-009-9299-3>
- 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. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36:41-54. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D., and Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? an empirical pilot study. *Journal of behavioral addictions*, 3(1), 74–77. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.016> [Elektronik Dergi].

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J., Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, 24. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd edition). New York: Guilford Press, 3-7.
- Güzel-Tuncer, A.B. (2024). *İnternet oyunu oynama bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı olan ergenlerde ebeveyn tutumunun incelenmesi*. [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Herman, J.L. (2011). *Travma ve iyileşme*. (Çev.Tosun, T.). (1th ed.). Literatür Yayıncılık, 160.
- Higginbottom, G. M. (2004). Sampling issues in qualitative research. *Nurse researcher*, 12(1), 15. <https://doi.org/10.7748/nr2004.07.12.1.7.c5927>
- Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K., ve Chae, J. H. (2017). The relationship between childhood trauma and the severity of adulthood depression and anxiety symptoms in a clinical sample: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Journal of affective disorders*, 213, 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.02.009>
- Humphreys, K. L., LeMoult, J., Wear, J.G., Piersiak, H.A., Lee, A., Gotlib, I.H. (2020). Child maltreatment and depression: A meta-analysis of studies using the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse Negl.* 102:104361. doi: 10.1016/j.chiabu.2020.104361.

- Hussain, A., Khan, H., AJaml, I. ., Akhtar, Y. (2023). Nanotechnology – a new frontier of nano-farming in agricultural and food production and its development. *Science of the total environment*, 3 (2), 1012–1021. <https://doi.org/10.54183/jssr.v3i2.334>
- Infurna, M. R., Reichl, C., Parzer, P., Schimmenti, A., Bifulco, A., Kaess, M. (2016). Associations between depression and specific childhood experiences of abuse and neglect: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 190, 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.09.006>
- Jahagirdar, V., Sequeira, L.A., Kinattingal, N. (2024). Assessment of the impact of social media addiction on psychosocial behaviour like depression, stress, and anxiety in working professionals. *BMC Psychol*, 12, 352, 8. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01850-2>
- John, O. P., Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301–1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kaplan, S. J., Pelcovitz, D. ve Labruna, V. (1999). Child and adolescent abuse and neglect research: A review of the past 10 years. Part I: Physical and emotional abuse and neglect. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 38(10), 1214-1222. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1097/00004583-199910000-00009>
- Karal, E., ve Atak, H. (2022). Çocukluk çağı ruhsal travmaları üzerine kavramsal bir çalışma. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 82-103. <https://doi.org/10.29228/smryj.64607>
- Karam, J. M., Bouteen, C., Mahmoud, Y., Tur, J. A., Bouzas, C. (2023). The relationship between social media use and body image in lebanese university students. *Nutrients*, 15(18), 3961,7. <https://doi.org/10.3390/nu15183961>
- Karan, A. (2021). *Çocukluk çağı travmalarının dissosiyatif yaşantılar ile ilişkisi: zaman perspektifi ve duygu düzenlemenin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.

- Kaya, A., Balay, R., Göçen, A.(2012). Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1234-1235.
- Kayapınar, E. (2025). *Çocukluk çağındaki ruhsal travmaların bipolar bozukluk tip 1 ve tip 2 tanılı hastalarda duygu düzenleme güçlüğü, benlik saygısı ve işlevsellik üzerine etkilerinin incelenmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Keldal, G., ve Kılıç, N. (2021). Investigating the associations between social media addiction, marital beliefs, and attitudes toward cohabitation during emerging adulthood. *Marriage and Family Review*, 57(8), 764–779. <https://doi.org/10.1080/01494929.2021.1919813>
- Kellogg N. D. (2010). Sexual behaviors in children: evaluation and management. *American Family Physician*, 82(10), 1233–1238.
- Kent, A., ve Waller, G. (1998). The impact of childhood emotional abuse: An extension of the child abuse and trauma scale. *Child Abuse ve Neglect*, 22(5), 393– 399. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(98\)00007-6](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(98)00007-6)
- Kepençi, Y. (2001). Hukusal açıdan çocuk istismarı ve ihmali. *Katkı Pediatri Dergisi*, 22, 2.
- Khan, N.A., Khan A.N., Moin, M.F. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*, 64, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101527>
- Kisely, S., Abajobir, A.A., Mills, R., Strathearn, L., Clavarino, A., Najman, J.M.(2018). Child maltreatment and mental health problems in adulthood: birth cohort study. *Brit J Psychiatry*. 213:698–703. doi:10.1192/bjp.2018.207
- Kircaburun, K., Griffiths, M.D. ve Billieux, J. (2020). Childhood emotional maltreatment and problematic social media use among adolescents: The mediating role of body image dissatisfaction. *Int J Ment Health Addiction* 18, 1536–1547. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0054-6>

- Kircaburun, K., Kokkinos, C. M., Demetrovics, Z., Király, O., Griffiths, M. D., ve Çolak, T. S. (2019). Problematic online behaviors among adolescents and emerging adults: Associations between cyberbullying perpetration, problematic social media use, and psychosocial factors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 891–908. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9894-8>
- Kırık, A.M., Arslan, A., Çetinkaya, A., Gül, M. A. (2015). Quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *Int. J. Sci. Cult. Sport*, 3, 121. http://dx.doi.org/10.14486/IntJSCS444_
- Korkmazlar- Oral, Ü., Engin, P., Büyükyazıcı, Z. (2010). Türkiye'de çocuk istismarı ve aile içi şiddet araştırması.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the internet: a literature review of the psychological literature. *International Journal of Environment and Public Health*, 8 (9), 3528 – 3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., Lopez-Fernandez, O. (2016). İnternet bağımlılığı ve problemli internet kullanımı: Klinik araştırmaların sistematik bir incelemesi. *Dünya Psikiyatri Dergisi*, 6:143–76. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- LaRose, R., Lin, C.A., Eastin, M.S. (2003) Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 5:3, 225-253, DOI: 10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Levine, P.A., Frederick, A.(1997). *Kaplanı Uyandırmak*. (Çev. Yalçinkaya, Z.), Butik Yayıncılık, İstanbul.
- Lewycka, S., Clark, T., Peiris-John, R., Fenaughty, J., Bullen, P., Denny, S., et al. , (2018). Downwards trends in adolescent risk-taking behaviours in New Zealand: Exploring driving forces for change. *J Paediatr Child Health*, 54:602–8. 10.1111/jpc.13930
- Lilly, M. M., London, M. J. ve Bridgett, D. J. (2014). Using SEM to examine emotion regulation and revictimization in predicting PTSD symptoms among childhood abuse survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(6), 644-651. <https://doi.org/10.1037/a0036460>

- Liu, C. ve Ma, J.L. (2019). Yetişkin bağlanma stili, duygu düzenlemesi ve sosyal ağ siteleri bağımlılığı. *Psikolojideki sınırlar*, 10, 2352. <https://doi.org/10.37217/tebd.1287439>
- Malikova, A. ve Şahin, C. (2023). The predictive effect of university students' psychological symptom levels on social media addiction. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (37), 97-118.
- Marshall, H.R. (1884). "What is an emotion?", *Mind Volume os-IX*, 36, 615-617. <https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.36.615>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Matsukura, H., Yamaoka, Y., Matsuyama, Y., Kondo, K., ve Fujiwara, T. (2023). Association between adverse childhood experiences and marital status among Japanese older adults. *Child Abuse ve Neglect*, 144, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106340>
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., ve Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion (Washington, D.C.)*, 5(2), 175–190. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.175>
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 446–465. doi: 10.1016/S0065-2601(03)01002-5
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., ve Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2), 119–124. <http://dx.doi.org/10.1177/1754073912468165>
- Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., Aslam, M. A., Shahid, H., Koh-E-Noor, Shazly, G. A., Khan, M. A., ve Jordan, Y. A. B. (2023). Prevalence of eating disorders and their association with social media addiction among youths. *Nutrients*, 15(21), 4687, 10. <https://doi.org/10.3390/nu15214687>

- Mutlu, G. (2015). *Çocukluk çağı travmaları, çalışan ve çalışmayan kadınların anksiyete ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Nazlıgül, M. D., Koçyiğit, Ö., ve Yıldız, E. D. M. (2022). Problematic social media use for mood modification: Its associations with shame, guilt, anger, and difficulties in emotion regulation. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(1), 84-93. DOI: 10.5152/ADDICTA.2021.21009
- Norman, M. (1989). *These Good Men: Friendships Forged From War*, New York, 140. https://openlibrary.org/books/OL21486719M/These_good_men
- Nurcombe, B. (2000). Child sexual abuse I: psychopathology. *Aust N Z J Psychiatry*, 34(1):85-91. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2000.00642.x>
- Oatley, K., ve Johnson-laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion*, 1(1), 29–50. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199942237.013.014>
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğulları, A. K., Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 130-136.
- Özadmaca, K. (2023). Çocukluk çağı travmasının duygu düzenleme, psikopatoloji ile ilişkisinin incelenmesi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 12 (34), 105-121.
- Özgüney, İ. (2023). *Predicting eating attitudes and behaviors: The role of adverse childhood experiences, emotion regulation difficulty and emotional availability of parents*. [Yüksek Lisans Tezi]. Tobb University Of Economics And Technology.
- Özmen, E., ve Güzel, H. Ş. (2022). The relationship between attachment style, eating behavior, emotion regulation, and social media addiction during COVID-19 pandemic. *Neuropsychiatr Invest*, 60(3), 78-84. <http://doi.org/10.5152/neuropsychiatricinvest.2022.22011>
- Pelendecioğlu, B. ve Bulut, S. (2009). Çocuğa yönelik aile içi fiziksel istismar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 9 (1), 50-62. <https://doi.org/10.17240/AIBUEFD...-5000091413>

- Pellegrino, A., Stasi, A., ve Bhatiasavi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in psychiatry*, 13, 1-18. 1017506. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1017506>
- Pugach, C. P., Campbell, A. A., ve Wisco, B. E. (2020). Emotion regulation in posttraumatic stress disorder (PTSD): Rumination accounts for the association between emotion regulation difficulties and PTSD severity. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 508–525. <https://doi.org/10.1002/jclp.22879>
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrai, J., Lausi, G., Martí-Vilar, M., González-Sala, F., Di Domenico, A., Giannini, A. M., ve Mari, E. (2021). From emotional (dys)regulation to internet addiction: A mediation model of problematic social media use among italian young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1), 188. <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Riva, G., Wiederhold, B. K., ve Cipresso, P. (2016). Psychology of social media: From technology to identity. In *The Psychology of Social Networking Vol. 1*, 4-14. <https://doi.org/10.1515/9783110473780-003>
- Rubin, A. M. ve Windahl, S. (1986). The uses and dependency model of mass communication, *critical studies in mass communication*, 3(2), 184-199. <https://doi.org/10.1080/15295039609366643>
- Sahranç, Ü. ve Duç-Urhan, E. (2021). A Study on the relationship between social media addiction and self-regulation processes among university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(4), 96-109. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.4.546>
- Santos, V.A., Freire, R., Zugliani, M., Cirillo, P., Santos, H.H., Nardi, A.E., et al. (2016). Treatment of internet addiction with anxiety disorders: Treatment protocol and preliminary before-after results involving pharmacotherapy and modified cognitive behavioral therapy. *JMIR Res Protoc*, 5,46.
- Sehgal, A., Kumar, R. (2023). The effects of childhood trauma on emotional regulation and psychological well being in young adults. *Tuijin Jishu/Journal of Propulsion Technology*, 44,4, 462- 472.

- Sheppes, G., Suri, G., ve Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, 11, 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Sippel, L. M., Roy, A. M., Southwick, S. M., Fichtenholtz, H. M. (2016). An examination of the roles of trauma exposure and posttraumatic stress disorder on emotion regulation strategies of Operation Iraqi Freedom, Operation Enduring Freedom, and Operation New Dawn veterans. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(5), 339–350. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1183037>
- Skerritt, P. W. (1983). Anxiety and the heart--a historical review. *Psychological medicine*, 13(1), 17–25. <https://doi.org/10.1017/s0033291700050029>
- Song, J., Park, J.H., Han, D.H., Roh, S., Son, J.H., Choi, T.Y., et al. (2016). Comparative study of the effects of bupropion and escitalopram on Internet gaming disorder. *Psikiyatri Kliniği: Nörobilim*, 70:527–35. <https://doi.org/10.9758/cpn.2017.15.4.361>
- Stanton, K. J., Denietolis, B., Goodwin, B. J., ve Dvir, Y. (2020). Childhood trauma and psychosis: an updated review. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 29(1), 115–129. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2019.08.004>
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M.J., Alink, L.R. ve Van Ijzendoorn, M.H. (2015). The prevalence of child maltreatment across the globe: Review of a series of metaanalyses. *Child Abuse Review*, 24(1), 41-48. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/car.2353>
- Sun, Y., Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research, *Addictive Behaviors*, 114, 8-28. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Süsen, Y. (2017). *The role of affect-related smoking outcome expectancies in relations between emotion dysregulation/negative urgency and smoking dependence*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Şahin, C., Yağcı M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği- yetişkin formu: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 526-532.

- Şar, V., Öztürk, E., ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenirliği. *Türkiye Klinikleri*, 32(4), 1058-1059. doi: 10.5336/medsci.2011-26947.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Edition)
- Tamar- Gurol, D., Sar, V., Karadag, F., Evren, C. ve Karagoz, M. (2008). "Childhood emotional abuse, dissociation, and suicidality among patients with drug dependency in Turkey". *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(5), 540-547. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2008.01847.x>
- Thiruchselvam, R., Hajcak, G., ve Gross, J. J. (2012). Looking inward: shifting attention within working memory representations alters emotional responses. *Psychological science*, 23(12), 1461–1466. <https://doi.org/10.1177/0956797612449838>
- Tıraşçı, Y., Gören, S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 3 (1): 70-74.
- Toptaş, M., ve Eker, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde aile içi şiddete maruz kalma ile öfke duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın İnsan Ve Toplum Dergisi*, 4(2), 77-98.
- Tuna, N. G. (2022). *Yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, stresle başa çıkma tarzları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*, [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Tutgun- Ünal, A. (2019). İletişim Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi: Üsküdar Üniversitesi örneği. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, (2), 49-80.
- Tümer, P. D. A., Odabaşı, D. D. A., Özdemir, D. D. D., Mutlu, Y. D. D. E.. (2016). Çocuk istismarı'nın ağır bir türü: Bakım verenin yapay bozukluğu'na (munchausen by proxy sendromu) hukuki ve tıbbi bakış. *Uyuşmazlık Mahkemesi Dergisi*, (6), 581-608.

Türk Dil Kurumu Sözlükler. (2021).

Uğurlu, T.,T., Şengül, C.B., Şengül C.(2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1):37-50. doi:10.5455/cap.20120403

Utma, S. (2020). Sosyal medya bağımlılığı üzerine kuramsal bir değerlendirme. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(5), 47–56. DOI:10.26677/TR1010.2019.99

Ünal, M. (2024). *Çocukluk çağı travması sonrası gelişen travma sonrası büyüme, duygu düzenleme güçlüğü ve kendini açmanın ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Konya Gıda Ve Tarım Üniversitesi.

Ünal, Z. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüünün aracılık rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Konya Gıda Ve Tarım Üniversitesi.

Üstdağ, D. (2022). Üniversitede eğitim gören Z kuşağı gençlerinin sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal*, 45, 129–159. <https://doi.org/10.17740/eas.soc.2022.V45-10>

Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J., ve de Leeuw, R. (2013). Developing a scale to assess three styles of television mediation: “Instructive mediation,” “restrictive mediation,” and “social coviewing”. *Journal of Broadcasting ve Electronic Media*, 57(4), 587-606. <https://doi.org/10.1111/hcre.12010>

Vannucci, A., McCauley- Ohannessian, C. (2019). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *J Youth Adolescence*, 48, 1469–93. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10964-019-01060-9>

Vannucci, A., Simpson, E.G., Gagnon, S., Ohannessian, C.M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: a meta-analysis. *J Adolescence*, 79, 258–74. 10.1016/j.adolescence.2020.01.014

van der Kolk, B.A. (2021). *Beden kayıt tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden* (Çev. N. Cihanşümül- Maral) Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eser 2014 yılında yayımlanmıştır).

- Vatan, S. (2016). Obsesif kompulsif bozuklukta bağlanma, obsesif inançlar ve duygu düzenleme zorlukları: Klinik ve klinik olmayan örneklem karşılaştırması. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 4(07), 41-57. DOI: 10.7816/nesne-04-07-03
- Vine, V., Aldao, A. (2014). Impaired emotional clarity and psychopathology: A transdiagnostic deficit with symptom-specific pathways through emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(4), 319–342. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.4.319>
- Wang, L., Chen, Y., Zhang, W., Cai, Y. (2023). The effect of childhood trauma on social networking websites addiction among Chinese college students: A moderated mediation model of insecure attachment and basic psychological need satisfaction. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3100085/v1>
- Wei, P. C., ve Yu, H. Q. (2024). The relationship between childhood psychological abuse and social media addiction among college students: the mediating role of fear of missing out and the moderating role of left-behind experience. *Archives of medical science : AMS*, 20(3), 798–805. <https://doi.org/10.5114/aoms/174649>
- Wegmann, E., Stodt, B. ve Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Davranışsal bağımlılıklar dergisi*, 4 (3), 155-162. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>
- Worsley, J.D., McIntyre, J.C., Bentall, R.P., Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problematic social media use: the role of attachment and depression. *Psychiatry Res*, 267, 88–93. doi: 10.1016/j.psychres.2018.05.023
- Wilson, J.P., ve Lindy, J.D. (2013). *Trauma, culture, and metaphor: Pathways of transformation and integration* (1st ed.), 1-39. <https://doi.org/10.4324/9780203893579>
- Xie, P., Wu, K., Zheng, Y., Guo, Y., Yang, Y., He, J., et al. (2018). Prevalence of childhood trauma and correlations between childhood trauma, suicidal ideation, and social support in patients with depression, bipolar disorder, and

schizophrenia in southern China. *J Affect Disord*, 228, 41-48.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.011>

Yenidünya, A. (2017). *Çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile risk ve koruyucu faktörlerin, genç yetişkinlikteki yalnızlık stilleri ile ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Yılmaz, B. (2019). *İnsan Hakları Savunucularında Travma ve Başa Çıkma*. Ankara: Şen Matbaa, 7-9.

Yiğit, İ. ve Guzey- Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1507-1509. doi: 10.1007/s12144-017-9712-7.

Yu, L., · Luo, T. (2021). Social networking addiction among Hong Kong university students: its health consequences and relationships with parenting behaviors. *Public Health*, 8, 7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.555990>

Yumuşak, F.N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Yurteri- Tiriyaki, A., ve Baran, G. (2017). Bir Çocuk İstismarı Türü Olarak “Munchausen by Proxy Sendromu”. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 107-124. https://doi.org/10.1501/Asbd_00000000065

İnternet Kaynakları

EVAC (2020). *The Global Partnership to End Violence Against Children: Partnership Strategy 2022-24 Summary version*, 7. <https://www.end-violence.org/files/sites/default/files/202302/summary%20end%20violence%20partnership%20strategy%202022-24%202.pdf> adresinden edinilmiştir.

Merriam-Webster Dictionary. (2012). *Emotion*. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/emotion> adresinden edinilmiştir.

National Child Traumatic Stress Network. (2018). *What Is Childhood Trauma?* <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/about-child-trauma> adresinden edinilmiştir.

- UNICEF (2023). *Annual Report 2023*. <https://www.unicef.org/reports/unicef-annual-report-2023> adresinden edinilmiştir.
- We Are Social. (2022). *Digital 2022: Global Overview Report*. <https://wearesocial.com/us/blog/2022/01/digital-2022/> adresinden edinilmiştir.
- We Are Social. (2024). *Digital 2024: Global Overview Report*. <https://wearesocial.com/us/blog/2024/01/digital-2024/> adresinden edinilmiştir.
- World Health Organization. (2006). *Preventing child maltreatment: A guide to taking action and generating evidence*, 1- 102. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43499/9241594365_eng.pdf;sequence=1 adresinden edinilmiştir.
- World Health Organization (2014). *Child Maltreatment: Global Lifetime Prevalence*. <http://apps.who.int/violence-info/child-maltreatment> adresinden edinilmiştir.
- World Health Organization (2016). *Child maltreatment*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment> adresinden edinilmiştir.
- World Health Organization. (2017). *Child Maltreatment*.
- World Health Organization. (2022). *Child Maltreatment*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment> adresinden edinilmiştir.
- Yale Medicine. (2023, May 24). *Social media and teen mental health: A parent's guide*. <https://www.yalemedicine.org/news/social-media-teen-mental-health-a-parents-guide> adresinden edinilmiştir.

EKLER

Ek- 1: Etik Kurul Onay Yazısı

Tarih ve Sayı: 23.10.2024-165304



İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-165304
Konu : Edanur DAĞ'ın Revize Başvurusunun
Etik Kurul Onay Yazısı Hk.

23.10.2024

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Psikoloji Bölüm Başkanlığı, 21.10.2024 Tarihli ve 12738158- - 616 Sayılı Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2220039035 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Edanur DAĞ'ın Dr. Öğr. Üyesi Furkan Onur EKEN danışmanlığında hazırladığı "Çocukluk Çağı Travmalarının Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasının 20.08.24 tarihli 2024/06 sayılı Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında gerekli düzeltmeler yapıldığı takdirde onaylanmasına karar verilmişti. Düzeltmelerin yapıldığı tespit edilmiş olduğundan ilgili başvurunun etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Cevat GERNİ
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS53V4YVSZ Pin Kodu :31713 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BS53V4YVSZ&eS=165304>
Adres:İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımköy Yolu Bilgi için: Cevat Gerni
Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul Unvanı: Başkan
Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90
e-Posta:info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr
Kep Adresi:beykentuniv@hs01.kep.tr



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek- 2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Edanur DAĞ tarafından yürütülen “Çocukluk Çağı Travmalarının Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Aracı Rolünün İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı, çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek, duygu düzenleme güçlüğü’nün, çocukluk çağı travmaları ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolünü ortaya koymaktır. Araştırmada sizden tahminen 10 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 500 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresi ve numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel / size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama yukarıda belirtilen araştırmacı / araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi işteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı;

☐ Kabul ediyorum ☐ Kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)



Ek- 3: Sosyoemografik Ve Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:...

2. Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek

3. Medeni durumunuz:

- ☐ Evli
- ☐ Bekar

4. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

5. Tanısı konmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

6. Annenizin eğitim durumu nedir?

- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Önlisans
- ☐ Lisans
- ☐ Lisansüstü

7. Babanızın eğitim durumu nedir?

- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Önlisans
- ☐ Lisans
- ☐ Lisansüstü

8. En sık kullandığınız sosyal medya platformu nedir?

- ☐ Instagram
- ☐ X
- ☐ TikTok
- ☐ Diğer

9. Kaç farklı sosyal medya platformunda hesabınız var?

- ☐ 0-1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

Ek- 4: Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği

Bu sorular çocukluğunuzda ve ilk gençliğinizde (20 yaşından önce) başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan seçeneğe X işareti koyunuz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir; lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

Çocukluğumda ya da ilk gençliğimde...	Hiçbir zaman	Nadiren	Kimi zaman	Sık olarak	Her zaman
1. Evde yeterli yemek olmadığından aç kalırdım.					
3. Ailemdekiler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirlerdi					
8. Anne ve babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.					
13. Ailemdekiler birbirlerine ilgi gösterirlerdi.					
18. Ailemde birisi benden nefret ederdi.					
22. Benim ailem dünyanın en iyisiydi.					
28. Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.					

Ek- 5: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine X işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız. ① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım ④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun

	①	②	③	④	⑤
1. Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.					
6. Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.					
10. Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.					
16. İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.					
18. Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.					
20. Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.					

Ek- 6: Duygu Düzenleme Güçlüğü       (DDGÖ-16)

A����daki ifadelerin size ne sıklıkla uydu�unu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ����� ��zerinden de�erlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı �����ten, size uygunluk y��zdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak i�ine alarak i�aretleyiniz.					
	Hemen hemen hi� (%0-10)	Bazen (%11- 35)	Yakla� ık yarı yariya (%36- 65)	�o�u zaman (%66- 90)	Hemen hemen her zaman (%91- 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
5. Kendimi k��t� hissetti�imde uzun s�re b�yle kalaca�ına inanırım.					
11. Kendimi k��t� hissetti�imde davranı�larımı kontrol etmekte zorlanırım.					
14. Kendimi k��t� hissetti�imde kendimle ilgili olarak �ok fazla endi�elenmeye ba�larım.					
16. Kendimi k��t� hissetti�imde duygularım dayanılmaz olur.					

TOPLUMSAL KATKI

Bu çalışma, çocukluk çağı travmalarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlüğüünün oynadığı aracı rolü ortaya koyarak bireysel sorunların toplumsal düzeydeki yansımalarına dikkat çekmektedir. Elde edilen bulgular, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin, bireylerin dijital ortamlarda bağımlılık geliştirme riskini artırdığını ve bu süreçte duygu düzenleme becerilerindeki yetersizliklerin belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının yalnızca bireysel bir sorun değil, aynı zamanda çocukluk dönemindeki travmatik yaşantılara bağlı gelişen psikososyal bir sonuç olduğunu düşündürmektedir.

Toplumda çocukluk travmalarına yönelik farkındalığın artırılması, hem bireylerin yaşam kalitesini artıracak hem de dijital bağımlılıkla mücadelede önleyici bir yaklaşım sunacaktır. Eğitimcilerin, ebeveynlerin ve sağlık çalışanlarının bu konuda bilgilendirilmesi, erken müdahale ve önleme çalışmalarının geliştirilmesine olanak sağlayabilir. Ayrıca, sosyal medya kullanımının yaygınlaştığı günümüzde, bireylerin özellikle duygu düzenleme becerilerini destekleyici programların toplumsal düzeyde yaygınlaştırılması, ruh sağlığı açısından önemli bir koruyucu faktör olabilir.

Bu bağlamda çalışma, çocukluk travmalarıyla başa çıkma yollarının öğretilmesi, psikolojik dayanıklılığın artırılması ve dijital medya okuryazarlığının geliştirilmesi yönünde sosyal politikalara katkı sağlayabilecek niteliktedir. Elde edilen veriler, özellikle ruh sağlığı hizmetlerinin planlanmasında ve sosyal medya bağımlılığına yönelik koruyucu-önleyici programların geliştirilmesinde yol gösterici olabilir.