

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**SINIRDA (BORDERLINE) KİŞİLİK ÖRGÜTLENMESİ,
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Çağla Doğa KAYMAZ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

**EYLÜL 2025
İSTANBUL**

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**SINIRDA (BORDERLINE) KİŞİLİK ÖRGÜTLENMESİ, SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Çağla Doğa KAYMAZ
(221287027)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

İstanbul 2025



T.C.

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

30.09.2025

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 30.09.2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

Üye (İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

İstanbul Gedik Üniversitesi

Üye (İmza)

Doç. Dr. Çare SERTELİN MERCAN

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Sınırdaki (Borderline) Kişilik Örgütlenmesi, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (30/09/2025).

Çağla Doğa KAYMAZ

ÖNSÖZ

Bu tez, insan doğasının karmaşık yapısını anlamaya yönelik derin bir ilgiyle başlayan akademik yolculuğumun önemli bir durağıdır. Klinik psikoloji alanındaki yüksek lisans eğitimin boyunca, bireylerin duygu dünyalarını, kimlik yapılanmalarını ve çağımızın dijital dinamikleriyle olan ilişkilerini daha yakından tanıma fırsatı buldum. Bu süreçte, sınırda (borderline) kişilik örgütlenmesi, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü gibi psikolojik kavramların birbirleriyle olan etkileşimi özellikle dikkatimi çekti. Günümüz bireylerinin ruhsal yaşantılarını etkileyen bu üç önemli değişkeni birlikte ele alan bilimsel çalışmaların sınırlı olması, beni bu çalışmayı gerçekleştirmeye yöneltti.

Tez süreci zaman zaman zihinsel, duygusal ve akademik anlamda oldukça zorlayıcı oldu. Ancak her zorluk aynı zamanda öğretici bir basamak hâline geldi. Bu yolculuk boyunca öğrendiklerim yalnızca akademik bilgiden ibaret değildi; aynı zamanda sabrın, kararlılığın ve içsel motivasyonun gücünü de deneyimleme fırsatı buldum.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında emeği geçen birçok değerli kişi var. Başta, süreç boyunca bana güven duygusunu hissettiren, akademik bilgisi ve rehberliğiyle yön gösteren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer'e teşekkür ederim. Her zaman yanımda olan, sabırla ve sevgiyle destekleyen aileme; yollarımızın kesiştiği için minnettar olduğum dostlarıma ve bu sürecin hem sessiz hem güçlü eşlikçisine derin bir teşekkür borçluyum.

Bu tezi, yalnızca akademik bir gereklilik olarak değil; insan zihnini, ilişkileri ve duyguları anlamaya yönelik bitmeyen bir merakın ürünü olarak görüyorum. Umuyorum ki bu çalışma, alandaki bilgi birikimine katkı sunar ve ileride gerçekleştirilecek araştırmalara küçük de olsa bir ışık tutar.

Çağla Doğa KAYMAZ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	viii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.2 Hipotezler	5
1.3 Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. SINIRDA KİŞİLİK ÖRGÜTLENMESİ, SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	6
2.1 Sınırdaki Kişilik Örgütlenmesi.....	6
2.1.1 Kişilik kavramına psikanalist bakışlar.....	6
2.1.2 Kişilik örgütlenmeleri.....	7
2.1.3 Sınırdaki kişilik örgütlenmesi.....	12
2.1.4 Psikanalitik kuramda sınırdaki kişilik örgütlenmesi	16
2.1.5 Sınır kişilik örgütlenmesi etiyolojisi	17
2.1.6 Sınırdaki kişilik örgütlenmesi ve sınır kişilik bozukluğu arasındaki ilişki... 18	
2.2 Sosyal Medya Bağımlılığı	20
2.2.1 Sosyal medyanın tanımı.....	20
2.2.2 Sosyal medyanın özellikleri.....	23
2.2.3 Sosyal medyanın etkileri	25
2.2.4 Sosyal medya bağımlılığı kavramı	27
2.2.5 Sosyal medya bağımlılığının nedenleri	31
2.2.6 Sosyal medya bağımlılığının temel belirtileri	32

2.2.7 Sosyal medya bağımlılığının psikolojik etkileri	33
2.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü	36
2.3.1 Duygunun tanımı ve bileşenleri.....	36
2.3.2 Duygu kuramları.....	38
2.3.2.1 İnsancıl yaklaşım	40
2.3.2.2 Psikanalitik yaklaşım	43
2.3.2.3 Bilişsel davranışçı yaklaşım.....	45
2.3.3 Duygu düzenleme kavramı	48
2.3.4. Duygu düzenleme güçlüğü	52
2.4 İlgili Araştırmalar	55
3. YÖNTEM.....	67
3.1 Araştırmanın Modeli	67
3.2 Araştırma Grubu.....	67
3.3 Veri Toplama Araçları	68
3.3.1 Demografik bilgi formu.....	69
3.3.2 Borderline kişilik envanteri (BKE).....	69
3.3.3 Sosyal medya bağımlılığı ölçeği (SMBÖ).....	69
3.3.4 Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği (DDGÖ)	70
3.4. Verilerin Analizi.....	70
3.4.1 Korelasyon analizi	71
3.4.2 Regresyon analizi	71
4. BULGULAR	72
4.1 Güvenirlik ve Normallik Analizi.....	72
4.2 Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Analizleri.....	73
4.2.1 Cinsiyet değişkeni	73
4.2.2 Yaş değişkeni.....	75
4.2.3. Medeni durum	77
4.2.4 Eğitim durumu.....	78
4.2.5 Çalışma durumu.....	80
4.2.6 Aylık gelir miktarları durumu.....	82
4.2.7 Psikolojik tedavi alma veya almama durumu.....	84
4.3 Hipotezlerin Test Edilmesi	86
4.4 Korelasyon Analizi.....	88
4.5 Regresyon Analizi	89

5. TARTIŞMA	91
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	97
6.1 Sonuç.....	97
6.2 Öneriler.....	100
KAYNAKÇA	102
EKLER.....	113
Ek-1: Demografik Bilgi Formu	113
Ek-2: Borderline Kişilik Envanteri	114
Ek-3: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	116
Ek-4: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	118
Ek-5: Etik Onay Formu	120



KISALTMALAR

ANN	: Yapay Sinir Ağları
ANOVA	: Varyans Analizi
BKE	: Borderline Kişilik Envanteri
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
DSM	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
SMBÖ	: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

ÇİZELGE LİSTESİ

	Sayfa No.
Çizelge 3.1: Katılımcılara Ait Betimleyici İstatistikler.....	68
Çizelge 3.2: Hipotezlere Ait Regresyon Modelleri.....	71
Çizelge 4.1: Güvenirlik ve Normallik Analizi	72
Çizelge 4.2: Cinsiyet Değişkeni ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki	74
Çizelge 4.3: Yaş Değişkeni ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki.....	75
Çizelge 4.4: Medeni Durum ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki	77
Çizelge 4.5: Eğitim Durumu ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki.....	79
Çizelge 4.6: Çalışma Durumu ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki	81
Çizelge 4.7: Katılımcıların Aylık Gelir Miktarları ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki.....	82
Çizelge 4.8: Katılımcıların Psikolojik Tedavi Alma veya Almama Durumları İle Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki	85
Çizelge 4.9: Hipotezlerin Test Edilmesi	86
Çizelge 4.10: H4 Hipotezine Ait Sonuçlar.....	87
Çizelge 4.11: Korelasyon Analizi	88
Çizelge 4.12: Ölçekler Arası Regresyon Analizi (Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Toplam Puan ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları)	89
Çizelge 4.13: Ölçekler Arası Regresyon Analizi (Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puan ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Alt Boyutları) ...	90

ŞEKİL LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 3.1: Aracı Değişken Analizi Modeli	67



SINIRDA (BORDERLINE) KİŞİLİK ÖRGÜTLENMESİ, SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, sınırda kişilik örgütlenmesi, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemektir. Sınırda kişilik örgütlenmesi; bireyin duygu durumu, savunma mekanizmaları, kimlik ve kendilik algısı gibi psikolojik işleyişlerinin yapılandığı bir düzey olarak tanımlanırken, sosyal medya bağımlılığı günlük yaşamı olumsuz etkileyen kontrolsüz ve aşırı sosyal medya kullanımını ifade eder. Duygu düzenleme güçlüğü ise, bireyin duygularını fark etme, anlama, kabul etme ve uygun biçimde yönetme süreçlerindeki yetersizliklerle ilişkilidir.

Araştırma kapsamında öncelikle literatür taraması gerçekleştirilmiş, ardından belirlenen hipotezler doğrultusunda analizler yapılmıştır. Basit doğrusal regresyon analizleri sonucunda sınırda kişilik örgütlenmesinin sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif ve anlamlı ilişkiler içinde olduğu saptanmıştır. Aracılık analizinde ise duygu düzenleme güçlüğü'nün bu ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Verilerin analizinde Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri kullanılmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü'nü pozitif yönde yordarken, özellikle yineleme ve çatışma alt boyutlarında bu ilişki daha belirgin düzeydedir. Bulgular, üç değişkeni birlikte ele alan araştırmaların sınırlılığı göz önüne alındığında, literatüre katkı sağlamakta ve ileride yapılacak çalışmalara referans oluşturma potansiyeli taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Duygu Düzenleme Güçlüğü, Duygu Düzenleme, Sınırda Kişilik Bozukluğu, Sınırda Kişilik Örgütlenmesi, Sosyal Medya Bağımlılığı*

**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN BORDERLINE
PERSONALITY ORGANIZATION, SOCIAL MEDIA ADDICTION AND
EMOTION REGULATION DIFFICULTIES**

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between borderline personality organization, social media addiction, and difficulties in emotion regulation. While borderline personality organization is defined as a level at which psychological processes such as mood, defense mechanisms, identity, and self-perception are structured, social media addiction refers to uncontrolled and excessive use of social media that negatively affects daily life. Difficulties in emotion regulation are related to deficiencies in the processes of recognizing, understanding, accepting, and appropriately managing emotions.

Within the scope of the study, a literature review was first conducted, followed by analyses in line with the established hypotheses. As a result of simple linear regression analyses, it was found that borderline personality organization had positive and significant relationships with both social media addiction and difficulties in emotion regulation. Mediation analysis revealed that difficulties in emotion regulation played a significant mediating role in this relationship. Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis H tests were used in the data analysis. Additionally, while social media addiction positively predicted difficulties in emotion regulation, this relationship was more pronounced particularly in the sub-dimensions of rumination and conflict. Considering the limited number of studies addressing these three variables together, the findings contribute to the literature and have the potential to serve as a reference for future research.

Keywords: *The Editing Of Emotion, Difficulties In Emotion Regulation, Borderline Personality Disorder, Borderline Personality Organization, Social Media Addiction*

1. GİRİŞ

Kişilik örgütlenmesi, bir insanın kişilik işleyişini organize hale getiren, zamanla nispi olarak istikrarlı olan bir grup psikolojik süreç olarak tanımlanmaktadır (Kampe vd., 2018, s. 642). Sınırdaki kişilik örgütlenmesi, “*Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*” (DSM) içinde bulunan “*borderline*” diğer bir deyişle sınırdaki kişilik bozukluğundan farklı olacak şekilde, psikodinamik klinisyenler tarafından insanın örgütlenme seviyesini tespit edebilmek adına kullanılmakta olan ve Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı içerisinde bulunan sınırlı kişilik bozukluğunu da kapsamında barındıran geniş bir alanı ifade edebilmek adına kullanılmaktadır (Lingiardi ve McWilliams, 2017, s. 47 – 51).

20. yy. boyunca klinisyenler, nevrotik açıdan tanımlayamayacakları kadar fazla problemle karşı karşıya kalmış fakat gerçeği değerlendirme yetisi, psikotik olmayacak derece iyi seviyede olan bazı hastalardan bahsetmeye başlamışlardır. “*Psikotik karakter*”, “*yatırılması gerekmeyen şizofreni*” ve “*sınırdaki durumlar*” söz konusu hastalar adına kullanılan kavramlar arasında yer almaktadır. Kernberg (1966, s. 236 – 253) ise kimlik karmaşası, gerçekliği değerlendirme becerisinin ve ilkel savunma mekanizmalarının varlığıyla karakterize, özgül ve kararlı olan söz konusu kişilik örgütlenme seviyesi adına “*sınır kişilik örgütlenmesi*” kavramını dile getirmiştir.

Kişilerarası ilişkilerde, benlik algısında ve duygusal deneyimlerde yaygın biçimde görülen istikrarsızlık örüntüsü ile, erken erişkinlik döneminde başlayıp farklı bağlamlarda gözlemlenen belirgin dürtüsellik, aşağıda sıralanan beş ya da daha fazla belirtiyi karakterize edilmektedir (BPD Foundation, 2025, s. 1):

- Gerçek ya da hayalî bir terk edilme durumundan kaçınmak amacıyla sergilenen aşırı yoğun çaba (Not: Beşinci ölçütte yer alan intihar girişimleri ya da kendine zarar verme davranışları bu maddeye dâhil edilmemelidir).
- İdealleştirme ve değersizleştirme uçları arasında dalgalanan, yoğun ve istikrarsız kişilerarası ilişki örüntüleri.

- Kimlikte süreklilik bozukluğu: belirgin ve sürekli biçimde değişken öz benlik algısı ya da öz imaj.
- En az iki alanda, kişinin kendisine zarar verme potansiyeli taşıyan dürtüsel davranışlar (örneğin aşırı para harcama, kontrolsüz cinsel davranışlar, madde kullanımı, dikkatsiz araç sürme ya da aşırı yeme) (Not: Beşinci ölçüt kapsamında ele alınan kendine zarar verme davranışları burada değerlendirilmemelidir).
- Tekrarlayan intihar girişimleri, bu yönde tehditler veya kendine yönelik zarar verme davranışları.
- Duygulanımda belirgin tepkiselliğe bağlı olarak ortaya çıkan duygusal dalgalanmalar (örneğin yoğun ve epizodik disfori, birkaç saat süren ve nadiren birkaç günü aşan irritabilite ya da anksiyete nöbetleri).
- Süreklilik arz eden bir boşluk hissi.
- Uygun olmayan yoğun öfke tepkileri ya da öfke kontrolünde zorluk yaşanması (örneğin sık öfke patlamaları, sürekli öfkeli olma hâli, tekrarlayan fiziksel çatışmalar).
- Geçici nitelikte olup stresle bağlantılı olarak gelişen paranoid düşünce biçimleri ya da belirgin dissosiyatif belirtiler.

İnsanlık tarihindeki iletişim biçimi, günümüzdeki hâlini alana dek çeşitli aşamalardan geçerek önemli değişim ve dönüşümler yaşamıştır. Bu evrimsel süreç; sözlü iletişimden yazılı iletişime, yazılı iletişimden ise dijital iletişime doğru ilerlemiştir. İçinde bulunulan çağ, bilgi ve iletişimin başat olduğu bir dönem olarak tanımlanmakta; teknolojik ilerlemelerin ivme kazanmasıyla birlikte, bireyler internet aracılığıyla zaman ve mekân sınırlarını aşarak çevreleriyle etkileşim kurabilmekte ve ihtiyaç duydukları bilgiye anlık olarak ulaşabilmektedir. Eğitimden sağlığa, kamu hizmetlerinden ticarete kadar pek çok alanda sağladığı kolaylıklar sayesinde internet, gündelik yaşamın ayrılmaz bir unsuru hâline gelmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2023, s. 1) gerçekleştirmiş olduğu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre, Türkiye genelinde evden internete erişim sağlayan hanelerin oranı %95,5 olarak belirlenmiş, 16-74 yaş aralığında yer alan bireylerin %87,1'inin internet kullandığı tespit edilmiştir. İnternet kullanımındaki bu artışta etkili olan unsurlar arasında akıllı telefonların sağladığı erişim kolaylığı da yer

almakta; bu cihazlar vasıtasıyla sosyal medya uygulamaları, toplumun farklı kesimlerinden bireyler tarafından yaygın biçimde tercih edilmektedir.

Sosyal medya platformları, bireylerin tercih ettikleri içerik türleri doğrultusunda diledikleri zaman ve mekânda etkileşim kurlmalarına imkân tanımakta; kullanıcılar hem bilgi kaynağı hem de alıcı rolünü üstlenebilmekte, aynı zamanda yazılı, görsel ve işitsel içerikleri üretip hedef kitleleriyle aktif şekilde paylaşabilmektedir (Coşkun ve Demir, 2021, s. 195-205). Zamanla bireylerin sosyal medya kullanımını bir gereklilik olarak görmesi, bu platformlara erişim sağlayamadıklarında kaygı yaşamaları ve sosyal medyada aşırı zaman harcamaları gibi davranışların ortaya çıkmasıyla birlikte, internet bağımlılığı kapsamında değerlendirilen sosyal medya bağımlılığı olgusundan söz edilebilir hâle gelmiştir. Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerin eşzamanlı olarak işlev gördüğü bu bağımlılık biçimi, bireyin günlük yaşamının çeşitli alanlarında, madde bağımlılığına benzer semptomların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Sanal ortama karşı geliştirilen toleransın ve dijital iletişim kaynaklı sorunların etkisiyle, gelişmeleri anlık olarak takip etme arzusunun bireyleri sosyal medya mecralarında uzun süreler geçirmeye yönlendirdiği, bu durumun ise sosyal medya bağımlılığı kapsamında değerlendirilebileceği ifade edilmektedir (Şahin, 2018, s. 169-182).

Sosyal medya bağımlılığının gelişiminde etkili olan çeşitli faktörler mevcuttur. Cinsiyet, yaş, bireyin kişilik yapısı ve depresyon düzeyi gibi değişkenler bu olgunun oluşumuna katkıda bulunan etmenler arasında yer almaktadır. Sosyal medya bağımlılığına zemin hazırlayan bir diğer önemli unsur ise, bireylerin çevrimiçi platformlarda diğer insanların neler yaptıklarıyla sürekli olarak ilgilenmeleri ve kendileri bu mecralarda aktif olmadıklarında bir şeyleri kaçıracakları düşüncesine kapılmalarıdır (Gökler vd., 2016, s. 53-59).

Bireylerin bu şekilde sosyal medya bağımlılığına kapılmalarının en önemli sorunları arasında duygularını düzenleme konusunda zorluk çekmeleri yer almaktadır. Duyguların bireyin yaşamında işlevselliğini yitirdiğine dair bir algı oluştuğunda, duygu düzenleme süreci devreye girmektedir. Bu süreç bireyin bir hedefe ulaşma çabası içerisindeyken deneyimlediği yüzeysel ya da derin düzeydeki duygularını izleyip değerlendirmesine ve bu duyguları yeniden biçimlendirmesine olanak tanıyan bilişsel bir düzenleme mekanizmasıdır. Gross (1998, s. 271-299), duygu düzenleme kavramını bireylerin duygusal deneyimlerini nasıl yaşadıkları ve

bu duyguları nasıl dışa vurdukları çerçevesinde tanımlamıştır. Bu bağlamda duygu düzenlemenin esas amacının duygusal tepkileri dönüştürmek ya da değiştirmek olduğu vurgulanmaktadır.

Duygu düzenleme süreci, bireyden bireye farklılık göstermekle birlikte hem içsel hem de dışsal kaynaklı stratejiler aracılığıyla gerçekleştirilebilmektedir. Söz konusu beceri, bireyin yaşamındaki hedef ve amaçlara ulaşmak için ortaya koyduğu duygusal tepkilerini kontrol etme, uygun durumlarda doğru düzenleme stratejisini seçme ve uygulama yetisi olarak tanımlanabilir. Ancak bu stratejilerin çeşitli durumlara uygun biçimde esnek ve etkili şekilde kullanılamaması durumunda, bireyin duygu düzenleme gücü yaşadığı ifade edilmektedir (Yılmaz ve Önder, 2020, s. 168-182).

1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmada belirlenmiş olan temel amaç, sınırda kişilik örgütlenmesi bulunan kişilerin sosyal medya bağımlılığı seviyelerini ve bu iki değişkenin etiolojisinde değerli bir yere sahip olan duygu düzenleme gücü ile olan ilişkilerini ele almaktır. Araştırma, sosyal medya bağımlılığının, bir insanın kişilik yapılanması ve duygusal regülasyon yetenekleri ile olan ilişkisini anlamlandırıp hem kuramsal hem de uygulamalı psikoloji literatürüne katkıda bulunmayı hedeflemektedir. Literatür içerisinde her bir değişkenin ayrı ayrı ele alındığı çalışmalar bulunmasına rağmen, bu üç yapıyı beraber ele alan çalışmalara oldukça sınırlı sayıda rastlanmaktadır. Bu nedenle araştırma, özgün bir bakış açısıyla bütüncül bir değerlendirme yapmayı amaçlamaktadır.

Bu araştırma, sınırda kişilik örgütlenmesi olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ve bu iki değişkenin etiolojisinde oldukça önemli bir yere sahip olan duygu düzenleme gücü ile olan ilişkilerini belirleyerek konuyla ilgili bilinç yaratılması, literatür içerisinde sınırda kişilik örgütlenmesi, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme gücüne yönelik pek çok araştırma yer almasına rağmen, bu üç değişkeni birlikte ele alan araştırma sayısının kısıtlı olması nedeniyle literatürde bulunan bu boşluğun doldurularak katkıda bulunulması ve gelecek dönemde konuyla ilgili gerçekleştirilecek olan araştırma ve çalışmalara örnek teşkil etmesi açısından önem arz etmektedir.

1.2 Hipotezler

Araştırma, sınırda kişilik örgütlenmesi, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri kapsamlı biçimde incelemeyi; ayrıca duygu düzenleme güçlüğü'nün bu ilişkilerde olası aracı ya da düzenleyici rolünü ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

H1: Sınırda kişilik örgütlenmesi ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Sınırda kişilik örgütlenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Sınırda kişilik örgütlenmesi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü aracı bir rol oynamaktadır.

1.3 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma örneklemini Türkiye’de yaşayan 18-60+ yaş arasındaki 126 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen veriler sırası ile “Borderline Kişilik Envanteri (BKE)”,
- “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” ile sınırlıdır.
- Araştırmaya 69 kadın 57 erkek birey katılmış ve katılımcı sayısı eşit dağılım göstermemiştir.
- Araştırmada geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ölçekler kullanılmış olsa da araştırma katılımcıları kendilerine göre cevap verdikleri için değişkenlik gösterebilir.

2. SINIRDA KİŞİLİK ÖRGÜTLENMESİ, SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

2.1 Sınırdaki Kişilik Örgütlenmesi

2.1.1 Kişilik kavramına psikanalist bakışlar

Freudyen bakış

20. yy.'ın başlarında Sigmund Freud tarafınca temelleri oluşturulmuş psikanalitik teorinin perspektifinden kişilik kavramını yapısal bir organizasyon içerisinde katmanlı bir yapı şeklinde düşünebilmek mümkündür. Bahsedilen teorinin temelini, iş güdülerden türemekte olan gereksinimlerin giderilmesi meydana getirmektedir. Freud'a göre, iş güdülerden kaynaklı meydana gelen gereksinimler, gerginliğe sebep olmaktadır ve kişi, söz konusu gerginliğin azaltılabilmesi adına farklı eylemler yapabilmektedir. Kişiyi, eyleme yönlendiren acil doyum isteğini Freud, “*haz ilkesi*” şeklinde adlandırmaktadır (Lapsley ve Stey, 2011, s. 1-9). Freud teorisine süperego, ego ve id olguları üstünden açıklık getirmeye çalışmıştır.

Fairbairnyen bakış

Fairbairn'in ilişkisel modeli, bir kişinin nesnesiyle doğrudan ilişkisine dayandırılmaktadır. Psikanalitik gelenekte içgüdüsel dürtüleri başlangıç noktası şeklinde algılayan Freudyen modelle, Sullivan ve Fairbairn tarafından ortaya sunulan, kişinin diğerleri ile arasında bulunan ilişki ve etkileşimlerden hareket ederek ortaya çıkarılmış ilişkisel model arasında bulunan diyalektik değerli bir dönüm noktası şeklinde kabul edilmektedir. Fairbairn, bireyleri nesnelereyle beraber değerlendirmiş, bu kapsamda yapılan temel değerlendirme birimi şeklinde de diğerleri ile ilişki durumundaki benliği ve arada bulunan ilişkinin niteliğini vurgulamıştır. Fairbairn, Freud'un “*yapısal zihin modeli*” yerine, zihnin bir “*iç dünya*” şeklinde meydana geldiği, benliğin bölünerek ayrılmış ve bastırılmış bölümlerinin birbiri ile sabit fakat yine de değiştirilmesi mümkün nesne ilişkilerine dahil olduğu bir zihin modeli ortaya sunmuştur (Köşkdere vd., 2011, s. 17–21).

Fairbairn'e göre insanın dünyaya geldiği andan itibaren bulunan benlik birincil psişik yapı olarak ifade edilmektedir. Benlik, kurmuş olduğu nesne ilişkilerinin etkisi sonucunda zamanla farklı bir hale gelerek kişiliği meydana getirmektedir. Dolaylı olarak bireyler arası ve intrapsişik dünyalar birbirini karmaşık bir incelikle meydana getirmekte, birbiri ile bağdaştırılmakta ve birbirini değiştirmektedirler. Fairbairn söz konusu süreçleri göz önünde bulundurarak kişilik gelişimini 3 aşamada gruplandırmaktadır. Bunlar: “çocuksu bağımlılık”, “geçiş dönemi”, “olgun bağımlılık” (Köşkdere vd., 2011, s. 21).

Lacanyen bakış

Frankofon psikanalitik dünyanın, kendisine özgü uygulama ve tutumlarıyla kendisinden söz ettirmesini bilen Jacques Lacan'ın kişilik kavramını anlayabilmek adına meydana getirdiği “büyük A”, “küçük a”, “imgesel, simgesel ve gerçek”, “gereksinim, istek ve arzu arasındaki farklar”, “babanın adı” ve “ayna evresi”, Lacan'ın psikanalitik düşüncesini kavramada rol oynayan temel terimler arasında yer almaktadır. Lacan'ın temel ilgi odağı, Freud'un en erken zamanlarında üstünde durduğu bilinçdışıdır. Lacan, bilinçdışının dil benzeri yapılandığının, bilinçdışının ötekinin söylemi olduğunun ve bireyin isteğinin, bir diğeri istediğinin üstünde durup psikanalizi, antropoloji, yapısal dilbilim ve sosyolojiye yakınlaştırmıştır (Mitchell ve Black, 2014, s. 55). Saydam'ın, Lacan'ın “arzu” olgusuna yaklaşımı konusu daha anlaşılır hale getirmektedir: “... Lacan, öznenin Öteki tarafından şekillendirilmesini, öznenin Öteki'nin arzusu olarak inşası şeklinde özetler. Bu şu demektir: Öteki, varoluşuyla, Lacanien tabirle arzusuyla ön-özne'ye çekirdek 'mecaz' olarak kendini, şefakiyle sunar/şiddetiyle dayatır. Mecaz mecazı çağırır: karmaşık bir örüntü olarak insan doğar” (Saydam, 2017, s. 90 – 92).

2.1.2 Kişilik örgütlenmeleri

Kişiliği tanımlayabilmek adına bazen farklı terimlerden yararlanılmaktadır. Karakter ve huy, söz konusu terimler arasında yer almaktadır. Nitekim karakter ve huy, kişilikten farklı terimlerdir ve kişiliğin farklı bileşenleri olarak ifade edilmektedir. Huy, kalıtım ile aktarılmakta olan ve hayat boyunca hemen hemen hiç değişiklik göstermeyen stabil bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Karakter ise çevrenin tesiriyle sonradan edinilenlerin bütünü olarak ifade edilmektedir. Bu kapsamda kişilik, karakter ve huyun birleşerek meydana getirdiği, davranış ve tutumlar üstünde

belirleyici bir rol oynayan dinamik bir örgütlenme şeklinde tanımlanmaktadır (Aslan, 2008, s. 7 – 18).

Kişilik; ruhsal örüntü ve eğilimlerin kalıcı ve devamlılık teşkil eden boyutu olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca kişilik, kişiyi ötekilerden farklı hale getiren, kendisine özgü, yapılaşmış ve tutarlı nitelikler kümesi olarak ifade edilmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008, s. 37 – 39). Bugüne kadar pek çok araştırmacı, kişiliğin meydana gelmesinde belirleyici ve etkili unsurlara yönelik çalışmalar gerçekleştirmiş ve farklı savlar öne sürmüştür. Hipokrat, kişilik nitelikleri ve vücut sıvıları arasında ilişki sağlamıştır. Hipokrat'ın söz konusu tavsiyesi uzun seneler boyunca tıp alanında geçerliliğini sürdürmüştür. Kretschmer ise vücut türleriyle kişilik nitelikleri arasında bulunan ilişkiye vurgu yapmıştır. Prichard, kişilikle alakalı sapmaların hayat boyunca devam eden, değişikliğe karşı dirençli, zihinsel yetersizlikten veya bir akıl rahatsızlığından kaynaklı olmayan bir durum şeklinde ifade etmiştir (Taymur ve Türkçapar, 2012, s. 154 – 177).

1900'ler itibari ile psikanalitik yaklaşım ile beraber kişilik olgusuna farklı perspektifler kazandırılmıştır. Freud ve diğerleri, dürtüler ve cinsel – ruhsal gelişim aşamaları ve kişilik örgütlenmeleri arasında bulunan ilişkilere yönelik düşünürken, Freud'den sonra gelmiş olan bazı teorisyenler erken çağ anne – bebek arasında bulunan ilişkilere, kendilik ve benlik gelişiminde etki sahibi olan süreçlere vurgu yapmışlardır (Taymur ve Türkçapar, 2012, s. 154 – 177).

Freud'un erken çağ dürtü yasasına göre psikoseksüel gelişim aşamalarından bir tanesinde, çocuk aşırı seviyede engellenmiş veya aynı şekilde aşırı seviyede doyurulmuş ise, söz konusu dönemde saplanma gelişim göstermektedir. Meydana gelen söz konusu saplanmanın uzun vadeli neticeleri ise kişinin ruhsal ve kişilik örgütlenmesinde etki sahibi olmaktadır (McWilliams ve Kalem, 2010, s. 103 – 105).

Freud, 1920 yılında yazmış olduğu “*Haz İlkesinin Ötesinde*” adlı eseri ve 1923 yılında yayınladığı “*Benlik ve Altbenlik*” isimli makalesiyle beraber ruhsal örgütlenmede psikoseksüel gelişim ve bilinçdışı üstünde bir araya gelen odağı üstbenlik, altbenlik ve benlik arasında bulunan dinamiklere odak vermiştir. İlerleyen dönemlerde Heinz Hartmann ve Anna Freud'un öncüleri arasında bulunduğu benlik psikologları etki sahibi olmuştur. 1950'lerden sonra psikanalitik yönelimli teorisyenler arasında yer alan Erik Erikson, Freud'un dürtü teorisinden yola çıkarak

kişiliğin örgütlenmesinde etki sahibi olan psikoseksüel gelişim zamanlarını tamamlayıcı niteliğe sahip psikososyal gelişim kuramı üstüne yoğunlaşmıştır (McWilliams ve Kalem, 2010, s. 103 – 105).

Gelecek dönemlerde nesne ilişkileri, okul geleneğini meydana getiren teorisyen ve pratisyenler, Freud'un psikanaliz ile tedavilerinin mümkün olmadığı gruplar ile çalışmaya başlamışlardır. Söz konusu araştırmacılar, bebeklerin dünyalarında bulunan nesnelere, onlar ile kurdukları etkileşimin niteliği ve onları ne şekilde içselleştirdikleri üstüne odaklanmıştır. Erken çağda deneyimlenmiş olan söz konusu nesne etkileşimlerinin yetişkin hayattaki etkisinin analizi ile beraber Freud'un tedavisinin yapılamayacak olduğunu düşündüğü hasta grupları da psikanaliz ile tedavi edilmeye başlanmıştır. 1960'larla beraber nesne ilişkileri ve benlik psikolojisi okulundan beslenmekte olan; ancak karşı karşıya kaldıkları yeni hasta gruplarını anlama ve tedavisini gerçekleştirme konusunda zorluk yaşayan araştırmacılar, farklı bir formülasyona ihtiyaç duymuşlardır. Genel olarak narsisistik ve sınırda kişilik örgütlenmeleri bulunan hastalar ile karşı karşıya kalan araştırmacılar, hali hazırdaki psikanalitik kapsamda bazı farklılıklara yönelmişlerdir. Heinz Kohut ile beraber dile getirilmeye başlanmış olan kendilik psikolojisi ekolüyle beraber narsisistik ve sınırda kişilik örgütlenmeleri bulunan hasta gruplarının tedavisi mümkün olmuştur. Kernberg ve Kohut söz konusu yeni psikanalitik okulun en fazla ileri çıkan ve düşünceleri birbirine muhalefet olan iki araştırmacısı şeklinde ifade edilmektedir (Taymur ve Türkçapar, 2012, s. 154 – 177).

Kendilik psikolojisi, fazlasıyla detaylı bir kavram olarak bilinen kendiliğin merkez noktada yer aldığı, kendiliğin ne şekilde meydana geldiği, gelişim gösterdiği ve bileşenlerinin hem hastalık hem de sağlık hallerinde ne şekilde görüldüğüyle ilgilenmekte olan bir kuramdır (Kohut ve Cebeci, 1998, s. 42).

Kendilik psikolojisi okulundan gelmekte olan teorisyenler, insanda özdeğer ve kimlik duygularının gelişebilmesi adına hayatın erken çağlarından itibaren onaylanmış, desteklenmiş ve kuvvetlendirilmiş olan bireylerin varlığından bahsetmiş, söz konusu bireyleri de kendilik nesnesi şeklinde ifade etmişlerdir. Erken çağda kendilik nesnelere alınmakta olan destek ve onay sağlıklı bir kimlik gelişimi adına fazlasıyla önem arz etmektedir. Bu durumun eksikliği durumunda kimlik ve kişilik örgütlenmesine bazı sıkıntılar yaşanmaktadır (McWilliams ve Kalem, 2010, s. 103 – 105).

Kohut (1977, s. 39 – 41)'a göre kişilik bozuklukları, daha öncesinde oral aşamada meydana gelen bir saplantı ve söz konusu saplantıya eşlik etmekte olan infantilite şeklinde ele alınmaktaydı. Nitekim artık kişilik bozukluklarını kavrayabilmek adına dürtünün merkez noktada yer aldığı söz konusu yaklaşım yetersiz kalmaya başlamıştır. Kohut (1977, s. 39 – 41)'a göre kişilik bozuklukları, anne – babaların bozulmuş ve uygunsuz cevapları sebebiyle sağlıklı olarak kurulmayan kendiliğin bir görüntüsü olarak kabul edilmektedir.

Bergeret (1974, s. 37 – 42) kişilik kavramını nevrotik, sınır ve psikotik olacak şekilde 3 farklı yapısal seviyede incelemiştir. Psikotik stildeki işleyişlerde, hayatın ilk zamanlarında tecrübe edilen ve baş edilemeyen çatışmalar; sınırda örgütlenmelerde ise nesneyi yitirmeye yönelik erken travmatik tecrübeler bahis konusu olmaktadır. Bergeret (1974, s. 37 – 42) söz konusu nesne kaybının tecrübe edilmesi ile beraber çocuğun ödipal çağa hazırlıksız ve zamansız bir şekilde girdiğini ve söz konusu travmanın duygulanımsal olduğunu dile getirmektedir. Nevrotik stildeki işleyişlerde ise genellikle fallik evreye yönelik çatışmalar hakim olmaktadır ve nevrotikler, psikoseksüel gelişimin anal ve oral aşamalarına yönelik çatışmaları ciddi düzeyde çözüme kavuşturmuş olan bireylerdir (Tychev, 2011, s. 39 – 47).

McWilliams (2013, s. 88 – 95) kişilik örgütlenmelerini tipolojik ve gelişimsel boyutlarıyla incelemiştir. Kişilik örgütlenmesini gelişimsel boyutuyla kastedilmekte olan patolojik düzeyi olarak ifade edilmektedir. Farklı bir ifadeyle kişiliğin psikotik, sınır, nevrotik ve normal şeklinde sınıflandırılması olarak nitelendirilmektedir. Tipolojik boyutuysa kişilik örgütlenmesinin şizoid, depresif veya paranoid benzeri tanımlanması şeklinde ifade edilmektedir. Reich (1933'ten Akt. McWilliams, 2013, s. 88 – 95) psikopatolojiyi, karakter nevrozu ve semptom nevrozu olacak şekilde ikiye ayırmıştır. Semptom nevrozunda bir nevrotik bozukluğa has spesifik semptomlarla karşılaşılması mümkünken, karakter nevrozunda ise kişilik örgütlenmesi bazı nevrotik örüntüler ile yapılanmıştır. Bu açıdan Reich, kişilik kavramına yönelik belirtilerin kalıcılığına da vurgu yapmıştır (McWilliams, 2013, s. 88 – 95).

DSM – 3 itibari ile kişilik bozuklukları, ikinci eksen tanı grubunda belli kümeler hainde sınıflandırılarak değerlendirilmektedir. Kişilik örgütlenmelerinin birbirlerinden net çizgiler ile ayrılması, tanı koyma sürecini güçleştirmekte ve güvenilirliği sekteye uğratmaktadır. Özellikle kişilik bozuklukları halinde

komorbiditenin yüksek olması, kişilik problemlerinin kategorik olarak değil, devamlılık teşkil eden bir yelpaze modeli ile veya farklı kişilik türlerinin aynı bireyde farklı yoğunluk seviyelerinde bir araya gelebileceğini kabul gören boyutsal yaklaşım ile anlaşılmasının gerekliliğine işaret etmektedir (Morey ve Stagner, 2012, s. 908 – 921).

Kişilik örgütlenmelerini boyutsal açıdan inceleyen araştırmalar arasında, Eysenck ve Cattell'in ifade ettiği niteliklerden hareket ederek meydana getirilmiş olan Beş Faktör Modeli yer almaktadır. Söz konusu modele göre, dürüstlük, uzlaşmacılık, açıklık, dışa dönüklük ve ruhsal dengesizlik kişiliğin alt boyutları arasında yer almaktadır (Aslan, 2008, s. 7 – 18).

Kişilik örgütlenmelerine ilişkin gerçekleştirilmiş olan tanımların ortak noktaları arasında, kişiliğin devamlılığı ve kalıcılığı yer almaktadır. Kişiliğin söz konusu niteliği, psikoterapi veya farklı bir müdahaleyle farklılaştırılıp farklılaştırılmayacağı sorusuna akla düşürmektedir. McWilliams (2013, s. 88 – 95) kişilik kavramının psikoterapiyle beraber değiştirilebilecek olduğu, ancak dönüştürülemez olduğu yönünde düşüncesini dile getirmiştir. Farklı bir deyişle narsisistik kişilik örgütlenmesi bulunan hasta bir bireye; duygu ifade şekillerini, bireyler arası ilişkilerini, kendilik algısını düzenlemesi hakkında yardımcı olabilmektedir; ancak narsisistik kişilik örgütlenmesi şizoid veya histerik bir kişilik örgütlenmesi haline dönüşmemektedir.

Kişilik DSM – 4'te bir insanın kendisi ve çevresini anlaması, etkileşim sağlama şekilleri ve fikirlerine yönelik süregelen bir örüntü şeklinde ifade edilmiştir. Söz konusu örüntü esnekliğini kaybederek içerisinde yaşanılmakta olan kültüre uyum sağlamayı bozuntuya uğratan bir yapı haline geldiğinde ise kişilik bozukluğu meydana gelmektedir. Ergenlik ve genç yetişkinlik zamanlarında gözlemlenmeye başlanan kişilik bozuklukları, içerisinde bulunulan duruma göre değişkenlik göstermeyen, devamlı ve kalıcı bir yapıya sahip olmaktadır. DSM – 4'te 3 küme içinde gruplandırılan 10 farklı kişilik bozukluğu ifade edilmiştir. A kümesi içerisinde paranoid, şizoid ve şizotipal kişilik bozuklukları, B kümesi içerisinde narsisistik, histiryonik, sınırda ve antisosyal kişilik bozuklukları, C kümesi içerisinde ise obsesif kompulsif, bağımlı ve çekingen kişilik bozuklukları bulunmaktadır. A kümesi içerisinde bulunan kişilik bozuklukları türleri aykırı ve tuhaf; B kümesi içerisinde bulunan kişilik bozuklukları türleri dengesiz ve dramatik ve C kümesi içerisinde

bulunan kişilik bozuklukları türleri ise ketlenmiş ve endişeli olmalarıyla karakterizedir (Taymur ve Türkçapar, 2012, s. 154 – 177).

DSM-5 ile birlikte kişilik bozukluklarının tanımlanmasına yönelik iki ayrı yaklaşım benimsenmiştir: klasik kategorik model, önceki sürümlerde olduğu gibi ana metin içinde korunmuş; buna ek olarak alternatif boyutsal model DSM-5'in 3. Bölümünde yer almaktadır (APA, 2013). Alternatif model, kişilik bozukluklarını kişilik işlevselliğinde bozulma düzeyleri ile patolojik kişilik özellikleri (beş geniş etki alanı ve 25 alt özelliği) temelinde değerlendirmektedir. Bu boyutsal yaklaşım, kişilik bozukluklarının bireyden bireye değişen yoğunlukta ve çeşitlilikte seyredebildiğini kabul ederek hem tanınal esnekliği artırmayı hem de klinik gözlemlerle tutarlılığı güçlendirmeyi hedeflemektedir (Skodol, 2012, s. 705–710; Krueger vd., 2014, s. 245-258). Bu model aynı zamanda kişilik bozukluklarının komorbid yapısını ve sınırların belirsizliğini daha açıklayıcı şekilde ele alarak önceki sınıflandırmalara getirilen eleştirilere yanıt niteliği taşımaktadır.

2.1.3 Sınırdaki kişilik örgütlenmesi

19. yy'ın son çeyreğinden itibaren psikiyatrik hastaları gruplandırmada “psikoz” ve “nevroz” olacak şekilde iki ana sınıf tespit edilmiştir. Nevroz, gerçeklik algısının kaybının söz konusu olmadığı psikopatolojileri kapsamaktadır. Psikoz ise gerçeği değerlendirme süreci içerisinde problem yaşamakta olan hastaları ifade etmektedir. 2 ana ayrımın gerçekleştirilmiş olduğu söz konusu dönemden ilerleyen süreçlerde pek çok insanın psikoz ve nevroz aralığı haricinde, daha kapsamlı problemlerle karşı karşıya kaldıkları görülmüştür. 20. yy'da klinisyen ve araştırmacılar, nevrotik hastalardan daha büyük problemlere sahip, fakat gerçeği değerlendirme becerisinin yerinde olması nedeniyle psikotik de olmayacak hastaların varlığından bahsetmeye başlamışlardır. Söz konusu hastaların gösterdikleri belirtilerin farklılığı, literatür içerisinde yavaşça “sınırdaki” teriminin meydana gelmesine yol açmıştır (Lingiardi ve McWilliams, 2017, s. 47 – 51).

Sınırdaki terimini, 1938'de ilk defa dile getiren Adolph Stern, söz konusu terimi psikotik ve nevrotik belirtileri aynı zamanda gösteren hastalar adına kullanmıştır. Aşırı stres halinde psikotik belirtiler sergileyen söz konusu hastaların, kısa bir müddet sonra ise işlevsellik seviyelerini sağlıklı bir seviyeye geri getirebildiklerini belirtmiştir (Stern, 1938, s. 467 – 489). Nevrotik ya da psikotik hasta kalıplarına net

bir şekilde uygun olan ve psikoterapötik bakımdan etkili olarak başa çıkılması zor olan hastaları “sınırdaki” şeklinde ifade etmektedir. Stern, kaygı ve depresyon benzeri nevrotik belirtiler sergileyen ve acil bir şekilde tedaviye gereksinimi bulunan hastalarına analitik terapi gösterse bile hastalarının genelinde uzun veya kısa bir tedavi sürecinin ardından verim alınmadığından tedaviyi sona erdirmek durumunda kalmıştır. Sınırdaki hasta grubunun genelini meydana getiren “nevrotik karakter” söz konusu olduğu zaman, nevrotik hastalar üstünde öğrenilen analitik verilerin söz konusu hasta grubunu tedavi edebilmek adına yetersiz olduğunu dile getirmiştir. Stern gözlemlemiş olduğu sınırdaki hasta grubunun niteliklerinden bazılarını şu şekilde ifade etmektedir (Stern, 1938, s. 467 – 489):

- Özellikle kişisel ilişki ve etkileşimlerde gerçeği değerlendirme becerisinde güçlükler.
- Yansıtma mekanizması.
- Derin organik güvensizlik veya kaygı.
- Mazoşizm.
- Hasta olan bir bireyin kişiliğine derinden gömülen aşağılık hissi.
- Negatif terapötik reaksiyonlar.
- Psişik ve beden katılığı – Katı kişilik.
- Aşırı duyarlılık.
- Psişik kanama (travmatik ya da acı verici bir tecrübeye karşı esnek tepkinin yanı sıra, hasta bir yığın şeklinde aşağı inmektedir ve ölüm noktasındadır).
- Narsisizm.

Literatür içerisinde sınırdaki bulunan söz konusu hastalar adına farklı kavramlar yer almaktadır. Zilboorg (1941, s. 149 – 155), “yatırılması gerekmeyen şizofreni” kavramını söz konusu hasta grubunu tanımlayabilmek adına dile getirmiştir. Hoch ve Polatin (1949, s. 248 – 276) ise birçok psikiyatrist tarafından nevrotik bir şekilde algılanan söz konusu hasta grubunun halüsinasyon ve sanrıları olmamasına rağmen şizofreni hastalıklarında karşı karşıya kalınan benzer belirtiler sergilediklerinden “sahte nevrotik şizofreni” tanımını kullanmışlardır.

Deutsch (1986, s. 74 – 92) farklı çocuksu özdeşimlerin bir kişide sentezlenmesinde zihinsel güç, kritik değerlendirme, iç güdüsel gayretlerin hatalı ve

tek yanlı olması, entegre kişiliğin olmaması, başarısızlık benzeri yönleri güçlü olsa bile, ahlaki ve duygusal bakımdan kişiliğin eksik yönlerinin varlığıyla karakterize söz konusu hasta grubunu “-miş gibi kişilik” şeklinde ifade etmiştir.

Narsisizm ve sınırdaki kişilik örgütlenmesine yönelik ilk derin araştırmaları gerçekleştirmiş Kernberg (1966, s. 236 – 253) söz konusu grubun ben patolojisinin psikoz ve nevroz halinde olan bireylerden farklı olduğunu dile getirmiştir. Psikoz ve nevroz grubunun sınır alanında yer alan, özgül bir kişilik örgütlenmesi bulunan söz konusu hastalara “sınırdaki kişilik örgütlenmesi” kavramının daha uygun olacağını öne sürmüştür.

Kernberg (1975, s. 96 – 108), sınırdaki kişilik örgütlenmesi bulunan hastaların betimsel bir şekilde incelenmelerinde bazı semptomların göz önünde bulundurulması gerektiğine işaret etmiştir. Söz konusu semptomlardan bazıları şu şekildedir:

- **Endişe:** Söz konusu hastaların endişeleri nesnesiz, süregelen ve dağınıktır.
- **İlkel karakter örgütlenmesi:** Prejenital çağa saplanmış, nesne ilişkileri ve savunmaları yeterli ölçüde olgun hale gelmemiş, Kernberg’in çocuksu kişilik şeklinde nitelendirdiği karakter örgütlenmesine ilişkin nitelikler de sınırdaki kişilik örgütlenmesine yönelik psikopatolojinin betimsel boyutunda değerli bir belirleyici olarak kabul edilmektedir.
- **Madde kötüye kullanımı ve dürtüsellik:** Sınırdaki kişilik örgütlenmesi bulunan hastalarda eyleme dökme sık sık rastlanan durumlar arasında yer almaktadır. Bu tarz hastalarda madde kötüye kullanım, kleptomani, kontrolsüz cinsel davranışlar, öz kıyım teşebbüsleri, bedenini yaralama ve aşırı yeme davranışlarına sık sık rastlanılmaktadır.
- **Psikotik prodrom:** Dönemsel açıdan şizoidik, siklotimik ve ve paranoid belirti gösterebilmektedirler.
- **Polimorfik perversiyonlar:** Saldırganlık içeren, genital doyumun yanı sıra koprofilik ve ürofilik eylem ve düşümlerin bulunduğu sapkın eğilimler de Kernberg’e göre sınırdaki kişilik örgütlenmesine yönelik değerli semptomlar arasında yer almaktadır.
- **Çok semptomlu nevroz:** Sosyal ketlenmelere ve paranoide neden olacak seviyede fobi, idealize ve rasyonalize edilmiş olan obsesif kompulsif eğilimler, dissosiasyon hipokondri ve konversiyon belirtilerinden en az 2

tanisinin gözlemlenmesi, sınırda kişilik tanısına yönelik ihtimali artırmaktadır.

Kernberg (1975, s. 96 – 108), sınırda kişilik örgütlenmesinin yapısal analizi sonucunda ön plana çıkmış faktörlere ise aşağıda belirtilen şekilde değinmiştir:

Patolojik nesne ilişkileri: Ben sınırları, psikozlara nazaran daha gelişse de özellikle yansıtımlı özdeşim süreçleri içerisinde benlik sınırları belirsiz hale gelerek nesneyle iç içe geçme hali bahis konusu olmaktadır. Söz konusu bireylerde değersizleştirme ve bölge mekanizmalarının ön planda yer almasıyla anne – babalarına yönelik imgeler de değersiz hale gelmektedir. Söz konusu değersizleşme ise üstbenliğin meydana gelmesinde değerli olan söz konusu imgelerin içsel hale getirilmesini güçleştirmektedir. Yansıtımlı özdeşim süreçleri içerisinde bağlantı sağladığı nesnelere tehditkâr şekilde algılandığından ilişki kurmak bir risk teşkil etmektedir. Sınırda kişilik örgütlenmesi bulunan kişiler, ilişkilendikleri nesnelere değersizleştirme, manipüle etme ve kontrol altına alma örüntüsüne sahip olmaktadır. Bunu yaparken başarısız oldukları zaman ise geri çekilmektedirler ve tecrübe ettikleri kırılmayı hayal yoluyla telafi etmeye çalışmaktadırlar.

İlkel savunma düzenekleri: Sınırda kişilik örgütlenmesinde tercih edilen en bilinen savunma mekanizması bölme olarak ifade edilmektedir. Bölme, hayatın ilk yıllarında kullanılmakta olan ve düşünce süreçlerinin olgun hale gelmesi ile beraber yerini yapıp bozma, karşıt tepki gösterme ve bastırma benzeri ileri seviye savunma mekanizmalarına bırakmaktadır. Nitekim sınırda kişilik örgütlenmesinde bölme hala kullanılmaktadır. İlkel idealizasyon, tüm güçlülük, inkar ve yansıtımlı özdeşim sık sık karşı karşıya kalınan diğer ilkel savunma mekanizmaları arasında yer almaktadır.

Birincil Düşünce Süreçlerinin Hakimiyeti: Kernberg'e göre sınırda kişilik örgütlenmesine yönelik en değerli semptomlar arasında birincil düşünme süreçlerinin görülmesi yer almaktadır.

Ben işlevlerine yönelik zayıflık: Dürtüleri denetlemekte ve kaygıya tahammül etmekte zorluk çekmenin yanında, dürtüsel işleyişi değiştirebilecek yüceltme sistemleri yeterli ölçüde gelişim göstermemiştir.

2.1.4 Psikanalitik kuramda sınırdaki kişilik örgütlenmesi

Yapmış olduğu kuramsal açıklamalar ile daha sonra gelen psikanalistlere de etkide bulunmuş Kernberg, 1967 ve sonrasında gerçekleştirmiş olduğu araştırmalarında psikanalitik perspektifle söz konusu hasta grubunu kavramaya çalışarak “sınırdaki kişilik örgütlenmesi” terimini ortaya atmıştır. Diğer teorisyenlerden farklı olacak şekilde Kernberg, literatür içerisinde iyi tanınan nesne ve dürtü ilişkilerine yönelik geliştirilmiş olan teori arasında bir köprü inşa etmeye çaba göstermiştir. Bunun haricinde gerçekleştirdiği araştırmalarında durumun yanı sıra özellikle örgütlenme kavramını seçip sabitliği vurgulamıştır. Farklı bir ifadeyle Kernberg’e göre bahsedilen grup içerisinde bulunan bireyler nevroz ve psikoz arasında gidip gelme olacak şekilde bir dalgalanma yaşamamışlar, aksine kararlı olarak iki grubun da arasında kalmışlardır.

Kernberg (1975, s. 117 – 134) sınır örgütlenmeyi oluşumsal, yapısal ve betimsel bakımdan ele almıştır. Onun yaptığı betimsel incelemeye göre söz konusu hasta grubuna yer alan bireyler, tipik nevrotik görünüşteki yakınmalar ile gelmektedirler. Fakat dikkatli bir kontrolle söz konusu vakalarda farklı nevrotik semptomların özel bir birleşiminin bulunduğu gözler önüne sunulabilmektedir. Söz konusu semptomlardan 2 veya 3 tanesinin varlığı halinde sınır da örgütlenme olasılığını artırmaktadır. Bahsedilen belirtilere bir üst başlıkta yer verilmiştir.

Kernberg, betimsel analizinin ardından özgül olmayan ben zayıflığı, içselleştirilmiş nesne ilişkileri, özgül savunma işlemleri ve birincil süreç düşüncesine kayış patolojisi üstünden yapısal analiz yerine getirmiştir. Ona göre ben zayıflığının özgül olmayan tarafları gelişmiş yüceltme kanallarının, dürtü denetiminin ve kaygıya tahammülün eksikliği olarak kendini göstermektedir.

Kernberg (1975, s. 117 – 134)’e göre benin gelişimsel seviyesini tespit edebilmek adına 3 ana kriterin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bunlar gerçeği değerlendirme yetisi, savunma mekanizması ve kimlik bütünlüğü olarak ifade edilmektedir. Bu duruma göre psikotik örgütlenmede gerçeği değerlendirme yetisi bozuk, savunma mekanizmaları alt seviye ve kimlik zayıfken, nevrotik örgütlenmede gerçeği değerlendirme yetisi tam, savunma mekanizmaları üst seviye ve kimlik bütünlüğü tamdır. Diğer taraftan sınırdaki örgütlenmede gerçeği

değerlendirme yetisi korunmuş, savunma mekanizmaları ilkel ve kimlik dağınk olarak bilinmektedir.

Kernberg (1975, s. 117 – 134) sınırd a örgütlenmede bir görüntü olan kimlik dağınklığını nesneyle kendilik tasarımlarının güçsüz bütünleşmesi olarak ifade etmiştir. Farklı bir ifadeyle davranışlarda ve kendilik algısında tutarsızlık ve tezatlıklar, ilişkilerin dengesizliğiyle kendisini göstermekte olan bir kendilik ve nesne bütünleşmemesi bahis konusu olmaktadır. Bu sebeple sınırd a örgütlenmede bireyler arası ilişkiler bakımından incelendiği zaman, insanın diğerleri hakkında bulunan fikir ve hislerinin radikal değişikliklere uğradığı gözlemlenmektedir. Bunun haricinde sınırd a örgütlenmede terk edilmeye ve yalnızlığa tahammülsüz olmak, süregelen bir boşluk hissi ve can sıkıntısı benzeri durumları da yanında getirmektedir.

2.1.5 Sınır kişilik örgütlenmesi etiyojisi

Adler ve Buie (1979, s. 83 – 96) çocuğun hayatının erken aşamalarında annenin başarısızlıklarının nesne sabitliğinin gelişimi bakımından başarısızlığa yol açtığını bildirmişlerdir. Erken çağda annenin duyarsız ve tutarsız davranması, stres meydana getiren durumlar söz konusu olduğunda çocuğun kendisi ya da diğerleri hakkında tutarlı bir perspektif geliştirmesine engel teşkil etmektedir.

Bağlanma kuramı, insanın diğerleri gibi tanıdık, yeri doldurulamaz, kalıcı sevgi ilişkileri kurabilmek adına doğal bir eğilimi olduğu fikrine dayandırılmaktadır. Bir defa kurulmasının ardından söz konusu ilişkilerin istikrarı, güvenliği ve kalitesi, hayat boyunca devam edecek refah ve duygusal sağlıkla alakalı olmaktadır. Yeni doğanın erken çağda, bakım verenle yeni doğan arasında yeni doğanın gereksinimlerinin eksiksiz bir şekilde giderilememesi sonucunda “*güvensiz bağlanma*” meydana gelmektedir. Söz konusu bağlanmayı geliştiren çocuklarda bakım veren kişiye ilişkin kesin bir imgenin bulunmaması, bakım veren kişi ortamdan ayrıldığında ortaya çıkacak kaygıya, kendilerini yatıştırma konusunda yetersizliğe ve güvene yönelik sorunların patlak vermesine yol açmaktadır. Sınırd a kişilik örgütlenmesinin nedenlerine yönelik gerçekleştirilmiş olan çalışmalarda bağlanma teorisi birçok çalışma adına rehberlik edici bir kaynak teşkil etmiştir (Sable, 2008, s. 21 – 30).

Linehan (1993, s. 63 – 69) biyo-sosyal teorinde sınırdaki kişilik patolojisinin biyolojik faktörlerle işlevsel olmayan çevrenin sonucunda meydana gelen, duyu düzenleme fonksiyonunda yaşanan bozulmalarla bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir. Sınır kişiliklerin, duygusal açıdan kolay incinen bir yapıya sahip olması ve duyu düzenleme yeteneklerinde bulunan yetersizliklerin, duygusal açıdan çocukların karşı karşıya kaldıkları problemlere onay vermemeleri, duyguyla başa çıkmaya izin verilmemesi benzeri çevresel faktörlerin artırdığı biyolojik eğilim ile ilgili olduğunu bildirmektedir.

Rosenfeld (1987, s. 82) benlik kavramının agresif parçalarının çevreye yansıtılmakta olan libidinal bölümlerine saldırması sonucunda meydana gelen çatışmayla sınırdaki kişiliği bağdaştırmıştır. Santos ve Mello (2018, s. 285 – 293) sınırdaki kişilik örgütlenmesinin etiyojisi bakımından literatürde uzlaşa varılmış olan konuların arasında bireyde var olan kuvvetli bir saldırganlık, anne – babalar ile ilişkiler ve travmatik unsurların yer aldığını öne sürmüşlerdir.

Stern (1945, s. 190 – 198) sınırdaki kişiliği olan bireylerin majör bir travma ile karşı karşıya kalmasalar da her gün kalıcı bir şekilde tecrübe ettikleri gündelik çatışmalara yol açan travmatik bir ortamda büyüdüklerini ifade etmiştir.

Masterson ve Rinsley (1975, s. 163 – 177) terk edilme endişesinin sınırdaki kişilik patolojisinin temelini meydana getirdiğini ifade etmişlerdir. Anne, duygusal açıdan geri çekilip evladının kendi çabalarına, ayrılma – birleşme evresinde engel olmaktadır.

Sınırdaki kişilik örgütlenmesi etiyojisinde niçin ve nasıl sorularının yanıtlanmasında birincil nesne ilişkilerine yönelik problemler temel teşkil etmektedir. Mahler'in ayrılma – birleşme teorisi ve sınırdaki kişilik örgütlenmesine yönelik temel çalışmaları sürdürmüş Kernberg'in içselleştirilmiş nesne ilişkileri teorisi, sınırdaki kişilik örgütlenmesine nesne ilişkileri üstünden açıklık getirmeye çalışmaktadır (Main, 1996, s. 237 – 243).

2.1.6 Sınırdaki kişilik örgütlenmesi ve sınır kişilik bozukluğu arasındaki ilişki

Sınırdaki kişilik bozukluğu tanısı, çağımızda araştırılmakta ve dikkat çekmekte olan bir konuya dönüşmüştür. Fakat söz konusu bozukluğa yönelik birtakım semptomlar sergileyen fakat hiçbir bozukluk tanısı almayan bazı hasta grupları

mevcuttur. Son dönemlerde tanı almayan söz konusu grubun küçümsemeyecek derecede olduğu ve bahsedilen bireyler ile çalışılmasının sınırda kişilik bozukluğu tanısı alan bireyler ile çalışmak kadar önem arz ettiği bildirilmektedir (Zeigler Hill ve Abraham, 2006, s. 668 – 687).

Kernberg, sınırda kişilik örgütlenmesi terimini ilk defa kullanan ve söz konusu terime karşılık gelen hastaların ego güzünde zayıflık, nesne etkileşimlerinin sorunlu olması ve savunma sistemlerinin genellikle ilkel olması benzeri nitelikleri barındırdığını ileri sürmüştür. Sınırda kişilik örgütlenmesini daha net olarak anlamayı arzulayan Kernberg, yapısal analiz ismini vermiş olduğu bir teknik geliştirip sınırda kişilik örgütlenmesi adına 4 nitelik olduğunu belirtmiştir (Kernberg, 1985, s. 35 – 39):

1. Nesne ilişkilerinde var olan toksik durumların içselleştirilmesi.
2. Sınırda kişilik örgütlenmesine uygun savunma sistemlerinden yararlanılması.
3. Birincil düşünme sürecinin daha baskın gelmesi.
4. Ego güzünün az olması; gelişmiş yüceltme mekanizmalarının azlığı dürtüsellik ve kaygı toleransının düşük olması gibi.

Kernberg sınırda kişilik örgütlenmesini nevroz ve psikoz arasında kapsamlı bir spektrum şeklinde değerlendirmiş, söz konusu spektrumu yüksek, orta ve düşük olacak şekilde 3 kademe ele almıştır. Söz konusu seviyelerde düşükten yükseğe çıkıldıkça, psikopatolojinin yaygınlığı ve şiddetinin yükseldiği belirtilmiştir. Psikopatolojileri ise nevrotiklik ve psikotiklik kapsamında belirlemiş olduğu 3 kümeye yerleştirmiştir (Kernberg, 1995, s. 39 – 74):

- Yüksek seviyede: üst düzey narsistikler, obsesif kompulsifler ve histerikler.
- Orta seviyede: narsistikler, bağımlı kişilikler ve pasif agresifler.
- Düşük seviyede: hipomanikler ve antisosyaller.

Yüksek seviyede sınırda kişilik örgütlenmesi sergileyen kişiler ile alakalı gerçekleştirilmiş olan araştırmalara bakıldığında zaman, söz konusu kişilerin sosyal, akademik ve mesleki uyum konusunda büyük güçlüklerle karşı karşıya kaldıkları görülmektedir (Ayduk vd., 2008, s. 151 – 168). Bunun haricinde sınırda kişilik örgütlenmesi bakımından riskli grup içerisinde bulunan kişilerin, ikili etkileşimler kurmada birtakım güçlükler yaşadıkları tespit edilmiştir. Söz konusu kişilerin ikili etkileşimler kapsamında karşı karşıya kaldıkları güçlüklerle bakıldığında ise,

dürtüsel davranışlarının, duygusal oynaklık neticesinde gösterdikleri tepkilerinin işlevsellik düzeylerinde önemli bozulmalara neden olduğu görülmektedir (Butcher vd., 2013, s. 63 – 66).

2.2 Sosyal Medya Bağımlılığı

2.2.1 Sosyal medyanın tanımı

Sosyal medyanın tanımlamasını gerçekleştirebilmek adına ilk olarak Web 2.0 uygulamalarının ne olduğu konusu üstünde özetle durmak gereklidir. Web 2.0, 2004'te popülerleşmiş olan bir kavram olarak bilinmektedir ve internetin ikinci nesil hizmetlerini belirtmek amacıyla kullanılmaktadır. Söz konusu ikinci nesil hizmetler, internet tüketicilerinin etkileşimli olarak paylaşımında bulunabildiği ve ortaklaşa içerik oluşturabildiği platformları kapsamaktadır. Toplumsal iletişim web sayfaları, online forumlar, bloglar ve vikiler benzeri araçlar, Web 2.0 uygulamalarının ileri gelen örnekleri arasında yer almaktadır. Dolayısı ile Web 2.0 teknolojisini meydana gelmesi ile beraber internet, pasif bir bilgi kaynağı olmaktan çıkarak iş birliği ve etkileşimli bir platforma evrilmiştir. Söz konusu durum internet kullanıcılarının kendi içeriklerini ortaya çıkarmasına ve diğerleriyle paylaşmasına imkan sunmuş ve bilgi paylaşımını daha kolay bir hale getirmiştir. Bu kapsamda sosyal medya, Web 2.0 teknolojinin yaygın hale gelmesiyle doğrudan bağlantılıdır ve söz konusu platformlar, internet tüketicilerinin içerik oluşturma, yayınlama ve etkileşimde bulunma becerilerini geliştirmiştir. Geleneksel medya, çoğunlukla tek boyutlu bir iletişim şeklinde dayanmaktayken, sosyal medya kullanıcıların çift taraflı içerik alışverişi gerçekleştirmesine yardımcı olmuştur. İnternet kullanıcıları artık yalnızca içerik tüketicisi konumunda değil, ayrıca içerik paylaşımcısı ve üreticisine dönüşmüşlerdir. Bahsedilen durum da iletişim daha katılımcı ve etkileşimli hale dönüşmesine fırsat sunmuştur (Seçer ve Boğa, 2017, s. 312 – 319).

Sosyal medya, farklı akademisyenler tarafınca farklı açılardan ifade edilmiştir. Söz konusu tanımlamalar, sosyal medyanın detaylı doğasını anlayabilmek adına bir kapsam sunmaktadır. Sosyal medya tanımlamalarından bir tanesinde Schaupp ve Bélanger (2014, s. 187 – 207) sosyal medyayı kullanıcılar tarafınca meydana getirilen değerlerin sosyal etkileşim aracılığıyla paylaşılmasına yardımcı olan bir teknoloji kullanımı şeklinde ifade etmektedirler. Söz konusu tanımlamada, sosyal medya kavramının temelinde insan etkileşimlerinin yer aldığına vurgu

yapılmıştır. Wigley ve Zhang (2011, s. 1 – 16) söz konusu tanımlamayı daha da genişletip, kullanıcıların eş zamanlı tartışmalarda bulunmasına ve geri bildirim yapmasına, yaratıcı ve dijital içerik oluşturmaya, tavsiyeler sunmasına ve değerlendirme gerçekleştirmesine olanak tanıyan bir araç şeklinde tanımlamışlardır. Bu şekilde, etkileşimlerin hızı ve sosyal medyanın katılımcı doğasına vurgu yapılmıştır.

Kaplan ve Haenlein (2010, s. 59 – 68) ise sosyal medya kavramını, tecrübelerin ve bilginin etkili olarak paylaşılabilmesi adına internet ve elektronik araçlardan yararlanılması şeklinde ifade etmişlerdir. Söz konusu tanımlama, sosyal medya kavramının bilgi akışını genişleten ve ivme kazandıran bir iletişim aracı olduğunu belirtmektedir. Sosyal medya, kullanıcı tarafınca yaratılan ve değiştirilmekte olan içeriklere onay veren, ideolojik ve teknolojik açıdan Web 2.0 tabanlı işlemlere dayandırılan bir grup internet uygulaması şeklinde tanımlanmıştır. Söz konusu tanımlamalar; sosyal medya kavramının, kullanıcıların içerik yaratmalarına ve söz konusu içeriğin paylaşılmasına, tartışılmasına, geliştirilmesine ve değiştirilmesine imkan tanıyan bir uygulamalar bütünü olarak kabul edildiğini özetlemektedir.

Diğer taraftan Malgaz Güçlü (2024, s. 10 – 13), sosyal medya kavramının temel karakteristik özelliklerini ifade etmiş ve aşağıda belirtilen şekilde açıklamıştır:

- Kullanıcılar, üretilmekte olan içeriklere aktif olarak katkıda bulunabilecekleri benzeri pasif olarak da kullanabilmektedir.
- Birbiriyle benzer ilgi alanları bulunan kullanıcılar, farklı sosyal ağlar sayesinde birleşerek etkileşim kurabilmektedirler.
- İçeriklere ilişkin olarak, kullanıcılar yorum ve açıklama ekleyebilmektedir. Böylelikle içeriğin daha zengin bir hale gelmesine katkı sağlayabilmektedirler.
- Sosyal medya, kullanıcıların farklı içerikler yaratmalarına ve söz konusu içeriklere katkıda bulunmalarına imkan sunmaktadır.

Mayfield (2011, s. 79 – 83) ise sosyal medya kavramının söz konusu temel niteliklerine ek olacak şekilde, platformların açık iletişime dayandığını ve kullanıcıların birbirine bağlı bir topluluk meydana getirdiğini ileri sürmüştür. Söz konusu açıklamalar, sosyal medya kavramının etkileşim temelli yapısı ve kullanıcıların aktif katılımın daha kesin olarak gözler önüne sunmaktadır. Bunun

haricinde sosyal medya araçlarının ana niteliklerini tanımlayabilmek adına gerçekleştirilmiş olan çalışmalar, 4 değerli kategoriye odak vermiştir. Söz konusu kategoriler sosyal medyanın farklı boyutları ve işlevlerini kavrama konusunda insanlara rehberlik etmektedir. Söz konusu kategoriler şu şekilde açıklanabilmektedir (Zafarmand, 2010, s. 17 – 30):

Erişilebilirlik: Sosyal medya platformları, teknolojinin gelişmesi ile beraber kullanıcıların internet ilişkisi bulunan bir cihazdan, herhangi bir ortamdan ulaşabilmesine imkan sunmaktadır. Bahsedilen durum, sosyal medyanın gündelik hayatın ayrılmaz bir parçasına dönüşmesine yardımcı olmuştur.

Dinamiklik: Sosyal medya devamlı bir şekilde değişmekte, güncellenmekte ve evrim geçirmektedir. İlk zamanlarda yalnızca iletişim aracı şeklinde kullanılmış olan sosyal medya, günümüzde değerli bir rol üstlenmektedir. Rekabetin artış gösterdiği bir ortam içerisinde, sosyal medya araçlarının yenilikçi ve dinamik olması kaçınılmaz bir hal almıştır.

Ölçeklenebilirlik: Sosyal medya ağları, günden güne daha karmaşık ve büyük bir hale gelmektedir. Bahsedilen durum, milyonlarca kullanıcının aynı zamanda platformlara ulaşmasını sağlamak ve ayrıca genişleme ve büyüme adına esneklik sağlamaktadır.

Programlanabilirlik: Tüm kullanıcılara hitap edebilmek adına sosyal medya uygulamaları, farklı tercihler ve özellikler sunmaktadır. Kullanıcılar, gereksinim ve seçimlerine uygun bir şekilde kişiselleştirilebilir arayüzler ve içerik seçenekleri arasından tercih gerçekleştirebilmektedirler.

Açıklanan özellikleri nedeniyle çağımızda sosyal medya, farklı çevrimiçi ve mobil platformlar vasıtasıyla belirtilmektedir. Söz konusu platformlar arasında ürün ya da hizmet değerlendirmeleri sunan siteler, tüketici geri bildirimleri için kullanılmakta olan e-postalar, canlı sohbet odaları, ticari amaçlı tartışma platformları, kişisel bloglar ve sosyal ağ siteleri benzeri çeşitli mecralar yer almaktadır. Sosyal medyanın söz konusu çeşitliliği, kullanıcılara farklı gereksinimlerine ve ilgi alanlarına göre çeşitli mecralarda etkileşim sağlama ve içerik paylaşma fırsatı tanımaktadır. Örnek olarak, profesyonel ağlar arasında LinkedIn; görsel içerikler adına Pinterest ve Instagram, video paylaşımı için YouTube benzeri mecralar ön plana çıkmaktadır. Bunun haricinde sosyal medyanın çalışma dünyasında bulunan

etkisi de günden güne artış göstermektedir. Pek çok firma, müşteri ilişkilerini kuvvetlendirmek, hedef kitlelerine daha etkili olarak ulaşmak ve marka bilinirliğini artırmak adına sosyal medya mecralarını aktif bir şekilde kullanmaktadırlar. Bu sebeple, sosyal medyanın firmalar adına stratejik bir araca dönüşmesi ile beraber, firmaların pazarlama stratejileri ve sosyal medya yönetimi günden güne daha da değerli bir hale gelmektedir (Terkan, 2014, s. 57 – 71).

Diğer taraftan insanlar adına sosyal medya; profesyonel ya da bireysel ilişkilerini devam ettirme, topluluklar oluşturma, bilgi paylaşma ve iletişim kurma benzeri değerli amaçlara destek veren bir araç şeklinde hizmette bulunmaktadır. Günden güne daha çok kişi, sosyal medya sayesinde dünya genelinde farklı yerlerde bulunan kişiler ile etkileşimlerde bulunmakta ve farklı içerikler ile bağlantılar sağlamaktadır. Fakat özellikle mobil telefonlar sayesinde sosyal medya mecralarına ulaşılabilirliğin artış göstermesi, toplumun sosyal medyaya yönelik ilgilerinde oldukça büyük bir artışın yaşanmasına yol açmıştır. Söz konusu artış, bireylerin gündelik hayat stillerine etkide bulunarak alışkanlıklarını farklılaştırmıştır (Longstreet ve Brooks, 2017, s. 73 – 77). Sosyal medya ve internet kullanımının kontrolden çıkması ve bilinçsiz bir şekilde kullanılması, bağımlılık olgusunun söz konusu alanlarda ele alınmasını tetiklemiştir. İlk kez internet bağımlılığına yönelik gerçekleştirilen çalışmalar, online etkinliklere dahil olan kişilerin sayısında meydana gelen yükselişe paralel olacak şekilde gelişmiştir. Sosyal medyaya yönelik ilginin artış göstermesi ile beraber de sosyal medya bağımlılığına yönelik daha çok çalışma gerçekleştirilmiş ve bu alanda bulunan negatif yönlü etkiler daha büyük kitlelere duyurulmuştur (Byun vd., 2009, s. 203 – 207).

2.2.2 Sosyal medyanın özellikleri

Sosyal medya, dünyanın çeşitli bölgelerinde yer alan kişilerin farklı insanlar ile fikirlerine ve hislerine ilişkin paylaşımlarda bulunmalarına olanak tanımaktadır. Sosyal medya, internet teknolojisinin gelişmesi ve medyanın ilerleyişi sonucunda meydana gelmiş olan bir alan olarak ifade edilmektedir. Yeni medyanın gelişmesi, sosyal medyada da bazı yenilikleri yanına getirmiştir. Söz konusu yeniliklerden bazıları; dijitallik, hipermetinsellik, etkileşimsellik ve kullanıcıları odaklı olan içeriğin üretilmesi şeklinde sıralanabilmektedir (Binark, 2014, s. 15 – 25). Sosyal medya günden güne kullanıcı sayısını genişletmektedir. Bu durumun en değerli

sebebi, bireye has şekilde kişiselleşmesidir. Popülerliğinin farklı sebebi ise, tüm yaş gruplarına zaman sınırlaması olmaksızın hizmette bulunması ve bireylerin serbest bir şekilde istedikleri zamanda iletişim kurmasıyla alakalıdır. Literatüre bakıldığı zaman Gürsakal (2009, s. 107 – 115), sosyal medyanın niteliklerini 5 temel başlıkta ele almaktadır. Bunlar bağlantısallık, topluluk, karşılıklılık, açıklık ve katılımcılık olarak ifade edilmektedir. Sosyal medyanın temel özellikleri şu şekilde açıklanabilmektedir:

Katılım: Sosyal medyaya dahil olan kişilerin geri bildirim yapmaları ve gereken katkıları sunmalarına olanak vermektir. Sosyal medya kullanıcıların arasında bulunan engelleri ortadan kaldırarak kullanıcıları aktif hale getirmektir. Örnek olarak ünlü bireylerin veya bürokratlar ile etkileşim sağlamak isteyen kişilerin karşılıklı bir şekilde yazışmalarına yardımcı olmak, katılım kapsamında yer almaktadır. Bir diğer örnekse, bireylerin kendileri ya da diğerlerinin duvarlarına yorumlar yazması gösterilebilmektedir.

Topluluk: Sosyal medya, toplulukların bireyler üstünde hızlı ve etkili bir şekilde iletişim sağlamasına olanak tanımaktadır.

Karşılık: Geleneksel medya tek yönlü iletişime imkan sunmaktadır. Kitle iletişim araçlarında geri dönüşler güç ve maliyetlidir. Sosyal medya ortamında ise çift boyutlu iletişim ve vaktinde geri bildirim söz konusudur.

Açıklık: Sosyal medyada içeriğe ulaşmada ve kullanımda engelleri yok etmektir. Kullanımı ciddi oranda basitleştirmiştir.

Bağlantısallık: Sosyal medya kullanıcı kolaylığını, farklı insanlara, kaynağa ve sitelere bağlantı olanağını sağlamaktadır. Bağlantısallık çağımız şartlarının en popüler medya uygulaması olarak kabul edilmektedir.

Sosyal medya sayesinde bireyler, ulaşmayı arzuladıkları şeylere kolayca erişebilmekte ve insanlar ile sanal dünya içerisinde bir aradalık yaşatmaktadırlar. Bu perspektiften bakıldığı zaman, sosyal medyanın bir nevi sosyalleşmeye yardımcı olan temel araçlar arasında yer aldığı söylenebilmektedir. Söz konusu durum çok boyutlu ve dinamik bir süreçten geçip tanımlanmış olan sosyalleşme, medyanın da yaşama dahil olması sonucunda insanların hayatında oldukça değerli bir konumda bulunmaktadır. Gelinmiş olan süreç içerisinde, internet üstünden sosyalite fırsatı oluşması ile beraber sürekli güncellik kazanması, ayrıca pek çok kişinin sosyal medyadan yararlanması ile değerli ortamların meydana gelmesine yol açtığını ifade

edebilmek mümkündür (Düvenci, 2012, s. 43 – 45). Ayrıca sosyal medya ve internetin insanları yerelden çıkararak küresele götürdüğü gibi, yeni olanların çoğunu da kendisi ile getirmiş olduğu gözlemlenmektedir. Kaplan ve Haenlein (2010, s. 59 – 68) sosyal medya olanaklarını ve engel unsurlarını ele aldıkları araştırmalarında 6 farklı başlık altında sosyal medyayı incelemiştir:

- Sanal sosyal oyun dünyaları (örnek olarak, Second life).
- Sanal oyun dünyaları (örnek olarak, Worlds of Warcraft).
- İçerik topluluklar (örnek olarak, Twitter).
- İş birlikçi proje (örnek olarak, Wikipedia).
- Sosyal paylaşım ağları (örnek olarak, Facebook).
- Bloglar ve mikrobloglar (örnek olarak, Twitter).

Söz konusu sınıflandırmada genel olarak talep edilmekte olan Twitter ve Facebook'un yanında bloglar, sanal oyun dünyasında bulunan uygulamaların da genel söylemi şeklinde sosyal medya yaklaşımının özelliğsel durumları artırılmıştır. Geleneksel medya yaklaşımıyla sosyal medyaya bakıldığı zaman pek çok açıdan farklı oldukları gözlemlenmektedir. Geleneksel medyadan ayrılmakta olan sosyal medya, kullanıcıları tarafınca bireysel hesaplarında yarattıkları içerikler ile diğer kullanıcılar ve uygulamalar arasında etkileşim sağlamak, video, fotoğraf ve mesajlaşma imkanları ile içeriği zengin olan uygulamalar olarak ifade edilmektedir (Komito ve Bates, 2009, s. 232 – 244). Çağımız şartlarında sosyal medyanın evrilmiş olduğu konum, iletişim aracı olmaktan çıkarak sosyal yeteneklerini geliştirmek, arama yapmak, boş zamanı yaratmak, tartışma ortamları yaratmak, toplumsallaşmak, kişinin kendisini rahat bir şekilde dışavurumunu oluşturmak, bilgi edinimi sağlamak, fikir alışverişi yapmak ve araştırmalarda bulunmak benzeri çeşitli amaçlar doğrultusunda kullanıma imkan vererek insanların tüm istek ve beklentilerini bu şekilde karşılayan bir hale gelmiştir (Demir, 2016, s. 89 – 107).

2.2.3 Sosyal medyanın etkileri

Sosyal uygulamalar, kişisel açıdan bilgi paylaşımı, etkileşim sağlama, düşüncelerini dile getirme, gruplara katılım sağlama benzeri iletişimi sağlayacak faktörleri kapsamında içerdiği için yeni olan iletişim uygulaması olarak tanımlama aralığı günden güne genişlemektedir. İletişim teknolojisinin gelişimi sonucunda yaygın bir şekilde tartışılan birebir, yüz yüze iletişim internet ve sosyal medya ile

alakalı kullanımların bağdaştırıldığı bir durum şeklinde kabul edilmeye başlamıştır (Gülner ve Öztat, 2020, s. 31 – 42).

Sosyal medyanın kişilere, konuya, zamana, mekana ve farklı unsurlara göre değişebilen etkilerinin bulunduğu ifade edilmektedir. Sanal medya kullanıcıların yaşamında çokça yer alıp, ahlaki ve sosyal açıdan gençlerin gelişimlerine etkide bulunduğu gözlemlenmektedir (Hazar, 2011, s. 151 – 175). Çağımızda internet ortamında zaman geçirmenin en büyük nedeni, diğer insanlar ile sosyal etkileşimler sağlamaktır. İnsanlar tartışma, elektronik posta ve sohbet benzeri odalarda bilgi alışverişi gerçekleştirmekte ve iletişim kurmaktadırlar. Sanal ortam içerisinde gerçekleştirilen söz konusu sohbetler, herhangi bir baskı olmadan gerçekleştirilen ve fiziki olmayan bir doğaya sahiptir. Yeni kişiler ile tanışmak adına en uygun ortam olarak kabul edilmektedir. Yabancı bir kişi ile sağlanan etkileşimin kişiye ne tür bir etkide bulunacağı bilinmemektedir. Sosyal medya, reel kişiliklerin saklandığı ve sanal kimliklerin meydana geldiği, yalanlar ile etkileşim sağlanabilen, istismarın söz konusu olabildiği ortam bakımından zararlı bir etki yaratabilmektedir. Her zaman erişilebilirliğin olması, mekânsal aralığın bulunmaması, kaygı seviyesinin düşük seviyede olması, ortamın oldukça rahat olması, eleştirinin bulunmaması ve ortam rahatlığının internete yönelik bağımlılığı yükseltmesi sosyal medyanın zararlı tesirlerine kapı aralamaktadır (Gülner ve Öztat, 2020, s. 31 – 42).

Sosyal medya, sosyal davranışları oldukça değerli bir yerde etkide bulunarak kişinin hayatında belirleyici bir rol oynamaktadır. Ayrıca bilgi sahibi olma konusunda pratik ve hızlı bir yol sunmaktadır. Online sosyal ağlar ve internet, insanların hayatlarının kolaylaştırmanın yanı sıra güçleştiren faktörleri de barındırmaktadır. Literatür taraması sonucunda ulaşılan bulgular, sosyal medya platformlarının hem pozitif yönlü taraflarının hem de negatif yönlü taraflarının olduğunu gözler önüne sunmaktadır (Bayzan, 2013, s. 45 – 59).

Sosyal medya mecralarının hızlı bir şekilde her geçen gün daha da yaygın bir hale gelmesi, insanların hayatlarında riskleri ortaya çıkarması, özel yaşamın gizliliğini yok etmesi, internet kullanıcılarının sosyal ağlar içerisinde gereğinden fazla vakit geçirmesi nedeniyle alışkanlıklarının ortaya çıkması ve bağımlılık seviyesine erişmesi ile kimlik sorunlarının patlak vermesi, sosyal medyanın negatif yönlü etkilerine örnek şeklinde gösterilebilmektedir. Sosyal medyanın devamlı bir şekilde kullanılması, insanların üzerlerine düşen sorumluluklarını

gerçekleştirmelerinde sorunlara neden olabilmektedir. Söz konusu durumun da hayat aktivitelerine engel teşkil ettiği, günlük yaşam faaliyetlerinin aksamasına ve vakit kaybına yol açtığı ifade edilmektedir. Ayrıca bilgi kirliliğinin meydana gelmesi, sosyal medya mecralarında gereğinden fazla vakit geçirilmesine bağlı olacak şekilde kitap okuma alışkanlıklarının azalmasına ve devamlı olarak sosyal medya bağımlılığından kaynaklanan hareketsizliğe, söz konusu hareketsizlik ise önemli sağlık sorunlarının meydana gelmesine neden olmaktadır (Zenelaj, 2014, s. 82 – 84).

Magsamen Conrad ve Greene (2014, s. 23 – 30), internet ve sosyal medya kullanımının, bireyleri sosyal etkileşim kurmaktan uzaklaştırdığını, yüz yüze iletişimden soyutladığını ya da arkadaş seçimlerinde çekingen davranarak paylaşım yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca konuyla ilgili gerçekleştirilmiş olan çalışmalar sonucunda ulaşılan bulgulara göre, insanların sosyal medya kullanımları sırasında rahatladıkları ve gerçek hayattan soyutlanmanın bir aracı şeklinde gördükleri tespit edilmiştir (Cengizhan, 2015, s. 83 – 98). Sanal ortam içerisinde bulunan söz konusu gençler, gerçek dünyayla sanal dünyayı birbirlerinden ayırt edemedikleri ve sağlıklı etkileşimler sağlayamadıklarından güvenilmeyecek bireylerle iletişim sağlayarak sanal ortam da etkileşim sağlamaktadırlar.

2.2.4 Sosyal medya bağımlılığı kavramı

Sosyal medya bağımlılığı terimini tanımlayabilmek adına ilk olarak “*bağımlılık*” kavramının ele alınması gerekmektedir. Bağımlılık olgusu, tarihi süreçte farklı isimlendirmelere tabi olmuş, tiryakilikten iptilaya dek farklı terminolojik evrimlere maruz kalmıştır. Fakat söz konusu evrim süreci içerisinde bağımlılık, ilk olarak madde bağımlılığı olarak meydana gelmektedir. Literatürde bağımlılık olgusu, ilk olarak madde bağımlılığı kapsamında ifade edilmiştir. Bu kapsamda madde bağımlılığı, insanın çeşitli yollara başvurup maddeye ulaşılması sonucunda, hastalık iyileştirme amacı olmadan kaçınılmaz bir istek ve devamlı kullanım gereksinimiyle karakterize edilmekte olan patolojik bir durum olarak ifade edilmektedir (Günel, 1976, s. 14 – 17). Bağımlılık kavramının pek çok anlamı olan geniş bir terim olmasıyla beraber umumi açıdan bir nesne, varlık ya da insana karşı duyulmakta olan vazgeçilmez bir isteği temsil ettiği söylenebilmektedir. Ayrıca, başka bir madde ya da irade tarafınca kontrole alınma halini ve insanın zihinsel hareketliliği ile alakalı patolojik bir davranışı ifade etmektedir (Dalan, 2020, s. 32 – 38). Belli bir durumun

takıntılı olarak yeniden gerçekleştirilmesine ve bu duruma karşı engellenemeyecek bir seviyede istek duyarak sürdürmesine dayanmaktadır. Bahsedilen durum da insanın bedensel, psikolojik sağlığına ve sosyal etkileşimlerine zarar verebilmektedir. Karakuş ve diğerleri (2021, s. 158 – 166)'na göre bağımlılık, insanın zararlı olduğunun bilincinde olmasına rağmen bir kişi, varlık ya da nesne karşısında direnç göstermeyip karşı konulmaz bir arzu duyması şeklinde ifade edilebilmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliğine göre bağımlılık dokuz farklı çeşit olarak gruplandırılmıştır. Söz konusu gruplandırmalar şu şekilde sıralanabilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013, s. 393 – 394): “*Alkol, kafein, kenevir (esrar), halüsinojenler (LSD, meskalin, fensiklidin vb.), uçucu maddeler (tiner, benzin vb.), opiyatlar (morfin, eroin vb.), dindinleştirici maddeler, uyutucu ve kaygı giderici maddeler (diazepam, klorazepat vb.), uyarıcı maddeler (amfetamin, ekstazi vb.), tütün, kumar oynama ve diğer bilinmeyen maddelerdir*”.

Bağımlılık, seneler boyunca psikolojik ve fiziksel bağımlılık olacak şekilde iki farklı grup altında sınıflandırılmıştır. Psikolojik bağımlılık, insanın duygusal tatmin maksadıyla kendiliğinden madde kullanması olarak ifade edilmektedir (Koob ve Le Moal, 2008, s. 29 – 53). Psikolojik bağımlılık ise çoğunlukla duygusal ve bilişsel bağımlılık şeklinde iki temel kategori altında incelenmektedir. Bilişsel bağımlılık, insanların ilgi alanları ya da hayatları ile alakalı gerekli olan bilgileri elde etme gereksinimine vurgu yapan bir bağımlılık çeşidi olarak bilinmektedir ve çoğunlukla söz konusu verileri elde etmek adına bağımlılık geliştirmekte olan insanları tanımlamaktadır. Bu tip bağımlılıkta, insanlar yaşamlarını daha kolay bir hale getirmek için gereken verilere erişebilmek adına sosyal medyaya başvuruda bulunmaktadırlar. Söz konusu insanlar, arzu ettikleri bilgileri sosyal medyadan elde etmeden kendilerini rahat hissetmemektedirler ve bu nedenle bağımlılık sergilemektedirler. Bu tip bağımlılık davranışları, zamanla insanlar psikolojik problemlerin meydana gelmesine yol açabilmektedir. Duygusal bağımlılığın sosyalleşmekten kaçış ve sosyalleşme olacak şekilde iki farklı bakımdan ele alınabilmektedir. Gündelik yaşamda sosyal etkileşim konusunda güçlük çeken kişiler, söz konusu eksikliği sosyal medya üstünden karşılamaya çalışabilmektedirler. Fakat, bahsedilen durumu çift boyutlu ele almak fazlasıyla önem arz etmektedir. Bir taraftan sosyal medyanın insanları toplumdan izole ettiği ve yalnızlık duygusu meydana getirdiği eleştirilerine karşılık olarak aslında sosyal medya aracılığıyla

sosyal etkileşim konusunda güçlük çeken kişilerin söz konusu platform sayesinde sosyal etkileşimlerde bulunabildiği ve ilişkilerini kuvvetlendirebildiği düşünülebilmektedir. Diğer taraftan kişinin söz konusu ilişkilerinin gerçekliği, diğer bir tartışma konusu olarak bilinmektedir. Bahsedilen ilişkilerin ve sosyalleşmenin gerçek manada yeterli gelip gelmediği konusu sorgulanmaktadır. Kimi durumlar söz konusu olduğunda kişi, sosyal medya üstünde farklı bir kimlik oluşturarak gerçek etkileşimlerden kaçabilmektedir. Duygusal bağımlılık sergileyen kişiler, sosyal medya sayesinde sosyalleşiyor gibi algılanabilir, fakat aslında sosyal etkileşimden kaçınıyor olabilmektedirler. Söz konusu durum, genellikle insanların gerçek kişiliklerini yansıtmamaları ile de bağdaştırılabilmektedir (Ünlü, 2018, s. 161 – 172).

Sosyal medya bağımlılığının başlangıcında, kullanıcılara sunulmuş olan ayrıcalıklar arasında sosyal paylaşım sayfalarının teknik açıdan kullanımlarının basitliği, ekonomik açıdan ulaşılabilir olması ve mobil sosyal medya mecralarının akıllı cihazlarda yaygın hale gelmesi benzeri unsurlar yer almaktadır. Bahsedilen sebepler ile sosyal medya insanlar arasında bulunan temel etkileşimlere alternatif bir mecra haline dönüşmüştür. Günlük etkileşim, sosyal paylaşım sayfalarında mekan ve vakit sınırlamasını kaldırarak yerine getirebilmektedir. Fakat insanların sosyal medya mecralarında harcadıkları vaktin artması, gerçek yaşamda bulunan etkileşimlerini dijitale aktarma eğilimine ve dolaylı olarak gerçek yaşamdaki rutinlerinden uzaklaşma oranlarının artmasına yol açmaktadır. Söz konusu durum, insanların sosyal medyanın iletişim stiline bir biçimde bağımlı olmalarına ve söz konusu bağımlılığın paylaşımlarına etkide bulunmasına neden olmaktadır. Gerçekleştirilen çalışmalara göre, sosyal medya bağımlılığı, iletişimsel, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alanlarda kendisini gösterilmekte olan sorunlar ile beraber gelişip insanın hayatının farklı alanlarına etkide bulunan bir durum olarak nitelendirilmektedir. Söz konusu durum, antisosyal davranışlar, yalnızlık duygusu, davranış değişiklikleri, çatışma, iletişim sorunları, duygu durum bozuklukları ve meşguliyet benzeri iletişimsel ve psikolojik sıkıntılara yol açabilmektedir (Budak, 2018, s. 146 – 170).

Yeni iletişim araçları arasında yer alan internet, insanların hayatlarını basitleştirmesi, vakitten tasarruf sağlaması, bilgi öğrenme sürecine ivme kazandırması benzeri avantajlar sunup insan yaşamının değerli bir faktörüne dönüşmüştür. İnsanlar, internet vasıtasıyla gündelik pek çok işini fiziki kuvvet ve maliyet bakımından daha az harcayıp kısa süre içerisinde yerine getirebilmektedirler.

Söz konusu durum, çalışma ve kişisel yaşamı ciddi oranda kolaylaştırmaktadır. İnternet teknolojisinin olumlu yönleri günden güne gelişerek farklılaşmaktadır. Bu sebeple internet pek çok kişi adına vazgeçilmez bir hal almıştır. Fakat bütün söz konusu olumlu niteliklerine rağmen, çağımızda internet kullanımının yeni bir bağımlılık kavramı şeklinde meydana gelmesi de dikkat çekicidir (Çiftçi, 2018, s. 417 – 434).

Sosyal medya bağımlılığının literatür içerisinde bulunan temeli incelendiği zaman, medya bağımlılığının kuramsal yaklaşım şeklinde karşımıza çıktığı görülmektedir. “*Medya Bağımlılığı Kuramı*” ilk kez 1976 yılında Sandra Ball Rokeach ve Melvin DeFleur tarafınca “*Theories of Mass Communication*” isimli eserleri ile literatüre dahil edilmiştir. Söz konusu kuram, kitle iletişim sürecine sosyolojik bir perspektif kazandırarak iletişim teknolojilerinin alıcılar ve sosyal düzenle ilişkilerine odaklanmıştır. Medya bağımlılığı, insanların birbirleri ve çevreleri ile arasında bulunan ilişki şekillerini ele alan kuramdır. Toplumu bir “*ekolojik*” perspektif içerisinde değerlendirmekte olan söz konusu teori, toplumsal yapıyı bir çeşit “*organik*” sistem şeklinde kabul etmektedir. Söz konusu kuram, toplumun mikro seviyesindeki etkileşimlerini (bireyler arası gruplar, kişiler) ve makro seviyedeki etkileşimlerini (kültürel, ekonomik, siyasal sistemler, örgütler) ele alarak iletişim konusunda uyum sağlama amacındadır. Bu kapsamda halkın içsel dinamiklerini kavramak ve açıklık getirmek adına ilişkilerin bağımlılığına odaklanmaktadır. Söz konusu teori, toplumsal ilişkilerin karmaşıklığını inceleyerek toplumu bir bütün şeklinde kavramaya çalışmaktadır (Ball Rokeach, 1998, s. 5 – 40).

Andreassen ve diğerlerinin (2014, s. 906 – 921) gerçekleştirmiş olduğu bir araştırmaya göre, sosyal medya bağımlılığı kişinin sosyal medya mecraları ile aşırı seviyede vakit geçirme, devamlı bir şekilde söz konusu platformlara bağlı kalabilmek adına şiddetli gayret sarf etme-arzu duyma ve bahsedilen bağımlılık sebebiyle diğer sosyal faaliyetlerden, öğrencilik ya da iş yaşamından, bireyler arası etkileşimden ve ruhsal halinin negatif yönlü etkilenmesi şeklinde ifade edilmektedir. Söz konusu çalışma, sosyal medya kullanımının yalnızca vakit alıcı bir aktivite olmasının yanı sıra, sosyal ve bireysel yaşam üstünde negatif yönlü bir etki yaratabilen bağımlılık formu olduğunu gözler önüne sunmaktadır. Ayrıca söz konusu tanımlama, sosyal medya bağımlılığının özelliğini tespit ederken, insanların gündelik hayatlarını ne şekilde etkilediği konusuna yönelik değerli bir bakış açısı sunmaktadır. Sosyal

medya bağımlılığının, insanların diğer değerli hayat alanlarına etkilerini kavramak, söz konusu fenomenin derinliği ve etkisini daha iyi ele alabilmek adına fazlasıyla önem arz etmektedir.

2.2.5 Sosyal medya bağımlılığının nedenleri

Turel ve Serenko (2012, s. 512 – 528) sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasını açıklamak adına birbirlerini dışlamayan üç farklı teorik perspektifi özetlemiştir:

1. Sosyo bilişsel modele göre yetersiz internet öz denetimiyle internet öz yeterliği, pozitif yönlü sonuçlar beklentisi ile eşleştiği zaman bireylerde sosyal ağların bağımlılık seviyesinde kullanımı gözlemlenmektedir.
2. Sosyal beceri kuramına göre bireylerde kendini ifade etme yeteneklerinin olmaması ve yüz yüze etkileşimin yanı sıra sanal etkileşimin kullanılması sonucu bağımlılık düzeyinde sosyal ağların kullanılması görülmektedir.
3. Bilişsel davranışsal modele göre sosyal ağların anormal kullanılması uyumlu olmaya bilişlerden kaynaklı meydana gelmekte ve çevresel unsurların devreye girmesi sonucunda daha da artış göstermektedir. Bu durumun neticesinde bağımlı ya da zorlantılı bir biçimde sosyal medya kullanımı ortaya çıkmaktadır.

Sosyal medya ortamında insanın kendini tatmin edebilecek biçimde pek çok farklı bireyden anında geri bildirim alabilmesi nedeniyle, narsistik nitelikler sergileyen bireyler, sosyal medyayı aşırı düzeyde kullanabilmektedir. Bunun nedeni söz konusu platformlar sayesinde bireyler bağımlılık gereksinimlerini giderirken idealize edilen benlik hislerini onaylamış olmaktadır. Benzer duygusal gereksinimlerini gidermek amacıyla, düşük benlik saygısı olan bireyler yüz yüze etkileşimin meydana getirdiği stresten uzan durarak aşırı sosyal medya kullanımına yönelebilmektedir. Sonuç itibarıyla düşük benlik saygısı ya da narsistik nitelikler, sosyal medya bağımlılığına yol açan risk unsurları şeklinde görülebilmektedir (Andreassen vd., 2017, s. 287 – 293).

Bilgin (2018, s. 237 – 247) gerçekleştirmiş olduğu bu çalışmada, sosyal medya kullanımının bağımlılık haline gelmesinde anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizmin etki sahibi olduğunu gözler önüne sunmuştur. Dopamin bağımlılıklar üstünde rol üstlenmektedir. Gerçekleştirilmiş olan çalışmalarda; internet kullanımı benzeri birtakım davranışlarda vücut dopamin salgılayıp rahatlama hissi

yaratmaktadır. Bu nedenle söz konusu davranışlarda tekrar etme eğilimi gözlemlenmektedir.

Genel anlamda sosyal medya bağımlılığında genç yetişkinler etkilenmektedir. Ekonomik problemler, fiziki yetersizlikler ve psikolojik bozukluklar söz konusu kişilerin gerçek dünyadan kaçıp sanal dünya içerisinde teselli arayışlarına yol açmaktadır. Bu sayede bireyler, sosyal yaşamdan soyut bir şekilde hayatlarına devam etmektedir. Bunun haricinde sosyal medya kullanımına yönelik anne – babaların yönlendirme ve bilgi eksikliği, çocukların sosyal medya bağımlılığına sürüklenmelerinin ana sebepleri arasında yer almaktadır (Kırık vd., 2015, s. 108 – 122).

Sosyal medya bağımlılığının kişisel sebepleri aşağıda belirtilen biçimde ifade edilebilmektedir (Arklan vd., 2020, s. 61 – 84):

- İnsanın bilinç seviyesi ve irade gücünün düşük olması benzeri bağımlılığa yatkın bir mizacının bulunması.
- Yaşamın normal, sıradan akışında günlük hayatına şahitlik edilmeyecek bireylerin takip edilmesi, izlenmesi ve iletişim sağlanabilmesi.
- Sosyal medyanın bireye kendini tekrardan tanımlama ve tanıtma olanağı sunması ile günlük hayatta kurulmayan bireyler arası ilişkilerin kurulması.
- İşe giderken, evde otururken, çalışma ortamında molalarda, toplu taşımada ve benzeri gündelik rutin işlerin içerisinde ortaya çıkan boş vakitlerin sosyal medya araçlarıyla doldurulması.
- Güzel zaman geçirme, eğlenme, sevgili, eş ve arkadaş bulma benzeri pek çok toplumsal sürecin sosyal medya üstünden yerine getirilebilmesi.
- Gündelik yaşamda karşı karşıya kalınan problemler ve sıkıntılardan bir kaçış yolu şeklinde sosyal medyadan yararlanılması.

2.2.6 Sosyal medya bağımlılığının temel belirtileri

Zaman yönetiminde kayıp

Sosyal medya bağımlılığı, insanların sosyal medya mecralarında geçirmiş oldukları vakti kontrol edememe halini temsil etmektedir. Vakit yönetiminde kayıp, bağımlı olan kişilerin gündelik iş ve işlemlerini, bireysel etkileşimlerini ve çalışma yaşamlarını aşırı sosyal medya kullanımına adanması ile kendisini göstermektedir

(Kuss ve Griffiths, 2011, s. 3528 – 3552). Söz konusu durum, bireyin saatler boyunca devam eden sosyal medya taraması, paylaşma, beğenme ve içerik üretme benzeri aktiviteler ile vaktini boşa harcaması manasına gelmektedir. Zaman içerisinde, bağımlı kişi normal sosyal iletişimlerinden uzaklaşıp, sosyal medya ortamında geçirmiş olduğu süreyi artırmaktadır ve gerçek dünyayla arasında bulunan ilişkilerini zayıflatmaktadır. Söz konusu durumun kişiyle sosyal yaşamındaki işlevselliğini zarara uğratmaktadır, devamlı vakit kaybı yaşayabilmekte, bunun haricinde kişinin okul ve iş performansı düşürebilmekte, arkadaş ve aile ilişkileri bu durumdan etkilenebilmektedir. Bütün bu olası neticeler ise kişinin genel hayat kalitesine negatif olarak etkide bulunabilmektedir (Primack vd., 2017, s. 1 – 8).

Sanal dünyada yoğunlaşma ve iletişim eksikliği

Sosyal medya bağımlılığının, insanların gerçek yaşamdaki iletişimlerinden uzaklaşıp sanal dünya içerisinde yoğunlaşmalarına yol açtığı bilinmektedir. Bağımlı olan kişiler, sosyal medya ortamında geçirmiş oldukları süreyi artırıp sanal dünya içerisinde bulunmanın cazibesine kapılmaktadırlar. Söz konusu durum, yüz yüze etkileşim eksikliğine ve gerçek dünya içerisindeki sosyal iletişimlerinden kopmaya neden olmaktadır (Twenge ve Campbell, 2018, s. 271 – 283).

Tüm bunların yanı sıra sosyal medya ortamında kurulmuş olan etkileşimler, gerçek yaşamda ortaya çıkan duygusal bağlantıların yerine geçmekte ve bağımlı kişiler, sanal dünya içerisinde yaratmış oldukları imajı gerçek kimlikleri şeklinde özümsemektedirler. Söz konusu kopma ise bireyler arası etkileşimlerde zayıflamaya, empati becerisinin körelmesine ve duygusal zeka eksikliğine yol açabilmektedir. Bunun haricinde, bağımlı kişiler, sanal dünya içerisinde dolaşırken, çevrelerinde yer alan gerçek dünyayı fark etmeme eğilimi sergilemektedir, bahsedilen durum da gündelik yaşamın keyiflerinden mahrum kalmasına yol açabilmektedir (Verduyn vd., 2015, s. 1 – 10).

2.2.7 Sosyal medya bağımlılığının psikolojik etkileri

Sosyal medya bağımlılığı, modern teknolojinin yaygın bir şekilde kullanılmaya başlaması ile paralel bir şekilde günden güne daha da ilgi çekici bir probleme dönüşmüştür. Söz konusu bağımlılık çeşidi, insanların sosyal medya mecralarına kontrolsüz ve aşırı bir biçimde bağımlı hale dönüşmeleri ile tanımlanmaktadır. Çiftçi (2018, s. 417 – 434)'nin gerçekleştirmiş olduğu bir

araştırmaya göre sosyal medya bağımlılığının psikolojik tesirleri fazlasıyla çeşitlilik göstermektedir ve bireyin gündelik hayatına negatif olarak etkide bulunabilmektedir. Söz konusu etkiler arasında gündelik eylem ve işlerin engellenmesi, ikili etkileşimlerde başarısızlık, endişe ve huzursuzluk duygusu, akademik başarının negatif olarak etkilenmesi, sanal durumların gerçeklik şeklinde algılanması, algı bozuklukları ve dikkat dağınıklığı benzeri durumlar bulunmaktadır. Dolayısı ile sosyal medya bağımlılığının psikolojik tesirlerini kavrayarak ele almak, çağımızda fazlasıyla önem arz etmektedir (Bilgin vd., 2020, s. 263 – 281). Bu sebeple sosyal medya kullanılmasının psikolojik tesirleri de sosyal medya kullanımının artış göstermesiyle beraber daha çok incelenmeye başlanmıştır.

Farklı araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının yanında anksiyete, depresyon ve diğer psikolojik problemlerin artış göstermesine yol açabileceğini gözler önüne sunmaktadır. Örnek olarak, devamlı bir şekilde diğer bireylerin paylaşımlarını takip etmek, insanlarda karşılaşma hissini artırmakta ve bahsedilen durum da anksiyete ve depresyon seviyesinin yükselmesine neden olabilmektedir. Benzer olarak, sosyal medya ortamında mükemmel yaşamlar göstermekte olan bireylerin fotoğrafları, diğer kişilerde negatif yönlü benlik algısını tetiklemekte, söz konusu durum da insanlarda kendine güvensizlik hislerini artırabilmektedir. Sosyal medya bunun haricinde gerçek dünya etkileşiminde güçlükler yaşamaya yol açabilmektedir. Bunun nedeni bireyler, sanal ortamlar içerisinde daha çok zaman geçirip gerçek yaşamdaki sosyal ilişkileri azaltabilmektedirler. Söz konusu durum da yalnızlık ve izolasyon hislerinin artış göstermesine neden olabilmektedir. Bunun haricinde öğrenciler arasında gerçekleştirilmiş olan çalışmalar, sosyal medya bağımlılığının akademik performansa negatif yönü etkide bulunabileceğini gözler önüne sunmaktadır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı bulunan kişilerde çoğunlukla hayat doyumu düşük çıkabilmektedir. Bunun nedeni devamlı bir şekilde sanal ortamda zaman geçirmek, gerçek yaşamdaki tecrübelerden mahrum kalmaya ve dolayısı ile hayat doyumunun düşmesine yol açmaktadır (Çiftçi, 2018, s. 417 – 434). Bunun haricinde Yayman (2019, s. 13 – 16) tarafınca sunulmuş olan bulgulara göre, sosyal medya bağımlılığının farklı negatif yönlü tesirleri mevcuttur. Söz konusu tesirler aşağıda belirtilen şekilde özetlenebilmektedir:

Duygusal etkiler: Sosyal medya bağımlılığı, insanların duygusal dengesine negatif yönde etkide bulunabilmektedir. Devamlı bir şekilde diğer kullanıcıların

paylaşımlarını takip etmek, insanlarda yalnızlık, kaygı ve mutsuzluk hissi benzeri duygusal problemlere yol açabilmektedir. Özellikle diğer kullanıcılar ile kendisini devamlı kıyaslama eğilimi, duygusal problemlerin derinleşmesine neden olmaktadır.

Gizlilik ve güvenlik riskleri: Sosyal medya bağımlılığı, insanları bireysel bilgi paylaşımı konusunda dikkatsizliğe sevk edebilmekte ve farklı siber risklerle karşı karşıya bırakabilmektedir. Bireysel verilerin yanında güvenlik ve gizlilik kaygıları da artabilmekte, bahsedilen durum da insanların online ortam içerisinde kendilerini güvende hissetmelerini güçleştirebilmektedir.

Fiziksel sağlık: Uzun vadeli bir şekilde ekran başında vakit geçirmek, fiziki sağlığa negatif yönde etkide bulunabilmektedir. Hareketsiz bir hayat stiline neden olabilmekte ve kas – iskelet sistemi problemleri, obezite benzeri fiziki sağlık problemlerini tetikleyebilmektedir.

Öz saygı ve benlik değeri: Sosyal medya kullanımı, insanlarda karşı karşıya kalınan paylaşımlar ile karşılaştırılma hissi yaratabilmekte ve öz saygıyı azaltabilmektedir. Özellikle diğer kullanıcıların mükemmellik algısı ile karşılaşması, kişilerde öz saygı eksikliği ve kendini yetersiz görme hissine yol açabilmektedir.

Uyku problemleri: Gece geç vakitlere dek devam eden sosyal medya kullanımı, düzensiz uygu alışkanlıkları ve uykusuzluğa yol açabilmektedir. Söz konusu durum, insanların uyku kalitesini azaltabilmekte ve dolayısı ile gündelik performanslarına negatif yönde etkide bulunabilmektedir. Uykusuzluk, genel sağlık haline de etkide bulunabilmekte ve insanların hayat kalitelerini düşürebilmektedir.

Akademik performans: Öğrenciler arasında sık sık karşılaşılan bir problem, ders çalışma sürecinin kısılması ya da odaklanma zorluğu olarak ifade edilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, öğrencilerin odaklarını dağıtabilmekte ve söz konusu durum da akademik başarısızlığa neden olabilmektedir. Özellikle ödevlerin yetiştirilememesi ve sınavlara hazırlık süreçlerinin azalması benzeri problemler yaşanabilmektedir.

Zaman yönetimi problemleri: Devamlı sosyal medya kullanımı, vakit yönetimini güçleştirebilmektedir. İnsanlar, değerli işleri erteleyebilmekte ya da diğer faaliyetleri ihmal edebilmektedirler. Söz konusu durum da gündelik hayatın düzenini bozuntuya uğratabilmekte ve insanların verimliliğine negatif yönlü etkide bulunabilmektedir.

Sosyal ilişkiler: Sosyal medya bağımlılığı, gerçek dünya etkileşimleri üstünde negatif yönlü tesirlere sahip olabilmektedir. Sanal ilişkilere aşırı düzeyde odaklanma, insanların fiziki etkileşimlerini azaltabilmekte ve sosyal yeteneklerini zayıflatabilmektedir. Söz konusu durum, insanların gerçek dünya sosyal iletişimlerinden kaçınmalarına ve izolasyona neden olabilmektedir.

İfade edilen sonuçlar, sosyal medya kullanımının kontrolsüz ve aşırı bir biçimde gerçekleştirildiği durumlar söz konusu olduğunda meydana gelebilmektedir. Bilinçli ve dengeli bir biçimde sosyal medya kullanımı, söz konusu negatif yönlü tesirlerin azalmasına katkıda bulunabilmektedir. Bu sebeple bilinçli medya kullanımı alışkanlıkları geliştirip, vakit yönetimi yeteneklerini kuvvetlendirmek ve gerçek dünya etkileşimlerini önemsemek fazlasıyla önem arz etmektedir (Sun ve Zhang, 2021, s. 22 – 26).

Tüm bunlara ek olacak şekilde, Özdürük (2023, s. 11 – 16) gerçekleştirdiği bir araştırmada, sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesi, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, psikotik bozukluklar, intihar düşüncesi, stres, anksiyete ve depresyon benzeri psikolojik problemler ve akademik performans benzeri problemler ile ilişkili olduğunu gözler önüne sunan geniş kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirmiştir. Bunun haricinde çalışmanın neticesinde sosyal medya bağımlılığını olumsuz benlik, hostilite, somatizasyon, anksiyete ve depresyonu anlamlı bir şekilde artırdığını belirlemiştir.

Nigar (2023, s. 34 – 36) ise sosyal medya bağımlılığını duygu düzenleme zorlukları, kaçınma ve kaygıyla olumlu yönlü bir korelasyon içerisinde olduğunu; yetkinlik, özerklik, temel psikolojik gereksinimlerle ise olumsuz yönlü korelasyon sergilediğini tespit etmiştir. Bu duruma göre sosyal medya bağımlılığı; duygu düzenleme güçlükleri, kaçınma ve kaygıyı artırmakta olan, yetkinlik, özerklik ve temel psikolojik gereksinimleri ise düşüren bir etkiye sahiptir.

2.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü

2.3.1 Duygunun tanımı ve bileşenleri

Duygunun kavramsal hale getirilme araştırmalarına bakıldığında zaman, duyguya yönelik düşünceleri uzun süre bilim çevreleri tarafınca kabul görülmüş olan James (1894)'in araştırmalarıyla karşılaşmaktadır. Ona göre, belli uyaranlar bedensel ve

duygusal tepkileri tetiklemekte, söz konusu tetiklenmeye yönelik algı ise insanın bilinçli duygu tecrübelerini meydana getirmektedir (Adolphs, 2010, s. 549 – 552). James, tüm canlıların sinir sistemini çevresiyle temasa geçerek belirli biçimlerde tepki göstermesine yardımcı olan sinir ağlarıyla donatıldığını, duyguların da söz konusu sinir ağlarını uyarması ile direkt olarak meydana gelen tepkiler olduğunu ifade etmiştir (Gross, 1999, s. 525 – 552).

1980’li yılların ardından James’in duygu teorisi, hislere daha çok vurguda bulunması ve duygunun bilişsel boyutunu ihmal etmesi, duyguları salt fizyolojik oluşumlara şeklinde açıklık getirmesi nedeniyle eleştirilmeye başlanmıştır. Modern duygu teorileri, duyguların oluşmasını, canlı bakımından ilgi ya da önemi olan olaylar tarafınca tetiklenmesi, vücutta ve beyinde koordineli bazı değişiklikleri içermesi, yönlendirilmesi ve durumlara göre uyarlanması özellikleriyle açıklamaktadırlar (Adolphs, 2010, s. 549 – 552).

Gross (1999, s. 525 – 552) duygu oluşumunu, duygusal belirtilerin canlı tarafınca algılanarak değerlendirme ve modülasyon süreçlerinden geçmesinin ardından meydana geldiğini ifade etmektedir. Söz konusu dolaylı perspektif, duyguların tetikleyicisinin durum veya olay olmadığını, durumun veya olayın öznel değerlendirmesi olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca duyguların olmadığı durumda, kişinin çevresinde yaşanan olay ve durumlara tepki gösteremeyeceği, olayların perspektifini, önemini ve anlamını kaybedeceğini ifade etmiştir. Kısaca duygular, çevreden alınmakta olan uyarılara karşılık olacak şekilde meydana gelen psikolojik, davranışsal ve bilişsel cevaplar şeklinde ifade edilebilmektedir.

Literatüre bakıldığı zaman pek çok duygu tanımlamasının, bileşenin ve çeşidinin bulunduğu, fakat duygunun ne şekilde meydana geldiği ve düzenlendiği konusuna yönelik düşünce birlikteliğinin olmadığıyla karşılaşmaktadır. Uzun bir müddet, öznel deyimler, bedensel uyarım ve motor hareketler şeklinde üç bileşenli yaklaşım kabul edilmiştir. Mulligan ve Scherer (2012, s. 345 – 357) tarafınca farklı spesifik işlevleri bulunan değerlendirme, motor ifade, motivasyon, bedensel semptomlar ve duygusal deneyim bileşenleri tavsiye edilmiştir.

Duyguların pek çok bileşeni kapsamında içeren karmaşık yapısı, sınıflandırılmasını güçleştirmiştir. Arnold (1960, s. 55 – 56) duyguları uzaklaşma ve yaklaşma tepkisinin meydana gelişine göre sınıflandırmış, Lazarus (1991, s. 1 – 39)

ise duyguları, sınırdan olma, yarardan ortaya çıkma, zarardan ortaya çıkma ve duygu olmayanlar şeklinde dört sınıfta gruplandırmıştır. Plutchik (1980, s. 3 – 33) hisleri gruplandırırken kabul, üzüntü, sevinç, umut, tiksinti, hayret, korku ve öfke hislerini temel duygular şeklinde ifade etmiş olup, söz konusu duyguların birbiri ile etkileşimleriyle yeni duyguların ortaya çıkabileceğini bildirmiştir.

2.3.2 Duygu kuramları

Duygular, insan hayatında oldukça önemli bir yere sahip olmakla birlikte insanların hem sosyal hem de bireysel süreçlerini yönlendirmekte olan değerli psikolojik fenomenler olarak ifade edilmektedir. Duyguların kökeni, düzenlenmesi ve işlevleri, psikolojik teoriler kapsamında farklı perspektiflerden değerlendirilmiştir. Söz konusu teoriler, duyguların biyolojik temellerini, bilişsel süreçler ile arasında bulunan ilişkiyi ve sosyal kapsamdaki rollerini açıklamaya çalışmaktadır. Duyguların doğru ve düzgün bir biçimde anlaşılması, insanların psikolojik sağlık durumlarını iyileştirmek ve sosyal uyumu artırabilmek bakımından fazlasıyla önem arz etmektedir (Gross, 2002, s. 281 – 291).

Evrimsel yaklaşımlar, duyguların adaptasyon ve yaşamda kalma süreçleri içerisinde oynamış olduğu değerli bir role vurgu yapmaktadır. Charles Darwin'in gerçekleştirmiş olduğu araştırmalarda, duyguların biyolojik kökene sahip olduğu ve duygu çeşitlerinin çevresel güçlüklerle karşı uyum sağlamasına yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Örnek olarak, korku duygusu, kişiyi tehdit algılamış olduğu durumlar söz konusu olduğunda kaç veya savaş tepkisi ile yaşamda kalma olasılığını artırmaktadır. Bunun haricinde evrimsel bakış açısı, duyguların sadece kişisel değil, sosyal ilişkilerin kuvvetlendirilmesine de hizmette bulunduğunu ileri sürmektedir (Keltner ve Haidt, 1999, s. 505 – 521).

James Lange teorisi, duyguların fiziki tepkilerin bir neticesi olduğunu ifade etmektedir. Söz konusu teoriye göre, yaşanan bir olaya karşı ilk olarak fiziki tepki ortaya çıkmakta, daha sonrasında söz konusu tepki duygusal bir tecrübe şeklinde algılanmaktadır. Örnek olarak, tehdit edici bir durum ile karşı karşıya kalan bir kişi ilk olarak kalp çarpıntısı benzeri fiziki tepkiler yaşamakta ve söz konusu tepkiler neticesinde korku duygusunu tecrübe etmektedir. Bu teori, duyguların fizyolojik temellerini vurgulayıp bedeninin duygusal süreçler üstünde bulunan rolünü öne çıkarmaktadır (James, 1884, s. 188 – 205).

James Lange teorisine alternatif olacak şekilde geliştirilmiş Cannon Bard teorisi, fiziki belirti ve duygusal tepkilerin gerçek zamanlı bir şekilde ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Söz konusu yaklaşıma göre, bir risk algılandığı zaman kişi aynı zamanda hem korku hissetmekte hem de fiziki belirtilerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu teori, limbik sistemde yer alan amigdala ve talamus benzeri yapıların söz konusu süreç içerisinde oynadığı değerli rollere vurgu yapmaktadır. Cannon Bard teorisi, duyguların merkezi sinir sistemi üstünden yöneltilmekte olduğunu ve fiziki tepkilerden bağımsız bir şekilde meydana gelebileceğini ileri sürmektedir (Cannon, 1927, s. 106 – 124).

Bilişsel değerlendirme teorileri, duyguların, kişinin çevresel olayları değerlendirme sürecine bağlı bir şekilde meydana geldiğini ifade etmektedir. Richard Lazarus'un kuramına göre, kişi bir durum zararlı, fırsat ya da tehdit şeklinde algılandığı zaman, söz konusu değerlendirme sürecine bağlı olacak şekilde duygusal bir tepki göstermektedir. Örnek olarak, değerli bir sınavı risk şeklinde algılamakta olan bir kişi kaygı duyarken, aynı sınavı bir imkan şeklinde algılayan bir kişi heyecan hissedebilmektedir (Lazarus, 1991, s. 1 – 39).

Schachter ve Singer (1962, s. 379 – 399)'in iki unsurlu duygusal teorisi, duyguların bilişsel değerlendirme ve fizyolojik uyarılma süreçlerinin bir araya gelmesi sonucunda meydana geldiğini savunmaktadır. Örnek olarak, hızlı bir kalp atışı bir kapsamda korku şeklinde algılanabilmekteyken, romantik bir ortam içerisinde söz konusu durum heyecan şeklinde tecrübe edilebilmektedir. Söz konusu teori, duyguların bilişsel ve çevresel süreçler ile etkileşim içerisinde olduğuna açıklık getirmektedir.

Psikodinamik teoriler, duyguların bilinçdışı süreçlerden kaynaklı ortaya çıktığını ve kişinin erken dönem tecrübelerinden etkilenmekte olduğunu ileri sürmektedir. Freud'un kuramına göre, duygular bilinçdışı çatışmaların bir dışavurumu şeklinde meydana gelmekte ve kişinin içsel dünyası içerisinde değerli bir konumda yer almaktadır. Örnek olarak, çocukluk zamanında meydana gelmiş olan bir kayıp, kişinin ilerleyen dönemde üzüntü ve yas benzeri duygular ile baş etme şeklini biçimlendirebilmektedir. Psikodinamik terapi, kişinin bilinçdışı duygusal süreçlerinin farkına varmasını ve söz konusu süreçler ile baş etme yeteneklerini geliştirmesini amaç olarak belirlemektedir (Freud, 1915, s. 141 – 158).

Sosyal insancılık teorisi, duyguların biyolojik değil, toplumsal ve kültürel süreçlerin bir ürünü olduğunu ileri sürmüştür. Söz konusu teoriye göre, duygular, toplumsal değer ve normlar ışığında biçimlenmekte ve kişinin sosyal kapsamdaki rolüne göre anlama sahip olmaktadır. Örnek olarak, bir kültürde sevinç ile karşı karşıya kalınan bir durum, farklı bir kültürde kaygıya neden olabilmektedir. Söz konusu yaklaşım, duyguların kişisel bir tecrübenin yanı sıra sosyal bir kapsamda değerlendirilmesi gerekliliğini ileri sürmektedir (Averill, 1980, s. 305 – 339).

Duygusal düzenleme teorileri, kişilerin duygusal tepkilerini ne şekilde yönetmiş olduklarını ve söz konusu süreçlerin kişisel iyilik durumuna ne şekilde katkıda bulunduğunu ele almaktadır. James Gross'un duygu düzenleme modeli, insanların duygusal tecrübelerini kontrol edebilmek adına çeşitli stratejilerden yararlandığını ileri sürmektedir. Söz konusu stratejiler arasında durumu değiştirme, bilişsel tekrardan çerçeveleme ve dikkat yönlendirme bulunmaktadır. Söz konusu model, özellikle depresyon ve anksiyete benzeri psikolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesinde geniş bir kapsam sunmaktadır (Gross, 1999, s. 525 – 552).

Duyguların çok boyutlu yapısı, söz konusu fenomeni anlayabilme kadına çeşitli teorilerin beraber incelenmesi gerektiğini gözler önüne sunmaktadır. Bilinçdışı çatışmalardan bilişsel değerlendirme süreçlerine, evrimsel işlevlerden sosyal ilişkilerin kurulmasına dek geniş bir kapsamda ele alınan söz konusu yaklaşımlar, duyguların karmaşık yapısını ortaya çıkarmaktadır. Duygular, kişinin sosyal çevresinden biyolojik yapısına dek geniş bir etkileşim ağı içerisinde anlama sahip olmaktadır (Atkinson ve Atkinson, 1999, s. 55 – 57).

Teoriler kapsamında duygular, kişinin hem sosyal hem de biyolojik kapsamda işlevselliğine etkide bulunan değerli süreçler olarak ifade edilmektedir. Sosyal, psikodinamik, bilişsel ve evrimsel yaklaşımlar benzeri çeşitli teorik bakış açıları, duyguların işlev ve doğasını kavramaya ilişkin kapsamlı açıklamalar sağlamaktadır. Söz konusu kuramlar, insanların duygusal süreçlerini yönlendirmelerine katkıda bulunmak ve sosyal uyumu artırabilmek adına önemli bir kapsam sunmaktadır (Plutchik, 2001, s. 344 – 350).

2.3.2.1 İnsancıl yaklaşım

İnsancıl yaklaşım, kişinin duygularını kavramasını ve söz konusu duyguların kendisini gerçekleştirme sürecine yönelik tesirlerini ele almayı merkez noktasına

koyan bir psikoterapötik kapsam olarak ifade edilmektedir. Söz konusu yaklaşım, insanların içsel tecrübelerini kavramalarını, duygularını ve duygusal farkındalıklarını artırmalarını düzenleyip daha sağlıklı bir benlik algısı yaratmalarını amaçlamaktadır. Duygu düzenleme, insanın kendisini kabul görme, içsel çatışmalarını kavrama ve söz konusu çatışmalar ile uyumlu olarak baş etme yetenekleri geliştirmesi süreci içerisinde fazlasıyla önemli bir rol üstlenmektedir. İnsancıl yaklaşım, duygu düzenleme konusunda kişinin içsel tecrübelerini ve kendisini anlama kapasitesini merkez noktaya koymaktadır. Bu kapsamda 3 ana ilke ön plana çıkmaktadır (Rogers, 1961, s. 82 – 84):

Duygu düzenleme süreci içerisinde kişinin kendi duygularının net bir şekilde farkına varması ve söz konusu duygular ile yüzleşmesi gerekmektedir. İnsancıl yaklaşım, kişinin duygusal tecrübelerini bastırmanın yanı sıra söz konusu duyguları olduğu şekilde kabullenmesini teşvik etmektedir. Öz farkındalık, kişinin duygusal denge ve içsel huzur geliştirmesine imkan sunmaktadır. Kişinin kendi iç dünyasına ilişkin söz konusu farkındalığı geliştirmesi, duygu düzenleme süreci içerisinde en değerli adımlar arasında yer almaktadır (Gendlin, 1962, s. 44 – 47).

İnsancıl terapide, kişinin kendisine ilişkin eleştiriler ve dışsal yargılardan uzak olarak kendi duygularını kabullenmesi fazlasıyla önem arz etmektedir. Terapist, kişinin bütün duygusal tecrübelerini yargılamadan kabul görerek, kişinin kendisini daha rahat açıklamasına ve duygusal süreçlerini daha iyi kavramasına imkan sağlamaktadır. Bahsedilen süreç, kişinin kendisine ilişkin daha şefkatli bir perspektif geliştirmesine destek vermektedir (Rogers, 1961, s. 82 – 84).

İnsancıl yaklaşımda duygu düzenleme, kişinin kendisini gerçekleştirme yolculuğunda bir araç şeklinde algılanmaktadır. Kendisini gerçekleştirme, kişinin potansiyelini en üst seviyeye çıkarması ve otantik bir hayat sürmesi manasına gelmektedir. Söz konusu süreç içerisinde, kişinin duygusal tecrübelerini kavraması ve düzenlemesi, onun içsel çatışmalarını çözüme kavuşturmasına ve daha dengeli bir hayat yaşamasına katkı sağlamaktadır (Maslow, 1943, s. 370 – 396).

İnsancıl yaklaşım, insanların duygusal farkındalıklarını artırmakta olan ve söz konusu duygular ile uyum içerisinde yaşamlarına yardımcı olan stratejiler sağlamaktadır. Söz konusu stratejiler, kişinin duygusal süreçleri aha derinlemesine kavrayarak yönetebilmelerine katkıda bulunmaktadır.

Gendlin tarafınca geliştirilmiş olan söz konusu teknik, kişinin vücudunda hissetmiş olduğu duygusal duyuları göz önünde bulundurmasını ve söz konusu duyuları anlamlandırmasını kapsamaktadır. Örnek olarak stresli bir halde göğsünde sıkışma hissiyle karşı karşıya kalan bir kişi, söz konusu duyumu keşfedip anlamlandırarak rahatlayabilmektedir. Söz konusu teknik, kişinin duygu düzenleme süreci içerisinde beden farkındalığını yükseltmektedir (Gendlin, 1962'den Akt. Leijssen, 2006, s. 41 – 56).

İnsancıl yaklaşım, insanların duygularını net bir şekilde açıklamalarını özendirilmektedir. Bastırılan duyguların sağlıklı olarak ifade edilmesi, insanın duygusal yüklerini azaltmasına ve duygusal dengeye varmasına imkan sunmaktadır. Terapide kişi, üzüntü ya da öfke benzeri bastırılan duygularını güvenli bir ortam içerisinde açıklayarak kendisini daha iyi hissedebilmektedir (Rogers, 1961, s. 82 – 84).

Empati, insancıl terapinin yapı taşları arasında yer almaktadır. Terapist, bir kişinin duygularını net bir şekilde kavramaya çalışırken, kişi de kendisine ilişkin empatik bir perspektif geliştirmeye yönlendirilmektedir. Söz konusu süreç, kişinin duygusal süreçlerini kavramasına ve kendisini kabullenmesine katkıda bulunmaktadır (Leijssen, 2006, s. 41 – 56).

İnsancıl yaklaşım, anksiyeteyi kişinin kendini gerçekleştirme yolunda karşı karşıya kaldığı engellerin ve içsel çatışmalarının bir göstergesi şeklinde algılamaktadır. Anksiyete, kişinin gerçek benliğiyle ideal benliği arasında bulunan uyumsuzluk neticesinde meydana gelebilmektedir. Duygu düzenleme, söz konusu uyumsuzluğun farkına vararak kişinin kendisine daha kabul edici ve şefkatli bir yaklaşım geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Söz konusu süreç içerisinde kişi, korku ve kaygı benzeri duygularını reddetmek yerine, bahsedilen duyguların altında yer alan manaları ve gereksinimleri keşfetmeye özendirilmektedir (Rogers, 1961, s. 82 – 84). Örnek olarak bir kişi, “*Yetersizim*” fikrini fark ettiği zaman, söz konusu düşüncenin sebeplerini ve tesirlerini anlamlandırıp daha dengeli bir perspektif geliştirebilmektedir. Terapötik süreç, kişinin söz konusu duygularını sağlıklı olarak kabul görmesine ve daha işlevsel bir hayata devam etmesine destek olmaktadır (Kazantzis vd., 2010, s. 144 – 156).

İnsancıl terapi, kişinin duygusal süreçlerini kavramasına ve söz konusu süreçler ile uyumlu olarak yaşamayı öğrenmesine imkan vermektedir. Terapötik süreç içerisinde kişi, kendi duygularını olduğu şekilde kabullenmeyi, içsel huzur ve dengeyi geliştirmeyi öğrenmektedir. Terapist, kişinin duygusal süreçlerinin farkına varmasına ve anlamlandırmasına katkıda bulunurken, şartsız olumlu empati ve kabul yaklaşımını merkez noktaya koymaktadır (Rogers, 1961, s. 82 – 84).

Kişinin kendi öncelik ve değerlerinin farkına varmasına imkan sunan bahsedilen süreç, onun daha otantik bir hayata devam etmesine yardımcı olmaktadır. İnsancıl yaklaşım, kişinin duygularını bastırmanın yanı sıra, söz konusu duyguları kavramasını ve kabullenmesini özendirir. Öz farkındalık, şartsız olumlu kabul ve kendini gerçekleştirme, duyu düzenleme süreçlerinin ana faktörlerini meydana getirmektedir. Söz konusu yaklaşım, insanların psikolojik sağlık durumlarını geliştirmeleri ve daha dengeli bir hayata devam etmelerine katkı sağlamaktadır (Kazantzis vd., 2010, s. 144 – 156).

2.3.2.2 Psikanalitik yaklaşım

Psikolojik yaklaşım, duyu düzenlemenin kişinin bilinçdışı süreçleri, savunma mekanizmaları ve erken hayat tecrübeleriyle bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir. Bu kurama göre, duygular sadece kişinin yaşamış olduğu durumlara ilişkin bilinçli tepkiler değil, ayrıca bastırılan korkuların, isteklerin ve çatışmaların bir dışavurumu olarak ifade edilmektedir. Freud ve takipçileri, psikanalitik kuramcılar, duyu düzenlemenin, kişinin psikolojik işlevselliğini devam ettirme konusunda büyük bir rol üstlendiğine ve söz konusu süreçlerin etkili yönetilmesinin psikolojik sağlık adına önemli olduğuna vurgu yapmışlardır (Freud, 1926, s. 75 – 174).

Psikanalitik kurama göre, duygular bilinçdışı seviyede işlemekte olan çatışmaların bir yansıması olarak kabul edilmektedir. Freud, kişinin duygusal düzenleme mekanizmalarını bilinçdışı ve bilinçli süreçler arasında bulunan dinamikler ile açıklamaktadır. Örnek olarak bastırma mekanizması, kişinin tehdit edici veya acı verici duygusal tecrübelerini bilinçdışına itip kısa süre içerisinde rahatlama sağlamasına imkan sunmaktadır. Fakat bahsedilen bastırılmış duygular, gelecek yıllarda somatizasyon, kaygı veya diğer psikolojik belirtiler biçiminde kendisini gösterebilmektedir (Freud, 1915, s. 141 – 158).

Söz konusu perspektif, kişinin geçmiş dönemdeki duygusal tecrübelerinin ve erken dönem etkileşimlerinin, özellikle anne – baba figürleri ile arasında bulunan bağların, duygu düzenleme yeteneklerinde değerli bir rol üstlendiğini savunmaktadır. Örnek olarak, çocukluk zamanında yaşanmış olan ihmal veya aşırı koruyuculuk, insanın duygularını kavrama ve yönetme yeteneklerine negatif yönde etkiye bulunabilmektedir. Bowlby'nin bağlanma kuramı, söz konusu sürecin erken dönem bağlanma etkileşimleri ile biçimlendiğini ileri sürüp, söz konusu yaklaşımı genişletmiştir (Bowlby, 1980, s. 105 – 107).

Psikanalitik kurama göre kişi duygusal çatışmalar ile baş edebilmek adına savunma mekanizmaları geliştirmektedir. Söz konusu mekanizmalar, bilinçdışı seviyede işleyip kişinin duygusal dengeyi muhafaza etmesine katkıda bulunmaktadır. Fakat, söz konusu süreçlerin uygunsuz veya aşırı kullanılması, psikolojik problemlere neden olabilmektedir. Kimi temel savunma mekanizmaları aşağıda belirtilen şekildedir (Vaillant, 1992, s. 71 – 75):

- Rasyonalizasyon: duygusal tepkilerin mantıklı açıklamalar ile gizlenmesi.
- İnkâr: gerçeğin rahatsız edici taraflarının reddedilmesi.
- Yansıtma: kabul görülemez duyguların diğerlerine atfedilmesi.
- Bastırma: acı veren duyguların bilinçdışına atılması.

Savunma mekanizmaları, kişinin duygusal dengesini muhafaza etmesine katkıda bulursa bile, söz konusu mekanizmaların devamlı kullanılması kişide duygusal uyumsuzluklara ve duygu düzenleme bozukluklarına neden olabilmektedir.

Bağlanma kuramı, psikanalitik yaklaşımı genişletip kişinin erken çağdaki bağlanma tecrübelerinin duygu düzenleme süreçlerini biçimlendirdiğini savunmaktadır. Bowlby (1980, s. 105 – 107), güvenli bağlanma ilişkilerinin, kişinin duygusal dayanıklılığını yükselttiğini ve duyguları düzenleme yeteneklerini geliştirdiğini ileri sürmektedir. Güvensiz bağlanma teknikleri, kişide düzensiz duygu düzenleme stratejilerine yol açabilmektedir.

Kaygılı bağlanma stili, duygusal tecrübelerle aşırı odaklanma ve abartılı tepkiler sergileme eğilimi olarak ifade edilmektedir. Kaçınan bağlanma stili ise, duygusal deneyimler arasında yer alan bastırma veya uzaklaştırma stratejilerinden yararlanması olarak ifade edilmektedir. Buna benzer bağlanma stilleri, insanların

duygusal sağlıkları ve psikolojik uyumlarına negatif yönlü etkide bulunabilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007, s. 115 – 119).

Psikanalitik terapi, insanın bastırılan duyguları ve bilinç ötesi çatışmalarının bilincine varmasına katkıda bulunarak duygu düzenleme süreçlerini daha iyi bir hale getirmeyi amaçlamaktadır. Terapötik süreç içerisinde kişi, geçmiş dönemde yaşamış olduğu duygusal tecrübelerin mevcut tepki ve davranışlarına ne şekilde etkide bulunduğunu kavramaya çalışmaktadır. Söz konusu farkındalık, kişinin duygu ve hislerini daha sağlıklı bir biçimde yönetmesine imkan sunmaktadır (Greenberg, 2002, s. 41 – 42).

Terapist, kişinin savunma mekanizmalarının farkında olmasına ve yerini daha işlevsel duygu düzenleme becerileri geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Söz konusu süreç, kişinin duygusal dayanıklılığını artırıp daha sağlıklı ve dengeli bir hayata devam etmesine katkıda bulunmaktadır (Vaillant, 1992, s. 71 – 75).

Psikanalitik yaklaşım, duygu düzenlemenin bilinçdışı süreçler, savunma mekanizmaları ve erken dönem etkileşimleri ile bağlantılı karmaşık bir süreç olduğunu ileri sürmektedir. Söz konusu bakış açısı, kişinin geçmiş tecrübelerinin hali hazırdaki duygusal tepkileri üstünde bulunan etkisini kavrayabilmek adına derin bir içgörü sunmaktadır.

2.3.2.3 Bilişsel davranışçı yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşım, insanların duygu düzenleme süreçlerini kavrayabilmek ve geliştirebilmek adına kuvvetli bir teorik ve uygulamalı kapsam sunmaktadır. Söz konusu yaklaşım, duyguların, kişinin fikirleri, davranışları ve inanışlarıyla kuvvetli bir biçimde ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, kişinin maruz kaldığı negatif yönlü duygusal tecrübeler, çoğunlukla olayların doğru yorumlanmamasından veya işlevsiz fikir kalıplarından kaynaklı meydana gelmektedir. Bu sebeple, duygu düzenleme süreci, işlevsiz fikir kalıplarının bilincine varmayı, bunları tekrardan yapılandırmayı ve daha dengeli bir duygusal durum geliştirmeyi kapsamaktadır (Beck, 1976, s. 31 – 32).

Bilişsel davranışçı kurama göre, duygular, insanın olaylara yüklemiş olduğu manalardan ortaya çıkmaktadır. Örnek olarak, bir kişi, bir sunum esnasında başarısızlık elde edeceğine yönelik kuvvetli bir inancıya sahip ise, söz konusu düşünce yoğun kaygı duygusuna neden olabilmektedir. Bu kapsamda, kişinin fikirleri,

duygularının ana kaynağı şeklinde kabul edilmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım, insanın negatif yönlü fikirlerinin bilincine varmasına ve söz konusu fikirleri daha gerçekçi ve işlevsel alternatifler ile değiştirmesine odaklanmaktadır. Bilişsel tekrardan çerçeveleme, kişinin olayları daha nesnel bir biçimde değerlendirmesine yardımcı olarak duygusal denge kurmaktadır (Clark ve Beck, 2010, s. 22 – 41).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, insanların duygularını düzenleyebilmek adına etkili stratejiler yaratmalarına imkan sunmaktadır. Söz konusu stratejiler hem davranışsal hem de bilişsel müdahaleler aracılığıyla kişinin duygusal tepkilerini yönetebilmesine rehberlik etmektedir.

Bilişsel tekrardan çerçeveleme, kişinin yaşanan olayları daha gerçekçi bir biçimde değerlendirmesine imkan sunmaktadır. Örnek olarak “*Başarısız olacağım*” benzeri bir fikri, “*Bu bir öğrenme fırsatı*” şeklinde tekrardan yapılandırmak, kişinin kaygı seviyesini düşürebilmektedir. Gerçekleştirilmiş olan çalışmalar, bilişsel tekrardan çerçevelemenin özellikle anksiyete bozukluklarında etkin bir duygu düzenleme tekniği olduğunu gözler önüne sunmaktadır (Beck vd., 1985, s. 124 – 125).

Maruz bırakma yöntemleri, kaygıya yol açan durumlar ile kontrollü bir biçimde yüzleşmeyi içermektedir. Söz konusu teknik, kişinin kaygı seviyesini zaman içerisinde hafifletmeyi amaçlamaktadır. Örnek olarak sosyal kaygısı bulunan insanların sosyal ortamlara küçük adımlar ile uğramaları, kaygılarını aşmalarına katkıda bulunabilmektedir (Craske vd., 2009, s. 1066 – 1085).

Davranışsal aksiyon: Özellikle kaygı ve depresyona bağlı duygusal düzenleme problemlerinde tercih edilen bir teknik olarak ifade edilmektedir. Kişi, hoşnutluk vermekte olan faaliyetleri planlayıp pozitif yönlü duygusal deneyimler yaşamakta ve söz konusu durum duygusal dengeyi artırmaktadır (Jacobson vd., 2001, s. 255 – 270).

Problem çözme yetenekleri, kişinin stresli durumlar ile baş edebilmek adına etkin sorun çözme teknikleri geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Sorunların kontrol altına alınabilir bir biçimde ele alınması, kişinin duygusal halini düzenlemesine yardımcı olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 22 – 25).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, anksiyete bozukluklarında etki sahibi olan duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine fazlasıyla önem atfetmektedir.

Anksiyetesi olan kişiler, çoğunlukla tehdit algularını abartmakta ve olayları felaketleştirme eğilimi sergilemektedirler. Söz konusu durumda bilişsel davranışçı yaklaşım, kişinin işlevsiz fikirlerinin bilincine varmasına ve söz konusu fikirleri tekrardan değerlendirmesine katkıda bulunmaktadır. Örnek olarak, kişinin “*Herkes beni eleştirecek*” fikri, “*Bazı insanlar beni eleştirebilir, ama bu dünyanın sonu değil*” olarak daha dengeli bir kapsama oturtulabilmektedir (Beck, 1976, s. 31 – 32).

Bilişsel davranışçı yaklaşım bunun haricinde dikkat dağıtma yöntemleri ve gevşeme aktivitelerini de kapsayan bir yaklaşım sunmaktadır. Söz konusu yöntemler, kişinin duygusal tepkilerini azaltıp, daha dengeli bir duygusal durum sergilemesine katkıda bulunmaktadır. Örnek olarak zihinsel odaklanma yöntemleri veya nefes egzersizleri, kişinin stresli durumlara daha sakin bir biçimde cevap vermesine katkıda bulunmaktadır (Gross, 2002, s. 281 – 291).

Bilişsel davranışçı terapi, insanların duygu düzenleme yeteneklerini geliştirmeleri konusunda kuvvetli bir araç olarak kabul edilmektedir. Bilişsel davranışçı teravinin ana amacı, kişinin işlevsiz görüş kalıplarının farkına varılması ve bunları daha sağlıklı fikirler ile değiştirmesidir. Terapötik süreç içerisinde, kişinin kaçınma davranışlarını hafifletmek ve daha etkin baş etme stratejileri geliştirebilmek adına davranışsal stratejilerden yararlanılmaktadır (Hofmann vd., 2012, s. 427 – 440).

Bilişsel davranışçı teravinin diğer bir değerli tarafı, kişinin duygularını bastırmak yerine, söz konusu duygular ile sağlıklı bir biçimde baş etmesine yardımcı olmaktır. Terapist, kişinin kaygıya yol açan davranış ve fikirlerini ele almasına katkıda bulunmaktadır ve söz konusu süreç, kişinin kendi duygu düzenleme yeteneklerini geliştirmesine imkan sunmaktadır (Beck, 2011, s. 44 – 47).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, duygu düzenlemenin, kişinin fikirleri, inanışları ve davranışları üstünde bulunan etkisine vurgu yapan etkin bir model olarak ifade edilmektedir. Kişinin işlevsiz fikir kalıplarının bilincine varmasına ve tekrardan yapılandırmasına imkan sunan söz konusu yaklaşım, kişinin daha dengeli bir duygusal durum geliştirebilmesine yardımcı olmaktadır. Özellikle depresyon ve anksiyete benzeri rahatsızlıklarda bilişsel davranışçı yaklaşım, kişinin duygusal tepkilerini yönetebilmesi ve sağlıklı baş etme stratejileri geliştirebilmesi adına etkin bir kapsam sunmaktadır. Söz konusu süreç, kişinin hayat kalitesini ve psikolojik

sağlığını artırma konusunda önemli bir rol üstlenmektedir (Padesky ve Mooney, 1990, s. 208 – 221).

2.3.3 Duygu düzenleme kavramı

Duygu, bir insanın yaşamında karşı karşıya kaldığı önemli olay ve durumlara karşı koşullu veya kendi kendine gelişebilen davranışlar, fiziki tepki yönelimleri ve hali hazırdaki durumun etkisine göre tepki gösterme sistemi şeklinde tanımlanmaktadır (Gross, 2002, s. 281 – 291). Duygu, yaşanmakta olan duygusal hali algılayarak sözel bir şekilde söyleyebilmenin yanında, bulunulan ortamda yer alan diğer insanlar ile kurulmakta olan etkileşime de etkide bulunduğundan değerli bir konuma sahiptir. Duygular, düzenli ya da karmaşık olaylarda bireye destek sunan yapılar olarak ifade edilmektedir. Yaşanmakta olan duygular, bireyi aktifleştirip değerli zamanlarda o duruma uygun gereksinimlerin giderilebilmesi adına doğru kaynaklara yöneliminin meydana gelmesini sağlamaktadır. Duygular, insan etkileşimlerinde davranışlar ve hissedilenler bakımından karşısında yer alan bireyi haberdar edebilmek ve karşısında bulunan bireyden de o durum ile alakalı bilgi almayı sağlayabilmektedir (Izard, 2009, s. 1 – 25).

Duygu düzenleme, duyguları algılama, içerisinde bulunulan zamanda içerisinde yer aldığı duygunun farkına varma, yaşanmakta olan duyguyu aktarabilmek ve söz konusu duyguya uygun tepki gösterme potansiyeli şeklinde tanımlanmaktadır. Duygusal duruma rahat bir şekilde yanıt verme ve duyguya ilişkin davranışı basit hale getirme şeklinde de ifade edilmektedir. Diğer bir tanıma göre duygu düzenleme, pozitif ve negatif yönlü duyguları da kapsamında içeren tüm duygusal tepkileri içerisine alan yapı olarak ifade edilmektedir (Kim vd., 2011, s. 665 – 672).

Duygu düzenleme, pozitif ve negatif yönlü duyguları barındıran bilinçsiz ya da bilinçli, kontrollü veya otomatik bir biçimde ortaya çıkan stratejileri kapsamında içermektedir. Negatif yönlü duygular olarak kabul edilen nefret, öfke, endişe benzeri duyguların pozitif yönlü duygular olarak kabul edilen sevgi, şefkat, ilgi / alaka, mutluluk duygularının da yönlendirilmesi ve farklı bireyler ile kurulmakta olan iletişimde kullanılması bakımından da değerli yer tutmaktadır (Bilge ve Sezgin, 2020, s. 310 – 318).

Dışsal ve içsel süreçlerin duygu düzenlemede gereksinim olduğunu ifade ederek bireyin uygun bir şekilde yaşamış olduğu duygunun yoğunluğunu hafifletebileceği, yükseltebileceği veya korumaya alınabileceği ifade edilmiştir (Örnek, 2018, s. 15 – 16). Söz konusu süreç içerisinde duygu düzenlemede birey amacına ilişkin durumu pozitif veya negatif yönde değiştirebilmektedir. Örnek vermek gerekir ise, bir doktorun stresli ve problemi durumlar söz konusu olduğunda negatif yönlü duygusunu ortadan kaldırmaktayken ayrıca pozitif yönlü duygu olarak kabul edilen empati duygusunun varlığını da düşürebilmektedir. Bahsedilen durum da müdahalede bulunulması gerekli olan olaya destek verilmesini geciktirebilmektedir. Duygu düzenleme yetenekleri, duyguya ilişkin fonksiyonel davranışların artış göstermesine etkiye bulunabileceği gibi, diğer bireyler tarafınca aykırı davranış sergiliyor gibi anlaşılmasına da yol açabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007, s. 3 – 24).

Duygu düzenlemede iki önemli teknik mevcuttur. Söz konusu teknikler bastırma ve tekrardan değerlendirme olarak ifade edilmektedir. Tekrardan değerlendirme, kişinin yaşamış olduğu ve etkisine aldığı durumun duygusal boyutunu hafifletebilmek adına meydana gelmiş olan olayın yeniden ele alınarak tekrardan değerlendirilmesi olarak ifade edilmektedir. Söz konusu değerlendirme neticesinde, insanın maruz kaldığı negatif yönlü hislerini azalttığı, yaşanmakta olan olumlu ve olumsuz yönlü duyguların anlatılmasını daha kolay bir hale getirdiği görülmüştür. Bastırma ise, yaşanmış olan duyguların belirtilerinin dışavurumunun ketlenmesi şeklinde ifade edilmektedir. Bastırılmakta olan duygular neticesinde, kişinin kendisine güvenmemesi sebebiyle negatif yönlü duyguları yaşadığı ve davranışlarında çelişkilerin bulunduğu gözlemlenmiştir (Demirkapı, 2013, s. 13 – 15).

İnsanların yaşamış oldukları duyguların bilincine vararak etkili bir şekilde denetlenmesine destek sunan tekrardan değerlendirme ve bastırma yöntemleri, akıl sağlığıyla arasında bulunan bağlantısı bakımından değişkenlik göstermektedir. Tekrardan değerlendirme yönteminde, akıl sağlığının pozitif olarak gelişmesine yardımcı olduğu ileri sürülürken, bastırmanın akılsal sorunlara neden olduğu varsayılmıştır. Bu durumun neticesinde de bastırmanın tekrardan değerlendirmeden daha pozitif yönlü bir duygu düzenleme yeteneği olduğu belirtilmiştir (Hu vd., 2014, s. 341 – 362).

Yaşanmış olan pozitif yönlü duyguların sürekliliğini sağlamak ve negatif yönlü duyguların kişi üzerinde yol açtığı olumlu etkileri hafifletmek, duygu düzenlemenin temel amacı şeklinde nitelendirilebilmektedir. Bu durumun neticesinde duygusunun bilincinde olan, ne hissettiğini algılamakta olan, pozitif yönlü duygularını artıran ve negatif yönlü duyguların yaşanmasını sınırlandıran kişiler, duygu düzenleme becerisini oluşturan sağlıklı kişiler olarak ifade edilmektedir (Duy ve Yıldız, 2014, s. 23 – 35).

Duygu düzenleme yeteneği olan kişinin, sağlıklı insan etkileşimleri içerisinde olduğu, sosyal ortamlarda yardım sağlamakta olan ve destekleyici biri olduğu, güç durumda olan bir kişinin duygularını kendi hayat denetiminden ayrı tutabilmekte olduğu varsayılmaktadır.

Duygu düzenleme yeteneği kazanımı, bebeklik çağından itibaren meydana gelmeye başlamakta olan bir süreç olarak ifade edilmektedir. Yeni doğanın anne – babaları, bakım verenleri duygularını meydana getirmesinde ve duygularının yönetimini sağlamasında belirleyici bireyler olarak nitelendirilmektedir. Yeni doğanın doğuştan getirmiş olduğu genetik karakteristik nitelikleri ve bilişsel gelişimiyle beraber içerisinde yer aldığı aile düzeni, anne – babaların kişisel nitelikleri ve çevre yapısı, duygu düzenleme konusunda fazlasıyla değerli temel yapılar arasında yer almaktadır (Bilge ve Sezgin, 2020, s. 310 – 318).

Anne – baba ile çocuk arasında bulunan ilişkide ortaya çıkan duygusal tecrübeler, duygu düzenlemeyi meydana getirmektedir. Ebeveynin çocukları karşısında sergilediği davranış ve tutumları, aralarında bulunan ilişkinin seviyesi çocukları duygu düzenlemelerini ne şekilde kurmaları konusunda rehberlik sağlamaktadır. Anne – babaların çocuklarına destek sağlayan, ilgi duyan ve destekleyen bir yaklaşımı benimsemesi, çocukların da duygu düzenlemelerini pozitif olarak geliştirmelerine yardımcı olurken, zorluk çekmesine yol açan ve desteklemeyen ortamlar geliştirmiş olan anne – babaların olmasıysa, çocukların daha tepkisel ve duygu düzenleme yeteneği gelişmekte güçlük çeken kişiler olmasına yol açmaktadır (Sarıtaş ve Gençöz, 2011, s. 117 – 126).

Duygu düzenleme sürecini etkilemekte olan iki temel faktör bulunmaktadır: dışsal ve içsel faktörler. İçsel faktörler, çocukların bilişsel sistemi, mizacı, kendilerine özgü davranış şekilleriyken; dışsal faktörler ise, anne – baba ve bakım

veren ilişkisi şeklinde nitelendirilmektedir. Yeni doğan dünyaya geldiği zamandan itibaren anne – babalarının ve bakım verenlerin, çocuğun fiziki ve duygusal gereksinimlerini gidermesi, duygularını algılayarak yanıt vermesi ve yaşamış olduğu huzursuzluğu gidermesi, yeni doğanın duygu düzenleme gelişimine pozitif olarak etkide bulunmaktadır. Ebeveynlerin, çocukların duygusal gereksinim ve taleplerini karşılaması ile beraber çocuk da nerede sorun yaşadığının bilincine varmakta, sorunu çözüme kavuşturmaya çalışmakta ve yaşanmakta olan olumsuz yönlü durumları olumlu hale dönüştürebilmek adına çaba sarf etmektedir (Akhun, 2012, s. 55 – 56).

Duyguyu kavramak, tanımlayabilmek ve düzenleyebilmek adına anne – baba ile çocuk arasında kurulmakta olan ilişki fazlasıyla önem arz etmektedir. Söz konusu ilişkinin tesirlerini göstermekte olan pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu araştırmaya göre, çocukların fiziki ve duygusal gereksinimlerini karşılayan, yardım eden ve destekleyen anne – babaların varlığı, çocukların duygu düzenlemelerini pozitif olarak geliştirmelerine yardımcı olurken, katı davranış ve tutumlar sergileyen, ceza tekniği uygulayarak, yargılayan anne – babalar ile yetişmiş olan çocukların negatif yönlü duygu düzenlemesi geliştirmiş oldukları ve duygularını düzenleme konusunda zorluk çektikleri gözlemlenmektedir (Gottman vd., 1996, s. 243 – 268).

Anne – baba ile çocuk arasında bulunan ilişkinin kaliteli ve düzgün olması, çocuğun karakter oluşum sürecinin sağlıklı olmasına yardımcı olmaktadır. Burada başlamakta olan sağlıklı ilişki şekli, çocuğun yetişkinlik çağında da içerisinde yer aldığı sosyal ortamla sağladığı etkileşimlere, iletişim şekillerine yansımaktadır. Bu durumun neticesinde, çocuğun büyümüş olduğu ortamda anne – babalarının olumlu ve olumsuz durumlar söz konusu olduğunda duygularını ne şekilde yaşamış oldukları ne gibi tepkiler gösterdikleri ne kadar vakit o duyguyla kalmış oldukları ve duygunun azlığı veya çokluğu çocukların da duyguyu öğrenme şekillerine etkide bulunmaktadır (Young vd., 2003, s. 22 – 26).

Literatür taraması gerçekleştirildiği zaman, duygu düzenlemeye açıklık getiren pek çok teorinin olduğu görülmektedir. Skinner vd. (2003)'ne göre, duygu düzenleme yeteneklerini tanımlamasını, uyum sağlamakta olan ve pozitif yönde ele almaktayken, bu durumun üstüne diğer teoriler duygu düzenleme yeteneklerine öz deneyim yeteneği, strateji geliştirme yeteneği ve duygu düzenleme zorluğu tanımlamalarını da ekleyerek duygu düzenleme kavramını daha kapsamlı ve detaylı bir kavrama dönüştürmüşlerdir. Duygu düzenleme kavramının daha kapsamlı bir

hale gelmesinin ardından duygu düzenlemenin tekrardan değerlendirme ve bastırma yetenekleri olarak 2 faktörden meydana geldiğini ifade ederek literatüre girmesini sağlamışlardır (Gross ve John, 2004, s. 41 – 47).

Freud (1926, s. 75–174), bir kişinin günlük yaşamında fonksiyonlarını gösterebilmesi adına duygu düzenlemenin değerli bir konumda yer aldığını ve insanların bu duruma gereksinim duyduğunu ifade etmiştir. Psikanalitik teori bakımından haz ve öfke vermekte olan duyguların sahibi olabilmesi adına bastırılmaya gereksinim duyulmaktadır. Gerçekliğe uyum sağlama konusunda sorun teşkil eden duyguları bastırmak, duygu düzenleme becerisine etkide bulunmaktadır.

Carver ve diğerlerine (1989, s. 267 – 269) göre insanların yaşamış oldukları duygular, kendi tecrübelerinden farklı bir duruma geldiği zaman, geçmiş duygu yaşama biçimlerine ve sistemlerine geri dönebilmek adına aktif duruma geçmeleri bahis konusu olmaktadır. Öte yandan kişinin içerisinde yer aldığı problemler ve yaşamış olduğu olumsuz duygu çokça yaşandığı zaman, kişi rutin durumlar söz konusu olduğunda kullandığı öz denetim sistemini kullanmayarak kısa vadede etkin bir çözüm yöntemi tespit edebilmek adına eskiden uygulamış olduğu duygu düzenleme yeteneklerinden farklı bir yöntem yönelim göstermektedirler. Bu durumun neticesinde duygu düzenlemede zorluk yaşama olasılığını artıran bir durumdur.

Bandura, insanların davranış ve tutumlarının tek bir pekiştirme gerçekleştirerek olmadığını, bireyin yer aldığı çevre içerisinde bulunan çevresel unsurların da tesirinin olduğunu bildirmiştir. Öğrenme düzeneği şeklinde davranışın ortaya çıkışı, güdülenme, dikkat etme ve hafızaya dahil etmeyi açıklamıştır. Söz konusu düzeneğe göre, yeni doğanın fiziki ve duygusal gereksinimlerini gidermeyen anne – babaların duygu düzenlemesini örnek alıp kendi kapsamına almıştır (Şen, 2021, s. 41 – 43).

2.3.4.Duygu düzenleme güçlüğü

Duygu, evrimsel açıdan incelendiği zaman, kişiyi belirli bir duruma karşı, o an için olabilecek en iyi davranışsal, fizyolojik ve deneyimsel tepkileri göstermesi olarak nitelendirilebilmektedir. Duygunun tanımlaması direkt olarak gerçekleştirilmemek ile beraber, birtakım ortak kavramlar üstünden ele alınmaktadır. Duygular, içerisinde yer alınan duruma ve insanın o durumu ne şekilde

değerlendirmekte olduğuna göre değişiklik gösterebilmekte, bu da direkt olarak durum değişiklik göstermese de insanın o durumu yorumlamasının değişir ise, duygunun da değişeceği anlamına gelmektedir. His termiyle kıyaslayabilmekle beraber duygu terimi, davranışsal bileşenini de içermektedir; mimik ve jestlerin kullanılması ya da donarak kalma, savaşıma, kalma benzeri somut bir tarafı da içermektedir (Gross, 2014, s. 3 – 20).

Duygu düzenleme terimi ise, kişinin bilincinde olup veya olmayıp o an hissettiği duyguları, özellikle de kaygı, üzüntü benzeri negatif yönlü duyguları belki yoğunluğunu hafifletmek, belki de onlardan kurtulabilmek için etkilemeye çalışması şeklinde ifade edilebilmektedir. Ayrıca mutluluk, aşk benzeri pozitif yönlü duyguları devam ettirmeye ve artırmaya çalışmak da duygu düzenleme kapsamında değerlendirilmektedir (Quoidbach vd., 2010, s. 368 – 373). Fakat duygu düzenleme terimi yalnızca negatif yönlü duyguları hafifletmeyi ve pozitif yönlü duyguları artırmayı değil, ayrıca negatif yönlü duyguları artırmayı ve pozitif yönlü duyguları düşürmeyi de içermektedir (Gross, 2014, s. 3 – 20).

Duygu düzenlemenin temelleri, psikanalitik kurama dek dayandırılmaktadır. Freud'a göre kimi bilinçdışı malzemelerin bilinç seviyesine ulaşması, insanın benlik olgusuyla tutarsızlık yaratacak ise, savunma mekanizmaları devreye girmektedir. Fakat, duygu düzenleme kavramının tam tersine savunma mekanizmaları tümüyle bilinçdışı süreçlerden meydana gelmektedir. Duygu düzenleme literatürüne bir diğer katkı ise, stres ile baş etme ve stres araştırmalarından gelmektedir (Sheppes ve Gross, 2013, s. 391 – 405). Sorun odaklı baş etme direkt olarak problemin kaynağında bir farklılık yaratmaya çalışmayı temsil etmekteyken, duygu temelli baş etme ise, o problemin birey üzerinde yaratmış olduğu duyguyla ne yapacak olduğunu temsil etmektedir ki bu, duygu düzenlemeye oldukça yakındır (Sheppes ve Gross, 2013, s. 391 – 405).

Duygu düzenleme farklı biçimlerde gerçekleştirilebilmektedir; örnek olarak bir birey, belli bir duyguyu uyandıracak olduğunu öngörmüş olduğu bir ortamdan, durumdan uzak durabilmekte veya tam aksine orada yer almayı tercih edebilmektedir. Belli bir durumdan kaçma olanağı mevcut değilse, birey oraya bulunarak, durumu değiştirebilmek adına birtakım yollar arayabilmektedir; onu rahatlatacak davranışları ya da güvenlik işaretleri bulmaya çalışabilmektedir. Diğer bir duygu düzenleme stratejisi şeklinde birey, içerisinde yer aldığı durumun farklı

taraflarına odak verebilmektedir odağını dağıtmaya çalışıp o zamanki halin duygusal yükünden arınmaya çalışabilmektedir ki, bu durum yalnızca anlık bir tesir yaratmaktadır (Quoidbach vd., 2010, s. 368 – 373).

Dikkat dağıtma stratejisinin 3. alt çeşidi ise bir insanın iç dünyasına gömülmüş olduğu, özellikle negatif yönlü durumlar üstünden tekrar eden fikirlerin eşil etmekte olduğu ruminasyon olarak ifade edilmektedir. Bilişsel dönüşüm, insanın belli bir duruma yönelik sahip olduğu duygulara yönelik fikirlerini dönüştürmeye çalışmasını, alternatif değerlendirmelerde bulunabilmesini içermekte ve etkin bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilmektedir (Gross ve Thompson, 2007, s. 3 – 24).

Duygu düzenleme yeteneği literatüründe yaşamın ilk dönemlerinde birincil bakım sunmakta olan kişiyle sağlanan ilişki ile, söz konusu ilişkide duygulara ne şekilde karşılık verdiği ile veya çevresinde yer alan bireylerin etkileşimini gözlemleyip hangi duygulara sahip olmanın ve dışarı yansıtmanın normal karşılandığını öğrenmesi ile bağlantılı tespit edilmiştir (Cicchetti ve Toth, 1995, s. 541 – 565). Fakat çocukluk döneminde kötü muameleyle büyütülmüş olan, duygularını göstermiş olduğu zaman bir karşılık, onay göremeyen hatta cezayla karşı karşıya kalan veya bakım sunanlarının kendi duygularını bile düzenleme kapasitesi bulunmadığı bir ortam içerisinde büyüyen bir çocuğun, yetişkinlik çağında duygu düzenleme güçlüğü çekmesi muhtemel gözlemlenmektedir. Bu durumla paralel olacak şekilde, çocukluk çağı istismarı ve yetişkinlik çağında duygu düzenleme konusunda güçlükler çekmek arasında bulunan ilişkiyi gösteren farklı çalışmalar bulunmaktadır (Warmingham vd., 2023, s. 766 – 781).

Duygu düzenleme zorluğunu belirlemede en yaygın tercih edilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'ni meydana getiren Gratz ve Roemer (2004, s. 41 – 54) duygu düzenleme yeteneklerini 4 temel başlık altında sınıflandırmıştır: duygunun bilincinde olma ve anlamlandırma, duygunun kabul edilmesi, negatif yönlü duygu tecrübe ederken fevri davranışlardan uzak durarak amaç odaklı davranma yetisi, duruma ve amaca uyumlu olarak duygusal tepkiler gösterebilmek adına esnek duygu düzenleme yeteneklerinden yararlanmak. Söz konusu yetenekleri kısmi olarak veya tam anlamıyla bulunmadığı durumlar söz konusu olduğunda ise, duygu düzenleme zorluğunun varlığından bahsedilebilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004, s. 41 – 54).

Duygu düzenleme yöntemlerinden kimileri, sağlıklı, diğer bir deyişle uyumlu bir şekilde değerlendirilmektedir ve söz konusu sağlıklı stratejilerin kullanılması, fizyolojik ve psikolojik sağlıkla bağlantılı tespit edilmiştir. Tam aksi, uyumlu olmayan duygu düzenleme yeteneklerine sık sık başvurmak, birçok psikolojik sorun ve psikopatolojiyle bağlantılı tespit edilmiştir. Duygu düzenleme zorluğu, depresyon ve kaygı bozuklukları, sınırda kişilik bozukluğu, alkol bağımlılığı, madde kötüye kullanımı ve yeme bozukluklarıyla bağlantılı tespit edilmiştir (Gratz ve Roemer, 2004, s. 41 – 54).

Duygu düzenleme zorluğunun yaşla bağlantısını ele alan bir çalışmada, katılımcıların yaşı arttıkça duygu düzenleme zorluklarının azalmış olduğu belirlenmiştir (Orgeta, 2009, s. 818 – 826). Belirmekte olan ergen ve yetişkin grupların kıyaslandığı diğer bir araştırmada ise belirmekte olan yetişkinlerin adaptif duygu düzenleme yöntemlerinden yararlanma oranlarının ve sosyal destek almalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Zimmermann ve Iwanski, 2014, s. 182 – 194). Diğer taraftan, yaş çoğaldıkça duygu düzenleme yeteneklerinden yararlanma sıklığının düştüğünü göstermekte olan bir çalışma bulunmaktadır (Nolen Hoeksema ve Aldao, 2011, s. 704 – 708). Özellikle yaşlı yetişkinlerin gençlere nazaran adaptif olmayan stratejilerden yararlanmanın azaldığı gözlemlenmiştir. Söz konusu netice, duygusal olgunlaşma kuramı açısından ele alındığı zaman, tecrübeler neticesinde yararını görülmekte olan stratejilerin kullanılmasının bırakılması olarak yorumlanmıştır (Scheibe ve Carstensen, 2010, s. 135 – 144).

2.4 İlgili Araştırmalar

Choi Kain vd. (2017) yaptıkları çalışmada, son beş yıl içerisinde sınırda kişilik bozukluğu olan yetişkinler için tedavilerde meydana gelen gelişmeleri özetlemektedirler. Sınırda kişilik bozukluğu tedavisinde meydana gelen kanıta dayalı ilerlemeler arasında, uzman tedavilerin tam tersine genelci bakım modellerinin tanımlanması, diyalektik davranışçı terapinin temel etkili faktörlerinin tespit edilmesi ve diyalektik davranışçı terapi tedavisinin travma sonrası stres bozukluğunu yönetmeye uyarlanması yer almaktadır. Farmakolojik müdahaleler ile alakalı araştırmalar sınırlı kalmaktadır ve herhangi bir spesifik ilacın tek başına tedavi sağlayabilecek olduğuna yönelik kanıt sağlamamıştır. Sınırda kişilik bozukluğunda tedavi üzerine gerçekleştirilmiş olan bu çalışma, yoğun tedavi biçimleri ve genel

bakım modellerinin ayrıştırılması aracılığıyla çoğu tedavi ortamında daha geniş ve pratik olarak uygulanacak yoğun tedavi paketlerinin damıtılmasına neden olmaktadır (örneğin, bilgilendirilmiş vaka yönetimi artı diyalektik davranışçı terapi becerileri eğitim grupları). Travma sonrası stres bozukluğunu için diyalektik davranışçı terapinin ve maruz kalma terapisinin kanıta dayalı entegrasyonları, travma sonrası stres bozukluğu ve diyalektik davranışçı terapiyi aynı anda tedavi etmek için değişen uygulamalara destek sağlamaktadır.

Bottesini ve diğerlerinin (2018) gerçekleştirmiş oldukları çalışmanın temel amacı, sınırda kişilik bozukluğu olan İtalyan vatandaşlarda sağlıklı kontrollere nazaran belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenlemedeki zorluklarla ve olumsuz etkilerle etkileşime girip girmediğini incelemektir. Araştırmada sınırda kişilik bozukluğu olan bir grup hasta (N = 48; klinik grup) ve bir grup sağlıklı katılımcı (N = 48), duygu düzenlemedeki güçlükleri, belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve olumsuz etkiyi değerlendiren cinsiyetle doldurulmuş öz rapor önlemleri ile eşleşmiştir. Araştırma sonucunda, klinik grupta yer alan kişiler, duygu düzenlemesinde (duygusal farkındalık eksikliği hariç), belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz etkide sağlıklı katılımcılardan daha yüksek düzeyde zorluklar göstermiştir. İlginç bir şekilde, duygu düzenlemesindeki zorluklar her iki grupta da olumsuz etki ile ilişkiliyken, duygu düzenlemesindeki zorluklar ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı orta-büyük korelasyonlar sadece klinik grupta gözlemlenmiştir. Son olarak, klinik grup üstünde gerçekleştirilmiş olan kademeli hiyerarşik çoklu regresyon analizinden elde edilen bulgular, duygu düzenlemesindeki güçlüklerin, sınırda kişilik bozukluğunun üstünde ve ötesinde olumsuz etkinin en önemli belirleyicileri olduğunu ortaya koymuştur.

de Aquino Ferreira ve diğerleri (2018) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, sınırda kişilik bozukluğu tanısı, klinik prezentasyon ve prognozun bir belirleyicisi olarak cinsel istismarı (yetişkinlik dahil) araştırmayı amaç olarak belirlemişlerdir. Ocak 1997 tarihinden Ocak 2017 tarihine kadar İngilizce ya da Portekizce yazılmış araştırmalar, üç uluslararası veri tabanında şu anahtar kelimeler aranarak tespit edilmiştir: “*sınırda kişilik bozukluğu*”, “*sınırda bozukluk*”, “*cinsel istismar*”, *cinsel şiddet*”, “*cinsel mağduriyet*”, “*cinsel saldırı*”, “*tecavüz*”. Yapılan literatür taraması sonucunda elde edilen 40 makale uygunluk kriterlerini karşılamıştır. Genel olarak, cinsel istismarın sınırda kişilik bozukluğunda, özellikle kadınlarda önemli bir rol

üstlendiği tespit edilmiştir. Çocukluk çağı cinsel istismarı sınırda kişilik bozukluğu için önemli bir risk unsuru şeklinde belirlenmiştir. Yetişkin cinsel istismarı oranları, sınırda kişilik bozukluğu hastalarında diğer kişilik bozukluklarına nazaran anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Cinsel istismar öyküsü daha şiddetli klinik tabloyu ve daha kötü prognozu öngörmektedir. İntihar en güçlü kanıtlara sahiptir, bunu kendini yaralama, travma sonrası stres bozukluğu, sınırda kişilik bozukluğunun ayrışması ve kronikliği izlemektedir. Araştırma sonunda gelecekteki araştırmaların daha fazla yetişkin cinsel istismar üstünde çalışılması ve daha fazla erkek, daha hafif sınırda kişilik bozukluğu hastaları ve belgelenmiş ya da doğrulanmış cinsel istismar vakalarını içermesi tavsiye edilmektedir. Diğer travmatik deneyimlerin (örneğin duygusal istismar) sınırda kişilik bozukluğu üzerindeki etkisi de sistematik olarak gözden geçirilmelidir.

Aykut ve Gölge (2019)'nin gerçekleştirmiş oldukları araştırmanın temel amacı, çocukluk döneminde uğranılan duygusal, cinsel ve fiziksel kötüye kullanım ve ihmal deneyimlerinin, sınırda kişilik örgütlenmesiyle arasında bulunan ilişkinin ele alınması ve söz konusu ilişkide savunma mekanizmaları ve duygu düzenleme zorluğunun etki sahibi olup olmadığının incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini, üç yüz kırk dokuzu kadın, yüz seksen biri erkek olacak şekilde toplamda beş yüz otuz bireyden meydana gelmektedir. Araştırmaya katılan kişilerin yaş ortalaması 32, 11 olup, yaş aralığı 18 – 65 arasında değişiklik göstermektedir. Örneklem meydana getirilirken kolayda örneklem yönteminden faydalanılmış ve katılımcıların tümüne internet üzerinden ulaşım sağlanılmıştır. Araştırma bağlamında araştırmacılar tarafınca oluşturulmuş Görüşme Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi, Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği ve Borderline Kişilik Envanterinden yararlanılmıştır. Bu çalışma için İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Bilimsel Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Araştırmada elde edilen bilgilerin analiz edilmesi için SPSS 20 istatistik programından yararlanılmıştır. Araştırmada elde edilen bilgilerin değerlendirilmesi sırasında hiyerarşik regresyon, doğrusal, korelasyon, One Way ANOVA, Independent Sample t testi ve Ki Kare Analizi testi analizleri gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilmiş olan istatistiksel analizler sonucunda anlamlılık seviyeleri $p < 0, 05$, $p < 0, 01$ ve $p < 0, 001$ şeklinde tespit edilmiştir. Katılımcıların sınırda kişilik envanterinden almış oldukları puanlarla çocukluk dönemi örselenme yaşantıları

toplam puanı (r: .419), duygusal kötüye kullanım ve ihmal (r: .377), cinsel kötüye kullanım (r: .276) ve fiziksel kötüye kullanım (r: .397) alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları puanlar arasında orta seviyede olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Doğrusal regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgularda da çocukluk dönemi örselenme deneyimlerinin sınırda kişilik örgütlenmesinin %17, %2lik bir kısmına açıklık getirdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca çocukluk dönemi örselenme deneyimleriyle duygu düzenleme zorluğu ve immatür savunma mekanizmaları arasında orta seviyede olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Sınırda kişilik örgütlenmesinin bağımlı faktör olduğu hiyerarşik regresyon analizi sonucunda ise, ilk adımda çocukluk dönemi örselenme deneyimleri modele katılmış ve açıklanmış olan varyans oranı yüzde on sekiz şeklinde tespit edilmiştir. İkinci adımda duygu düzenleme zorluğunun dahil edilmesiyle açıklanmakta olan varyans %34'e, immatür savunma mekanizmalarının dahil edilmesiyle de %39'a çıkmıştır. Gerçekleştirilmiş olan bu çalışma neticesinde, çocukluk dönemi örselenmelerinin sınırda kişilik örgütlenmesiyle arasında bulunan ilişkide duygu düzenleme zorluğu ve immatür savunma mekanizmalarının istatistiksel açıdan anlamlı bir tesirinin ve açıklayıcılığının bulunduğu görülmüştür.

Ayseli (2019) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, temel psikolojik gereksinimlerin giderilmesi ve kendini bağışlama arasında bulunan ilişkide utanç, suçluluk ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin oynadıkları aracı rolleri ele almıştır. Çalışma örneklemini, Maltepe Üniversitesi'nde Sosyal Bilimler fakültesinde fark sınıflarda eğitim alan toplamda dört yüz elli sekiz öğrenci meydana getirmektedir. Çalışmada kullanılan verilerin elde edilmesi amacıyla Suçluluk ve Utanç Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Heartland Bağışlama Ölçeğinden yararlanılmıştır. PROCESS programından faydalanılarak üstlenilen aracılık analizi neticelerine göre, kendini bağışlama, psikolojik gereksinimlerin karşılanması ve duygu düzenleme zorluğu arasında bulunan ilişkide anlamlı bir etki gözlemlenirken, utanç ve suçluluk parametrelerinin aracılık rolleri istatistiksel açıdan anlamlı tespit edilmemiştir. Duygu düzenleme zorluğunun tek yordayıcı değişken şeklinde değerlendirildiği yeni modelin analiz bulgularına göre, temel psikolojik gereksinimleri giderilmiş olan kişilerin duygu düzenleme zorluğu tecrübeleri azalmakta ve bu sayede kendini bağışlama eğilimleri artış göstermektedir.

Leong ve diğeri (2019) gerçekleştirmiş oldukları bu araştırmada sosyal medya bağımlılığını öngörebilmek adına hibrit SEM – yapay sinir ağı yaklaşımı ile yapay zeka ve uzman sistemler uygulanmıştır. Büyük Beş Model ve Kullanımlar ve Memnuniyet Teorisinin entegre bir modeli, altı yüz on beş Facebook kullanıcılarından meydana gelen bir örneğe dayanarak doğrulanmıştır. Sem'i kullanmış olan mevcut sosyal medya araştırmalarının tam tersine, bu araştırmada ek analiz şeklinde IPMA ile hibrit bir SEM-ANN yaklaşımı uygulanmıştır. Yeni SEM-IPMA-YN analizi, sadece yapının önemine değil, ayrıca yönetsel eylemlere öncelik vermedeki performansına da dayanarak yararlı sonuçların çıkarılabileceği yeni bir metodolojik katkı olarak ifade edilmektedir. Araştırmada nispeten düşük performans ile büyük önem arz eden yapıların performansının iyileştirilmesine birincil odak verilmektedir. İleri geri besleme yayılım algoritmasına sahip çok katmanlı algıları kullanan ANN analizinin normalleştirilmiş önemine dayanarak, nevroitiklik ile sosyal medya bağımlılığı arasında doğrusal olmayan ilişkiler bulunmuştur. Daha önce yalnızca doğrusal ilişkiler bulunduğundan bu önemli bir bulgu olarak kabul edilmiştir. Ayrıca, eğlence en güçlü belirleyici olarak tespit edilmiştir, bunu kabul edilebilirlik, nevroitiklik, harcanan saatler ve cinsiyet izlemiştir. Yapay sinir ağı, sosyal medya bağımlılığını %86, 67 doğrulukla tahmin edebilmektedir. Araştırmadan elde edilen yeni metodoloji ve bulgular, genel olarak uzman sistemler ve yapay zeka literatürüne ve özellikle sosyal medya bağımlılığına büyük etkiler sağlamaktadır. Araştırmanın sonunda, bu çalışmanın pratik, teorik ve metodolojik katkıları tartışılmaktadır.

Campbell ve diğeri (2020) gerçekleştirmiş oldukları araştırmada, sınırda kişilik bozukluğu tanısının geçmişini gözden geçirmekte ve tanının kategorik doğasını çevreleyen bazı tartışmaları özetlemektedir. Araştırmada hem DSM 5 hem de ICD-11 tartışılmakta; bununla beraber, bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, DSM 5, daha büyük kültürel önem nedeniyle birincil odağı almaktadır. sınırda kişilik bozukluğunun tedavisinde meydana gelen son yenilikler, bunun oldukça tedavi edilebilir bir durum olduğunu ve tam klinik iyileşmenin mümkün olduğunu göstermektedir. Bu araştırma, yakında çözülmesi muhtemel olmayan psikiyatrik tanı sorunlarına rağmen, kişilerin kişisel ve klinik iyileşmeyi sağlamak için zamanında ve etkili tedavi almalarını sağlamak için eşlik eden bir formülasyonla tanı konulması gerektiği argümanını formüle etmektedir.

İlk ve Bilge (2020)'nin gerçekleştirmiş oldukları bu araştırmada, duygu düzenleme zorluğunun sınırda kişilik örgütlenmesinin etiyojisi içerisinde bulunan yerinin ve bu bağlamda gerçekleştirilmiş olan güncel çalışmaların değerlendirilmesinin yanında, sınırda kişilik örgütlenmesinin tedavisine ilişkin duygu düzenleme temelli terapi yaklaşımlarının ele alınması amaç olarak belirlenmiştir. Duyguları düzenleme kapasitesinin bir insanın öğrenme ve biliş, davranış, sosyal etkileşim, kimlik ve dikkat benzeri diğer pek çok süreci düzenleme becerisine etkide bulunduğu varsayımı, sınırda kişilik örgütlenmesinde değerlendirilecek merkezi bir nitelik şeklinde kabul edilmektedir. Duygu düzenlemenin geliştirilmesi ve duygu düzenleme zorluğu, son dönemlerde sınırda kişilik örgütlenmesine yönelik çalışmalarda temel konular arasında yer almaya başlamıştır. Duygu düzenleme zorlukları, oldukça farklı alt temalar ile incelenebilmekte ve sınırda kişilik örgütlenmesi semptomatolojisiyle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir. Söz konusu zorluklara ilişkin, duygusal bir tecrübeyi değiştirmeyi amaç olarak belirleyen bazı stratejiler şeklinde duygu düzenleme terimi tanımlanmıştır. Duygu düzenleme, son dönemlerde psikopatolojinin gelişimi, ifadesi ve sürdürülmesinde merkezi bir mekanizma şeklinde daha çok ilgi uyandırmaktadır ve duygu düzenlemenin araştırma sahaları, duygu hedefleri ve duygu düzenleme seçimleri benzeri pek çok alt kavram ile gelişmektedir. Sınırda kişilik örgütlenmesinin duygu düzenleme zorluklarına ilişkin tedavi süreci içerisinde, duygu düzenleme stratejileri ve söz konusu stratejileri merkez noktaya koyan Birleşik Protokol ve Diyalektik Davranış Terapisinin öne çıktığı gözlemlenmekle beraber bütün bunların gelişimi ve etkinliği adına daha çok sistematik çalışmaya gereksinim duyulduğu görülmektedir. Sınırda kişilik örgütlenmesinin gelişiminin öncülerinin ve duygu düzenleme zorluğunun günden güne netlik sahibi olması; tedavi ve önleme çabaları, uzun süreli sorunların azaltılması, sınırda kişilik örgütlenmesi ile bağlantılı önemli sosyal maliyetleri düşürme ve işlevsel bozulma konularında umut vaat etmektedir.

Ooi ve diğerlerinin (2020) gerçekleştirmiş olduğu araştırma, sosyal medya alanındaki sınırda kişilik bozukluğu belirtileri ile bağlantılı bireyler arası zorlukları göstermekte olan ilk çalışmadır. Kitle kaynak kullanımından yararlanılarak araştırmaya katılan kişilere son sosyal medya kullanımlarına ilişkin bazı sorular sorulmuş ve daha sonrasında Beş Faktörlü Sınır Çizgisi Envanterinin kısa formundan yararlanılarak sınırda kişilik bozukluğu özelliklerini değerlendirilmiştir. Araştırma

sonucunda elde edilen bulgular, sınırda kişilik bozukluğu özellik puanları daha yüksek olan kişilerin sosyal medyada daha sık yayın gerçekleştirdiklerini, bunun haricinde sosyal medyada yayınlamasını ardından pişmanlık duyma ve yayınlarını silme ya da düzenleme sıklığının daha yüksek olduğunu gözler önüne sunmuştur. Bunun haricinde sosyal davranışlarında ve gündelik işlerinde sosyal medyanın daha yüksek derecede önemini bildirmişlerdir. Söz konusu bulgular, klinik olmayan popülasyonda bile sınırda kişilik bozukluğu özellikleri ile ilişkili bireyler arası güçlüklerin yaygınlığına vurgu yapmakta ve söz konusu güçlüklerin sosyal medya davranışlarında da gözlemlenebilir olduğunu gözler önüne sunmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular ayrıca, sınırda kişilik bozukluğu özellikleri ile bağlantılı bireyler arası güçlüklerin altında yer alan duygusal ve bilişsel süreçleri aydınlatmak ve terapötik müdahaleleri bilgilendirerek değerlendirmek için sosyal medyadan elde edilen verileri kullanan araştırmalar için bir başlangıç noktası sağlayabilmektedir.

Haliczer ve diğerleri (2021) gerçekleştirmiş oldukları araştırmada, gündelik hayatta sınırda kişilik bozukluğu özelliklerine sahip kişiler arasında duygu düzenleme güçlükleriyle bireyler arası sorunlar arasındaki zamansal ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya katılan kişiler, iki hafta boyunca gündelik anketleri doldurmuş olan yüz yetmiş üç lisans öğrencisinden meydana gelmektedir. Katılımcılardan her gün en stresli olaylarını tanımlamaları ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri (diğer bir deyişle ifade edici bastırma, endişe / ruminasyon ve kaçınma) ve bireyler arası çatışma davranışlarını (yani tartışmak, birine vurmak / bir şeyler atmak) kullandıklarını bildirmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, sınırda kişilik bozukluğu özellikleri daha büyük kişilerarası çatışma ve duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkilidir. Beklenmedik bir şekilde, uyumsuz duygu düzenleme stratejisi kullanımı ertesi gün kişilerarası çatışmayı öngörmemiştir. Bireyler arası çatışma, ertesi gün uyumsuz duygu düzenleme stratejisi kullanımını önemli ölçüde öngörmüş; bununla birlikte, bu ilişki sınırda kişilik bozukluğu özellikleri yüksek olanlar arasında daha zayıf çıkmıştır. Çalışma sonunda, araştırma sonucunda elde edilen bulguların tedaviye etkileri tartışılmaktadır.

Ertürk (2022)'ün gerçekleştirmiş olduğu araştırmanın amacı, sınırda kişilik örgütlenmesinde, erken çağ uyumsuz şemaların, etkileşimlerde duygusal manipülasyonun ve flört şiddetinin ilişki istikrarıyla arasında bulunan ilişkiyi ele

almaktır. Araştırmada belirlenmiş olan bu amaç ışığında, veri toplama araçları şeklinde “*İnsan İlişkilerinde Manipülasyon Ölçeği*”, “*Yakın İlişkilerde Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği*”, “*Young Şema Ölçeği Kısa Form 3*”, “*İlişki İstikrarı Ölçeği*” ve “*Sınırdaki Kişilik Envanteri*”nden yararlanılmıştır. Çalışma örneklemini üç yüz doksan dört kadın, yüz üç erkek ve iki kayıp veri olacak şekilde toplamda dört yüz doksan dokuz birey meydana getirmektedir. Hipotezler SPSS 21 versiyonundan yararlanılarak korelasyon ve frekans analizleri, AMOS programından yararlanılarak yol analiziyle incelenmiştir. Gerçekleştirilmiş olan analizler neticesinde kopukluk şema alanları, zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi ile sınırdaki kişilik örgütlenmesi arasında, sınırdaki kişilik örgütlenmesiyle ise manipülasyon, şiddet, kontrol ve istismar arasında olumlu yönlü ilişki tespit edilmiştir. Bağlılıkla zedelenmiş sınırlar, manipülasyon, şiddet, istismar arasında olumsuz yönlü ilişki tespit edilirken, kontrolle olumlu yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. İlişki doyumuyla kopukluk, istismar ve diğeri yönelimlilik şeması arasında olumsuz yönlü ilişki olduğu tespit edilirken, ilişki yatırımıyla kontrol, istismar ve diğeri yönelimlilik şeması arasında olumlu yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alternatiflerin değerlendirilmesiyle manipülasyon arasında olumlu, kontrolle arasında ise olumsuz yönlü ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar, sınırdaki kişilik örgütlenmesinin meydana gelmesi sürecinde erken çağ uyumsuz şemaların belirleyici olabileceğini gözler önüne sunmaktadır. Bunun haricinde sınırdaki kişilik örgütlenmesi bulunan kişilerin ilişki istikrarını psikoterapi kapsamında değerlendirirken, flört şiddeti ve manipülasyonun göz önünde bulundurulmasının gerekliliği literatüre katkıda bulunan diğer bir değerli bulgu şeklinde tespit edilmiştir.

Pellegrino ve diğerlerinin (2022) gerçekleştirmiş oldukları araştırma, sosyal medya alanında var olan literatürü incelemek ve 2013 ile 2022 dönemleri arasında küresel araştırma verimliliğini analiz etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Sorunlu sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı anahtar kelimelerinden yararlanılarak Scopus veri tabanından çıkarılmış olan beş yüz bir çalışma üstünde bibliyometrik analiz gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler sonrasında alıntılar, ortak alıntılar ve anahtar kelime ortak oluşumlarını analiz edebilmek adına VOS viewer yazılımına yüklenmiştir. Literatürün hacmi, büyüme yörüngesi, coğrafi dağılımı, etkili yazarlar, literatürün entelektüel yapısı ve en üretken yayın kaynakları analiz edilmiştir. Bu araştırmada sunulmuş olan bibliyometrik analiz, bu alana

yönelik yayınlanmış %47'sini ABD, İngiltere ve Türkiye Cumhuriyeti'nin meydana getirdiğini göstermektedir. Araştırmaların büyük bir kısmı, verilerin analizinde nicel tekniklerinden yararlanmış ve bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkileri test etmeyi amaçlamıştır. Ek olarak, bu çalışmadaki bulgular çoğu analizin kesitsel olduğunu göstermektedir. Facebook ve Instagram olacak şekilde iki sosyal medya platformunun kullanımı üzerine 19 ile 25 yaş arası lisans öğrencileri üzerinde araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Sınırlamalar ve gelecek dönemde gerçekleştirilecek olan araştırmalar için araştırma yönleri de tartışılmaktadır.

Taşdemir ve Düşgör (2022) gerçekleştirmiş oldukları araştırmada, sınırda kişilik örgütlenmesi bulunan katılımcı bireylerin metafor kullanım şekilleriyle ruhsal örgütlenmelerini ne şekilde gözler önüne sunduklarını anlamak amaç olarak belirlenmiş olup, insanların anlatılarında bulunan duygu, kendilik, ilişki ve yaşama yönelik dilsel metaforları vasıtasıyla incelenmiştir. Araştırmada psikiyatri servisine başvuruda bulunmuş ve sınırda kişilik örgütlenmesi tanısı almış beş gönüllü katılımcı ve hiçbir tanı almayan beş gönüllü katılımcı ile ilk olarak yarı yapılandırılmış bir görüşme yapılmış, daha sonrasında ise projektif testler arasında yer alan Tematik Algı ve Rorschach Testi uygulanmıştır. Burada bulunan cevaplardaki dilsel metaforlar içerik analizine tabi kılınmıştır. 2 grup metafor kullanım sıklığı, stratejisi ve içeriği bakımından kıyaslanmıştır. Çalışmada dilsel metaforların, insanların nesne tasarımları ve kendiliklerini yansıtmakta olduğu, tanı gören grup içerisinde yer alan katılımcıların daha çok ve ağırlıklı bir şekilde olumsuz kapsamda olacak şekilde savunmasal amaçlar ile güvenli bir mesafeden tecrübe ve duygulanımları konuşulabilir hale dönüştürmek için dilsel metaforlara başvurduğu; tanı görmemiş olan grubun ise daha az sıklıkta, ağırlıklı bir şekilde olumlu kapsamda olacak şekilde ifadeyi anlaşılır hale getirme ve derinleştirme amaçlı dilsel metaforlara başvurduğu tespit edilmiştir.

Gratz ve diğerleri (2023) gerçekleştirmiş oldukları bu araştırmada, Covid 19 pandemisinin ilk zamanlarında temel sınırda kişilik bozukluğu belirtilerinin daha sonraki başa çıkma ve sağlık ile alakalı sonuçlarla prospektif ilişkilerini ve söz konusu ilişkilerde sosyal medya bağımlılığının ılımlı rolünü incelemektedirler. Üç yüz yetmiş yedi yetişkinden meydana gelen ABD çapında bir topluluk örneği, 27 Mart ile 5 Nisan 2020 tarihleri arasında tamamlanmış olan ilk değerlendirme ve bir ay sonra gerçekleştirilmiş olan takip değerlendirmesi de dahil olacak şekilde

geleceğe ilişkin bir çevrimiçi çalışmayı tamamlamıştır. Temel sınırdaki kişilik bozukluğu belirtileri, bir aylık takipte uyumsuz duygu düzenleme stratejileri, geçmiş ay madde kullanımı, engellenmiş aidiyet ve sağlık kaygısı ile benzersiz bir şekilde pozitif ilişkili olarak tespit edilmiştir. Sınırdaki kişilik bozukluğu belirtilerinin bunun haricinde madde kullanımı ile olumlu yönlü ilişkili olduğu ve sadece yüksek seviyede sosyal medya bağımlılığı olan katılımcılar arasında aidiyeti engellediği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, sınırdaki kişilik bozukluğu patolojisi olan insanların bir pandemi esnasında negatif yönlü baş etme ve sağlık ile alakalı sonuçlara karşı özellikle savunmasız olabileceğini ve küresel bir sağlık krizi kapsamında aşırı sosyal medya kullanımının potansiyel olumsuzluklarını vurgulayabileceğini gözler önüne sunmaktadır.

Dede (2024) gerçekleştirmiş olduğu bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve internet bağımlılığı arasında bulunan ilişkiyi araştırmayı amaç olarak belirlemiştir. Çalışmada belirlenmiş olan bu amaç doğrultusunda 18 ile 30 yaş arasında olan genç yetişkinlerden meydana gelen üç yüz altmış dört bireye “*Kişisel Veri Formu*”, duygu düzenleme güçlüklerini belirleyebilmek adına “*Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği*” ve internet bağımlılık seviyelerini belirleyebilmek adına “*Young Internet Bağımlılık Testi*” uygulanarak arasında bulunan korelasyon bağı incelenmiştir. Pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre, duygu düzenleme güçlüğü şiddetiyle internet bağımlılık puanları arasında anlamlı olumlu bir ilişkinin mevcut olduğu neticesine ulaşılmıştır. İnternet bağımlılık puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı seviyede farklılık gösterdiği, erkek bireylerde kadın bireylere nazaran daha çok olduğu, fakat duygu düzenleme zorluğu puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılık göstermediği neticesine varılmıştır. Evli olan kişilerin internet bağımlılığı puanlarının bekarlardan daha az olduğu neticesine varılmıştır. Bir sebeple psikolojik destek gören kişilerin ise duygu düzenleme zorluğu puanlarının herhangi bir psikolojik destek göremeyen kişilerden daha yüksek olduğu da tespit edilmiştir. İnternet bağımlılık puanlarının psikiyatrik hastalık haline göre istatistiksel açıdan anlamlı seviyede farklılık göstermediği, psikiyatrik hastalık teşhisi konmuş kişilerin internet bağımlılık puanlarının, hiçbir psikiyatrik hastalık teşhisi konulmamış olan kişilerin internet bağımlılık puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme zorluğu seviyeleri ve internet bağımlılığı puanları, internet ortamında günlük olarak

geçirilmekte olan süre yükseldikçe artış göstermektedir. Sonuç itibariyle duygu düzenleme zorluğu şiddetiyle internet bağımlılık puanları arasında olumlu yönlü bir ilişki bulunmaktadır. İnternet bağımlılık puanları artış gösterdikçe duygu düzenleme zorluğu şiddeti yükselmektedir. İnternet bağımlılığının engellenmesine ilişkin insanların duygu düzenleme zorluğunu artırmaya ilişkin araştırmalar fazlasıyla önem arz etmektedir. Çalışma sonunda, bu konuya yönelik gerçekleştirilecek olan daha kapsamlı örnekleme sahip araştırmalara gereksinim duyulduğu ifade edilmiştir.

Oflazoglu ve Karaaziz (2024)'in gerçekleştirmiş olduğu bu araştırmanın temel amacı, sınırda kişilik bozukluğu bulunan kişilerde şema terapinin kullanımını ele almaktır. Bu araştırmada sistematik bir gözden geçirme tekniğinden yararlanılmış ve hiçbir saha çalışması ya da ölçek kullanılmamıştır. Yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular, şema terapinin sınırda kişilik bozukluğu olan hastalarda ciddi oranda etkili olduğunu gözler önüne sunmaktadır. Ayrıca araştırma sonucunda elde edilmiş olan sonuçlar, şema terapinin uzun vadeli yaşam tarzı ve davranış değişikliklerine yardımcı olabileceğini düşündürmekte ve kısa sürede iyileşmeyi hızlandırmada ve sonuçlara ulaşmada etkili bir yöntem olduğu gözlemlenmiştir.

Açııcı (2025)'nin gerçekleştirmiş olduğu bu araştırmanın temel amacı, uzun vadeli bir tedavi süreci olan sınırda kişilik örgütlenmesinin detaylı bir biçimde incelenmesi, özelliklerine yer verilmesi ve tedavi sürecinde uygulanmakta olan farklı psikolojik yaklaşımların sınırda kişilik örgütlenmesine olan bakış açılarının değerlendirilmesidir. Araştırmada belirlenmiş olan bu amaç doğrultusunda ilk olarak kişiliğin tanımlanmasına yer verilmiş, kişiliğin oluşmasında etki sahibi olan çocukluk döneminde yaşanmışlıkların, anne – babalık tutumlarının üstünde durulmuş, söz konusu dönem içerisinde yaşanmış olan cinsel veya psikolojik konular üstünde zorlamaların veya saplantıların olması ile beraber çevresel unsurların da etkisi ile kişiliğin gelişimini negatif olarak ilerlemesinin kişilik bozukluğuna yol açtığı ifade edilmiştir. Daha sonra sınırda kişilik örgütlenmesi adına tanı koyma kriterlerinden söz edilmiş, özelliklerinden bahsedilmiş ve tedavi sürecine değinilmiştir. Son olarak sınırda kişilik örgütlenmesinin tedavi sürecinde tercih edilen terapi ekolüne açıklık getirilerek, sınırda kişilik örgütlenmesi bulunan Masterson Yaklaşımının bakış açısı araştırılmıştır. Gerçekleştirilen bu araştırmanın bir diğer amacı ise, sınırda kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve söz konusu terapi ekolünün sınırda kişilik örgütlenmesi üstünde bulunan bakışı üstüne yürütülmüş ve araştırılmış çalışmalarını inceleyip

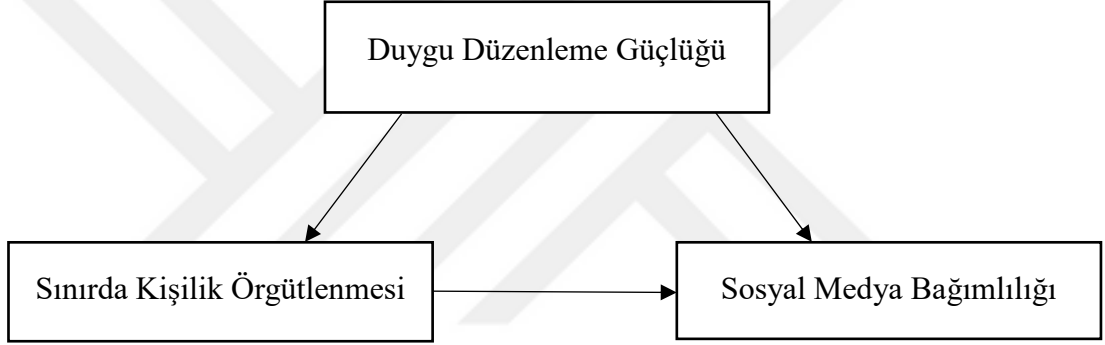
derleyerek sunmaktır. Gerçekleştirilmiş olan bu araştırma, sınıra kişilik örgütlenesi, nedenselliği ve Masterson psikolojik yaklaşımının ilişkisine yönelik hali hazırdaki araştırmaların ayrıntılarından bahsederek, literatür içerisinde yer alan ilgili araştırmalara derinlik katması, araştırmanın önemini gözler önüne sunduğu düşünülmektedir.



3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

18-60+ yaş grubundaki 126 bireyden oluşan bu araştırmada, sınırda kişilik örgütlenmesine sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde duygu düzenleme güçlüğüne ne ölçüde etkili olduğu ve bu değişkenin söz konusu ilişki üzerinde aracı bir rol oynayıp oynamadığı test etmek amacıyla ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.



Şekil 3.1: Aracı Değişken Analizi Modeli

3.2 Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 18-60+ yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Kolay örnekleme yöntemi ile seçilen 126 (69 kadın ve 57 erkek) bireyden oluşmaktadır. Veriler çevrimiçi olarak Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılmadan önce katılımcılara, çalışmanın amacı, kapsamı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, verilerin gizliliğinin sağlanacağı ve istedikleri zaman çalışmadan çekilebileceklerine dair bilgileri içeren Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş ve onayları alınmıştır.

Çizelge 3.1: Katılımcılara Ait Betimleyici İstatistikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	69	53,1
	Erkek	57	43,8
Yaş	18-24	32	24,6
	25-34	61	46,9
	35-44	12	9,2
	45-54	10	7,7
	55-60	10	7,7
	60+	1	,8
Eğitim Düzeyi	Lise	11	8,5
	Önlisans	16	12,3
	Lisans	75	57,7
	Yüksek Lisans-Doktora	24	18,5
Medeni Durum	Bekar	92	70,8
	Evli	34	26,2

Çizelge 3.1’de katılımcılara ait betimleyici istatistiklere yer verilmiştir. Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %53,1’ini kadınlar (N=69), %43,8’ini ise erkekler (N=57) oluşturmuştur. Yaş gruplarına göre en yoğun katılımın 25-34 yaş aralığında olduğu görülmektedir (N=61, %46,9). Bunu sırasıyla 18-24 yaş (%24,6), 35-44 yaş (%9,2), 45-54 ve 55-60 yaş grupları (%7,7) ve 60 yaş üstü (%0,8) takip etmektedir.

Eğitim düzeyi açısından, katılımcıların büyük çoğunluğu lisans mezunu (N=75, %57,7) olup; önlisans mezunları %12,3, yüksek lisans veya doktora düzeyindekiler %18,5, lise mezunları ise %8,5 oranındadır.

Medeni durum verileri incelendiğinde ise katılımcıların büyük kısmı bekâr olduğunu belirtmiştir (N=92, %70,8), evli katılımcılar ise %26,2 oranındadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada nicel veri toplama yöntemi kullanılmış olup, veriler çevrimiçi olarak Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılmadan önce katılımcılara, çalışmanın amacı, kapsamı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, verilerin gizliliğinin sağlanacağı ve istedikleri zaman çalışmadan çekilebileceklerine dair bilgileri içeren Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş ve onayları alınmıştır.

3.3.1 Demografik bilgi formu

Demografik bilgi formu içerisinde katılımcıların yaşı, cinsiyet, eğitim durumlarını öğrenmeye yönelik sorular sorulmuştur.

3.3.2 Borderline kişilik envanteri (BKE)

Leichsenring (1999) tarafından geliştirilen bu envanter, bireylerde sınırda kişilik özelliklerinin varlığını ve şiddetini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Envanterin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aydemir ve arkadaşları (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bireylerin kendileriyle, diğerleriyle ve duygusal yaşantılarıyla ilgili düşünce ve davranış örüntülerini değerlendiren psikometrik bir araçtır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach's alpha = .84 olarak belirtilmiştir. Likert tipi maddelerden oluşan envanterden elde edilen yüksek puanlar, sınırda kişilik özelliklerinin daha belirgin olduğunu göstermektedir. Kullanılan envanterde 52 ve 53. Sorular çoktan seçmeli olduğu için analiz dışı bırakılmıştır.

Ölçekten elde edilen toplam puan, her bir maddenin "doğru" olarak işaretlenmesine 1, "yanlış" olarak işaretlenmesine ise 0 puan verilerek hesaplanmaktadır. Toplam puanın yükselmesi, bireyde sınırda kişilik özelliklerinin düzeyinin arttığını göstermektedir (Ceyhan ve İnan, 2023).

3.3.3 Sosyal medya bağımlılığı ölçeği (SMBÖ)

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, lisans düzeyindeki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bunların ilki meşguliyet alt faktörü (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 ve 12. maddeler); duygudurum değişikliği (13, 14, 15, 16 ve 17. maddeler), yineleme (18, 19, 20, 21 ve 22. maddeler); ve son olarak çatışma alt boyutu (23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40 ve 41. maddeler). Toplam 41 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipiyle değerlendirilmekte ve katılımcılardan her maddeyi "Hiçbir zaman"dan "Her zaman"a kadar beş dereceli bir yanıtla değerlendirmeleri beklenmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı oldukça yüksektir (Cronbach's alpha = .967) ve dört faktörlü yapı toplam varyansın %59'unu açıklamaktadır. Ölçekten

alınabilecek puan aralığı 41 ile 205 arasında değişmektedir; yüksek puanlar sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.4 Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği (DDGÖ)

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin duygusal deneyimlerini düzenleme becerilerindeki zorlukları ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek, bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde yaşadığı güçlükleri farklı alt boyutlar üzerinden değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özellikleri çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach's alpha = .89 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), bireylerin duygularını düzenleme süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları altı temel boyutta ele alır. Bu boyutlardan ilki olan Farkındalık ve 2, 6, 8, 17 ve 34. maddelerle ölçülür. Açıklık 1, 4, 5, 7 ve 9 numaralı maddeleri içerir. Kabulsüzlük, ve 11, 12, 21, 23, 25 ve 29 numaralı maddelerden oluşur. Dürtü Kontrolü ve 3, 14, 19, 24 ve 32 numaralı maddelerle ölçülür. Amaca yönelik davranabilme, 13, 18, 20, 26 ve 33 numaralı maddeler yer alır. Son olarak, Strateji boyutu, bireyin etkili duygu düzenleme stratejilerine erişiminde yaşadığı yetersizlikleri değerlendirmektedir ve 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35 ve 36 numaralı maddeleri kapsamaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada betimleyici istatistiksel verilerin analizinde frekans tabloları oluşturulmuştur. Değişkenlerin grup ortalamaları arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla; iki gruplu değişkenler için Mann-Whitney U testi, üç ve daha fazla gruplu değişkenlerde ise Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır.

Ölçekler arasındaki ilişkilerin yönü ve anlamlılığını incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin dağılım özelliklerini değerlendirmek için Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Ayrıca, ölçeklerin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır.

Ölçekler arasındaki ilişkide aracı ya da düzenleyici değişken etkisini test etmek üzere aracı değişken analizi gerçekleştirilmiştir. Tüm istatistiksel analizler, %5 anlamlılık düzeyi ($\alpha = 0,05$) esas alınarak yürütülmüştür.

3.4.1 Korelasyon analizi

Araştırmada, ölçekler ve alt boyutlar arasındaki ilişki düzeyi ile yönü, Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak değerlendirilecektir. Bu analiz, değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin varlığını ve gücünü belirlemeye olanak sağlar. Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında değişmekte olup, pozitif katsayılar değişkenlerin birlikte arttığını; negatif katsayılar ise bir değişken artarken diğerinin azaldığını göstermektedir. Örneğin, sınırdaki kişilik örgütlenmesi ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon bulunması durumunda, bu yapı arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyinin azaldığı yorumu yapılabilecektir.

3.4.2 Regresyon analizi

Sınırdaki kişilik örgütlenmesi ve sosyal medya bağımlılığının, duygusal düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi hipotezler doğrultusunda regresyon analizleri incelenecektir. Aracılık için PROCESS model 4 kullanılacaktır.

Çizelge 3.2: Hipotezlere Ait Regresyon Modelleri

Hipotez	İlişki Türü	Analiz Yöntemi
H1: Sınırdaki kişilik örgütlenmesi ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Doğrudan İlişki	Regresyon Analizi
H2: Sınırdaki kişilik örgütlenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Doğrudan İlişki	Regresyon Analizi
H3: Duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Doğrudan İlişki	Regresyon Analizi
H4: Sınırdaki kişilik örgütlenmesi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü aracı bir rol oynamaktadır.	Aracılık İlişkisi	PROCESS Model 4 (Hayes)

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın temel amacı doğrultusunda elde edilen istatistiksel analiz sonuçları sistematik biçimde sunulmuştur. Öncelikle betimleyici istatistikler ve normallik-güvenirlik testleri raporlanmış; ardından değişkenler arası ilişkiler, demografik gruplar arası fark analizleri, hipotez testleri ve aracılık analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1 Güvenirlik ve Normallik Analizi

Çizelge 4.1.'de araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach's Alpha katsayısı ve dağılım özelliklerini değerlendirmek için Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonuçları yer almaktadır.

Çizelge 4.1: Güvenirlik ve Normallik Analizi

	N	Ort.	SS	Kolmogorov Smirnov (p)	Cronbac's Alpha	Çarpıklık	Basıklık
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	126	12,0476	8,60405	,200	,814	-,086	-,167
Farkındalık	126	2,7057	,52044	0,014	,831	-,274	-,435
Açıklık	126	3,4762	,90246	0,000	,078	-,160	-,058
Kabulsüzlük	126	2,6159	,48898	0,002	,869	,736	,052
Dürtü Kontrolü	126	2,2037	,91163	0,004	,653	,426	-,403
Amaca Yönelik Davranabilme	126	2,5048	,73440	0,011	,674	-,158	-,736
Strateji	126	3,0540	,77950	0,024	,792	,517	,075
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	126	2,5397	,64047	0,053	,914	,739	,437
Meşguliyet	126	2,1905	,76821	,200	,934	,131	-,346
Duygudurum Değişikliği	126	2,7798	,92144	0,053	,913	,335	-,661
Yineleme	126	2,6175	1,09399	0,000	,927	1,375	1,682
Çatışma	126	1,9079	,96620	0,000	,955	1,247	1,618

*p>0,05

Çizelge 4.1'de sunulan normallik analizi sonuçlarına göre, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanı Kolmogorov-Smirnov testi sonucu $p = .200$ olarak

bulunmuş ve bu değer .05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğundan, ölçeğin toplam puanlarının normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Ancak ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında, Farkındalık ($p = .014$), Açıklık ($p = .000$), Kabulsüzlük ($p = .002$), Dürtü Kontrolü ($p = .004$), Amaca Yönelik Davranabilme ($p = .011$) ve Strateji ($p = .024$) alt boyutlarının p değerleri .05'in altında olduğundan, bu alt boyutların normal dağılım göstermediği anlaşılmaktadır. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel puanı ise $p = .053$ ile normal dağılım varsayımını sağlamaktadır. Alt boyutlardan Meşguliyet ($p = .200$), Duygudurum Değişikliği ($p = .053$), Yineleme ($p = .000$) ve Çatışma ($p = .000$) ise karışık sonuçlar vermektedir; bu değerler ışığında bazı alt boyutlar normal dağılırken bazıları normal dağılmamaktadır.

Ölçeklerin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach's Alpha değerleri incelendiğinde, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin genel güvenilirlik katsayısı .814 olarak bulunmuştur ve bu değer yüksek düzeyde iç tutarlılık göstermektedir Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için toplam Cronbach's Alpha değeri .914 olup, oldukça yüksek bir iç tutarlılığa işaret etmektedir.

Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, çoğu değişkenin ± 1 sınırları içinde kaldığı, ancak Yineleme ve Çatışma alt boyutlarında bu sınırların aşıldığı görülmektedir. Bu durum, özellikle bu iki boyutta dağılımın simetrik olmaktan uzaklaştığını ve uç değerler barındırabileceğini göstermektedir.

4.2 Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Analizleri

4.2.1 Cinsiyet değişkeni

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre Borderline Kişilik Envanteri (BKE), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

Çizelge 4.2: Cinsiyet Değişkeni ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Mann-Whitney-U	Z	P
Borderline Kişilik Envanteri	Kadın	69	59,16	1667,00	-1,46	,142
	Erkek	57	68,75			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Kadın	69	66,50	1759,50	-1,015	,310
	Erkek	57	59,87			
Farkındalık	Kadın	69	68,63	1612,50	-1,74	,081
	Erkek	57	57,29			
Açıklık	Kadın	69	60,57	1764,50	-1,00	,317
	Erkek	57	67,04			
Kabulsüzlük	Kadın	69	65,70	1815,00	-,744	,457
	Erkek	57	60,84			
Dürtü Kontrolü	Kadın	69	63,93	1936,50	-,148	,883
	Erkek	57	62,97			
Amaca Yönelik Davranabilme	Kadın	69	67,38	1968,50	-1,317	,188
	Erkek	57	58,80			
Strateji	Kadın	69	67,39	1968,00	-1,319	,187
	Erkek	57	58,79			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	69	63,03	1934,00	-,159	,873
	Erkek	57	64,07			
Meşguliyet	Kadın	69	66,11	1786,50	-,883	,377
	Erkek	57	60,34			
Duygudurum Değişikliği	Kadın	69	68,25	1938,50	-1,61	,107
	Erkek	57	57,75			
Yineleme	Kadın	69	61,55	1832,00	-,665	,506
	Erkek	57	65,86			
Çatışma	Kadın	69	60,99	1793,00	-,852	,394
	Erkek	57	66,54			

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre Borderline Kişilik Envanteri, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, tüm ölçek ve alt boyutlar açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Borderline Kişilik Envanteri toplam puanlarına bakıldığında, erkeklerin sıra ortalamasının (68,75) kadınlara göre (59,16) daha yüksek olduğu görülse de, bu fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır ($U = 1667,00$; $Z = -1,46$; $p = .142$). Benzer şekilde, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve alt boyutlarında da kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. En düşük p değeri Farkındalık alt boyutunda gözlemlenmiş ($p = .081$) olup, bu değer anlamlılık sınırına yakın olmakla birlikte istatistiksel anlamlılık kriteri olan $.05$ 'in üzerindedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel puanları açısından da cinsiyetler arasında fark olmadığı tespit edilmiştir ($U = 1934,00$; $p = .873$). Alt boyutlar olan Meşguliyet, Duygudurum Değişikliği, Yineleme ve Çatışma değişkenlerinde de kadın ve erkeklerin sıra ortalamaları benzer düzeyde olup, farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

4.2.2 Yaş değişkeni

Araştırmada katılımcıların yaşlarına göre Borderline Kişilik Envanteri (BKE), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis H Testi uygulanmıştır.

Çizelge 4.3: Yaş Değişkeni ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Kruskall-Wallis H	P
Borderline Kişilik Envanteri	18-24	32	69,67	7,93	,160
	25-34	61	67,66		
	35-44	12	47,38		
	45-54	10	49,90		
	55-60	10	56,70		
	60+	1	10,00		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	18-24	32	74,94	10,549	,061
	25-34	61	65,72		
	35-44	12	52,83		
	45-54	10	41,60		
	55-60	10	46,10		
	60+	1	83,00		
Farkındalık	18-24	32	64,08	3,48	,627
	25-34	61	64,07		
	35-44	12	62,75		
	45-54	10	67,40		
	55-60	10	50,05		
	60+	1	114,50		
Açıklık	18-24	32	68,53	8,13	,149
	25-34	61	65,23		
	35-44	12	74,92		
	45-54	10	41,15		
	55-60	10	46,05		
	60+	1	58,00		
Kabulsüzlük	18-24	32	69,70	2,48	,780
	25-34	61	64,45		
	35-44	12	55,67		
	45-54	10	55,90		
	55-60	10	55,35		
	60+	1	58,50		
Dürtü Kontrolü	18-24	32	74,08	13,29	,021
	25-34	61	66,39		
	35-44	12	52,79		
	45-54	10	30,50		
	55-60	10	55,45		
	60+	1	87,50		

Çizelge 4.3: (Devamı) Yaş Değişkeni ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Kruskall-Wallis H	P
Amaca Yönelik Davranabilme	18-24	32	75,94	7,72	,172
	25-34	61	62,25		
	35-44	12	59,96		
	45-54	10	41,85		
	55-60	10	57,70		
	60+	1	59,00		
Strateji	18-24	32	78,17	11,33	,045
	25-34	61	63,35		
	35-44	12	56,08		
	45-54	10	38,90		
	55-60	10	51,65		
	60+	1	56,50		
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	18-24	32	76,50	13,47	,019
	25-34	61	64,21		
	35-44	12	66,00		
	45-54	10	35,20		
	55-60	10	47,00		
	60+	1	22,00		
Meşguliyet	18-24	32	74,44	21,15	,001
	25-34	61	68,82		
	35-44	12	61,83		
	45-54	10	22,00		
	55-60	10	42,90		
	60+	1	30,00		
Duygudurum Değişikliği	18-24	32	75,80	10,19	,070
	25-34	61	60,46		
	35-44	12	71,38		
	45-54	10	38,75		
	55-60	10	61,50		
	60+	1	28,50		
Yineleme	18-24	32	72,17	4,44	,487
	25-34	61	63,54		
	35-44	12	61,25		
	45-54	10	47,60		
	55-60	10	55,35		
	60+	1	51,00		
Çatışma	18-24	32	75,56	7,47	,188
	25-34	61	62,25		
	35-44	12	62,29		
	45-54	10	50,85		
	55-60	10	51,10		
	60+	1	18,50		

Çizelge 4.3'te yer alan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, yaş grupları ile bazı ölçek ve alt boyutlar arasında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Borderline Kişilik Envanteri toplam puanları açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Dürtü Kontrolü alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir ($H = 13,29$; $p = .021$). Benzer şekilde, Strateji alt boyutunda da yaşa göre farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($H = 11,33$; $p = .045$). Bu bulgular, dürtü kontrolü ve duygu düzenleme stratejilerinin yaşa bağlı olarak değişiklik

gösterebileceğini göstermektedir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel puanlarında farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($H = 13,47$; $p = .019$). Bu durum, sosyal medya bağımlılığı düzeyinin yaşa göre anlamlı biçimde değiştiğine işaret etmektedir. Özellikle 45 yaş üzeri bireylerde daha düşük sıradadır. Meşguliyet alt boyutunda da yaş grupları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($H = 21,15$; $p = .001$). Bu bulgu, sosyal medya ile zihinsel meşguliyetin yaşla birlikte azaldığını düşündürmektedir.

4.2.3. Medeni durum

Araştırmada katılımcıların medeni durumlarına göre Borderline Kişilik Envanteri (BKE), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

Çizelge 4.4: Medeni Durum ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki

	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Mann-Whitney-U	Z	P
Borderline Kişilik Envanteri	Bekar	92	66,57	1281,50	-1,55	,120
	Evli	34	55,19			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Bekar	92	67,37	1208,00	-1,95	,050
	Evli	34	53,03			
Farkındalık	Bekar	92	65,04	1422,50	-,781	,435
	Evli	34	59,34			
Açıklık	Bekar	92	66,71	1269,00	-1,63	,101
	Evli	34	54,82			
Kabulsüzlük	Bekar	92	65,72	1359,50	-1,12	,260
	Evli	34	57,49			
Dürtü Kontrolü	Bekar	92	67,25	1219,00	-1,90	,057
	Evli	34	53,35			
Amaca Yönelik Davranabilme	Bekar	92	64,52	1470,50	-,515	,606
	Evli	34	60,75			
Strateji	Bekar	92	68,91	1066,00	-2,74	,006
	Evli	34	48,85			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Bekar	92	69,28	1032,00	-2,92	,003
	Evli	34	47,85			
Meşguliyet	Bekar	92	69,97	968,50	-3,27	,001
	Evli	34	45,99			
Duygudurum Değişikliği	Bekar	92	66,52	1286,50	-1,52	,126
	Evli	34	55,34			
Yineleme	Bekar	92	67,18	1225,00	-1,88	,060
	Evli	34	53,53			
Çatışma	Bekar	92	68,57	1098,00	-2,56	,010
	Evli	34	49,79			

Çizelge 4.4'te yer alan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, bireylerin medeni durumlarına göre bazı ölçek ve alt boyutlar açısından anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Borderline Kişilik Envanteri toplam puanları açısından bekar bireylerin sıra ortalaması (66,57) evli bireylere göre (55,19) daha yüksek olmakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($U = 1281,50$; $p = .120$).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanı açısından fark istatistiksel sınırdadır ($U = 1208,00$; $p = .050$), bu durum bekar bireylerin (67,37) duygu düzenleme güçlüğü puanlarının evli bireylerden (53,03) anlamlı düzeyde daha yüksek olabileceğine işaret etmektedir. Alt boyutlar incelendiğinde, Strateji alt boyutunda ($U = 1066,00$; $p = .006$), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel puanında ($U = 1032,00$; $p = .003$), Meşguliyet ($U = 968,50$; $p = .001$) ve Çatışma ($U = 1098,00$; $p = .010$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, bekar bireylerin söz konusu boyutlarda evli bireylere kıyasla daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Örneğin, bekar bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri (sıra ortalaması = 69,28) evlilere göre anlamlı düzeyde yüksektir (sıra ortalaması = 47,85).

Öte yandan, Farkındalık, Açıklık, Kabulsüzlük, Dürtü Kontrolü, Amaca Yönelik Davranabilme, Duygudurum Değişikliği ve Yineleme alt boyutlarında bekar bireylerin puan ortalamaları daha yüksek olmasına rağmen, elde edilen farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır ($p > .05$).

4.2.4 Eğitim durumu

Araştırmada katılımcıların eğitim durumlarına göre Borderline Kişilik Envanteri (BKE), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis H Testi uygulanmıştır.

Çizelge 4.5: Eğitim Durumu ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki

	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	Kruskall-Wallis H	P
Borderline Kişilik Envanteri	Lise	11	74,18	2,30	,496
	Önlisans	16	59,69		
	Lisans	75	65,25		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	55,69		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Lise	11	65,95	1,80	,613
	Önlisans	16	57,47		
	Lisans	75	66,55		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	56,85		
Farkındalık	Lise	11	60,68	,232	,972
	Önlisans	16	60,47		
	Lisans	75	64,47		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	63,77		
Açıklık	Lise	11	65,36	2,52	,472
	Önlisans	16	55,59		
	Lisans	75	67,20		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	56,35		
Kabulsüzlük	Lise	11	64,77	1,14	,766
	Önlisans	16	66,50		
	Lisans	75	64,94		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	56,42		
Dürtü Kontrolü	Lise	11	68,32	1,90	,592
	Önlisans	16	57,31		
	Lisans	75	66,26		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	56,79		
Amaca Yönelik Davranabilme	Lise	11	65,91	3,04	,385
	Önlisans	16	50,41		
	Lisans	75	67,04		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	60,06		
Strateji	Lise	11	61,09	1,23	,745
	Önlisans	16	58,94		
	Lisans	75	66,43		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	58,50		
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Lise	11	41,32	8,81	,032
	Önlisans	16	54,91		
	Lisans	75	70,81		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	56,56		
Meşguliyet	Lise	11	37,86	10,90	,012
	Önlisans	16	47,59		
	Lisans	75	69,97		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	65,65		
Duygudurum Değişikliği	Lise	11	48,55	5,65	,130
	Önlisans	16	49,66		
	Lisans	75	68,65		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	63,50		
Yineleme	Lise	11	49,18	9,92	,019
	Önlisans	16	61,00		
	Lisans	75	71,25		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	47,52		
Çatışma	Lise	11	49,27	5,29	,151
	Önlisans	16	63,28		
	Lisans	75	68,95		
	Yüksek Lisans-Doktora	24	53,13		

Çizelge 4.5'te sunulan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, eğitim durumu değişkeni ile Borderline Kişilik Envanteri, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutları arasında bazı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Borderline Kişilik Envanteri toplam puanı açısından lise mezunlarının sıra ortalamasının (74,18) diğer eğitim gruplarına göre yüksek olduğu görülmüş, ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır ($H = 2,30$; $p = .496$). Benzer şekilde, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanlarında da anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($H = 1,80$; $p = .613$). Ölçeğin alt boyutlarından Farkındalık, Açıklık, Kabulsüzlük, Dürtü Kontrolü, Amaca Yönelik Davranabilme, Strateji ve Çatışma değişkenleri açısından da eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Meşguliyet alt boyutunda elde edilen sonuçlara göre ($H = 8,90$; $p = .012$), lise mezunlarının sıra ortalaması (65,95) önlisans mezunlarından (47,59) ve yüksek lisans-doktora grubundan (44,65) daha yüksektir. Benzer şekilde, Yineleme alt boyutunda da anlamlı bir farklılık görülmüştür ($H = 9,92$; $p = .019$); burada da lise mezunlarının sıra ortalaması (69,77) en yüksek düzeydedir. Bu durum, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin sosyal medya ile zihinsel meşguliyet ve tekrar eden kullanım davranışlarına daha yatkın olabileceğini düşündürmektedir. Duygudurum Değişikliği alt boyutunda ise elde edilen p değeri anlamlılık düzeyine oldukça yakındır ($H = 5,65$; $p = .130$), bu nedenle dikkatle yorumlanması gereken bir bulgudur.

4.2.5 Çalışma durumu

Araştırmada katılımcıların çalışma durumlarına göre Borderline Kişilik Envanteri (BKE), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

Çizelge 4.6: Çalışma Durumu ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki

	Çalışma Durumu	N	Sıra Ortalaması	Mann-Whitney-U	Z	P
Borderline Kişilik Envanteri	Evet	86	61,42	1541,50	-,936	,349
	Hayır	40	67,96			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Evet	86	61,38	1538,00	-,954	,340
	Hayır	40	68,05			
Farkındalık	Evet	86	65,91	1512,50	-1,09	,275
	Hayır	40	58,31			
Açıklık	Evet	86	66,37	1473,00	-1,30	,191
	Hayır	40	57,33			
Kabulsüzlük	Evet	86	60,78	14886,50	-1,22	,220
	Hayır	40	69,34			
Dürtü Kontrolü	Evet	86	60,24	1439,50	-1,476	,140
	Hayır	40	70,51			
Amaca Yönelik Davranabilme	Evet	86	60,42	1455,00	-1,393	,164
	Hayır	40	70,13			
Strateji	Evet	86	61,48	1546,50	-,911	,362
	Hayır	40	67,84			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Evet	86	63,13	1688,00	-,168	,867
	Hayır	40	64,30			
Meşguliyet	Evet	86	65,01	1590,50	-,679	,497
	Hayır	40	60,26			
Duygudurum Değişikliği	Evet	86	63,12	1687,00	-,173	,862
	Hayır	40	64,33			
Yineleme	Evet	86	61,10	1514,00	-1,090	,276
	Hayır	40	68,65			
Çatışma	Evet	86	62,67	1649,00	-,373	,709
	Hayır	40	65,28			

Çalışma durumu değişkenine göre yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, katılımcıların çalışıyor olup olmamasına bağlı olarak Borderline Kişilik Envanteri, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve bunların alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (tüm p değerleri > .05).

Genel olarak değerlendirildiğinde, çalışmayan bireylerin sıra ortalamalarının birçok boyutta çalışan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Örneğin, Borderline Kişilik Envanteri puanlarında çalışmayanların sıra ortalaması 67,96 iken, çalışan bireylerde bu değer 61,42'dir. Ancak bu fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır (U = 1541,50; p = .349). Benzer şekilde, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanlarında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (U = 1538,00; p = .340).

Alt boyutlara bakıldığında da Farkındalık, Açıklık, Kabulsüzlük, Dürtü Kontrolü, Amaca Yönelik Davranabilme, Strateji, Meşguliyet, Duygudurum Değişikliği, Yineleme ve Çatışma gibi tüm değişkenlerde çalışmayan bireylerin sıra ortalamalarının daha yüksek olduğu görülse de bu farkların hiçbiri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel puanlarında da anlamlı bir fark saptanmamıştır ($U = 1688,00$; $p = .867$). Ayrıca Meşguliyet, Duygudurum Değişikliği, Yineleme ve Çatışma gibi sosyal medya bağımlılığına ilişkin alt boyutlar açısından da çalışan ve çalışmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tüm değişkenlerde çalışmayan bireylerin sıra ortalamaları genel olarak çalışan bireylere kıyasla daha yüksek çıkmakla birlikte, bu farklılıklar istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu durum, çalışma durumunun bu örnekte ele alınan psikolojik değişkenler üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

4.2.6 Aylık gelir miktarları durumu

Araştırmada katılımcıların aylık gelir miktarları durumuna göre Borderline Kişilik Envanteri (BKE), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis H Testi uygulanmıştır.

Çizelge 4.7: Katılımcıların Aylık Gelir Miktarları ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki

	Aylık Gelir	N	Sıra Ortalaması	Kruskall-Wallis H	P
Borderline Kişilik Envanteri	22'den az	24	66,65	9,69	,084
	22000-35000	30	51,45		
	35001-50000	29	70,24		
	50001-75000	27	51,20		
	75001-100000	6	57,08		
	100000+	4	88,75		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	22'den az	24	75,19	11,23	,047
	22000-35000	30	53,98		
	35001-50000	29	65,95		
	50001-75000	27	51,81		
	75001-100000	6	37,00		
	100000+	4	75,63		
Farkındalık	22'den az	24	66,21	6,23	,284
	22000-35000	30	59,28		
	35001-50000	29	49,47		
	50001-75000	27	70,13		
	75001-100000	6	50,92		
	100000+	4	64,75		

Çizelge 4.7: (Devamı) Katılımcıların Aylık Gelir Miktarları ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki

	Aylık Gelir	N	Sıra Ortalaması	Kruskall-Wallis H	P
Açıklık	22'den az	24	60,08	,883	,971
	22000-35000	30	61,23		
	35001-50000	29	61,00		
	50001-75000	27	62,89		
	75001-100000	6	49,83		
	100000+	4	53,75		
Kabulsüzlük	22'den az	24	71,42	7,33	,197
	22000-35000	30	58,78		
	35001-50000	29	65,22		
	50001-75000	27	53,57		
	75001-100000	6	34,92		
	100000+	4	58,75		
Dürtü Kontrolü	22'den az	24	71,23	11,11	,049
	22000-35000	30	55,33		
	35001-50000	29	70,88		
	50001-75000	27	46,22		
	75001-100000	6	50,08		
	100000+	4	71,63		
Amaca Yönelik Davranabilme	22'den az	24	71,25	5,43	,365
	22000-35000	30	51,85		
	35001-50000	29	64,38		
	50001-75000	27	55,43		
	75001-100000	6	58,50		
	100000+	4	70,00		
Strateji	22'den az	24	76,92	18,30	,003
	22000-35000	30	52,97		
	35001-50000	29	70,41		
	50001-75000	27	43,15		
	75001-100000	6	47,92		
	100000+	4	82,63		
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	22'den az	24	68,17	7,35	,195
	22000-35000	30	65,85		
	35001-50000	29	62,00		
	50001-75000	27	48,91		
	75001-100000	6	65,58		
	100000+	4	34,13		
Meşguliyet	22'den az	24	64,27	6,67	,246
	22000-35000	30	61,77		
	35001-50000	29	66,43		
	50001-75000	27	49,57		
	75001-100000	6	75,08		
	100000+	4	37,25		
Duygudurum Değişikliği	22'den az	24	68,00	4,26	,512
	22000-35000	30	58,33		
	35001-50000	29	65,40		
	50001-75000	27	52,65		
	75001-100000	6	64,50		
	100000+	4	43,25		
Yineleme	22'den az	24	70,73	5,28	,382
	22000-35000	30	65,25		
	35001-50000	29	57,67		
	50001-75000	27	52,61		
	75001-100000	6	55,67		
	100000+	4	44,50		

Çizelge 4.7: (Devamı) Katılımcıların Aylık Gelir Miktarları ile Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki

	Aylık Gelir	N	Sıra Ortalaması	Kruskall-Wallis H	P
Çatışma	22'den az	24	66,77	9,85	,080
	22000-35000	30	71,58		
	35001-50000	29	58,79		
	50001-75000	27	49,63		
	75001-100000	6	58,08		
	100000+	4	29,13		

Çizelgede yer alan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, katılımcıların aylık gelir düzeyine göre bazı psikolojik değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Borderline Kişilik Envanteri toplam puanları açısından elde edilen fark istatistiksel anlamlılık düzeyine çok yakın olmakla birlikte ($H = 9,69$; $p = .084$), anlamlı kabul edilmemektedir. Ancak, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği genel puanları açısından gelir grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir ($H = 11,23$; $p = .047$). Bu bulgu, özellikle 35001-50000 TL gelir grubundaki bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşama düzeyinin diğer gruplara kıyasla daha yüksek olabileceğini göstermektedir.

Alt boyutlar düzeyinde değerlendirildiğinde, Dürtü Kontrolü alt boyutunda gelir düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($H = 11,11$; $p = .049$). Düşük gelir grubunda dürtü kontrol güçlüğü puanlarının daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Strateji alt boyutunda ise anlamlılık düzeyi oldukça yüksektir ($H = 18,30$; $p = .003$); bu da duygu düzenleme stratejileri açısından gelir düzeyinin belirleyici olabileceğine işaret etmektedir. Özellikle 22 bin TL altında gelire sahip bireylerin strateji kullanımı açısından daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir.

Kabulsüzlük ($p = .197$), Meşguliyet ($p = .246$), Duygudurum Değişikliği ($p = .512$), Yineleme ($p = .382$) ve Çatışma ($p = .080$) gibi alt boyutlarda gözlenen farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Ancak Çatışma alt boyutundaki p değeri .05'e oldukça yakın olup, ileriki araştırmalarda dikkatle incelenmesi gereken bir eğilim sunmaktadır.

4.2.7 Psikolojik tedavi alma veya almama durumu

Araştırmada katılımcıların psikolojik tedavi alma veya almama durumlarına göre Borderline Kişilik Envanteri (BKE), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) sonuçlarına göre anlamlı bir

farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

Çizelge 4.8: Katılımcıların Psikolojik Tedavi Alma veya Almama Durumları İle Ölçekler ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişki

	Psi.Ted. Alma Du.	N	Sıra Ortalaması	Mann- Whitney-U	Z	P
Borderline Kişilik Envanteri	Evet	61	69,92	1591,00	-1,91	,056
	Hayır	65	57,48			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Evet	61	69,23	1633,00	-1,70	,088
	Hayır	65	58,12			
Farkındalık	Evet	61	64,40	1927,50	-,270	,787
	Hayır	65	62,65			
Açıklık	Evet	61	62,79	1939,00	-,215	,830
	Hayır	65	64,17			
Kabulsüzlük	Evet	61	66,60	1793,50	-,925	,355
	Hayır	65	60,59			
Dürtü Kontrolü	Evet	61	69,51	1616,00	-1,79	,072
	Hayır	65	57,86			
Amaca Yönelik Davranabilme	Evet	61	67,61	1732,00	-1,22	,220
	Hayır	65	59,65			
Strateji	Evet	61	67,82	1719,00	-1,28	,197
	Hayır	65	59,45			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Evet	61	66,71	1786,50	-,957	,339
	Hayır	65	60,48			
Meşguliyet	Evet	61	67,56	1735,00	-1,20	,227
	Hayır	65	59,69			
Duygudurum Değişikliği	Evet	61	70,53	1553,50	-2,09	,036
	Hayır	65	56,90			
Yineleme	Evet	61	63,57	1978,50	-0,20	,984
	Hayır	65	63,44			
Çatışma	Evet	61	63,61	1975,50	-,034	,973
	Hayır	65	63,39			

Psikolojik tedavi alma durumuna göre ölçek puanları karşılaştırılmış ve Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Bulgular incelendiğinde, psikolojik tedavi alan bireylerin Borderline Kişilik Envanteri, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Dürtü Kontrolü alt boyutlarında sıra ortalamalarının tedavi almayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine yaklaşırsa da anlamlı bulunmamıştır ($p > ,05$). Buna karşın, Duygudurum Değişikliği alt boyutunda tedavi alan grupta anlamlı derecede daha yüksek puan elde edilmiştir ($p = ,036$). Bu bulgu, tedavi alan bireylerin sosyal medya kullanımı sırasında duygudurum dalgalanmalarını daha yoğun yaşadığını göstermektedir. Diğer alt boyutlarda (Farkındalık, Açıklık, Kabulsüzlük, Amaca

Yönelik Davranabilme, Strateji, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Meşguliyet, Yineleme, Çatışma) ise gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır. Genel olarak, bulgular psikolojik tedavi alma durumunun özellikle sosyal medya kullanımına bağlı duygusal süreçler üzerinde etkili olabileceğini, ancak diğer boyutlarda belirgin bir farklılık yaratmadığını ortaya koymaktadır.

4.3 Hipotezlerin Test Edilmesi

Çizelge 4.9: Hipotezlerin Test Edilmesi

	Beta	Stn. Hata	t	P
H1: Sınırdaki kişilik örgütlenmesi → sosyal medya bağımlılığı	,403	,921	4,896	0,001
H2: Sınırdaki kişilik örgütlenmesi → duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.	,517	1,271	6,727	0,001
H3: Duygu düzenleme güçlüğü → sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.	,262	,056	4,67	0,001

Çizelge 4.9’da araştırma kapsamında test edilen H1, H2 ve H3 hipotezlerine ilişkin regresyon analiz sonuçları yer almaktadır. H1 hipotezine göre sınırdaki kişilik örgütlenmesinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiş; bu ilişki için Beta katsayısı ,403, standart hata ,921, t değeri 4,896 ve p değeri ,001 olarak elde edilmiştir. Elde edilen p değeri ,001 < 0,05 olduğu için H1 hipotezi anlamlı bulunmuş ve kabul edilmiştir. H2 hipotezinde sınırdaki kişilik örgütlenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki test edilmiş olup; Beta katsayısı ,517, standart hata ,1,271, t değeri 6,727 ve p değeri ,001 bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda $p < 0,05$ olduğundan H2 hipotezi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve kabul edilmiştir. H3 hipotezine göre duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve analiz sonucunda Beta ,262, standart hata ,056, t değeri 4,67 ve p değeri ,001 olarak hesaplanmıştır. P değeri bu hipotez için de 0,05’ten küçük olduğundan H3 hipotezi anlamlı bulunmuş ve kabul edilmiştir.

Çizelge 4.10: H4 Hipotezine Ait Sonuçlar

H4	B Katsayısı	Stn. Hata	t/z	P	%95 Güven Aralığı (LLCI- ULCI)
Sosyal Medya Bağımlılığı → Duygu Düzenleme	,2623	,0561	4,67	,00	
Sosyal Medya Bağımlılığı → Sınırdaki Kişilik Örgütlenmesi	2,66	,90	2,94	,003	
Duygu Düzenleme Güçlüğü → Sınırdaki Kişilik Örgütlenmesi	7,02		5,25	,00	
Sosyal Medya Bağımlılığı → Duygu Düzenleme Güçlüğü → Sınırdaki Kişilik Örgütlenmesi (Düzenleyici Etki)	1.8431	0.5499			0.8923 – 3.0628

H4 hipotezine ait sonuçlar ise şu şekildedir:

İlk olarak, sosyal medya bağımlılığı puanının duygu düzenleme güçlüğü anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta = 0.2623$, $p < .001$). Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü de arttığını göstermektedir.

İkinci olarak, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü birlikte modele alındığında, her iki değişkenin de Sınırdaki Kişilik Örgütlenmesi toplam puanını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı puanı Sınırdaki Kişilik Örgütlenmesi toplam puanı üzerinde anlamlı doğrudan etkiye sahiptir ($\beta = 2.6652$, $p = .0039$), duygu düzenleme güçlüğü ise daha güçlü bir yordayıcı olarak öne çıkmaktadır ($\beta = 7.0253$, $p < .001$).

Bununla birlikte, sosyal medya bağımlılığı ile Sınırdaki Kişilik Örgütlenmesi toplam puanı arasındaki düzenleyici etki, duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla anlamlı bulunmuştur (indirect effect = 1.8431, BootCI [0.8923, 3.0628]). Güven aralığı sıfırı içermediği için bu etki istatistiksel olarak anlamlıdır.

4.4 Korelasyon Analizi

Çizelge 4.11: Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Borderline Kişilik Envanteri (BKE)	1												
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	,517**	1											
Farkındalık	-,101	,259**	1										
Açıklık	,220	,540**	,252**	1									
Kabulsüzlük	,403**	,756**	-,027	,258**	1								
Dürtü Kontrolü	,625**	,822**	-,066	,403**	,577**	1							
Amaca Yönelik Davranabilme	,386**	,815**	,088	,384**	,522**	,655**	1						
Strateji	,479**	,823**	-,022	,273**	,656**	,710**	,619**	1					
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	,403**	,387**	-,195*	,268**	,317**	,435**	,376**	,436**	1				
Meşguliyet	,347**	,379**	-,124	,267**	,239**	,423**	,354**	,417**	,877**	1			
Duygudurum Değişikliği	,368**	,448**	-,109	,251**	,337**	,452**	,476**	,459**	,813**	,767**	1		
Yineleme	,318**	,343**	-,094	,175*	,314**	,338**	,309**	,361**	,786**	,603**	,500**	1	
Çatışma	,356**	,262**	-,250**	,220*	,269**	,330**	,258**	,326**	,912**	,635**	,622**	,707**	1

Çizelge 4.11’de, Sınırdaki Kişilik Envanteri (BKE), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ve DDGÖ’ye ait alt boyutlar arasında hesaplanan korelasyon katsayıları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, BKE ile DDGÖ arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = ,517$). Bu durum, iki yapının birlikte değiştiğini göstermektedir.

BKE ile DDGÖ alt boyutlarından Kabulsüzlük arasında da anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = ,403$). Diğer yandan, BKE ile Farkındalık alt boyutu arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır ($r = -0,101$), ancak bu ilişkinin anlamlılık düzeyi belirtilmemiştir.

DDGÖ ile alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, DDGÖ ile Açıklık arasında ($r = ,540$), Kabulsüzlük ile ($r = ,756$), Farkındalık ile ($r = ,259$) ve diğer bazı boyutlarla da pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar gözlemlenmektedir. Açıklık alt boyutu ile Farkındalık ($r = ,252$) ve Kabulsüzlük ($r = ,258$) arasında da anlamlı pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Korelasyon değerleri, ilgili değişkenler arasında doğrusal ilişkiler bulunduğunu ve birlikte anlamlı değişimler gösterdiklerini ortaya koymaktadır.

4.5 Regresyon Analizi

Çizelge 4.12: Ölçekler Arası Regresyon Analizi (Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Toplam Puan ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları)

	B	Stn. Hata	Beta Katsayısı	t	P
Sabit terim	2,109	,133		15,878	,000
Meşguliyet	,015	,077	,027	,199	,843
Yineleme	,202	,061	,424	3,286	,001
Çatışma	,137	,063	,255	2,171	,032

R=,485; R²:,236; F:9,320; P:,001

Çizelge 4.12’de yer alan regresyon analizi, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanı ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’nin alt boyutları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemektedir. Regresyon modeli genel olarak anlamlı bulunmuştur ($F = 9,320$; $p = .001$) ve bağımsız değişkenler duygu düzenleme güçlüğü puanındaki varyansın yaklaşık %23,6’sını açıklamaktadır ($R^2 = .236$).

Modelde yer alan bağımsız değişkenler arasında yalnızca Yineleme ($\beta = .424$; $p = .001$) ve Çatışma ($\beta = .255$; $p = .032$) alt boyutları duygu düzenleme güçlüğü anlamlı düzeyde yordamaktadır. Özellikle Yineleme, en yüksek beta katsayısına

sahip değişkindir ve duygu düzenleme güçlüğünü pozitif yönde güçlü bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu durum, sosyal medyada tekrar eden kullanım davranışlarının, bireylerin duygularını düzenlemekte daha fazla zorlanmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Çatışma alt boyutu da duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı düzeyde ilişkilidir; sosyal medya kullanımından doğan içsel veya kişilerarası çatışmaların da duygu düzenleme güçlüğüne katkı sağladığı söylenebilir. Öte yandan, Meşguliyet değişkeninin modeli anlamlı şekilde yordamadığı ($p = .843$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sunmadığı görülmektedir.

Çizelge 4.13: Ölçekler Arası Regresyon Analizi (Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puan ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Alt Boyutları)

	B	Stn. Hata	Beta Katsayısı	t	P
Sabit terim	,820	,400		2,047	,043
Meşguliyet	-,202	,070	-,238	-2,888	,005
Yineleme	,279	,141	,177	1,972	,051
Çatışma	-,016	,089	-,019	-,178	,859

R=,534; R²;,285; F:7,922; P:0,001

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutlarının etkisi incelenmiştir. Model genel olarak anlamlıdır ($F=7,922$; $p<.001$) ve açıklanan varyans oranı ($R^2 = .285$), bağımsız değişkenlerin sosyal medya bağımlılığındaki toplam varyansın yaklaşık %28,5'ini açıkladığını göstermektedir. Meşguliyet alt boyutu, sosyal medya bağımlılığı puanını anlamlı biçimde negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -0.238$; $p = .005$). Bu durum, bireylerin duygusal meşguliyet düzeyi azaldıkça sosyal medya bağımlılığının arttığını göstermektedir. Yineleme alt boyutu sınırda anlamlılık düzeyine yaklaştıkça olup ($p = .051$), sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif yönlü zayıf bir etki göstermektedir ($\beta = 0.177$). Çatışma değişkeni ise anlamlı bir yordayıcı değildir ($p = .859$), yani sosyal medya kullanımından doğan çatışmalar sosyal medya bağımlılığını anlamlı biçimde açıklamamaktadır.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, sınırda kişilik örgütlenmesi, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bu üç değişken arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, kuramsal ve alanyazın temelli çerçevede çeşitli açıklamalarla değerlendirilmektedir.

İlk olarak, sınırda kişilik örgütlenmesi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif ilişki, bu bireylerin yoğun sosyal onay arayışı, kimlik karmaşası ve dürtüsellik özellikleri ile açıklanabilir. Kernberg (1967) tarafından tanımlanan sınırda kişilik örgütlenmesi, bireyin gerçeklik algısında süreksizlik, yoğun içsel çatışmalar ve ilkel savunmalarla karakterizedir. Bu bireyler sosyal medya ortamlarında sosyal destek ve onay arayışı içinde daha çok vakit geçirme eğilimindedir. Çalışmanın bu bulgusu, Bottesi ve arkadaşları'nın (2018) sınırda kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığıyla pozitif ilişkili olduğunu gösteren bulgularıyla paralellik göstermektedir. Sosyal medya ortamı, bu bireylerin idealleştirme-değersizleştirme döngülerini hızlı bir biçimde dışavurmasına imkân tanıyabilir. Takipçi tepkileri, beğeni sayıları, çevrimiçi onay ya da reddedilme, bu bireyler için kimlik değeri taşıyabilecek geri bildirimler haline gelebilir. Bu dinamik, sosyal medya bağımlılığının gelişimini kolaylaştıran psikodinamik bir zemin oluşturabilir.

Araştırmanın ikinci önemli bulgusu, sınırda kişilik örgütlenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki pozitif anlamlı ilişkidir. Bu bulgu, McWilliams (2013) ve Gratz ve Roemer (2004)'in ortaya koyduğu gibi, duygu düzenleme güçlüğü'nün sınırda kişilik örgütlenmesinin temel belirleyicilerinden biri olduğunu desteklemektedir. Sınırdaki yapıdaki bireylerin duygusal aşırılıklar yaşaması, onları hem içsel olarak rahatsız edici duygulardan kaçınmaya hem de dışı yönelik dürtüsel davranışlara itebilmektedir.

Üçüncü olarak, duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif ilişki, literatürde sosyal medya kullanımının olumsuz duygularla baş etme stratejisi olarak kullanıldığı görüşünü desteklemektedir (Hormes, 2016). Duygularını düzenlemekte zorlanan bireyler, sanal ortamlarda kısa süreli rahatlama

sağlayan sosyal medya içeriklerine yönelmekte, bu da bağımlılık döngüsünü beslemektedir. Bu bulgu, Yılmaz ve Önder (2020) tarafından duygu düzenleme güçlüğü ile problemlili internet kullanımı arasında kurulan bağlantıyla örtüşmektedir.

Araştırmada en dikkat çeken sonuçlardan biri ise duygu düzenleme güçlüğü'nün sınırda kişilik örgütlenmesi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide **kısmi aracı rol** oynamasıdır. Bu bulgu, bireyin kişilik yapılanmasının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin, büyük ölçüde duygusal işlevsellik düzeyiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Medya Bağımlılığı Kuramı'na (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976) göre birey, kişisel ya da sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için medya araçlarına bağımlı hale gelebilir. Sınırdaki kişilik özellikleri gösteren bireylerin duygu düzenleme becerileri zayıf olduğunda, bu ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla sosyal medya kullanımına yönelmeleri daha olası hale gelir.

Yürütülen analizler sonucu; alt boyut düzeyinde elde edilen bulgularda, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam puanları normal dağılım gösterirken, birçok alt boyutun normal dağılmadığı anlaşılmıştır. Benzer şekilde, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel puanı normal dağılıma yakın bir eğilim sergilese de, bazı alt boyutlarda normal dağılım varsayımı sağlanmamıştır. Ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri oldukça yüksektir ve genel olarak iç tutarlılıkları tatmin edicidir. Bununla birlikte, bazı alt boyutlarda çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1 sınırını aşmakta olup, özellikle “Yineleme” ve “Çatışma” gibi değişkenlerde uç değer etkisinin olabileceği görülmektedir. Bu durum, duygusal tepkiler üzerinde kontrol kuramayan bireylerin sosyal medya içeriklerine zihinsel olarak takılı kalma (ruminasyon) ve dijital ortamda içsel çatışmaları yansıtmaya eğilimini desteklemektedir.

Çalışmada ayrıca demografik değişkenler de incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan karşılaştırmalarda, hiçbir psikolojik değişkende anlamlı bir fark saptanmamıştır. Kâhya ve arkadaşları (2022) tarafından yürütülen çalışmayla farklılık göstermektedir. Söz konusu araştırmada, ergen bireylerin cinsiyetine göre sınırda kişilik puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermiş, cinsiyetin bu bağlamda etkili olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın, çalışma gruplarının yaş aralığı, gelişimsel dönemleri ya da örneklemin sosyo-kültürel özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Kadın ve erkek bireyler arasında ölçülen tüm değişkenlerdeki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu sonuç, cinsiyetin ele alınan psikolojik göstergeler üzerinde belirleyici bir değişken olmadığını ortaya

koymaktadır. Çiftçi (2018) tarafından Meslek Yüksekokulu öğrencileriyle yürütülen çalışmada Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmış ve erkek öğrencilerin “tekrarlama” ve “çatışma” alt boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu ve erkeklerin sosyal medyayı daha bağımlı ve kontrolsüz bir biçimde kullandıkları belirtilmiştir.

Yaş değişkenine göre yapılan analizlerde, bazı alt boyutlar açısından anlamlı farklar tespit edilmiştir. Özellikle dürtü kontrolü, duygu düzenleme stratejileri ve sosyal medya meşguliyeti yaşa bağlı olarak farklılık göstermektedir. Daha ileri yaş gruplarında bu puanların belirgin şekilde daha düşük olması, yaş ilerledikçe sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme sorunlarının azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Özdemir (2019), sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin yaş ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir. Benzer şekilde, Doğan (2021) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada da sosyal medya bağımlılığı toplam puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı biçimde değişmediği belirtilmiştir. Dolayısıyla mevcut çalışmada ulaşılan yaşa bağlı anlamlı farklılık, sosyal medya kullanımına ilişkin davranışların zamana, sosyal çevreye ya da bireysel farklılıklara göre değişiklik gösterebileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, araştırmamızda duygu düzenleme güçlüğü puanlarının yaş değişkeniyle anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgu, Ünal’ın (2021) çalışmasıyla da benzerlik göstermektedir. Ünal (2021), yaş ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu paralel sonuçlar, yaşın duygusal düzenleme süreçlerinde etkili bir değişken olabileceğini göstermektedir.

Medeni durum açısından incelendiğinde, bekar bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve duygu düzenleme stratejilerinde evli bireylere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu farklar bazı alt boyutlarda anlamlı düzeyde olup, özellikle meşguliyet, çatışma ve strateji boyutlarında bekar bireylerin daha yoğun sorunlar yaşadığı anlaşılmaktadır. Eğitim düzeyine göre yapılan değerlendirmelerde, özellikle lise mezunlarında sosyal medya bağımlılığına ilişkin meşguliyet ve yineleme puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin sosyal medya ile daha fazla zihinsel etkileşim içinde olduklarını düşündürmektedir. Çalışma durumu değişkeni açısından elde edilen sonuçlara göre, çalışıp çalışmama durumu incelenen değişkenler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmamaktadır.

Çalışmayan bireylerin birçok boyutta daha yüksek puanlar aldığı görülse de bu farklılıklar anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır.

Aylık gelir düzeyine göre elde edilen sonuçlar, duygu düzenleme güçlüğü, dürtü kontrolü ve strateji boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Düşük gelir düzeyine sahip bireylerde bu güçlüklerin daha belirgin olduğu görülmüştür. Özellikle strateji boyutunda gözlenen fark, gelir düzeyinin duygu düzenleme süreçleri üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Bununla birlikte, bazı çalışmalar bu sonuçla çelişmektedir. Örneğin, Ünal (2021) tarafından yürütülen çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > .05$). Bu farklılık, çalışmalardaki örneklem farklılıkları, veri toplama yöntemleri ya da kullanılan alt boyut analizlerinin derinliği ile ilişkili olabilir. Ayrıca araştırmamızda borderline kişilik özelliği açısından gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, Irmak'ın (2021) çalışmasıyla örtüşmektedir. Irmak, borderline kişilik özelliğinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir ($p = .751$). Bu paralellik, borderline kişilik yapılanmasının ekonomik koşullardan ziyade daha kişilik temelli ya da gelişimsel faktörlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Psikolojik tedavi alma durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda, tedavi alan bireylerin bazı alt boyutlarda daha yüksek puanlara sahip oldukları, ancak yalnızca Duygudurum Değişikliği boyutunda anlamlı fark bulunduğu görülmüştür. Bu bulgu, tedavi sürecindeki bireylerin sosyal medya kullanımına bağlı duygudurum dalgalanmalarını daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları incelendiğinde, özellikle Dürtü Kontrolü boyutunda düşük gelir grubundaki bireylerin daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu bulgu, ekonomik yetersizliklerin dürtüsel davranışlarla başa çıkmayı güçleştirebileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Strateji alt boyutunda da anlamlı farklılıklar saptanmış; düşük gelir düzeyine sahip bireylerin daha yüksek puanlara sahip olması, bu bireylerin etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanmada zorlandığına işaret etmektedir. Öte yandan, bazı alt boyutlarda (örneğin: Kabulsüzlük, Meşguliyet, Yineleme ve Çatışma) farklılık gözlemlenmiş olsa da bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ancak Çatışma alt boyutundaki

anlamlılığa yakın p değeri, bu değişkenin gelecekteki çalışmalarda daha detaylı incelenmesini gerektirecek bir eğilim barındırmaktadır.

Hipotez testleri bağlamında ele alındığında, H1 hipotezine göre sınırda kişilik yapılanmasının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç, bireyin sınırda kişilik özelliklerinin sosyal medya kullanımını artırabileceğini göstermektedir. Türk ve Karaaziz (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da ergen bireylerde sosyal medya kullanım bozukluğu ile kişilik bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki olduğu, ayrıca kişilik bozuklukları ile bağlanma stillerinin de ilişkili olduğu belirlenmiştir. H2 hipotezinde sınırda kişilik yapılanmasının duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi test edilmiş ve bu ilişki de anlamlı bulunmuştur. Bu durum, sınırda kişilik özelliklerine sahip bireylerin duygularını düzenlemekte zorlandığını desteklemektedir. H3 hipotezinde duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki test edilmiş ve anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç, duygusal süreçleri yönetememenin sosyal medya kullanım davranışlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, H3 hipotezinin bulguları, duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal medya bağımlılığı açısından önemli bir psikolojik belirleyici olduğunu ortaya koyan Aras (2022) çalışmasını destekler niteliktedir.

H4 hipotezine ilişkin bulgular da önemli sonuçlar sunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı düzeyde yordarken; bu iki değişkenin birlikte modele dahil edilmesiyle, sınırda kişilik örgütlenmesinin de anlamlı şekilde yordandığı görülmüştür. Bu model kapsamında duygu düzenleme güçlüğü, sosyal medya bağımlılığı ile sınırda kişilik örgütlenmesi arasındaki ilişkiyi aracılık düzeyinde etkilemekte ve bu etki istatistiksel olarak anlamlıdır. Başka bir deyişle, sosyal medya bağımlılığı ile sınırda kişilik özellikleri arasındaki ilişki duygu düzenleme güçlüğü üzerinden şekillenmektedir. Bu sonuç, literatürde sıkça vurgulanan sosyal medya-bağımlılık-duygu düzenleme üçgenine önemli bir katkı sağlamaktadır.

Ayrıca, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı alt boyutları arasında kurulan regresyon analizine göre, Yineleme ve Çatışma boyutları duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı düzeyde yordamaktadır. Özellikle Yineleme boyutu, duygusal düzenleme zorluklarının sosyal medyada tekrar eden kullanım davranışlarını tetikleyebileceğini göstermektedir. Çatışma boyutu da daha düşük etkiye sahip olmakla birlikte anlamlı bir yordayıcıdır. Bu sonuçlar, sosyal medya

kullanımının bireyin duygusal dengesini bozabileceğini ve içsel çatışmaları artırabileceğini düşündürmektedir.

Son olarak, Sosyal Medya Bağımlılığı puanını yordamada Duygu Düzenleme Güçlüğü alt boyutlarının etkisi incelenmiş ve model genel olarak anlamlı bulunmuştur. Meşguliyet alt boyutunun sosyal medya bağımlılığını anlamlı biçimde negatif yönde yordaması, bireylerin duygusal olarak meşgul olmamalarının sosyal medya kullanımını artırabileceğini göstermektedir. Diğer yandan, Yineleme değişkeni anlamlılık sınırına çok yakın sonuç vermiş ve sosyal medya bağımlılığı üzerinde zayıf bir etkisi olduğu görülmüştür. Çatışma alt boyutunun ise anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Bu bulgular, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının yalnızca bireysel tercihlere değil, aynı zamanda duygu düzenleme kapasitesi, kişilik örüntüleri ve sosyoekonomik koşullar gibi çeşitli psikolojik ve çevresel faktörlere bağlı olarak şekillenebileceğini göstermektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

2000'ler, internet kullanımının yaygın hale gelmesi ile tablet ve mobil cihaz kullanımında da yoğun bir yükselişi yanında getirmiştir. 2020 ile 2021 dönemleri tüm dünyada Covid 19 salgını ve pandemi süreci ile birlikte toplumsal yasaklar, güçlükler ve ölçümlerle hatırlanacak bir dönem olmuştur. Pandemi zamanında bireylerin evlere kapalı kalmaları, virüse ilişkin bilgi ve haber edinme isteği, sosyal mesafe kısıtlamaları, yalnızlık duyguları, sevmiş oldukları kişilerle bağ içerisinde olma isteği, bireylerin sosyal medya platformlarına daha çok yönelmesine neden olarak, vakitlerinin önemli bir bölümünü sosyal medya araçlarına bağlı bir şekilde geçirmişlerdir. Söz konusu durum sosyal medya kullanım sayılarının artış göstermesine yol açmıştır. Sosyal medya bağımlılığı, literatür içerisinde raporlanmış diğer bağımlılık çeşitlerine benzer (internet bağımlılığı, madde bağımlılığı, alkol bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi) bir psikolojik problem şeklinde değerlendirilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, aşırı kullanım, kullanma isteğini giderememe, aşırı kullanım nedeniyle günlük faaliyetlerin göz ardı edilmesi, aşırı kullanımın sosyal etkileşimlere zarar vermesi, olumsuz duygu ve hayat stresinden bir kaçış aracı şeklinde kullanma, kullanımı hafifletme ve durdurmada sorunlar çekme, kullanımın mümkün olmadığı durumlar söz konusu olduğunda sinirli ve gerin olma ve kullanım miktarına yönelik yalan söyleme durumu olarak ifade edilmektedir.

Sınırdaki kişilik örgütlenmesi, ilk kez Kernberg tarafınca ilkel savunma yöntemlerinden yararlanan kişilik bozukluğu bulunan kişiler için tanımlanmıştır ve söz konusu bireyler, iyi olan şeyleri kendilerine, kötülerini ise karşı tarafa atfetmekte olan bireyler şeklinde ifade edilmiştir. Kernberg, kişilik patolojisini ele alırken, sınırdaki, nevrotik ve psikotik olacak şekilde 3 temel başlık meydana getirmiştir. Kernberg sınırdaki kişilik örgütlenmesinin tanı ölçütleri şeklinde benlik zayıflığı, gerçeği değerlendirmede yetersizlik, ilkel savunma mekanizmalarının kullanılması ve kimlik dağılması şeklinde ifade etmiştir. Nesne ilişkileri teorisine göre sınırdaki

kişilik örgütlenmesine yol açan durum, ilkel savunma mekanizması bölmesinin işlevini sürdürmesidir. Bölme mekanizması, yeni doğanın dış dünyaya uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır. Söz konusu mekanizmaya göre kişiler, nesnelere kötü ve iyi şeklinde düşünmektedirler. Bu durumun nedeni ise zarar verilme riskinden korunmak olarak ifade edilmektedir. İnsanlar kötü olarak algıladıkları nesnelere nefret beslemekte, iyi olarak algıladıkları nesnelere ise bağlanmaktadır. Bu, sınırda kişilik örgütlenmesindeki ilişki kurma ile benzeşmektedir. Sınırdaki kişilikte insanlar, ilişkilerinde bireyleri idealleştirerek fazla zaman geçirirken, farklı bir vakit aynı bireylere nefret duyarak kötüleyebilmektedirler. Bu çalışmada, sınırda kişilik örgütlenmesi Kernberg'in nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde ele alınmakta; benlik zayıflığı, kimlik dağılması, gerçeği değerlendirmede bozulmalar ve ilkel savunma mekanizmalarının (özellikle bölme) kullanımı temel semptomatik yapı olarak değerlendirilmektedir.

Duygu düzenleme ise, kişinin duyguyla bağlantılı farklı unsurları etkilediği çok boyutlu bir süreç şeklinde ifade edilebilmektedir; söz konusu süreç, zaman bakımından duygusal tepki meydana gelmeden önce veya sonra gerçekleşebilecek olduğu gibi, içerik bakımından da kişi tecrübe edeceği duygunun ne olacağını, bahsedilen duyguyu ne şekilde ve nasıl tecrübe ederek ne şekilde ifade edeceğini değiştirebilmektedir. Literatür içerisinde duyguların işlevsel olarak düzenlenmesi genel anlamda psikolojik iyi olmayla bağdaştırılmaktayken, duygu düzenleme konusunda karşı karşıya kalınan sorunlar ise travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozukluğu, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk belirtileri benzeri birçok problem ile bağdaştırılmakta; bu yönü ile de duygu düzenleme ismi verilmiş olan söz konusu terimin psikopatolojiler adına tanımlar üstü bir risk unsuru şeklinde değerlendirilebileceği öne sürülmektedir. Bu bağlamda, çalışmada duygu düzenleme gücünün psikanalitik yaklaşım temelinde ele alınmakta; bireyin gelişimsel süreçlerinde bastırılmış ya da bölünmüş duygularla baş etme kapasitesinin sınırlı oluşu, bu gücünün patolojik zeminini oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet ve yaş dağılımlarına bakıldığında, kadınların sayıca daha fazla olduğu, en yoğun katılımın ise 25-34 yaş aralığında gerçekleştiği görülmüştür. Bu dağılım, örneklemin yetişkin bireylerden oluştuğunu ve kadın katılımcıların araştırmaya daha fazla dahil olduğunu göstermektedir.

Anlamli Bulgular

- Sınırdaki kişilik ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Sınırdaki kişilik ile duygu düzenleme gücü arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Duygu düzenleme gücü, sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordayan bir değişkendir.
- Duygu düzenleme gücü ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki, sınırdaki kişilik örgütlenmesi üzerinde dolaylı etkide bulunmaktadır.
- Sosyal medya bağımlılığı, duygu düzenleme gücünü anlamlı düzeyde yordamaktadır.
- Sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme gücü birlikte, sınırdaki kişilik puanını anlamlı düzeyde açıklamaktadır.
- Duygu düzenleme gücü ile sosyal medyada yineleyici kullanım arasında anlamlı bir pozitif ilişki vardır.
- Duygu düzenleme gücü ile sosyal medya kaynaklı çatışma arasında anlamlı bir pozitif ilişki vardır.
- Duygusal meşguliyet düzeyi düşük bireylerde sosyal medya bağımlılığı anlamlı biçimde artmaktadır.
- Gelir düzeyi düşük bireylerde dürtü kontrolü sorunları daha yüksektir.
- Gelir düzeyi ile duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı fark vardır.
- Bekar bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutlarında (meşguliyet, çatışma) anlamlı şekilde daha yüksek puanlar gözlenmiştir.
- Yaş arttıkça sosyal medya bağımlılığı, meşguliyet ve dürtü kontrolü düzeyleri anlamlı biçimde azalmaktadır.

Anlamsız (İstatistiksel Olarak Anlamlı Olmayan) Bulgular

- Cinsiyet değişkeni ile tüm ölçekler ve alt boyutları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.
- Sınırdaki kişilik puanları kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Duygu düzenleme gücü puanları cinsiyete göre değişmemektedir.

- Sosyal medya bağımlılığı puanları cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir.
- Çalışma durumu (çalışıyor/çalışmıyor) değişkenine göre tüm ölçeklerde istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır.
- Eğitim düzeyi ile sınırda kişilik ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeklerinde anlamlı fark yoktur.
- Eğitim düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı genel puanı anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.
- Medeni duruma göre sınırda kişilik puanlarında anlamlı fark bulunmamıştır.
- Medeni duruma göre farkındalık, açıklık, kabulsüzlük, dürtü kontrolü gibi değişkenler anlamlı fark göstermemektedir.
- Duygudurum değişikliği, kabulsüzlük ve strateji gibi bazı alt boyutlar gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
- Çatışma alt boyutu, sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamamaktadır ($p = .859$).

6.2 Öneriler

- Duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki anlamlı ilişki, özellikle genç yetişkinler arasında artan dijital kullanım alışkanlıkları göz önüne alındığında, psikoeğitim programlarında bu iki kavrama odaklanılmasını gerekli kılmaktadır. Üniversitelerde ve genç erişkin gruplarda dijital medya okuryazarlığı ve duygusal farkındalık içerikli atölye çalışmaları düzenlenebilir.
- Sınırdaki kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki yordayıcı etkisi, ruh sağlığı uzmanlarının sınırda kişilik örüntülerine yönelik erken tanı ve müdahale geliştirmeleri gerektiğini göstermektedir. Klinik değerlendirme süreçlerine sosyal medya kullanımıyla ilişkili psikopatolojiler entegre edilebilir.
- Bekâr bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve duygusal düzenleme sorunlarının daha yüksek olması, sosyal ilişkilerin niteliği ve sosyal destek düzeyinin ruhsal iyi oluş üzerindeki etkisini yansıtmaktadır. Bekâr bireyleri hedefleyen destek grupları, sosyal bağ kurma programları ve bireysel psikolojik danışmanlık hizmetleri önerilebilir.

- Düşük gelir grubundaki bireylerde dürtü kontrolü ve duygu düzenleme stratejilerinde yaşanan güçlükler, sosyoekonomik eşitsizliklerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, dezavantajlı gruplara yönelik erişilebilir ruh sağlığı hizmetlerinin artırılması önerilmektedir.
- Yaşla birlikte sosyal medya bağımlılığı ve meşguliyetin azalması, özellikle genç yaş grubunu hedefleyen dijital denge programlarının önemini ortaya koymaktadır. Eğitim kurumları ve gençlik merkezlerinde sosyal medya farkındalığına ilişkin seminerler düzenlenebilir.
- Eğitim düzeyi düşük bireylerin sosyal medyada daha fazla meşguliyet ve yineleme davranışı göstermesi, teknoloji kullanımında eleştirel düşünme ve öz-düzenleme becerilerinin önemini vurgulamaktadır. Bu nedenle, eğitim düzeyi daha düşük gruplara yönelik sosyal medya kullanımını dengelemeye yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.
- Cinsiyet ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmaması, psikolojik değişkenlerin bireysel ve bilişsel etkenlerle daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Gelecek çalışmalarda kişilik özellikleri, stresle başa çıkma stilleri gibi bireysel faktörler daha ayrıntılı biçimde incelenmelidir.
- Araştırmada elde edilen bazı bulguların anlamlılık sınırına yakın olması, örneklem büyüklüğünün artırılmasının gelecekteki çalışmalarda daha net sonuçlara ulaşılmasını sağlayabileceğini göstermektedir. Daha geniş ve dengeli örneklerle yapılacak çalışmalar, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha sağlıklı test edilmesine olanak tanıyacaktır.
- Çatışma ve yineleme gibi sosyal medya alt boyutlarının duygu düzenleme gücü üzerindeki etkisi, sosyal medya kullanımındaki davranışsal kalıpların psikolojik sağlığa olan etkisini göstermektedir. Bu nedenle, bireylerin dijital alışkanlıklarını izlemeleri ve gerektiğinde profesyonel destek almaları teşvik edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Açııcı, D. N. B. (2025). Borderline Kişilik Bozukluğu ve Masterson Yaklaşımı Bakış Açısına Göre Değerlendirme. *Premium e-Journal of Social Sciences (PEJOSS)*, 9(53), 307-313.
- Adler, G., ve Buie, D. H. (1979). Aloneness and borderline psychopathology: The possible relevance of child development issues. *The International journal of psycho-analysis*, 60, 83–96.
- Adolphs, R. (2010). Emotion. *Current Biology*, 20(13), 549-552.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik belirtilerle ilişkisi*, Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., ve Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work-a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 906-921.
- Aras, İ. (2022). *Sosyal Medya Bağımlılığı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Narsisizm ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Arklan, Ü., Rençber, H., ve Kartal, N. Z. (2020). Dijital çağın yeni sarmalı: Sosyal medya bağımlılığı. H. H. Aygül ve E. Eke (Ed.), *Dijital bağımlılık ve e-hastalıklar* (1. Baskı, ss. 61-84) içinde. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arnold, M.B. (1960). *Emotion and personality*. New York: Columbia University Press.
- Aslan, S. (2008). Kişilik, huy ve psikopatoloji. *Rewiews, Cases and Hypotheses in Psychiatry RCHP*, 2(1-2), 7-18.
- Atkinson, R. L. ve Atkinson, R. C. (1999). *Psikolojiye giriş* (Y. N. Yüksel, S. Arkonaç ve D. Derman, Çev.). Arkadaş Yayınevi.
- Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. *Emotion: Theory, Research, and Experience*, 1, 305–339.
- Ayduk, Ö., Zayas, V., Downey, G., Cole, A. B., Shoda, Y., ve Mischel, W. (2008). Rejection sensitivity and executive control: Joint predictors of borderline personality features. *Journal of research in personality*, 42(1), 151-168.

- Aykut, B. O. R. A. ve Gölge, Z. B. (2019). Çocukluk Çağı İstismar Yaşantıları İle Borderline Kişilik Örgütlenmesi Arasındaki İlişkide Savunma Mekanizmaları Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Etkisi. *ICOESS 2019*, 67.
- Ayseli, C. (2019). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama: duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılık rollerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi.
- Ball Rokeach, S. J. (1998). A theory of media power and a theory of media use: Different stories, questions, and ways of thinking. *Mass Communication and Society*, 1(1-2), 5-40.
- Ball-Rokeach, S. J., ve DeFleur, M. L. (1976). A dependency model of mass-media effects. *Communication research*, 3(1), 3-21.
- Bayzan, Ş. (2013). İnternetin bilinçli ve güvenli kullanımı. *İnternet Bağımlılığı, Sorunlar ve Çözüm Önerileri*, 45-59.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Bergeret, J. (1974). *La personnalité normale et pathologique* (Vol. 2). Paris: Dunod.
- Bilge, Y., ve Sezgin, E. (2020). Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 310-318.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Research*, 3(3), 237-247.
- Bilgin, M., Şahin, İ., ve Togay, A. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve anne-baba ergen ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 263-281.
- Binark, M. (2014). Giriş, Mutlu Binark (Der.). *Yeni Medya Çalışmalarında Araştırma Yöntem ve Teknikleri*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 15-25.
- Bora, A. (2019). Çocukluk çağı örselenmelerindeki savunma mekanizmaları ve duygu düzenleme güçlüğü'nün borderline ve narsisistik kişilik örgütlenmeleri üzerindeki etkisinin incelenmesi.
- Bottes, G., Tesini, V., Cerea, S., ve Ghisi, M. (2018). Are difficulties in emotion regulation and intolerance of uncertainty related to negative affect in borderline personality disorder?. *Clinical Psychologist*, 22(2), 137-147.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. Basic Books.
- BPD Foundation, (2025). DSM-5 diagnostic criteria for BPD, https://www-bpdfoundation-org-au.translate.google.com/translate/criteria.php?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=tr&_x_tr_hl=tr&_x_tr_pto=tc, (Erişim Tarihi: 24.07.2025).
- Budak, H. (2018). Sosyal medya iletişimde mahremiyetin serüveni. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 146-170.

- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Abnormal psychology*. NewYork.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., ... ve Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research. *Cyberpsychology & behavior*, 12(2), 203-207.
- Campbell, K., Clarke, K. A., Massey, D., ve Lakeman, R. (2020). Borderline Personality Disorder: To diagnose or not to diagnose? That is the question. *International journal of mental health nursing*, 29(5), 972-981.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106–124.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Cengizhan, C. (2015). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83 – 98.
- Ceyhan, İ. M., & İnan, E. (2023). Güvensiz Bağlanma Örüntüleri ile Sınır Kişilik Yapılanması Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Sıralı Aracılık Etkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 26(51), 29-43.
- Ceylan, D. (2023). Sosyal Medya Bağımlılığı İle Narsistik Kişilik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 4(2), 106-123.
- Choi Kain, L. W., Finch, E. F., Masland, S. R., Jenkins, J. A., ve Unruh, B. T. (2017). What works in the treatment of borderline personality disorder. *Current behavioral neuroscience reports*, 4, 21-30.
- Cicchetti, D. ve Toth, S. L. (1995). A developmental psychopathology perspective on child abuse and neglect. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34, 541–565.
- Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Coşkun, G. G., ve Demir, B. A. (2021). Lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi-İstanbul'da bir üniversite örneği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 195-205.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S. ve Zinbarg, R. E. (2009). What is an anxiety disorder? *Depression and Anxiety*, 26(12), 1066–1085.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417 – 434.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4),
- Dalan, U. (2020). *Evli bireylerde sosyal medya bağımlılığının evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerindeki etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi. İstanbul.

- de Aquino Ferreira, L. F., Pereira, F. H. Q., Benevides, A. M. L. N., ve Melo, M. C. A. (2018). Borderline personality disorder and sexual abuse: A systematic review. *Psychiatry research*, 262, 70-77.
- Dede, B. (2024). *Genç yetişkinlerde internet bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi*.
- Demir, C. E. (2007). Metaphors as a reflection of middle school students' perceptions of school: A cross-cultural analysis. *Educational Research and Evaluation*, 13(2), 89-107.
- Demirkapı, E. Ş. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Deutsch, H. (1986). Some forms of emotional disturbance and their relationship to schizophrenia. In *Essential Papers on Borderline Disorders: One hundred years at the border* (pp. 74-92).
- Doğan, M. V. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Düvenci, A. (2012). *Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ertürk, Y. (2022). *Romantik ilişkilerde ilişki istikrarı: sınır kişilik örgütlenmesinde erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerde manipülasyon ve flört şiddeti bağlamında incelenmesi*, Doktora Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Freud, S. (1915). Repression. *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, 14, 141-158.
- Freud, S. (1926). Inhibitions, symptoms, and anxiety. *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, 20, 75-174.
- Gendlin, E. T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning*. Northwestern University Press.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., ve Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243-268.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 53-59.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.

- Gratz, K. L., Richmond, J. R., Scamaldo, K. M., Edmonds, K. A., Rose, J. P., ve Tull, M. T. (2023). Prospective impact of borderline personality disorder symptoms and social media addiction on coping and health related outcomes during a global pandemic. *International Journal of Cognitive Therapy*, 16(4), 571-593.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-47.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Groeneveld, R. A., & Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society Series D: The Statistician*, 33(4), 391-399.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. *Handbook of personality: Theory and Research*, 2, 525-552.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A., (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Hand book of emotion regulation*. 3-24. New York, NY: Guilford Press.
- Gülner, B., ve Öztat, F. (2020). Aile İçi Yüz Yüze İletişim, İnternet Ve Sosyal Medya Kullanım İlişkisi. *Kurgu*, 28(1), 31 – 42.
- Günel, Y. (1976). *Uyuşturucu Madde Suçları* (1. Baskı). Ankara: Kazancı Yayınları.
- Gürsakal, N. (2009). *Sosyal ağ analizi*. Bursa: Dora Yayıncılık.
- Haliczer, L. A., Woods, S. E., ve Dixon-Gordon, K. L. (2021). Emotion regulation difficulties and interpersonal conflict in borderline personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 12(4), 347.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı – bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-75.
- Hoch, P., ve Polatin, P. (1949). Pseudoneurotic forms of schizophrenia. *Psychiatric Quarterly*, 23, 248-276.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T. ve Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Hu. T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., ve Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports: Measures and Statistics*, 114(2), 341-362.

- Irmak, F. (2021). Üniversiteli gençlerde öfke ve saldırganlık davranışının borderline kişilik yapılandırılmasıyla ilişkisi.
- Izard, C. E. (2009). Emotion the oryandresearch: Highlights, un answer edquestions, and emergingissues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.
- İlk, G., ve Bilge, Y. (2020). Borderline kişilik bozukluğu ve duygu düzenleme güçlüğü. *Turkish Studies-Social Sciences*.
- Jacobson, N. S., Martell, C. R. ve Dimidjian, S. (2001). Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(3), 255–270.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9(34), 188-205.
- James, W. (1894). Discussion: The physical basis of emotion. *Psychological review*, 1(5), 516.
- Kahya, Y., Munguldar, K., & Gün, M. (2022). Borderline Kişilik Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin Ergen Örnekleminde Sınanması. *Studies in Psychology*, 42(2), 365-395. <https://doi.org/10.26650/SP2022-866437>
- Kampe, L., Zimmermann, J., Bender, D., Caligor, E., Borowski, A. L., Ehrenthal, J. C., ... ve Hörz-Sagstetter, S. (2018). Comparison of the structured DSM–5 clinical interview for the Level of Personality Functioning Scale with the Structured Interview of Personality Organization. *Journal of Personality Assessment*, 100(6), 642-649.
- Kaplan, A. M., ve Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Karakuş, B. N., Özdengül, F., Görmüş, Z. I. S., ve Şen, A. (2021). Bağımlılık fizyopatolojisine genel bakış. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-166.
- Kazantzis, N., Whittington, C. ve Dattilio, F. (2010). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy: A replication and extension. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17(2), 144-156.
- Keltner, D. ve Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505-521.
- Kernberg, O. F. (1966). Structural derivatives of object relationships. *The International journal of psycho-analysis*, 47 (2), 236-253.
- Kernberg, O. F. (1975). *Sınır durumlar ve patolojik narsisizm*. (M. Atakay, çev.) 4. Baskı, Metis Yayıncılık: İstanbul. 2016.
- Kernberg, O. F. (1985). *Borderline conditions and pathological narcissism*, NewYork: J. Aronson.
- Kernberg, O. F. (1995). *Object-relations theory and clinical psychoanalysis*. NewYork: J. Aronson.
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A., ve Gül, M. (2015). Türkiyedeki gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine yönelik nicel bir araştırma. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3), 108-122.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., Mojaverian, T., Sasaki, J. Y., Park, J., Suh, E. M., ve Taylor, S. E. (2011). Gene–culture interaction: Oxytocin receptor

- polymorphism (OXTR) and emotion regulation. *Social Psychological and Personality Science*, 2(6), 665-672.
- Kohut, H. (1977). *Kendiliğın yeniden yapılanması*. (O. Cebeci, çev.) 3. Baskı, İstanbul: Metis Yayıncılık. 2013.
- Kohut, H., ve Cebeci, O. (1998). *Kendiliğın yeniden yapılanması*. Metis.
- Komito, L., ve Bates, J. (2009). Virtually local: social media and community among Polish nationals in Dublin. In *Aslib Proceedings* (Vol. 61, No. 3, pp. 232-244). Emerald Group Publishing Limited.
- Koob, G. F. ve Le Moal, M. (2008). Addiction and the brain antireward system. *Annual Review of Psychology*, 59(1), 29–53.
- Köşkdere, A. A., Küey, A.G., Özmen, M., Parman, T., Taşkıntuna, N. ve Tükel, R. (2011). *Psikanalitik Psikoterapiler: Temel kavramlar, Kuramlar ve Yöntemler*. Ankara, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- Lapsley, D. K., ve Stey, P. C. (2011). Id, ego, and superego. *Encyclopedia of human behavior*, 2, 1-9.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazarus, R.S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational Relational Theory of Emotion, *Journal of Research in Personality*, 21, 1- 39.
- Leijssen, M. (2006). Focusing-oriented therapy: A case study. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 5(1), 41-56.
- Leong, L. Y., Hew, T. S., Ooi, K. B., Lee, V. H., ve Hew, J. J. (2019). A hybrid SEM-neural network analysis of social media addiction. *Expert systems with Applications*, 133, 296-316.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Lingiardi, V., ve McWilliams, N. (Eds.). (2017). *Psychodynamic diagnostic manual: PDM-2 (2nd ed.)*. The Guilford Press.
- Longstreet, P., ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in society*, 50, 73-77.
- Magsamen Conrad, K., ve Greene, K. (2014). Technology addiction’s contribution to mental wellbeing: The positive effect of online social capital. *Computers in human behavior*, 40, 23-30.
- Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. Overview of the field of attachment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(2), 237 – 243.
- Malgaz Güçlü, D. (2024). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon, bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ile ilişkisi*, Doktora tezi, Doğu Üniversitesi.

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370 – 396.
- Masterson, J. F., ve Rinsley, D. B. (1975). The borderline syndrome: The role of the mother in the genesis and psychic structure of the borderline personality. *The International journal of psycho-analysis*, 56, 163 – 177.
- Mayfield III, T. D. (2011). A commander's strategy for social media. *Joint force quarterly*, 60(1), 79-83.
- McWilliams, N. (2013). *Psikanalitik tanı: klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak*. (E. Kalem, çev.) 3. Baskı, İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- McWilliams, N., ve Kalem, E. (2010). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mitchell, S. A., ve Black, M. J. (2014). *Freud ve Sonrası: Modern Psikanalitik Düşüncenin Tarihi*. İstanbul, Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Morey, L. C., ve Stagner, B. H. (2012). Narcissistic pathology as core personality dysfunction: Comparing the DSM-IV and the DSM-5 proposal for narcissistic personality disorder. *Journal of clinical psychology*, 68(8), 908-921.
- Mulligan, K., ve Scherer, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4), 345-357.
- Nigar, S. (2023). *Sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlükleri ve temel psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Nolen Hoeksema, S. ve Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708.
- Oflazoglu, F., ve Karaaziz, M. (2024). Sınır Kişilik Bozukluğu ve Şema Terapisi Üzerine Derleme. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 8(3), 7-16.
- Ooi, J., Michael, J., Lemola, S., Butterfill, S., Siew, C. S., ve Walasek, L. (2020). Interpersonal functioning in borderline personality disorder traits: a social media perspective. *Scientific reports*, 10(1), 1068.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818–826.
- Örnek, H. (2018). *Algılanan Ebeveyn Tutumu ve İntihar Amacı Olmayan Kendine Zarar Verme Davranışı İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyonu Üniversitesi, Gaziantep.
- Özdemir, A. (2019). Development Of The Perception Scale For The Concept Of The Integral Croatian Journal Of Education-Hrvatski Casopis Za Odgoj I Obrazovanje, Cilt.21, Sa.4, Ss.1181-1211, 2019

- Özdürük, K. (2023). *Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik belirtiler ile zaman perspektifi ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Bakırçay Üniversitesi.
- Padesky, C. A. ve Mooney, K. A. (1990). Presenting the cognitive model to clients: A case example. *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 208-221.
- Pellegrino, A., Stasi, A., ve Bhatiasevi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in psychiatry*, 13, 1017506.
- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In Theories of emotion R. Plutchick ve H. Kellerman (Ed.) (3-33). New York: Academic Press.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4), 344-350.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Yin, L. Y., Rosen, D., . . . Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 1-8.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M. ve Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rosenfeld, H. (1987). *Impasse and interpretation: Therapeutic and anti-therapeutic factors in the psychoanalytic treatment of psychotic, borderline, and neurotic patients*. Tavistock/Routledge.
- Sable, P. (2008). What is adult attachment? *Clinical Social Work Journal*, 36, 21-30.
- Santos, G. G. D., ve Mello Neto, G. A. R. (2018). Patients, problems and borders: psychoanalysis and borderline cases. *Psicologia USP*, 29, 285-293.
- Sarıtaş, D., ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 117-126.
- Saydam, M. B. (2017). Psikotik, Sınır ve Nevrotik Kişilik Örgütlenmeleri, *Psikiyatri* (Ed.: Tükel, R., Çakır, S., Ertekin., E.) içinde 18. bölüm. İstanbul, Nobel Tıp Kitapevleri.
- Schachter, S. ve Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399.
- Schaupp, L. C., ve Bélanger, F. (2014). The value of social media for small businesses. *Journal of information systems*, 28(1), 187-207.
- Scheibe, S. ve Carstensen, L. L. (2010). Emotional aging: Recent findings and future trends. *Journals of Gerontology: Series B., Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B(2), 135–144.

- Seçer, A., ve Boğa, M. (2017). Sosyal medyanın tüketicilerin gıda ürünleri satın alma davranışına etkisi. *KSÜ Doğa Bilimleri Dergisi*, 20(4), 312-319.
- Sheppes, G. ve Gross, J. J. (2013). Emotion regulation effectiveness: What works when. In H. Tennen, J. Suls, ve I. B. Weiner (Eds.), *Handbook of psychology: Personality and Social Psychology* (pp. 391–405). John Wiley & Sons, Inc.
- Stern, A. (1938). Psychoanalytic investigation of and therapy in the border line group of neuroses. *The Psychoanalytic Quarterly*, 7(4), 467-489.
- Stern, A. (1945). Psychoanalytic therapy in the borderline neuroses. *The Psychoanalytic Quarterly*, 14(2), 190-198.
- Sun, Y., ve Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors*, 114, 106699.
- Şahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169- 182.
- Şen, A. N. (2021). *Annenin duygu düzenleme becerileri ve bağlanma stillerine göre çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Taşdemir, H. E., ve Düşgör, D., (2022). *Sınır Kişilik Örgütlenmesinde Dilsel Metaforlar: Psikanalitik Bir İnceleme*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Taymur, İ., ve Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
- Terkan, R. (2014). Sosyal Medya ve Pazarlama: Tüketicide Kalite Yansıması. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 57-71.
- Turel, O., ve Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.
- Türk, M. E. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımının bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve kişilik bozuklukları ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 97-112.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407), (Erişim Tarihi: 21.07.2025).
- Twenge, J. M., ve Campbell, K. W. (2018). Associations Between Screen Time And Lower Psychological Well-Being Among Children And Adolescents: Evidence From A Population-Based Study. *Preventive Medicine Reports*, 271-283.
- Tychev, de C. (2011). Sınır durumlar bağlamında J. Bergeret'in psikanalitik kuramına giriş. *Yansıtma Psikopatoloji ve Projektif Testler Dergisi*, 1, 39-47.

- Ünal, G. (2021). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme gücü ile ilişkisinin incelenmesi.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161 – 172.
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Press.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., ... ve Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480, 1 – 10.
- Warmingham, J. M., Duprey, E. B., Handley, E. D., Rogosch, F. A. ve Cicchetti, D. (2023). Patterns of childhood maltreatment predict emotion processing and regulation in emerging adulthood. *Development and Psychopathology*, 35(2), 766–781.
- Wigley, S., ve Zhang, W. (2011). A study of PR practitioners' use of social media in crisis planning. *Public Relations Journal*, 5(3), 1-16.
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*, Ankara: Pegem Yayınları.
- Yılmaz, Y., ve Önder, F. C. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme Güçlüğü'nün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4) 168-182.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, K. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Zafarmand, N. (2010). *Halkla ilişkiler alanında yeni mecra ve uygulamaların yeri ve önemi: sosyal medya ve pr2. 0*, Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi.
- Zeigler Hill, V., ve Abraham, J. (2006). Borderline personality features: Instability of self-esteem and affect. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(6), 668-687.
- Zenelaj, B. (2014). *Pazarlama stratejisi olarak sosyal medya iletişimi ile kurumsal itibarı oluşturmak: iletişim sektöründe bir araştırma*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Zilboorg, G. (1941). Ambulatory schizophrenias. *Psychiatry*, IV, 149-155.
- Zimmermann, P. ve Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194.

EKLER

Ek-1: Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Cinsiyet:

Erkek() Kadın()

Yaş:

18-24() 25-34() 35-44() 45-54() 55-60() 60+()

Medeni Durum:

Evli() Bekar()

Eğitim Düzeyi:

İlköğretim() Lise() Ön Lisans() Lisans() Yüksek Lisans-Doktora()

Çalışıyor Musunuz?

Evet() Hayır()

Aylık Ücret (TL):

22000'den az ()

22000-35000 ()

35001-50000 ()

50001-75000 ()

75001-100000 ()

100000'den fazla ()

Daha Önce Psikolojik Destek/Tedavi Aldınız Mı?

Evet() Hayır()

Ek-2: Borderline Kişilik Envanteri

Aşağıdaki cümlelerden size uygun olanlarını işaretleyiniz. Cümle sizin için doğruysa “D”, yanlışsa “Y” seçeneğini daire içine alınız.	DOĞRU	YANLIŞ
1. Sık sık panik nöbetleri geçiririm.		
2. Son zamanlarda beni duygusal olarak etkileyen hiçbir şey olmadı.		
3. Çoğu kez gerçekte kim olduğumu merak ederim.		
4. Çoğu kez başıma iş açacak risklere girerim.		
5. Başkaları bana yoğun ilgi gösterdikleri zaman kendimi boğulmuş hissedirim.		
6. Bazen içimde bana ait olmayan başka bir kişi ortaya çıkar.		
7. Gerçekte olmadığı halde acayip şekiller veya görüntüler gördüğüm oldu.		
8. Bazen çevremdeki insanlar ve nesnelerin gerçek olmadığını hissedirim.		
9. Başkalarına yönelik duygularım bir uçtan bir uca çok hızlı değişir (Ör. Sevgi ve beğeniden nefret ve hayal kırıklığına).		
10. Çoğu kez değersizlik ya da umutsuzluk duygusuna kapılırım.		
11. Çoğu kez paramı çarçur ederim ya da kumarda kaybederim.		
12. Gerçekte kimse olmadığı halde hakkımda konuşan sesler duyduğum oldu.		
13. Eğer 12. maddeye “evet” dediyseniz aşağıdaki cümlelerden sizin için uygun olanını seçiniz:		
a. Bu sesler benim dışımdan gelmiştir.		
b. Bu sesler içimden gelmiştir.		
14. Yakın ilişkilerde hep incinirim.		
15. Bana uymayan biçimde hissettiğim ya da davrandığım oldu.		
16. Bir kukla gibi dışarıdan yönetiliyormuş ve yönlendiriliyormuş gibi hissettiğim oldu.		
17. Herhangi birine fiziksel olarak saldırıda bulunduğum oldu.		
18. Düşüncelerim başkaları tarafından okunuyormuş gibi hissettiğim oldu.		
19. Bazen gerçekte suç işlemediğim halde, sanki işlemişim gibi suçluluk hissedirim.		
20. Bilerek kendime bedensel zarar verdiğim oldu.		
21. Bazen gerçekte olmadığı halde insanların ve nesnelerin görünümünün değiştiği hissine kapılırım.		
22. Yoğun dini uğraşlarım olmuştur.		
23. Duygusal ilişkilerimde çoğunlukla ne tür bir ilişki istediğimden emin olamam.		
24. Bazen bir kahin gibi gelecekle ilgili özel hislerim olur.		
25. Bir ilişki ilerledikçe kendimi kapana kısılmış gibi hissedirim.		
26. Gerçekte kimse olmadığı halde bir başka insanın varlığını hissettiğim oldu.		
27. Bazen bedenim ya da bedenimin bir kısmı bana acayip veya değişmiş gibi görünür.		
28. İlişkiler çok ilerlerse, çoğunlukla koparma gereksinimi duyarım.		
29. Bazen birilerinin peşimde olduğu hissine kapılırım.		
30. Sık sık uyuşturucu kullanırım (esrar, hap gibi).		

31. Başkalarını kontrol altında tutmaktan hoşlanırım.		
32. Bazen özel biri olduğumu hissederim.		
33. Bazen dağılıyormuşum gibi hissederim.		
34. Bazen bana bir şeyin gerçekte mi yoksa yalnızca hayalimde mi olduğunu ayırt etmek zor gelir.		
35. Çoğu kez sonuçlarını düşünmeden içimden geldiği gibi davranırım.		
36. Bazen gerçek olmadığım duygusuna kapılırım.		
37. Bazen bedenim yokmuş ya da bir kısmı eksikmiş hissine kapılırım.		
38. Çoğu kez kabus görürüm.		
39. Çoğu kez başkaları bana gülüyormuş ya da hakkımda konuşuyormuş hissine kapılırım.		
40. Çoğu kez insanlar bana düşmanmış gibi gelir.		
41. İnsanların kendi düşüncelerini benim zihnime soktuklarını hissettiğim oldu.		
42. Çoğu kez gerçekten ne istediğimi bilmem.		
43. Geçmişte intihar girişiminde bulundum.		
44. Bazen ciddi bir hastalığım olduğuna inanırım.		
45. “Alkol, uyuşturucu ya da hap alışkanlığım vardır”. Eğer yanıtınız “evet” ise aşağıdakilerden uygun olanlarını işaretleyiniz. a. Alkol b. Uyuşturucu c. Hap		
46. Bazen bir rüyada yaşıyormuş ya da yaşamım bir film şeridi gibi gözümün önünden geçiyormuş hissine kapılırım.		
47. Çoğu kez bir şeyler çalarım.		
48. Bazen öyle açlık nöbetlerim olur ki önüme gelen her şeyi silip süpürürüm.		
49. Aşağıdaki konularla ilgili sorulan sorularda çoğu kez kendimi rahatsız hissederim. a. Politika b. Din c. Ahlak (iyi-kötü)		
50. Bazen aklımdan birilerini öldürme düşüncesi geçer.		
51. Yasalarla başımın derde girdiği oldu.		
52. Yukarıdaki maddelerde anılan yaşantılardan herhangi birini ilaç etkisi altında yaşadığınız oldu mu? Eğer yanıtınız “evet” ise ilgili maddelerin numaralarını yazınız: (.....)		
53. Yukarıdaki maddelerde anılan yaşantılardan herhangi birini psikoterapi sırasında yaşadığınız oldu mu? Eğer yanıtınız “evet” ise ilgili maddelerin numaralarını yazınız: (.....)		

Ek-3: Duygu Dzenleme Gçlçü Öleği

İFADELER	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı Yarıya	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.					
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.					
4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.					
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.					
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.					
8. Ne hissettiğimi önemserim.					
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşaya yaşarım.					
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.					
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.					
16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.					
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.					
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.					
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.					
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.					

25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.					
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.					
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
30. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.					
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.					
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.					
35. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem zaman alır.					
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek-4: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

İFADELER	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1 Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünürüm.					
2 Yapmam gereken bir iş varsa öncesinde sosyal medyayı kontrol ederim.					
3 Belli süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medyaya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder.					
4 Hayatımın sosyal medya olmadan sıkıcı, boş ve zevksiz olacağını düşünürüm.					
5 İnternete bağlı değilken yoğun bir şekilde sosyal medyaya girmeyi düşünürüm.					
6 Sosyal medyada neler olup bittiğini merak ederim.					
7 Sosyal medyada düşündüğümden daha fazla zaman geçirdiğim olur.					
8 Sosyal medya ile bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” derim.					
9 Sosyal medyayı uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemem.					
10 Sosyal medyayı, planladığımdan daha fazla kullandığım olur.					
11 Sosyal medyayı kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamam.					
12 Sosyal medya ile ilgili eylemlere (oyun, sohbet, fotoğraflara bakmak, vs) uzun süreler ayırırım.					
13 Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım.					
14 Kendimi yalnız hissettiğim zamanlarda sosyal medyada vakit geçiririm.					
15 Yaşamımdaki olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal medyada gezinmeyi tercih ederim.					
16 Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer sosyal medyadır.					
17 Sosyal medya kullandığım süre boyunca her şeyi unuturum.					
18 Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur.					
19 Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için yoğun bir istek duyarım.					
20 Sosyal medya kullanımını bırakmak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
21 Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					

22 Sosyal medyada harcadığım zamanı azaltmaya çalışır, başarısız olurum.					
23 Mesleğime/çalışmalarına olumsuz bir etki yapmasına rağmen sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
24 Sosyal medyadan dolayı hobilerime, boş zaman ve dinlenme faaliyetlerime daha az öncelik veririm.					
25 Eş veya aile üyelerini sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
26 Arkadaşlarımı sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
27 Sosyal medya dolayısıyla başladığım aktiviteleri zamanında bitiremem.					
28 Sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek için okulla veya işle ilgili çalışmalarını ihmal ederim.					
29 Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla zaman geçirmeye tercih ederim.					
30 Sosyal medyada geçirdiğim zaman yüzünden okul çalışmalarım ya da işlerim sekteye uğrar.					
31 Sosyal medya yüzünden üretkenliğim azalır.					
32 Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla dışarı çıkmaya tercih ederim.					
33 İnsanlar sosyal medyada geçirdiğim zamanın miktarı konusunda beni eleştirirler.					
34 Kendimi sosyal medyada ne kadar süre gezdiğimi saklamaya çalışırken bulurum.					
35 Sosyal medya yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar olur.					
36 Sosyal medya kullanımı yüzünden kişisel bakımına daha az vakit ayırdığım olur.					
37 Sosyal medya kullanımı yüzünden uyku düzenimde değişiklikler/bozukluklar olur.					
38 Sosyal medya kullanımı yüzünden fiziksel sorunlar (sırt, baş, göz ağrıları, vb) yaşadığım olur.					
39 Sosyal medya kullanımı benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden olur.					
40 Sosyal medya kullanımım yaşamımda sorunlar oluşturur.					
41 Yapmam gereken işler çoğaldıkça, sosyal medya kullanma isteğim de o ölçüde artar					

Ek-5: Etik Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ - Sosyal Bilimler Etik
Kurul Komisyonu
Tarih: 24.07.2025 16:28
Sayı: S-211.173337.04-2025.173337.61



Sosyal Bilimler Etik Kurul Komisyonu

Sayı : E-25155520-050.04-2025.173337.61

24.07.2025

Konu : Etik Kurul Kararı (Nurgül Yavuzer,
Çağla Doğa Kaymaz)

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER (Akademik Danışman) Sayın Çağla Doğa KAYMAZ
(Sorumlu Araştırmacı)

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Etik Kurul Komisyonunun 24.07.2025 tarihli ve 2025/4 sayılı toplantısında; 387712 barkod numaralı "Sınırdaki (Borderline) Kişilik Örgütlenmesi, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı başvurunuz görüşüldü.

Yapılan görüşme sonunda 387712 barkod numaralı "Sınırdaki (Borderline) Kişilik Örgütlenmesi, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı başvurunuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Osman Korkut KANADOĞLU
Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:

2A6FC5E2-D4AB-4250-9D82-A96CAE926878

Adres: Cumhuriyet Mah. İkbahar Sok. No:1

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.tck.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-ebys>

Telefon No: 444 5 438
Faks No: 0216 452 87 17
e-Posta: info@gedik.edu.tr
KEP Adresi: gedikuniversitesi@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için: Şafak ÇELİK

Yayın Koordinatörü

Telefon No: 444 5 438

