



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ AFFETME VE
MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Çağrı BAYRAKCI

BURSA

2021



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ AFFETME VE
MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Çağrı BAYRAKCI

Tez Danışmanı

DoçDr. Filiz GÜLTEKİN

BURSA

2021

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Çağrı BAYRAKCI

09/06/2021



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 09/06/2021

Tez Başlığı / Konusu: Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının affetme ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 126 sayfalık kısmına ilişkin, 02/06/2021 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal tespit programından (*Turnitin*)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza
09/06/2021

Adı Soyadı: ÇAĞRI BAYRAKCI

Öğrenci No: 801733004

Anabilim Dalı: EĞİTİM BİLİMLERİ

Programı: REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

Statüsü: Y.Lisans Doktora

Danışman
(Adı, Soyad, Tarih)
DOÇ. DR. FİLİZ GÜLTEKİN
09/06/2021

* Turnitin programına Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının affetme ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisi” adlı Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Çağrı BAYRAKCI

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN

Eğitim Bilimleri Bölümü Anabilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Sedat YÜKSEL

T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda 801733004 Numara ile kayıtlı Çağrı BAYRAKCI'NIN hazırladığı “lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının affetme ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi” konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 30.06.2021 Çarşamba günü 13.00–15.00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevap sonunda adayın tezinin çalışmasının **(başarılı/başarısız)** olduğuna **(oy birliği/oy çokluğu)** ile karar verilmiştir.

Üye (Sınav Komisyonu Başkanı)

Doç. Dr. Asuman YÜKSEL

Üye (Tez Danışmanı)

Doç Dr. Filiz GÜLTEKİN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI

Önsöz

Söz konusu evlatları olunca kendi hayatlarını görmezden gelen, hayatımın her döneminde fedakârlıklarını ve sevgilerini benden esirgemeyen, bugünlere gelmemde sonsuz pay sahibi olan maddi ve manevi her an yanımda olan ve aldığım kararları her zaman destekleyerek akademik kariyer yapmamda gösterdikleri desteklerini sonuna kadar hissettiğim canım annem Gülşen Bayrakçı ve canım babam Mehmet Bayrakçı'ya en içten dileklerle teşekkür ederim.

Heyecanla başladığımız yüksek lisans serüveninin her anını birlikte keşfettiğimiz hayatıma girdiği günden itibaren dünyamı bambaşka bir yer yapan, her anımı paylaşmaktan sonsuz keyif aldığım ve birlikte aşamayacağımız hiçbir engelin olmadığına inandığım canım eşim, sırdaşım, yol arkadaşım Hilal Besire Bayrakçı'ya sonsuz teşekkür ederim. Sevgili eşimin destekleri, sabrı ve inancı olmasaydı zaman zaman kopma noktasına gelen tez sürecimi tamamlayamazdım. Sevgili eşimin sürecin her anında desteğini hiç kesmeden büyük özveri ile bana güç vermesi sonucunda bu günlere geldiğimi düşünüyorum. Bu güzel ve temiz kalpli insanı yetiştirdikleri ve tez süresinde maddi-manevi sonsuz desteklerini hissettiğim Annem Bedia Aydurmuş ve Babam Canay Aydurmuş'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez süresince moral ve motivasyonumuzu paylaştığımız yüksek lisansa başladığım andan tezi bitirme sürecine kadar kader birliği yaptığımız arkadaşlarım Mürüvet Mantar ve Hazel Duru'ya ve zorlandığım anlarda destekleri ile motive eden Başak Çalışkan ve Erman Çalışkan'a teşekkür ederim.

Lisansta ve yüksek lisansta birçok dersini alma şansını yakaladığım bir nevi elinde büyüdüğüm, tez sürecinin her aşamasında yardımlarını esirgemeyen, yol gösteren tez danışmanım Doç. Dr. Filiz Gültekin' e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Özet

Yazar	: Çağrı BAYRAKCI
Üniversite	: Uludağ Üniversitesi
Ana Bilim Dalı	: Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tezin Niteliği	: Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	: XX+180
Mezuniyet Tarihi	:
Tez	: Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Affetme ve Mükemmeliyetçilik ile İlişkisi
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Filiz Gültekin

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ AFFETME VE MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının affetme ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisini incelemektir. Diğer bir amaç ise sosyal medya bağımlılığının cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal medya kullanım süresi ve aktif kullanılan sosyal medya uygulama sayısına göre farklılaşp farklılaşmadığını araştırmaktır. Araştırma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Bursa ili Gemlik ilçesinde 5 farklı lisede öğrenim gören 9, 10, 11 ve 12. sınıf 472 kız 396 erkek toplam 868 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, Ergenlerde Affetme Ölçeği ve Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizi, Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis-H Testi, Spearman-Brown Sıra Farkları Korelasyon analizi teknikleri kullanılarak yapılmıştır.

Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan lise öğrencilerini sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile affetmenin alt boyutlarından affetmenin bileşenleri ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki; öfkeyi sürdürme ve intikam alma ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık

düzeylei ile affetmenin alt boyutlarından empati kurma arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farkın kız öğrenciler lehine olduğu belirlenmiştir. Öte yandan sosyal medya bağımlılığının yaşa, sınıf düzeyine ve okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat, sosyal medya kullanım süresi ve aktif sosyal medya hesap sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Araştırma bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Sosyal medya bağımlılığı, affetme, mükemmeliyetçilik.

Abstract

Author : Çağrı BAYRAKCI
University : Uludağ University
Field : Department of Educational Sciences
Branch : Division of Guidance and Psychological Counselling
Degree Awarded : Thesis of Master Degree
Page Number : XX+180
Degree Date :
Thesis : The Relationship of High School Students' Social Media Addiction
with Forgiveness and Perfectionism
Supervisor : Assoc. Prof. Filiz GÜLTEKİN

THE RELATIONSHIP OF HIGH SCHOOL STUDENTS' SOCIAL MEDIA ADDICTION WITH FORGIVENESS AND PERFECTIONISM

The aim of this study is to examine the relationship between high school students' social media addiction and forgiveness and perfectionism. Another aim is to investigate whether social media addiction differs according to gender, age, grade level, school type, duration of social media use and the number of actively used social media applications. The research group consists of 9, 10, 11 and 12th grade 472 girls and 396 boys, totally 868 high school students studying at 5 different high schools in Gemlik, Bursa in the 2018-2019 academic year.

Personal Information Form, Social Media Disorder Scale, Adolescent Forgiveness Scale and Child and Adolescent Perfectionism Scale were used as data collection tools in this study. Analysis of the data in the study was carried out using Mann Whitney U Test, Kruskal Wallis-H Test, Spearman-Brown Rank Differences Correlation analysis techniques.

As a result of the research, while there was a positive and significant relationship between high school students' social media addiction levels and social-based perfectionism; No significant difference was found with self-directed perfectionism. A negative significant relationship was found between high school students' social media addiction levels and forgiveness levels. On the other hand, there is a negative significant relationship between the social media addiction levels of high school students and the components of forgiveness, which is one of the sub-dimensions of forgiveness; A positive and significant relationship was found with maintaining anger and taking revenge. It was seen that the relationship between high

school students' social media addiction levels and empathy, one of the sub-dimensions of forgiveness, was not significant.

As a result of the research, it was determined that the social media addiction levels of high school students showed a significant difference according to the gender variable and this difference was in favor of female students. On the other hand, it was observed that social media addiction did not differ significantly according to age, grade level and school type, but differed significantly according to the duration of social media use and the number of active social media accounts. The research findings were discussed within the framework of the relevant literature and suggestions were presented.

Keywords: Social media addiction, forgiveness, perfectionism.

İçindekiler

	Sayfa No
ÖNSÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
1. BÖLÜM GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırma Soruları	8
1.3. Araştırmanın Amacı	9
1.4. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	9
1.5. Varsayımlar	12
1.6. Sınırlılıklar.....	12
1.7. Tanımlar.....	12
2. BÖLÜM LİTERATÜR	14
2.1. Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	14
2.1.1. Sosyal medya.....	17
2.1.2. Sosyal medya bağımlılığı.....	24
2.2. Mükemmeliyetçilik.....	31
2.2.1. Mükemmeliyetçilik ve ergenlik.....	41
2.2.2. Mükemmeliyetçilik ve sosyal medya bağımlılığı.....	44

2.3. Affetme	46
2.3.1. Kişiler arası affetme.....	49
2.3.2. Kendini affetme.	49
2.3.3. Durumu affetme.....	51
2.3.4. Affetme modelleri.....	52
2.3.4.1. Affetme süreç modeli.....	52
2.3.4.2. Affetme piramit modeli.....	54
2.3.4.3. Bütünleştirilmiş affetme modeli.....	55
2.3.4.4. Affetme bilişsel modeli.....	57
2.3.4.5. Kendini affetme kuramsal modeli.....	58
2.3.5. Affetmenin etkileri.....	58
2.3.6. Ergenlik ve affetme.....	60
2.3. Konular ile İlgili Yapılan Çalışmalar	62
2.3.1. Sosyal medya bağımlılığına yönelik yurt içinde yapılan çalışmalar.	62
2.3.2. Sosyal medya bağımlılığına yönelik yurt dışında yapılan çalışmalar.....	69
2.3.3. Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalar.	75
2.3.4. Affetme ile ilgili yapılan çalışmalar.	82
3. BÖLÜM YÖNTEM	88
3.1. Araştırma Deseni	88
3.2. Çalışma Grubu.....	88
3.3. Veri Toplama Araçları.....	90
3.3.1. Kişisel bilgi formu.	90

3.3.2. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ).	90
3.3.3. Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇEMÖ).	91
3.3.4. Ergenlerde Affetme Ölçeği (EAÖ).	93
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi	94
4. BÖLÜM BULGULAR.....	99
4.1. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Bulgular	99
4.1.1. Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri.....	99
4.1.2. Lise öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri.....	99
4.1.3. Lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri. .	100
4.1.4. Lise öğrencilerinin okul türüne göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri.....	101
4.1.5. Lise öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım sürelerine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri.....	102
4.1.6. Lise öğrencilerinin aktif olarak kullanılan sosyal medya uygulama sayısına göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri	105
4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı, Affetme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	107
5. BÖLÜM TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	109
5.1. Tartışma.....	109
5.1.1. Lise Öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin sonuç ve tartışma.....	109
5.1.2. Lise öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin sonuç ve tartışma.....	111

5.1.3. Lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin sonuç ve tartışma.	113
5.1.4. Lise öğrencilerinin okul türlerine göre sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin sonuç ve tartışma.	115
5.1.5. Lise öğrencilerinin sosyal medya uygulamalarını kullandıkları süreye göre sosyal medya bağımlılık düzeyine ilişkin tartışma ve sonuç.	117
5.1.6. Lise öğrencilerinin aktif kullanılan sosyal medya uygulama sayısına göre sosyal medya bağımlılığına ilişkin tartışma ve sonuç.	120
5.1.7. Sosyal medya bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye yönelik sonuç ve tartışma.	121
5.1.8. Sosyal medya bağımlılığı ile affetme arasındaki ilişkiye yönelik sonuç ve tartışma.	125
5.2. Öneriler.	129
5.2.1. Okul psikolojik danışmanlarına yönelik öneriler.	129
5.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler.	130
KAYNAKÇA.	132
EKLER.	179
Ek-1.	179
Ek-2.	180
Ek-3.	181
Ek-4.	182
Ek-5.	183
ÖZGEÇMİŞ.	184

Tablolar Listesi

<i>Tablo</i>	<i>Sayfa</i>
1. Çalışma Grubunun Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı.....	89
2. SMBÖ, ÇEMÖ ve EAÖ'ye Ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları.....	95
3. SMBÖ, ÇEMÖ ve EAÖ'ye Ait Normallik Testi Analiz Sonuçları	96
4. SMBÖ, ÇEMÖ ve EAÖ Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	97
5. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları	99
6. Lise Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	100
7. Lise Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	101
8. Lise Öğrencilerinin Okul Türüne Göre Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	102
9. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyayı Kullanım Sürelerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	103
10. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Anlamlı Dunn's Post-Hoc Testi Sonuçları	104
11. Lise Öğrencilerinin Aktif Olarak Kullanılan Sosyal Medya Uygulama Sayısına Göre Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	105
12. Lise Öğrencilerinin Kullanılan Sosyal Medya Uygulama Sayısına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Anlamlı Dunn's Post-Hoc Testi Sonuçları	106
13. Sosyal Medya Bağımlılığı, Mükemmeliyetçilik ve Affetme Arasındaki Spearman-Brown Korelasyon Testi Katsayıları.....	107

Kısaltmalar Listesi

SMBÖ : Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği

ÇEMÖ: Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği

EAÖ: Ergenlerde Affetme Ölçeği

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

LGS: Liselere Geçiş Sınavı

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

1. Bölüm

Giriş

1.1. Problem Durumu

İnsanlık tarihi boyunca yaşamın en temel ihtiyaçlarının başında iletişim gelmektedir. Birey kendisini ifade etmek, isteklerini, düşüncelerini, duygularını aktarabilmek için iletişim becerilerine ihtiyaç duymaktadır. Geçmişten günümüze bakıldığında iletişim becerilerinin gelişim ve değişim gösterdiği görülmektedir. Özellikle sanayi devrimiyle birlikte posta, telefon, telgraf, radyo vb. icatlar iletişim şeklini farklı bir boyuta taşıyan gelişmeler olarak ortaya çıkmaktadır. Yirmi birinci yüzyılın başlarında bilgisayar, cep telefonu, akıllı telefon kullanımı ve internet ağının gelişimiyle tüm dünyayı etkileyerek dijitalleşen iletişimin yeni bir boyutu olan günümüz sosyal medya platformunun zeminini hazırlamaktadır.

Sosyal medya, internet tabanlı iletişimi sağlayan uygulamalar vasıtasıyla bireylerin her an etkileşimde kalabildiği, kullanıcıların fikir, görüş ve deneyimlerini paylaşabildiği (Kietzmann, Hermkens, McCarty & Sivestre, 2011) resim, video, müzik, mesaj, blog, vb. ürünler geliştirip izleme olanağı bulabildiği bir ağ olarak ifade edilmektedir (Mayfield, 2010). Kullanıcılar bu ürünleri sınırsız zaman diliminde beğenme, takip etme, grup oluşturma, karşılıklı iletişim kurma, bilgi almayı sağlayan platform olarak kullanmaktadır (Erkul, 2009). Özellikle son on yılda cep telefonu ve internet kullanımının yaygınlaşmasıyla önemi giderek artan sosyal medyaya ilgi her yaştaki bireyde bulunmaktadır (Çavuş ve diğerleri, 2019). Türkiye'deki internet kullanıcılarının %80,2'sinin sosyal medya hesapları açarak bu hesaplar üzerinden diğer kullanıcılara mesaj, fotoğraf, video vb. içerik paylaşımında bulunduğu belirtilmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2021). Wearesocial ve Hootsuite'in (2021) yaptığı uluslararası çalışmada son beş yılda sosyal medya kullanıcı sayısının 2,2 milyar artışla 4,2 milyar kullanıcıya ulaştığı belirtilmektedir. 2014 yılında dünya genelinde

bireylerin sosyal medyaya ayırdıkları ortalama süre 1 saat 44 dakika iken her yıl artış göstererek 2021’de bu sürenin 2 saat 25 dakikaya ulaştığı görülmektedir (Wearesocial & Hootsuite, 2021). Türkiye’de ise sosyal medya kullanım süresi 2 saat 57 dakika ile genel ortalamanın üstünde seyretmektedir (Wearesocial & Hootsuite, 2021). Macit (2019), Beyler (2019) ve Onar’ın (2019) yaptıkları çalışmalarda sosyal medya kullanım sürelerinin özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu belirtmektedirler.

Sosyal medya; kullanımının kolay olması, maliyetinin ucuz, ulaşılabilir olması, hızlı ve güncel olmasıyla kullanıcılar için cezbedici hale gelmektedir. İnternet erişimi olan cep telefonlarından, bilgisayar veya tabletlerden birkaç tıklama ile sosyal medya dünyasına giriş yapılabilmektedir. Sosyal medya kullanırken tek dokunuşla uygulama sayfasını yenileyerek kullanıcılar, kendi profillerinden yapılan paylaşımları beğenme, içerikleri görüntüleme ve paylaşma imkânı bulmaktadır. Ayrıca birçok sosyal medya uygulamasının kullanımı ücretsizdir. Her yaştan ve her kesimden insanın kullanımına sunulan özgür bir platform olan sosyal medya internet tabanlı çalışmaktadır. Sosyal medyanın internet ağ tabanlı olması sürekli bilgi ve paylaşım akışı sağlaması nedeniyle kullanıcıların aktif, canlı, değişken bir ortamla karşılaşmasını sağlamaktadır.

Sosyal medyayı kullanan bireyler sevdikleri kişilerle, arkadaşlarıyla veya flörtleriyle mesajlaşabilmekte ve görüntülü sohbet edebilmektedir. Sosyal medya kullanıcıları diğer kullanıcıların hayatlarındaki gelişmeleri takip ederek, görüş ve yorumda bulunarak bazen de hiç tepki vermeden sadece paylaşımına bakıp uygulamada vakit geçirmeye devam etmektedirler. Sosyal medya resim, dans, müzik, moda, tasarım, teknoloji, sağlık vb. birçok alandaki gelişmeleri takip etme imkânı sağlamaktadır. Takip edilen birçok alan ile ilgili ürünleri ortaya çıkarıp sunmakta ve bahsedilen alanlarda popüler olmuş kişilerin veya

kuruluşların paylaşımlarını takip etme, kendisine uyarlama veya kişisel tercihlerine göre filtreden geçirerek ihtiyacı olan içeriğe ulaşmasını sağlamaktadır. Sosyal medya ile bireyler geliştirdikleri içerikleri paylaşarak kendini sunma fırsatı yakalamakta ve paylaşımlarıyla birçok kişiye ulaşabilmektedir. Kullanıcılar aynı zamanda paylaştıkları içerikler sayesinde takipçi, beğenme, reklam ve izleme sayılarından gelir elde etme imkânının yanında siyasetçilerden sporculara, şirketlerden resmi kurumlara kadar hemen hemen herkes sosyal medya üzerinden hedef kitlesi olan kullanıcılarla etkileşim kurmaktadır. Bireyler sosyal medya sayesinde bilgi birikimlerini aynı bir ansiklopedi gibi arşivleme ve sunma imkânı bularak bilgi edinmeye ve bilgi üretmeye katkı sağlamaktadır. Sosyal medya ile Türkiye ve dünya gündemindeki gelişmelerden anlık olarak haber alınabilmektedir. Aktif, gelişen, değişen bir veri girişinin olduğu sosyal medya platformunda artık günümüz dünyasının bilgi değeri ve kitlelere ulaşımı çok kısa sürelerle inmektedir. Bu sayede önemli ve dikkat çeken haberler, görsel vb. materyaller çok hızlı bir şekilde kullanıcılara ulaşmaktadır.

Görüldüğü gibi internet ve sosyal medya günümüzde giderek yaygınlaşarak bireylerin hayat kalitesini artırmakta ve yaşantısını kolaylaştırmaktadır (Turel & Serenko, 2012). Bu yaygınlaşma ve kolaylaştırmanın yanında farklı yaş gruplarındaki bireyleri olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Bu durum iki binli yıllardan itibaren bilim insanlarının da dikkatini çekerek sosyal medya kullanım nedenleri ve bu kullanımın birey üzerindeki etkileri başlıkları altında incelenmeye başlanmıştır. Sosyal medyanın yoğun kullanımı bireylerde çeşitli etkilere neden olmaktadır. Sosyal medya kullanımının özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde, aile içi iletişimde azalmaya (Demir, 2016), uyku düzeninde problemler yaşamaya (Woods & Scott, 2016), akademik başarıda düşüşe (Kumcağız, Özdemir & Demir, 2019), dikkatin azalmasına ve kontrol kaybına (Steyer, 2012) neden olmaktadır. Bireyin sosyal medyayı kullanmak için kendisine göre haklı gerekçeleri bulunmaktadır. Sosyal medyada ne

kadar uzun süre geçirdiğinin farkına varamamakta ve düzeni bozulmaktadır. Birey için vazgeçilmez hale gelen sosyal medya kullanımı sonucunda erteleme davranışı başlamakta, birey çevresiyle çatışma durumuna gelmekte ve bu durumla baş etmek giderek zorlaşmaktadır (Türk & Kazan, 2020). Sosyal medyanın özellikle ergenlik döneminde bilişsel psikolojik ve davranışsal değişim gelişim gösteren birey için faydalı bir araç olmaktan çıkıp kendisine bağımlı hale getirerek bireyi esir almaya çalışmakta ve bireyi olumsuz etkilemektedir. Bunun sonucunda birey sosyal medya bağımlılığı ile karşı karşıya kalmaktadır. DSM-5'te tanı kriteri olarak yer almasa da madde ile ilişkili olmayan bağımlılık kategorisinde yer alan patolojik kumar oynama bozukluğunda belirtilen dokuz tanı ölçütü ile tanımlanan bir davranışsal bağımlılık olduğu belirtilmektedir (Kuss & Griffiths, 2011)

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya uygulamalarını kullanmak için yoğun istek duyması, sosyal medya uygulamalarıyla ilgili aşırı endişe hissetmesi, sosyal medya uygulamalarında harcadığı vakit ve çaba nedeniyle sosyal hayatında, kişilerarası ilişkilerde ve ruh sağlığında problem yaşamaya başlaması olarak tanımlanmaktadır (Andreassen & Pallesen, 2014). Sosyal medya bağımlılığının en temel belirtisi sosyal medyayı yoğun kullanmadır. Araştırmalar sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığını belirtmektedirler (Çiftçi, 2018; Daşlı, 2020; Çömlekçi & Başol, 2019). Ayrıca sosyal medya hesaplarını aktif şekilde kullanan bireylerin sosyal medya hesap sayısı arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de artış gösterdiği belirtilmektedir (Özgür Güler, Veysikarani & Keskin, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin risk grubunda olduğunu göstermektedir (Van Rooij, Schoenmakers, Van den Eijnden & Van de Mheen, 2010). Sosyal medya bağımlılığının ergenlik dönemindeki bireyin bilişsel, fizyolojik, akademik ve psikolojik olarak etkisinin olabileceğine yönelik yurt

içinde ve yurt dışında çeşitli çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Çalışmalar sosyal medyanın kimlik gelişimi (Ekşi, Erden, Erdoğan & Yılmaz, 2013), cinsel olgunlaşması (Huffaker & Calvert, 2005), yakın arkadaş ve eş seçimi (Subrahmanyam & Greenfield, 2008), ruh sağlığı (Echeburua & de Corral, 2010), beden imajı (Fardouly & Vartanian, 2015), kişilik gelişimi (Yanar, 2015), iletişim becerileri (Hinduja & Patchin, 2009) gibi konularda da önemli rol oynadığını göstermektedir.

Sosyal medyada paylaşılan içeriklerin çoğunluğunda lüks içinde yaşıyor izlenimi vermesi, düzgün fiziğe sahip, komik ve her durum ile dalga geçilen bir görünüş sunması ve bu tür davranışların daha çok beğenilip popüler olması o bireylerin hayatlarının mükemmel olduğu izlenimi yaşamasına ve sosyal medyada vakit geçiren bireyin takip ettiği kullanıcıların kendi hayatından çok daha iyi koşullarda yaşam sürdüğü kanısına kapılmaktadır (Chou & Edge, 2012). Sosyal medyada kusursuz güzellikteki bireyleri ve sınırsız deneyim içeren paylaşımları görüntüledikçe onları takip eden kullanıcılar da bu durumdan etkilenerek sosyal medyada kendilerini kusursuz şekilde gösterme arayışına girebilmektedir (Köklü, 2019). Sosyal medyayı yoğun kullanan bireylerin günlük hayatta yapacağı işleri ve planlamalarını ertelediği (Duman, 2019) ve zaman yönetiminde güçlük çektikleri görülmektedir (Cao, Su, Liu & Gao, 2007). Sosyal medyada geçirilen uzun süreler sonucunda bireyin maruz kaldığı içerikler nedeniyle kusursuzluk isteğini artmakta ve birey kendisini mükemmel olma durumuyla karşı karşıya bulmaktadır.

Mükemmeliyetçilik, bireyin kusursuz olma çabası, davranışlarına yönelik yapılması güç ve yüksek standartlar belirlemesi ve bu amaçlara yönelik kendisini zorlaması olarak tanımlanmaktadır (Flett & Hewitt, 2002). Mükemmeliyetçi bireyin özellikleri arasında kusursuz olana kadar davranışını yenileme, sürekli kontrol etme, eğer kusursuz değilse yaptığı işi yeniden yapma, kendi yapacaklarını ya da etrafındaki olayları en ince ayrıntısına kadar

planlama bulunmaktadır (Barrow & Moore, 1983). Ayrıca hatalı karar verme korkusu yüzünden seçenekler arasında tercih yapamama ve yapacaklarını sürekli erteleme bulunmaktadır (Anthony & Swinson, 2009). Bu durumun bireylerin günlük hayatlarını negatif yönde etkilediği söylenebilir.

Bireyler gerçek hayatta ve sosyal medyada yakın çevresi, arkadaşları, akrabaları veya tanımadığı birçok kişiyle etkileşim ve iletişim halindedir. Bu durum hayatın kaçınılmaz bir gerçeğidir. Bu sayede bireyler sevmeyi, ait olmayı, saygınlık kazanmayı, sevimli ve benzeri psikolojik ihtiyaçları giderme fırsatı bularak gelişimine devam etmektedir. Bireylerin toplumda kurdukları etkileşimlerde doyum, mutluluk, paylaşma gibi olumlu duygular hissetmesinin yanında incinme, kırılma, gücenme gibi olumsuz duygular da yer alabilmektedir (Ergüner Tekinalp & Terzi, 2012). İncinen birey yaşadığı olay karşısında haksızlığa uğradığını ve mağdur edildiğini düşünerek hissettiği acıyı hafifletebilmek için mağdur eden bireyden intikam almak isteyebilir (Park ve diğerleri, 2013; Shechtman, Wade & Khoury, 2009). Özellikle sosyal medya kullanımından dolayı kişilerarası anlaşmazlıklar yaşaması bireylerde üzücü, yıpratıcı ve kırıcı birtakım durumlar ortaya çıkarmaktadır.

Bireyler günlük hayatta ve sosyal medyada yaşadıkları yoğun duygular nedeniyle sorunlarla baş etme becerisi geliştirecek yeni yöntemler gündeme gelmektedir. Bu noktada son yıllarda insan doğasının olumlu yönüyle ilgilenen pozitif psikolojinin yaşanan öfke, çatışma eğilimlerine karşı bir alternatif olabileceği düşünülmektedir. Hefferon ve Bonivel'e (2014) göre Pozitif psikolojinin öznel iyi oluş, mutluluk, affetme gibi özellikleri güçlendirerek insanın olumlu yönlerini geliştiren bir durum olduğu belirtilmektedirler. Pozitif psikolojinin önem verdiği affetme kavramı yaşanan yoğun duygusal sorunlarla baş etmesinde bireylere yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Enright'a (1996) göre affetme; başkasının hataları, adaletsizliğine karşı dargınlığın bırakılması bireyin öfkesine, olumsuz kararlarına ve bireyi

haksız bir şekilde incitmiş kişilere karşı olan hakından gönüllü bir şekilde vazgeçmesi, bunu yaparken aynı zamanda o kişiye karşı şefkat, cömertlik ve hatta sevgi gibi olumlu duyguları beslemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle affetme, bireyi üzen kişiye karşı bilinçli ve isteyerek öfke, kızgınlık ve intikam yerine merhamet, empati, cömertlik gibi olumlu duygular geliştirebilmek için çaba sarf etmektir. Affetme, ilişkileri tedavi edici yapısıyla hem kişisel hem de kişiler arası ruh sağlığının önemli bir parçasıdır (Hoyt & McCullough, 2005). Affetme verdiği pozitif düzenlemeyle birlikte bireyin kişilerarası veya kendisiyle yaşadığı stresle başa çıkmasına yardımcı olmaktadır (Toussaint & Webb, 2005a). Affeden birey kendisini olduğu gibi kabul etme düzeyini arttırarak yaşam amacı bulmasını kolaylaştırmaktadır (Aschleman, 1996). Affetme ile birey yaşam doyumunu arttırarak kaygı, üzüntü ve öfke gibi negatif duyguların azalmasına katkı sağlamaktadır (McCullough & Worthington, 1999).

Özetle yukarıda yer alan çalışmalar incelendiğinde ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya bağımlılığına yatkın oldukları ve yaşantılarını olumsuz yönde etkilediği, bunun sonucunda stres, kaygı, depresyon ve kişiler arası çatışma yaşadıkları görülmektedir. Aynı zamanda ergenlik döneminde bireyin yakın ilişkiler kurmak istemesi sosyal medya bağımlılığını etkilemektedir (Şimşek, Elçiyar & Kızıllan, 2019). Birey sosyal medyanın geniş dünyasında var olabilmek, kendini yeterli ve değerli hissetmek için gerçekleştirmesi güç yüksek standartlar belirlemekte ve buna yönelik yoğun çaba göstermektedir. Bu beklentinin artmasıyla birey hedeflediği mükemmeli yakalamak için sosyal medyada daha fazla vakit geçirmeye devam etmektedir (Köklü, 2019). Birey aynı zamanda sosyal medyayı yoğun kullanarak sosyal ilişkilerine zarar vermeye, çevresine yalan söylemeye başlamakta, yoğun stresten ve olumsuz duygu durumundan kaçış için sosyal medyayı kullanmakta, arkadaşları ve ailesiyle çatışma yaşayarak kimi zaman incinebilmekte kimi zaman ise karşısındaki bireyleri incitebilmektedir (İliş & Gülbahçe, 2019). Daha sonrasında birey incinmeyi ortadan

kaldırmak ve ilişkiyi devam ettirmek için affetme durumunu değerlendirmektedir. Birey affetmediğinde; utanç duymakta veya depresyona girebilmektedir (Thompson ve diğerleri, 2005). Affetmede ise birey negatif duygu durumunu azaltmakta ve empati becerisini geliştirmektedir (Hargrave & Sells, 1997). Rogers'a (1983) göre empatiyle birlikte bireyi karşısındaki kişiyle ilişki kurmayı güçlendirir (Akt. Yüksel, 2015). Bu bilgiler ışığında birey affetme ile sosyal medya bağımlılığında kendisine ve çevresindeki bireylere karşı gelişen olumsuz duygu durumu ve stresi azaltarak farkındalık kazanacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma ile sosyal medyanın yaygınlaşıp yoğun kullanılması sonucu, geleceğin yetişkin birey adayları olan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının affetme ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sosyal medyayı yoğun kullanan ve sosyal medyaya harcadığı süreyi sınırlandıramayan lise öğrencisinin kendisine ve çevresine yönelik gerçekleştirmesi güç yüksek standartlar belirleyerek başarısız girişimler neticesinde ilişkisel çatışmalarla incinebileceği ve incinme durumunda karşısındaki bireyi veya kendisini bağışlamadığında olumsuz duygu durumları yaşayabileceği ve iletişim kurmakta zorlanabileceği düşünülmektedir. Kişilik gelişiminin kritik bir evresi olan ergenlik döneminde yaşanan bu olumsuz deneyimlerin yaşamın diğer dönüm noktalarına da iz bırakacağı göz önünde bulundurulmalıdır.

1.2. Araştırma Soruları

1. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyi cinsiyete, yaşa, okul türüne, sınıf düzeyine, sosyal medya kullanım süresi, kullandığı sosyal medya uygulama sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
2. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyinin affetme ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin affetme ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisini incelemektir. Ayrıca lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal medya kullanım süresi ve aktif kullanılan sosyal medya uygulama sayısına göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek de araştırmanın amaçlarındandır.

1.4. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Lise öğrencilerinin gelişim dönemleri göz önünde bulundurulduğunda buhranlı bir zaman dilimi olan ergenlik döneminden geçtikleri görülmektedir. Ergenlik dönemi, fizyolojik değişimin yanı sıra duyguların da karmaşık ve yoğun yaşandığı bir dönemdir. Bu dönem bireylerin, kimlik kazandığı ve bilişsel anlamda fikirlerinin geliştiği bir yaşam evresidir. Bireyin kimlik gelişimi, düşünceleri ve tercihleri temelinde hayatına şekil verdiği bu dönemde ergen, kendisini tanıyarak, arkadaş çevresi ve karşı cinsle yakınlaşıp duygusal bağ kurarak kendisini değerli hissetmek istemektedir.

Sosyal medya ergenler için kendini ifade etme ortamı oluşturarak arkadaş çevresi ve karşı cinsle duygusal bağlar kuracak koşulları sağlayan bir platforma dönüşmektedir. Bu tür imkânların sağlanması sosyal medyayı adeta bir cazibe merkezi haline getirerek ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medyada uzun süre vakit geçirmelerine neden olmaktadır. Bu nedenle teknoloji ile doğup büyüdüğü için genç nesile dijital yerliler denmektedir (Prensky, 2009). Sosyal medya kullanımındaki yoğun artış, bireylerin sosyal medyadan vazgeçemedikleri, ayrı kaldıklarında sorun yaşadıkları ve sonuçta sosyal medya bağımlılığına neden olmaktadır. Bu durum özellikle olumsuz alışkanlıklar kazanmaya yatkın olan ergeni yakından ilgilendirmektedir. Gerek demografik özellikler gerekse bireyin bilişsel ve psikolojik yapısının sosyal medya bağımlılığını etkilediği düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ergenlik dönemindeki bireylerde daha çok görülmektedir (Yang & Kim, 2018). Sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılan araştırmalarda bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkilediği görülmüştür. Örneğin sosyal medya bağımlılığı ergenlerde sosyal ilişkilerde azalmaya (Griffiths, 2013), uyku kalitesinde bozulmaya (Güneş-Akbaş, Akbıyık, Aypak & Görpelioğlu, 2018) ve yaşam doyumunda azalmaya (Doğan, 2016) neden olmaktadır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı bireyin depresyon düzeyini arttırmakta (Kırcaburun, 2016), birey endişeli ve huzursuzluk hissetmekte (Demirci, 2019), sosyal görünüş kaygısı yaşamakta (Çelik & Güzel, 2018) ve narsisizm belirtileri (Kumcağız, 2017) göstermektedir. Bu durumla birlikte bireyin yaşamında yapması gereken görevlerin yerini geçici hazlar almakta ve birey yaşamın gerisinde kalarak soyutlaşmaktadır. Sosyal medya bağımlılığıyla birlikte hayatı sadece sosyal medya ile var olmak olarak algılayan bireylerin kişilik gelişiminde, fiziksel ve ruhsal sağlığında geri dönülmez etkiler bırakabilir. Dünyada ve Türkiye’de hız kesmeden yaygınlaşan sosyal medyanın yoğun kullanımı sonucu ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerinin azaltılması, kontrol edilmesine yönelik ulusal ve uluslararası politikalar sürdürülmektedir. Örneğin Türkiye’de sosyal medyanın sağlıklı kullanılmasına yönelik ortaokul ve lise öğrencilerine bilinçli teknoloji kullanımı eğitimleri ve Yeşilay iş birliğiyle Türkiye Bağımlılıkla Mücadele eğitimleri verilerek farkındalık kazandırılmaktadır. Ayrıca 11. Kalkınma Planı çerçevesinde sosyal medya bağımlılığı ile etkin mücadele edilmesine karar verilmiştir. Özetle dijital yerliler olarak nitelendiren ergenlerin sosyal medya bağımlısı olarak değil, ruhsal ve bedensel sağlıkları olan, normal yaşantısını kaçırmayan bireylerin yetiştirilmesi son derece önemlidir.

Lise öğrencileri diğer insanların neler yaptığı ve nasıl göründüklerine bakarak kendilerini başkalarıyla kıyaslamakta ve kendilerini algılama biçimlerini gözden geçirmektedirler (De Vries & Kühne, 2015). Aynı zamanda sosyal medya ağlarında lise

öğrencisi kendisinde gördüğü bütün eksiklikleri düzeltebilmekte ve hatasız hale getirebilmektedir. Bu nedenlerin sonucunda lise öğrencileri fiziksel ve yaşantısal olarak mükemmelliği aramaya başlamaktadırlar (Köklü, 2019). Sosyal medya bağımlılığı olan bireyin, oluşturduğu profillerde veya paylaşımlarda kusursuzluk çabasında olduğu, aynı zamanda sosyal medyayı bırakma girişimlerinde başarısız olduğu için bu tür girişimlerden kaçındığı düşünülmektedir. Bununla birlikte sosyal medyada kusursuz olma, aşırı hassasiyet ve daima kazanma isteği gibi nedenlerle birey kendi mükemmeliyetçiliği ile yüzleşmek durumunda kalmaktadır (Köklü, 2019). Mükemmeliyetçi bireylerin erteleme davranışının olması, zamanlarını yönetme konusunda problem yaşamaları, davranışlarında mükemmeli yakalayana kadar devam etmesi, kolay pes etmesi sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde de görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ise sosyal medya bağımlılığın benzerlikleri dikkate alındığında mükemmeliyetçilik ile ilgili müdahalelerin sosyal medya bağımlılığı içinde yararlanılabileceği düşünülmektedir. Mükemmeliyetçiliğe yönelik yapılan psiko-eğitim çalışmalarının bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini azalttığına ulaşılmıştır (Hewitt ve diğerleri, 2020). Bu bağlamda, mükemmeliyetçiliği azaltmaya yönelik çalışmaların sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalarda kullanabilmek için bu iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Benzer şekilde bireyin yaşamında olumlu bir etkiye sahip olan, ilişkileri düzenleyici özelliği olan affediciliğin (Kaya, 2019) sosyal medya bağımlılığı ile ilgili ortaya çıkabilecek ilişkisel, akademik ve psikolojik problemleri azaltmada kullanılabilecek bir değişken olarak ele alınabilmesi için bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesinin alan yazına ve bu konuda yapılacak uygulamalara katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı hakkındaki alanyazın incelendiğinde affetme ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisini birlikte ele alan bir araştırma ile karşılaşılmamış

olup incelenen bu kavramların bireylerin kişilik gelişim süreçlerini etkileyebilecek faktörler olduğu görüldüğünde ve bu eksikliği gidermesi açısından yapılan çalışmanın özgün olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte çalışma sonucunda birey olma yolunda kritik bir dönemden geçmekte olan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığına yönelik önleme ve müdahale çalışmalarında kullanılabilecek özellikleri belirlemek bağlamında çalışmanın işlevsel olacağı düşünülmektedir.

1.5. Varsayımlar

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin veri toplama araçlarını içtenlikle ve doğru bir şekilde cevapladıkları kabul edilmiştir.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma Bursa ili Gemlik ilçesinde bulunan dört farklı liseden seçilmiş 9. 10. 11. ve 12. sınıf lise öğrencileriyle sınırlıdır. Elde edilen bulgular katılımcıların dönütleriyle sınırlıdır. Araştırma örneklemini lise öğrencilerini oluşturacağından dolayı sonuçlar sadece benzer özellikteki kişilere genellenebilir. Çalışma, araştırılan kavramların değerlendirilmesinde kullanılan ölçeklerin ölçme yeterliliğiyle sınırlıdır. Mükemmeliyetçilik değişkeni, mükemmeliyetçiliğin yapısına değil boyutlarına işaret etmektedir. Affetme değişkeninde ise affetmenin yapısını işaret etmektedir.

1.7. Tanımlar

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medya uygulamalarını kullanmak için yoğun istek duymak, sosyal medya uygulamalarıyla ilgili aşırı endişe hissetmek ve sosyal medya uygulamalarında harcadığı vakit ve çaba nedeniyle sosyal hayatında, kişilerarası ilişkilerde ve ruh sağlığında problemlerin yaşamaya başlaması olarak tanımlanmaktadır (Andreassen & Pallesen, 2014).

Mükemmeliyetçilik: Kusursuz olma isteği (Flett & Hewitt, 2002) ya da akla mantığa uygun olmayan yüksek standartlara uyma ya da ulaşma yönelimi için çaba sarf etmek olarak tanımlanır (Hill, Zrull, & Turnlington, 1997).

Affetme: Bir incinme ve haksızlık durumunda (Hortwitz, 2005) kişinin yaşadığı haksızlık ve incinme duygusundan dolayı yaşadığı öfke, kızgınlık, kin, nefret ve intikam gibi duyguları terk etmeyi (Eaton, Struhers, & Santelli, 2006) ve iyiliksever olma durumu olarak belirtilmektedir (Enright, Gassn, & Wu, 1992).

2. Bölüm

Literatür

2.1. Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Günümüzde teknolojik gelişmeler sayesinde kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması insan hayatını kolaylaştırmakta, toplumları geliştirmekte ve yaşamın önemli bir parçası haline gelmektedir. Bireyin birbiriyle haberleşme ihtiyacı elektrik, telgraf ve telefonun keşfinden sonra insan hayatını derinden etkileyecek olan internetin doğuşuna tanıklık etmektedir. İnternet, çağın en önemli teknolojik gelişmelerinden olup ortaya çıkışı 1960'lı yıllara dayanmaktadır. İnternetin 1960'lı yıllarda ABD ile Sovyetler Birliği arasındaki soğuk savaşta yaşanan teknolojik ve bilimsel çekişmelerin bir ürünü olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Sovyetler Birliğinin Sputnik uydusunu atmosfere göndermesinin ardından ABD kendi güvenliğini sağlamak üzere savunma projesi olan ARPA'yı (Advanced Research Projects Agency) geliştirmiştir. Bu proje sayesinde ihtimal dâhilinde ABD'ye yapılacak nükleer saldırılar sonrası savunma sistemleri hasar almış olsa bile iletişim faaliyetini sürdürecektir bir bilgisayar iletişim ağının geliştirilmesi hedeflenmektedir (Arısoy, 2009). İnternet adı verilen bu sistemin kelime anlamı "International" ve "Network" kelimelerinin beraber kullanılmasıyla ortaya çıkan ve insanların birbirleriyle iletişim kurmak için kullandıkları büyük bağlı bilgisayar sistemi olarak tanımlanmaktadır.

1989'da Tim Berners-Lee tarafından Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire (CERN)'de oluşturulan World Wide Web (Web 1.0) teknolojisi internetin ilk dönemi niteliğindedir. İnternet ilk yıllarda genel anlamda küçük alanlara erişim sağlayabilen ve sistemin pahalı olmasından dolayı sınırlı kişilerin kullandığı bir teknolojidir (Irak & Yazıcıoğlu, 2012). Günümüz teknolojilerine göre son derece ilkel kalan ve sadece mevcut verilere erişime izin verip veri düzenlemesi yapılmasına müsaade etmeyen Web 1.0

teknolojisi internet kullanıcılarının içerikleri değiştirme talebiyle birlikte ihtiyaçları karşılayamaz hale geldiğinde günümüz internet sisteminin çalışmalarına hız verilmektedir (Eraslan & Çakıcı Eser, 2015).

İnternetin 90'lı yıllarda alt yapı maliyeti önemli ölçüde azalarak dünya genelinde yaygınlaşmaya başlamaktadır (Güçdemir, 2017). Bu yıllarda sosyal ağların en ilkel hali olan BBS (Bulletin Board System) geliştirilmiştir. BBS'ler ile aynı konuyla ilgilenen insanlar için hazırlanan sohbet odaları sayesinde kullanıcıların eşzamanlı olarak iletişim kurup dosya paylaşımı (resim, müzik vb.) yapmasına imkân tanımaktadır. 1995 yılında sınıf arkadaşlarını ve iş arkadaşlarını bulmayı amaçlayan Classmate.com kurulmuş fakat sınırlı bir alanda kaldığı ve daha çok kişiye ulaşmak isteyen kullanıcıdan ekstra ücret talep ettiği için etkinliğini devam ettiremediği görülmektedir. 1997'de ise sosyal ağ sitesi olan SixDegrees'in erişime açılmıştır. SixDegrees.com, kullanıcıların profil oluşturmalarına, arkadaşlarını listelemelerine ve kendi listelerinde gezinmelerine izin veren web sitesi özelliği taşımaktadır (Watts, 2004). Sitenin kuruluş amacı aranılan kullanıcının maksimum altı derece ötede bulabileceğine dayanmaktadır. SixDegrees.com sayesinde arkadaş listeleri başkaları tarafından görüntülenmesi ve kendi kişisel profili oluşturabilmesiyle rakiplerinden ayrılarak sosyal ağların ilk versiyonu olarak kabul edilmektedir (Boyd & Ellison, 2007).

2000'li yıllara gelindiğinde internetin dünyadaki etkisi çığ gibi büyümekte ve sırası ile Friendster, LinkedIn ve MySpace adlı sitelerle sosyal ağ siteleri kendinden söz ettirerek büyük kitlelerin ilgisini çekmeyi başarmaktadır (Kara & Özgen, 2012). Bu ağlar kullanıcılara profil oluşturmaktan kariyer sayfası hazırlamaya, arkadaşlık kurmaktan farklı meslektaşları ile ortak çalışmaya kadar birçok hizmeti sunmaktadır. Web 2.0 olarak da adlandırılan teknoloji ile tanışan dünya, artık sosyal paylaşım ağlarındaki kullanıcılarının sadece içerikleri görüntülemekle kalmayıp içerikleri yorumlama, geliştirme, paylaşma ve değiştirmeye izin

vererek internet ve sosyal ağ evrenine kullanıcıları da dâhil etmektedir. Şu an sıklıkla kullanılan uygulamalardan olan Wikipedia, Youtube, Twitter ve benzeri uygulamaların yine aynı tarihlerde ortaya çıktığı görülmektedir (Kaplan & Haenlein, 2010).

İnternetin bilgi edinme, oyun oynama ve veri transfer etme amaçlarının dışında kullanıcıların sosyalleşmesini sağlaması internet kullanımının yükselişe geçmesine ve birçok sosyal ağ platformunun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu zaman diliminde Harvard öğrencisi Mark Zuckerberg şu an en çok kullanıcı sayısına sahip olan Facebook'u geliştirmiştir (Esen, 2019). Kullanıcıların kişisel bilgilerini, ilgi alanlarını, düşüncelerini, video ve resimlerini, ilişki durumunu paylaşabildiği Facebook'ta bireysel ve toplu sohbet yapılabilmesi internette yepyeni bir devrimin kapılarını aralamaktadır. Artık birçok insan kendisinin kullandığı sosyal medya sitelerinde olan bireylerle etkileşim kurup arkadaşlık istekleri göndermekte, bambaşka bir kıtada yıllardır görmediği dostunu takip etmeye başlamakta, beğendiği sosyal ağ sitelerini beğenen kişilerle yakınlaşmakta ve bireyleri sosyal ağ sitelerini kullanmaya davet ederek adeta sosyal ağda profil oluşturmanın gereklilik olduğunu savunmaktadır. Kullanıcı sayısı milyarlarca ulaşan internette dolaşan bilgilerin doğru bir şekilde filtrelenmesi ve kullanıcıların doğru bilgiye ulaşmasında çeşitli sorunlar yaşanmasına neden olsa da yenilenen yazılımlar sayesinde internet ve sosyal ağlar yeni bir boyuta geçmektedir.

İnternet neslinin üçüncüsü olan Web 3.0 teknolojisi son yıllarda yaşanan bu soruna çözüm niteliğinde ortaya çıkan teknolojik yeniliktir. Semantic Web (anlamsal web) olarak ifade edilen Web 3.0, sosyal ağ kullanıcılarının daha önceki paylaşımları, sosyal medyada yaptıkları aramaları ve bağlantılarına dayanarak bireye özel öneriler sunmaktadır (Van Looy, 2016). Bu sayede kullanıcıların ana sayfalarına daha önce arama yaptıkları, beğendikleri içeriklerin benzerlerini sunarak veri yoğunluğu içerisinde filtrelemeyi sağlamakta bazen de

karşılaşmak istemediği konuyu veya kişiyi engelleyerek ana sayfalarına gözükmeden sosyal medyada daha uzun vakit geçirmesini sağlamaktadır.

Özetle soğuk savaş döneminde bireylerin zorlu yaşam koşullarında dahi birbirleriyle haberleşmek için tasarlanan internetin yıllar içerisinde dünya genelinde geniş kitlelere hitap eden, çağın gerekliliğine yönelik talepler doğrultusunda değişim gösteren, zamanla farklı kullanım alanları ortaya çıkan bir teknolojiye dönüştüğü görülmektedir. İnternetin sohbet etme, bilgi edinme, hoş vakit geçirme gibi ihtiyaçlar karşılandıkça geliştiği ve bu alanda yenilikler de getirdiği görülmektedir. Bu aşamada internet, içerisinde yeni bir kullanım alanı olan sosyal medya kavramını ortaya çıkararak sosyalleşmenin yeni merkezi haline dönüşmektedir.

2.1.1. Sosyal medya. Sosyal medya kavramının kesinleşmiş net bir tanımının olmamasına rağmen bilim insanlarının çeşitli tanımlar geliştirdiği görülmektedir. Sosyal medya, bireylerin arkadaşlarıyla konuşmak, takip ettiği kullanıcıların gönderilerine ve fotoğraflarına bakmak, mesaj alıp mesaj göndermek, eğlenceli vakit geçirmek, boş vakitlerini değerlendirmek, bilgiye ulaşmak, karşılıklı bilgi alışverişinde bulunmak ve gündemin takip edildiği araç olarak tanımlanmaktadır (Solmaz, Tekin, Herzem, & Demir, 2013). Sosyal medya, bireyin istediği bilgiyi edinebildiği istemediklerini ise filtreleyerek engelleyebildiği, zaman ve mekân engeli tanımadan bilgi alışverişi yapabildiği bir platformdur. Sosyal medyada istenen bilgiye ulaşmak için herhangi bir eğitime veya ücret gerekmemektedir. Tüm bu işlemleri, yazılım kodlarının müsaade ettiği miktarda ve etkileşimi sağlarken internet tabanlı kodlar kullanılmaktadır (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007). Bu sayede bilgiye en az çabayla en hızlı şekilde ulaşılmaktadır (Hu & Lin, 2013).

Yeni medya olarak da tanımlanan sosyal medya, geleneksel medyadan birçok açıdan farklılaşmaktadır. Sosyal medyaya erişimin kolay olması, sosyal medyadaki kullanıcılardan

geri dönüt olarak etkileşim sağlaması, basit ve anlaşılır olması, gruplaşmayı ve topluluk oluşturması ve hedeflenen bilgiye yönelik farklı uygulamalara geçiş sağlamasının yanında (Mayfield, 2010) sosyal medyanın asenkron çalışması yani iletişim için eş zamanlı çevrim içi zorunluluğu olmaması ve sınırsız kullanıcıyla bağlantı kurma olanağı tanınması sosyal medyayı geleneksel medyadan ayırmaktadır (Tutgun Ünal, 2020). Kullanıcılar sosyal medyada kendi içeriklerini geliştirebilmektedir ve bu içerikleri düzenleme ekleme yapabilmektedir (Lerman, 2007). Bu sayede sosyal medyada kullanıcı hem içerikleri tüketen hem de bu içerikleri üreten kişiye dönüşmektedir (Babacan, 2016). Ayrıca kullanıcılar paylaşılan içeriklerde istedikleri paylaşımları oylayarak (beğeni, emoji ve benzeri seçeneklerden bir tanesini işaretleme) duygularını ifade etmekte ya da paylaşılan içeriklere herhangi bir reaksiyon göstermeden içerikleri görüntüleyebilmektedir. Sosyal medya çağın bireyselleştirici yapısını desteklemektedir. Sosyal medyanın merkezinde topluluklar değil bireyler bulunmaktadır (Boyd & Ellison, 2007).

Kişilik özellikleri, istekler, merak ve düşüncüler sosyal medyayı farklı bir kullanım aracı olarak algılamayı sağlamakta ve bireyler sosyal medyadan farklı deneyimler ve doyumlar almaktadır (Ahn, 2011). Ergenlik döneminde romantik ilişkiler ve duygusal yakınlıklar bireyler için önemlidir (Feiring, 1996). Kullanıcılar sosyal medyayı genellikle bilgi edinmek, eğlenceli vakit geçirmek, kişiliklerini ifade etmek ve özgüven kazanmak (Çetinkaya, Şahin & Kırık 2015; Hargittai, 2007; Mansumittrchai ve diğerleri, 2012), sosyalleşmek, onaylanmak (Kuss & Griffiths, 2011) için sosyal medyaya dâhil olurken bazen de günlük hayatın getirdiği yoruculuk ve bıkkınlıktan kurtulmak, yalnız kalarak sosyal medyanın izleyici tarafında olmak için sosyal medyayı tercih etmektedir (Tutgun Ünal, 2020). Sosyal medya bu sayede kullanıcıların psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak tatmin sağlamaktadır (Babacan, 2016).

Özetle karmaşık yapısıyla sosyal medya her bireyin farklı ilgilerine ve isteklerine hizmet etmek için tasarlanmaktadır. Kimi bireyler sosyal medyada sadece vakit geçirmek isterken kimi bireyler ise sosyal medyayı içerik üretmek, duygu ve düşüncelerini ifade etmek, yaptığı ve geliştirdiği ürünleri paylaşmak, sevdiği bir müziği paylaşmak veya paylaştığı içeriğe dönüt alarak onaylanmak istemektedir. Zaman içerisinde sosyal medya dünyasında kullanıcıların bu isteklerine yönelik farklı türlerde sosyal medya araçları geliştirilerek sosyal medya uygulamaları kendi içerisinde çeşitlenmektedir. Akar'a (2010) göre sosyal medya araçlarının günümüzdeki gruplandırması şu şekildedir:

Bloglar: İnternet tabanlı günlük olarak nitelendirilen blog, herhangi bir teknik bilgi, mali destek olmadan yazarın yazı, resim, video, ses gibi bilgileri ve benzeri deneyimleri istediği şekilde paylaşabilen modern günlükler olarak ifade edilmektedir (Eraslan, 2018). Bloglar, blog yazan kişinin kişisel yaşantı ve deneyimleri blog sayfasına aktararak okuyucuyla etkileşim kurmakta ve okuyucuların bloglara yorum yapabildiği bir yapı olarak çalışmaktadır (Zafarmand, 2010). En dikkat çeken blog siteleri; Blogcu, Blogger ve Wordpress olarak bilinmektedir.

Microbloglar: Anlık ve kısa içerik paylaşımı sağlayan küçük bloglardır (Eraslan, 2018). Microblogda kullanıcılar istedikleri içerikleri paylaşırken istedikleri kullanıcıları da erişim engeli uygulayabilirler (Esen, 2019). Microbloglarda ortak konularda gündem oluşturmak fikir belirtmek ve geniş kitlelere yaymak için "keşfet" bölümü bulunmakta ve kullanıcılar bu kısımda kişisel görüşlerini aktarabilmektedir. Microbloglarda genellikle içerik paylaşımında karakter kısıtlaması bulunmaktadır. Belli bir karaktere kadar izin veren microbloglarda en dikkat çeken platformlar Twitter, Tmblr siteleridir.

Wikiler: "What I Know is" yani "bildiğim kadarıyla" anlamına gelen kelimelerin baş harflerinden oluşmaktadır. Wiki sayfaları farklı konularda çok çeşitli bilgi havuzuna

dönüştürülmektedir (Çelik, 2020). Wikiler, diğer internet sitelerinden farklı olarak birçok yazar tarafından geliştirilip güncellenebilmekte ve paylaşılan konu hakkında bilgi aktarırken metin içindeki farklı bağlantı ve köprülerle başka bilgilere de kolayca erişim sağlayabilmektedir (Kara, 2013). Wikiler bu sayede bireylerin sayfada bulunan içeriklere fotoğraf ekleyip düzenlediği, içerik üzerinde değişiklik yapabildiği ve herkesin erişimine açık web ortamındaki ansiklopedi özelliği taşımaktadır. Milyonlarca makalesi bulunan Wikilerin en tanınmış olanı Wikipedia'dır (Dikme, 2013).

Sosyal işaretleme: kullanıcıların etiket ismindeki anahtar sözcükler ile beğendikleri resim, video ve web sitelerinin ilişkilendirilmesini sağlamaktadır. Sosyal işaretleyici kullananlara beğendikleri bu ilişkilendirmeleri kendi arşivlerinde depolama olanağı vererek geri dönüp ortaya çıkarma imkânı tanımaktadır (Taşkiran, 2017). Pinterest ve Reddit gibi uygulamalar sosyal işaretlemede en popüler uygulamalar arasındadır.

Medya Paylaşım Siteleri: Web tabanlı fotoğraf ve video paylaşım siteleridir. Medya paylaşım siteleriyle kullanıcının kendisinin oluşturduğu fotoğraf ve videoları düzenleyip kullanıcılar arasında paylaşımını hedeflemektedir (Akar, 2010). En çok kullanılan uygulamalar ise Youtube ve Instagram olarak bilinmektedir.

Podcast: Mobil cihazlarda ve kişisel bilgisayarlarda oynatmak için ayrıntılı dijital medya yayınları kullanarak ses veya video programları gibi multimedya dosyalarını internet üzerinden dağıtma yöntemidir (Stoten, 2007). Ses dosyaları podcast, video dosyaları vodcast olarak isimlendirilmektedir.

Sosyal ağlar: Kullanıcılara dijital bir kimlik sağlayan uygulamalardır (Akar, 2010). Kullanıcılar kendilerini açıklayan bir profil oluşturarak profilini sadece arkadaşlarının görüntüleyebileceği şekilde ya da herkesin görüntüleyebileceği şekilde kullanıma açmaktadır.

Yapılan paylaşımlar bireysel veya topluluk üzerinden yapılabilmektedir (Eraslan, 2018).

Sosyal ağlar üzerinde en çok kullanılan uygulama Facebook'tur.

İçerisinde çeşitli türlerde iletişim araçlarına sahip olan internet tabanlı sosyal medya evreninin her gün sayısını arttıran uygulamalarla dünya üzerindeki yerini giderek sağlamlaştırmaktadır. Sosyal medya hayatı kolaylaştırmakta, kullanımı basit ve ucuz olmakta, her yaştan bireyin kendisini ifade etmesini sağlayarak çok geniş kitlelere hitap etmekte, çağın temel gereksinimi haline gelmekte ve cezbedici haliyle kullanım sıklığını giderek arttırmaktadır.

Dünyada dijital gelişmeleri takip eden WeareSocial ve HootSuite iş birliğinde yayınlanan Digital Around the World 2021 raporuna göre 7,83 milyarlık dünya nüfusunun 4,66 milyarı (nüfusun %59,5'i) internet kullanıcısı olduğunu, 4,20 milyar insanın da (dünya nüfusunun %53,6'sı) aktif sosyal medya kullanıcısı olduğunu belirtmektedir (Wearesocial & Hootsuite, 2021a). Türkiye'de de dünyada olduğu gibi internet kullanım düzeyi hızla artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2021) verilerine göre 2020'de 16-74 arasındaki kişilerin internet kullanım oranları 2019'da %75,3 iken 2020 yılında %79 a yükselmektedir. İnternetin yaşa göre kullanımında ise interneti en çok kullanan yaş grupları 16-24 yaş %91,8 ile 24-35 yaş %93,5 arasındaki bireyleri olarak belirtilmektedir. (TÜİK, 2021). İnterneti sosyal medya amaçlı kullananların oranı ise kadınlarda %77 iken erkeklerde %82,9 ve Türkiye ortalaması 80,2dir. Wearesocial.com ve Hootsuite iş birliğiyle yayımlanan 2016 Digital Around the World raporunda ayrıca 16- 64 yaş arasında sosyal medyada geçirilen vakit dünya ortalaması 2 saat 8 dakika iken Türkiye'de 2 saat 48 dakika olarak belirtilmiştir (Wearesocial & Hootsuitea 2021a; Wearesocial & Hootsuiteb, 2021b). 2021 Digital Around the World raporunda ise dünya ortalamasında sosyal medyada geçirilen süre 2

saat 25 dakika iken Türkiye’de günlük geçirilen vaktin 2 saat 57 dakikaya yükseldiği görülmektedir (Wearesocial & Hootsuite, 2021a).

Sosyal medya dünya çapında etkiye sahip olduğu gibi hem homojen kültürler hem de heterojen kültürler tarafından benimsenmektedir. Sosyal medyanın kullanım sıklığı ve süresinin her geçen yıl artması farklı kültürlerin sosyal medyayı benimsediğini göstermektedir. Homojen kültürler değişime karşı dirençli yapıları bulunmaktadır. Herkes tarafından normları ve davranış kalıplarına dikte edilerek sıkı sıkıya bağlı olduğu gösterilir (Triandis, 1989; Gelfand, Nishii & Raver, 2006). Homojen toplumlarda farklılaşma azdır (Berry, 1966). Heterojen kültürlerde ise durum tam tersidir. Türkiye ise dünya çapında yapılan araştırmalar sonucu diğer ülkelere göre en sıkı ülkeler arasındadır (Gelfand ve diğerleri, 2011; Gelfand, Wasti & Godfrey, 2002). Buna rağmen sosyal medya kullanım süresini ve kullanıcı sayısını her geçen gün arttırmaktadır.

Her yıl kullanım süresi ve sıklığı artan sosyal medyanın özellikle son 10 yılda kamuoyunun ve bilim insanlarının dikkatini çekerek bireyler üzerinde nasıl etki ettiği merak konusu haline gelmektedir. Kolay ulaşılan ve günlük hayatta alışkanlık haline gelen sosyal medyada geçirilen uzun süreler bireyleri psikolojik, davranışsal ve sosyal açıdan etkilemektedir. Zamanla dünyayı sosyal medyadaki sanallıkla değerlendiren bireyin hayatla ilişkisi zayıflamaktadır (Çetinkaya ve diğerleri, 2015). Sosyal medyada kontrolsüz zaman geçiren birey gündelik işlerine karşı motivasyonunu kaybetmektedir (Brogan, 2011).

Türkiye’de sosyal medyada geçirilen uzun süreler nedeniyle bireylerin %46’sının devamlı telefonunu kontrol etme ihtiyacı duyduğu, %30’unun aile ve akranlarıyla vakit geçirirken yüz yüze iletişim kurmadığı, %30’unun zamanında uyuyamadığı, %30’unun dikkatinin dağıldığı, %29’unu gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadığı, %26’sının baş ve parmak ağrısı yaşadığı ve %16’sının görme sorunları yaşadığını belirtmektedir (Deloitte,

2020). Her yıl giderek artan sosyal medya kullanımı yaş ve cinsiyet fark etmeksizin tüm bireylerin artık normalleştirdiği durum olmakla birlikte sosyal medya kullanıcısı üzerinde fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan negatif etkisine rağmen doyum almaya devam ederek bireyin kontrolünden çıkmaya başlamaktadır.

Kullanıcıların sosyal medyayı tercih etme istekleriyle sosyal medyanın bireylere olan ihtiyacı birbirlerini besleyerek bir sarmalın içine girmektedir. Bu sarmal içinde zamanla birbirlerine bağımlı hale gelmektedirler (Babacan, 2016). Fakat sosyal medyayı kullanan her bireyin sosyal medya bağımlısı olduğunu belirtmek yeterince açıklayıcı olmamaktadır. Bağımlılığın oluşabilmesi için çeşitli aşamalardan geçmesi gerekmektedir. İlk aşamada birey, sosyal medyayı yakın çevresinde duyarak merak edip sosyal medya uygulamalarına erişerek kullanmaya başlamaktadır (Yeşilay, 2014). Daha sonra sosyal medya hesaplarından bu sosyal medyayı kullanan kişilerle veya arkadaşlarla (etkileşime) geçerek dâhil olduğu grubun gündemini sosyal medya üzerinden takip ederek onlardan kopmadan 7/24 çevrimiçi iletişime geçme imkânı sağlamaktadır.

Birey sosyal medyayı çeşitli amaçlar için kullanmaktadır (Dinç, 2015). Bu amaçların başında zevk almak için kullanım gelmektedir. Egosantrik yapıları nedeniyle, sosyal ağlar bireylerin kendilerini olumlu bir şekilde sunmalarına izin verir, bu da "morallerini yükseltir" (yani, ruh hallerini iyileştirir) çünkü zevkli olarak deneyimlenir (Kuss & Griffiths, 2011). Boş vakitlerini değerlendirmek için etkinlik bulamayan birey, sosyal medyada yoğun beğeni ve onay alan birey veya sosyal açıdan girişken olamayan birey anlık yaşadıkları bıkkınlığı gidermek için sosyal medyada vakit geçirmeyi tercih etmektedir (Martin ve diğerleri, 2013). Aile içinde, okulda, arkadaş çevresinde veya kendi içinde yaşadığı sorunlarla yüzleşemediği, yüzleşmek istemediği ya sorunların üstesinden gelecek gücü kendisinde göremediği ve sorunlarını geçici bir süre de olsa zihninden uzaklaştırmak için sosyal medyayı

kullanmaktadır (Dinç, 2015). Bu şekilde karşılaştığı sorunlara ilk başta çare gibi gözükse de uzun zaman dilimde çözüme kavuşmayan sorunlar varlığını sürdürmekte ve giderek büyümektedir. Sosyal medyada bulunma süresini arttırarak bağımlılığa yaklaşan durumlar yaşayabilirken en sonunda sosyal medyadan ayrılamayan bağımlı evresine doğru hareket etmektedir (Martin ve diğerleri, 2013). Son adımda ise kişi artık sosyal medyayı kullanmak için herhangi bir nedene ihtiyaç duymadan kullanma eğilimindedir. Bu duruma bağımlı kullanım denmektedir. Yaşamında sorunları, merakı, sosyal çevresindeki bireyler sosyal medyada olsa da olmasa sosyal medya kullanımına devam etmektedir (Yeşilay, 2014). İlgi dağılsa bile araştırıp bularak ya da etrafında sosyal medyayı kullanan kitle bulamazsa sanal arkadaşlardan oluşan bir ortam oluşturarak sosyal medyayı kullanmaya devam edecektir. Bu koşullarda sosyal medya kullanımı merak ve eğlenceden bireyi derinden etkileyen bir bağımlılığa dönüşmektedir.

2.1.2. Sosyal medya bağımlılığı. İnsan hayatındaki etkisini her geçen gün arttıran internet ve sosyal medya artık bireyin ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir. Sosyal medyanın çekiciliği ve doyum sağlaması bireyleri derinden etkilemektedir. Sosyal medyanın yoğun kullanım baskısı kullanıcılarını sanal dünyaya iyiden iyiye alıştırmakla bireyi sosyal medyadan uzaklaşmaya karşı çaresiz hale getirmektedir. Sosyal ağların egosantrik yapısı, bağımlılık yapan davranışlara katılımı kolaylaştırabilmekte ve bu nedenle insanları potansiyel olarak aşırı bir şekilde kullanmaya çeken bir faktör olarak hizmet etmektedir (Kuss & Griffiths, 2011). Bu haliyle bireylerde yeni bağımlılıklar gelişmekte ve bu bağımlılıkların başında son yıllarda ağırlığını iyice hissettiren sosyal medya bağımlılığı gelmektedir. Sosyal medya bağımlılığının net bir tanımı bulunmamakla birlikte bu konuda çalışmalarını yürüten bilim insanlarının çeşitli görüşleri bulunmaktadır (van den Eijnden ve diğerleri, 2016). Sosyal medya bağımlılığı bireyin, günlük yaşamda sürekli olarak sosyal medya kullanması, sosyal

medyaya kullandığı süreden daha fazla süre ayırma ihtiyacı hissetmesi, sosyal medyadan uzak kaldığında üzüntü, endişe ve sinirlilik hali yaşaması, sosyal medyayı bırakma veya azaltma girişiminin başarısızlıkla sonuçlanması (Kwon ve diğerleri, 2013), sosyal medyayı hobi ve eğlenceye tercih etmesi, sosyal ilişkilerine zarar vermesine rağmen aşırı sosyal medya kullanımına devam etmesi (Griffiths, 2013), sosyal medya kullanımı ile ilgili çevresine yalan söylemesi, yoğun stresten ve olumsuz duygu durumundan kaçması, arkadaş ve aileyle çatışma yaşaması, akademik gelişim fırsatlarını kaybetmesi olarak tanımlanmaktadır (van den Eijnden ve diğerleri, 2016).

Sosyal medya bağımlılığı, madde ile ilişkili olmayan bağımlılıklarda görülen biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin geçerli olabileceğini belirtmektedir (Shaffer ve diğerleri, 2005). Griffiths (2013), sosyal medya bağımlılığının davranışsal bağımlılıkların altı tanı kriterini karşıladığından dolayı davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirilebileceğini vurgulamaktadır. Tanı kriterlerinden ilki olan duygu durum değişikliğinde birey sosyal medya kullandığı zamanlarda olumlu ruh hali göstermektedir. Genellikle sosyal medya kullanımı sonrası birey iyilik hali hissetmekte, sakinleşmekte veya uyuşma hissederek keyif almaktadır (Griffiths, 2005). Dikkat çekmede ise; birey sosyal medya kullanmayla ilgili zihinsel, davranışsal ve duygusal olarak sürekli sosyal medya kullanımı ile meşgul olmaktadır. Sosyal medya kullanımının bireyin hayatındaki en önemli aktivite haline dönüştüğü, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını ele geçirdiği anlamına gelmektedir (Griffiths, 2013). Bir diğer kriter olan tolerans geliştirmede bireyin bir önceki deneyimindeki etkileri yaşayabilmek için sosyal medya kullanımını arttırma ihtiyacı hissetmektedir. Daha sonrasında yoksunluk belirtileri ortaya çıkarak bireyin sosyal medya kullanmadığında ya da sosyal medya kullanımını azalttığında bu durumdan rahatsız olarak fiziksel ve duygusal tepkiler göstermektedir (Brown, 1993). Sosyal medya kullanmadığı zamanlarda sinirlilik,

huzursuzluk, fizyolojik olarak terleme, uykusuzluk ve baş ağrısı yani stresle ilgili reaksiyonlar olabilmektedir (Kuss & Griffiths, 2011). Çatışma ise sosyal medya kullanımı nedeniyle kendisiyle ve çevresiyle sorun yaşamaktadır. Bireyin kendi içindeki çatışmasında yaşanan bağımlılık sürecinde durumu fark edip bağımlılığı durdurmak istediklerini bilmelerine rağmen bu davranışı yapamayacaklarını ve öznel bir kontrolsüzlük yaşadıkları bilinmektedir (Andreassen, Torsheim, Burnborg & Pallesen, 2012). Son olarak nüks ise bireyin sosyal medya kullanımını bıraktıktan sonra veya azaltma çabasından sonra yoğun bir sosyal medya kullanım atağı yaşamasıdır (Griffiths, 2005).

van den Einden ve diğerleri (2016) ise bu altı kritere, aldatma (yalan söyleme), yer değiştirme ve kaçıışı da ekleyerek sosyal medya bağımlılığını dokuz kriter üzerinden değerlendirmektedir. Aldatma (yalan söyleme), sosyal medyayı kullanım süresinde çelişkili süreler söylemesi veya olduğundan az süre kullandığını ifade etmesidir. Yer değiştirme ise sosyal medyayı kullanma gereksinimi nedeniyle günlük yapılması gereken iş ve aktiviteleri ihmal etmesi olarak belirtilmektedir. Son olarak kaçış ise sosyal medyayı bireyin yaşadığı negatif olayların bıraktığı duygulardan kurtuluş yöntemi olarak değerlendirip sosyal medyayı kullanması olarak belirtilmektedir (van den Einden ve diğerleri, 2016). van den Einden ve diğerlerine (2016) göre son bir yılda sosyal medya bağımlılığı için belirlenen dokuz kriterin beşini ve ya daha fazlasını karşılıyorsa birey sosyal medya bağımlısı olarak değerlendirilmektedir.

Yukarıdaki bilgilere ek olarak sosyal medya bağımlılığında sürenin önemini anlayabilmek için kullanımlar ve doyumlar teorisi dikkate alınabilir. Kullanımlar ve doyumlar teorisi bir teknolojinin diğer opsiyonlarına göre neden tercih edildiğini ifade eder (Ruggiero, 2000). Teoriye göre birey sosyal medyadaki içerikleri aktif ve bilinçli bir şekilde seçmektedir (Hsu, Chang, Lin, & Lin, 2015). Mutlu olmak istediklerine inanarak bireyler ihtiyaçlarını

karşılarlar ve bu ihtiyaçlar karşılandıktan sonra deneyimi tekrarlama eğilimi gösterirler (Huang, Hsieh & Wu, 2014).

2010'lu yıllarda sosyal medyanın kontrolsüz aşırı kullanımının artış göstermesi kamuoyunda bu durumun bağımlılık yapıcı etkisinin olabileceğine yönelik gündemler oluşmasına ve bağımlılık olarak nitelendirilmesi için birçok araştırmaya ihtiyaç olduğu belirtilmektedir. Özellikle DSM-5'te sosyal medya bağımlılığının yer almaması kesinleşmiş bir ruh sağlığını etkileyen bozukluk olmadığı kanısı oluşturuyorken bunun aksini belirten birçok çalışma bulunmaktadır (Pantic, 2014; Ryan, Chester, Reece & Xenos, 2014). Bu sebeple sosyal medya bağımlılığını belirlemek amacıyla güvenilir ölçüm yapılarak sosyal medya bağımlılık araçlarını geliştirmek ve doğrulamak önem taşımaktadır. Zaman içerisinde sosyal medya bağımlılığının nasıl değerlendirilip ölçüleceğine yönelik çalışmalar alanyazında yer almaya başlamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı tanı kriterlerinde DSM-5'te yer alan madde ile ilişkili olmayan davranışsal bağımlılık üzerinden gidilmektedir. Geliştirilen ölçeklerin tümünde patolojik kumar oynama bozukluğunun tanı kriterlerinin en az altısı yer almaktadır (Van Rooij & Prause, 2014). Sosyal medya bağımlılığına yönelik çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı alanında, sosyal ağ sitelerine bağımlılık (Kuss & Griffiths, 2011; Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014), Facebook bağımlılığı (Ryan ve diğerleri, 2014), Twitter bağımlılığı (Saaïd, Al-Rashid & Abdullah, 2014) ve mikroblog bağımlılığı (Wang, Lee & Hua, 2015), Sosyal medya bozukluğu (van den Eijnden ve diğerleri, 2016) olarak ayrı çalışmalar altında incelendiği görülmektedir.

Ergenlik dönemindeki bireyler kendini tanıma, kimlik arayışı ve kimlik bunalımı, akranlarını ve çevreyi keşfetme noktasında bir nesneye veya bir maddeye bağımlılık riski taşıyan süreçten geçmektedir (Arnett, 2000). Sosyal medya bağımlılığı daha çok ergenlik dönemindeki bireylerde görülen bir durumdur (Pantic, 2014; Ryan ve diğerleri, 2014). Young

(2011), ergenlerin yetişkinlerden iki kat fazla bağımlılık oranı gösterdiğini ve bunun nedeninin zihinsel kontrol becerilerinin yetişkinlere göre duygusal ve bilişsel anlamda yeterli olmadığından kaynaklandığını belirtmektedir. Sosyal medya bağımlılığının lise ve üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerine bakıldığında; akademik başarıları düşüşe neden olmaktadır (Kirschner & Karpinski, 2010). Sosyal medyanın uzun ve kontrolsüz kullanımıyla bağımlı olan bireyin uyku kalitesi düşmektedir (Güneş-Akbaş, Akbıyık, Aypak & Görpeliöğlü, 2018). Sosyal medyadan başka bir şey düşünemeyen bireyin sosyal hayattan kopmakta ve yaşam doyumunu azalmaktadır (Doğan, 2016). Sosyal medya bağımlısı bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu ve sosyal medya ortamında kendilerini daha iyi sunabildiklerini belirtmektedir (Uzun, Yıldırım & Uzun, 2016).

Sosyal medya bağımlılığı ile çok çeşitli psikiyatrik belirti de görülebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığında bağımlılık arttıkça depresyon düzeyinde de artış görülmektedir (Kırcaburun, 2016). Sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi de yükseliş göstermektedir (Tiyrek Şişman, 2014; Cengizhan, 2003). Sosyal medya bağımlılığının ayrıca psikotik etkileri de bulunmaktadır. Bilgin'in (2018) yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde psikotizm, paranoid düşünceler, fobik anksiyete ve öfke-düşmanlık duygularının normal bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek olan bireyler daha endişeli ve huzursuz olmaktadır. Demirci'nin (2019) yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyleriyle anksiyete arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığıyla birlikte olumsuz değerlendirilme korkusu (Savcı & Aysan, 2018), sosyal görünüş kaygısı (Çelik & Güzel, 2018) ve sosyal kaygı düzeyleri arasında (Woods & Scott, 2016) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlısı bireyler sosyal medyada daha kusursuz görünmek daha çok beğenilmek, daha çok

dikkat çekebilmek ve daha çok sevilme ihtiyacı duymaktadır. Bu durum bireylerin narsisizm düzeylerini de etkilemektedir. Andreassen, Pallesen ve Griffiths (2017) ile Şahin ve Kumcağız'ın (2017) çalışmalarına göre sosyal medya bağımlılığı yükseldikçe bireylerde narsisizm de artmaktadır. Sosyal medya bağımlılığını etkileyen bir başka faktör ise bağlanma stilleridir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleriyle sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu belirtilmektedir (Dilsiz, 2019).

Sosyal medya bağımlılığının sosyo demografik değişkenler ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin, Ercan'ın (2018), Paul ve Lee (2012), Chung, Morshidi, Yoong ve Thian'ın (2019), Stegink (2015), Bolat ve Korkmaz (2021), Uysal Atabay (2020) ve Seferoğlu ve Yıldız (2013) sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre etkisini araştıran çalışmalarında sosyal medya bağımlılık düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğunu belirtirken, Alkış (2020), Yüksel Şahin ve Öztoprak (2019), Duman (2019), Balcı ve Tiryaki (2014) ile Balcı ve Gölcü'nün (2013) çalışmalarında ise sosyal medya bağımlılık düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Wang, Ho, Chan, ve Tse (2015), Doğrusever (2021), Alkaya'nın (2020), Jafarkarimi, Sim, Saadatdoost, ve Hee (2016) ve Monacis, de Palo, Griffiths ve Sinatra (2017) araştırmalarında ise sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Yaşa göre sosyal medya bağımlılığı ilişkisi incelendiğinde yetişkin ve yaşlıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi artmaktadır. Özellikle ergenlik dönemi ve genç yetişkinlik dönemi sosyal medya bağımlılığının en yüksek olduğu dönemleridir. Cuma (2020), Aksoy (2020), Yayman (2019), Tutgun Ünal (2015) ve Ök'ün (2013) çalışmalarında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Ho, Lwin ve Lee (2017), Blackwell,

Leaman, Tramposch, Osborne ve Liss (2017) yaptıkları araştırmada ergenlerin yetişkinlere kıyasla sosyal medyaya daha fazla bağımlılık gösterdiğine ulaşımlardır.

Sosyal medya bağımlılığının okul türüne göre farklılık gösterip göstermediğine dair net bir sonuç bulunmamaktadır. Örneğin Doğrusever (2021), Bolat ve Korkmaz (2021), Uysal Atabay (2020), Yayman (2019), Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya (2015) çalışmalarında sosyal medya bağımlılık düzeyinin okul türüne göre anlamlı bir farklılık bulunmazken Göksu (2019) ve Deniz ve Gürültü'nün (2018) çalışmalarında okul türüne göre sosyal medya bağımlılığı farklılaşmaktadır. Bu noktada farklılaşmanın meslek lisesi okul türüne göre olduğu görülmektedir. Meslek lisesi öğrencilerinin özellikle sosyal medya bağımlılığının çatışma yaşama ve meşguliyet boyutunda diğer lise türlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Kolek ve Saunders (2008) ve Pasek, More ve Hargittai (2009) çalışmalarında ise lise öğrencilerinin akademik başarılarının ve bu yolla yerleştikleri liselerin türlerinin sosyal medya bağımlılığını etkilemediğini destekleyen sonuçlara ulaşımlardır.

Sınıf düzeyine göre sosyal medya bağımlılığına yönelik çalışmalarda ortak bir sonucun çıkmadığı görülmektedir. Çakır (2020), Bayram Saptır (2020), Akbaş Coşar (2019), Cuma (2020) ve Doğrusever (2021) sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık bulamamıştır. Yılman (2020) ise çalışmasında sosyal medya bağımlılığının çatışma alt boyutunun 9-10. sınıf öğrencilerinde daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Göksu (2019) ise sınıf düzeyinde, sosyal medya bağımlılığının duygu durum düzenleme ve tekrarlama boyutlarında anlamlı farklılık bulmuştur. 9. sınıf öğrencilerinin puanlarının diğer sınıf düzeylerinden anlamlı bir şekilde farklılaştığına ulaşımlmıştır. Yıldırım'ın (2019) araştırmasında ise üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının çatışma ve tekrarlama alt boyutlarının anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur. Toplam puan ve diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sosyal medyada geçirilen uzun süreler bireyin sosyal medya bağımlılığı geliştirmesinde önemli etkiye sahiptir. Yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalarında sosyal medyada geçirilen süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Örneğin Jafarkarimi ve diğerleri (2016), Wu (2013), Folaranmi (2013), Çakır (2020), Akbulut (2020), Kılıçman (2020), Demir Türkdoğan (2019), Yıldırım (2019), Akbaş Coşar (2019), Tutgun Ünal (2015), Durar (2018) ve Çömlekçi Başol (2019) sosyal medyaya harcanan süre arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin artış gösterdiğine ulaşımlardır. Parıldar (2020), Duman (2019), Erdoğan (2020), Yüksel (2019) ve Balcı, Bekiroğlu ve Karaman (2019) çalışmalarında farklı yaş gruplarındaki katılımcıların sosyal medya uygulamalarında geçirdikleri zaman arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin artış gösterdiğine ulaşımlardır.

Özetle sosyal medya bağımlılığı bireyin sosyal medyayı kontrolsüz kullanımıyla birlikte ortaya çıkan, kişisel ve akademik hayatını negatif yönde etkileyen bir durumdur. Sosyal medya bağımlılığı bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda sosyal medyanın aşırı ve kontrolsüz kullanımı nedeniyle sosyal medyanın sanal gerçekliğinden ve bu gerçekliğin kusursuz yansıtılmasından etkilenen birey gerçek hayatında da var olmayan fiziksel, duygusal ve ruhsal kusursuzluğu, gerçekçi olmayan kusursuz standartlar arayarak kendisini zorlamakta ve mükemmeliyetçi bir yapıya dönüşebilmektedir.

2.2. Mükemmeliyetçilik

Toplumda bireylerin davranışlarının sürekli değerlendirildiği düşünülmektedir. Bu değerlendirmeler bireyi kusursuz davranışlar içerisine sürükleyebilmektedir. Belirli hedeflere ulaşma isteği insanın mükemmel olmasına yardımcı olmaktadır. Fakat hedeflenen yüksek standartlara tüm çabalarına rağmen ulaşamayan birey kendi iç dünyasında sorun yaşamakta mükemmel olmaktan başka bir şeyi kabul etmemeye başlamaktadır.

Mükemmel kelimesinin anlamı “kusursuz, eksiksiz, tam olan, tamamlanmış”tır (TDK, 2020). Mükemmeliyetçi kelimesinin anlamı ise “aşırı titiz davranan kimse, mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf eden kimse”dir. Mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk bilgiler Psikanalitik kuramı geliştiren Freud’dan alınmıştır. Freud geliştirdiği yapısal kişilik kuramının ögelerinden olan süper egonun amacının mükemmeli yakalama arzudur (Burger, 2014). Ayrıca psikoseksüel gelişim kuramına göre anal dönemde karşılaştığı tuvalet eğitiminde ebeveynleri ile yaşadığı güçlükleri aşamayan bireyin bu dönemde saplantı yaşamayı mükemmeliyetçilik geliştirmesine neden olmaktadır (Cüceloğlu, 2018). Tuvalet eğitimini tamamladıktan sonra da ebeveyn tutumlarının aşırı baskıcı ve çatışmacı olmaya devam etmesi sevgisiz anne baba tutumu çocuğun mükemmeliyetçi özellikler sergilemesine neden olabilir. Freudyen bir psikanalist olan Hollender mükemmeliyetçiliğin çocuklukta öğrenilen negatif bir kişilik özelliği olduğunu savunmaktadır (Hollender, 1965). Burns (1980) ise mükemmeliyetçiliği, bireyin kendisi için ulaşılması imkânsız ve mantık dışı hedefler belirleyerek bu hedefleri gerçekleştirmek adına kendisini zorlayıp aşırı bir şekilde hedeflere bağlanma durumu olarak tanımlamaktadır. Pacht (1984) ise mükemmeliyetçiliği bireyin yüksek standartlar belirleyerek kendisine yönelik aşırı eleştirel öz değerlendirmeler kullanması olarak açıklamaktadır. Pacht (1984) de tıpkı Burns gibi mükemmeliyetçiliği çoğu zaman nevrotik ve işlevsiz bir davranış olarak nitelirmektedir. Yakın tarihteki mükemmeliyetçilik tanımlarında ise Flett ve Hewitt (2002) mükemmeliyetçiliği bireyin kusursuz olmak için yoğun çaba göstermesi olarak ifade etmektedir. Frost ve diğerlerine (1990) göre ise mükemmeliyetçiliği, kişinin kendisine ulaşması güç yüksek standartlar koyarak elde etmeye çalışması ve bu standartlara ulaşıp ulaşmadığına bakarak kendini değerlendirmesidir.

Mükemmeliyetçiliğin kavramsal tanımındaki farklılıkların yanı sıra yapısıyla ilgili de çeşitli farklılıklar bulunmaktadır. Mükemmeliyetçilik kavramı uzun yıllar olumsuz bir kişilik özelliği olarak değerlendirilirken farklı yaklaşımdaki araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin uyumlu/olumlu ve uyumsuz/olumsuz yapıda olabileceğini belirtmektedir (Chang, 2000; Rice, Leever, Noggle & Lapsley, 2007; Stoeber & Rambow, 2007). Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik kategoriye ayırarak ilk kez iki yapıyı yaklaşımı gündeme getirmiştir. Hamachek'e (1978) göre normal mükemmeliyetçi bireyler gerçekçi bir değerlendirmeyle güçlü yönlerinin farkına vararak potansiyeline uygun gerçekçi sınırlarını belirlemektedir. Nevrotik mükemmeliyetçilikte ise birey kendisine ulaşılmaz hedefler belirlemektedir. Ulaşılamaz hedefler ise bireyin kendisini iyi hissetme olanaklarını azaltmaktadır.

Rice, Ashby ve Slaney (1998) ise mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak ifade etmektedir. Uyumlu mükemmeliyetçilik, bireyin hedeflediği standartların yüksek olduğunu fakat ulaşılabilir olduğunu belirtmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ise ulaşılması güç yüksek hedefler olduğu ve bireyin gerçekleştirdiği performansın hedeflediği yüksek standartlar için uygulaması gereken performansa göre yeterli olmadığı durumdur (Rice & Preusser, 2002). Uyumlu mükemmeliyetçilikte birey yanlış yapmaktan korkmamakta, hedefleri için çabalamakta ve hedefine ulaşan birey, doyum olarak ödül alma motivasyonu geliştirmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilikte ise birey hata yapma korkusu ile başkaları tarafından kusursuzluk algısı geliştirmekte, yanlış yapma endişesiyle yapacağı işleri ertelemekte ve başkalarına güvenememektedir (Enns & Cox, 2002).

Çok boyutlu yapıya göre mükemmeliyetçilik, bireyin sadece kendisine yönelik olmayıp sosyal çevre, aile ve bireyin karşısındaki kişilerden beklediği mükemmeliyetçilik olarak ayrılmaktadır. Çok boyutlu mükemmeliyetçiliği savunan Frost, Marten, Lahart ve

Rosenblate' e (1990) göre mükemmeliyetçilik bireyin imkânsız hedeflere erişme çabası ile kendi çabasını baltalayan, olumsuz düşünce ve davranışlarını içeren özelliktir.

Mükemmeliyetçiliği tanımlayan önceki çalışmalarda tanımın çıkış noktası, bireyin aşırı yüksek standartlar belirlemesi olarak ifade edilmesine rağmen Frost ve diğerleri (1990) mükemmeliyetçiliği hataya duyulan endişenin yüksekliği olarak ifade etmektedir. Frost ve diğerlerinin (1990) mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğunu tespit ettiği altı boyut şu şekildedir:

- Hataya yönelik yüksek endişe: Altı boyutun merkez bileşenidir. Birey, başkalarının gözünde değersizleşeceği korkusuyla en basit hatasında kendisini başarısız göreceği algısı oluşturmaktadır.
- Yüksek kişisel standartlar: Bireyin koyduğu ulaşılmaması zor hedefleri nitelenmektedir. Birey ulaşılmaması zor hedefler için yoğun çaba göstermekte ve kendisine yönelik aşırı baskı nedeniyle olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır.
- Davranışlarından şüphe duyma: Birey gösterdiği yoğun performansı yetersiz olarak gerçekleştirdiği performansıyla hedefe ulaşacağından şüpheye düşmekte ve davranışlarını sürekli kontrol etmektedir.
- Düzene duyulan ihtiyaç: Bireyin yaptığı işte konsantrasyonunu dağıtan kaygı düzeyini arttıran dağınıklık yerine düzenin olması gerektiğini savunmaktadır.
- Ebeveynlerin yüksek beklentileri: Birey işe yarayacağını öğrendiği şekliyle ebeveynlerini memnun edip onay almak için hareket etmekte fakat asla ebeveynlerinin standartlarını karşılayamadığını hissetmektedir.
- Ebeveynlerinin yüksek eleştirisi: Bireyin ebeveyn beklentilerinin gerisinde kalmasına ilişkin yaşadığı olumsuz duygularla birlikte ebeveynlerinin yüksek düzeyde eleştirel davranacağını düşünmesidir.

Hewitt ve Flett (1991) ise çalışmalarında mükemmeliyetçiliği tek boyutla sınırlandırmanın mümkün olmadığını savunarak çok boyutlu mükemmeliyetçiliğe yeni bir yaklaşım getirmektedir. Çok boyutlu yaklaşım, mükemmeliyetçiliği üç ana başlıkta ele alır, bunlar; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliktir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, ilk tanımlanan mükemmeliyetçilik kavramlarına en yakın olan boyuttur (Shafran & Mansell, 2001). Kendine yönelik mükemmeliyetçi bireyler kusursuza ulaşmak için aşırı standartlara ve yoğun motivasyona ihtiyaç duymaktadır (Hewitt & Flett, 1991). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik hatasız olmaya koşullanma oluşturduğu için bireyin başarısızlıktan uzaklaşmak için mücadele etmesini sağlayan motivasyonel bir unsur olarak görülmektedir (Hewitt & Flett, 1991). Kendine yönelik mükemmeliyetçiliği olan bireyler kusursuzluğa çabasına ulaşamadıklarında kendilerini yoğun bir şekilde eleştirmektedir (Stoeber, 2015). Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte diğer mükemmeliyetçilik boyutlarına göre birey kendisinin kontrolü altındadır. Kendi sorumluluğunda koyduğu hedefleri değiştirebilir (Flett, Hewit, Blankstein & Koledin, 1991).

Mükemmeliyetçiliğin bir diğer önemli boyutu ise bireyin, başkalarının yapabileceklerine ilişkin inanç ve beklentilerini içeren diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik boyutudur. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, özünde kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile birbirine benzerdir. Fakat buradaki mükemmeliyetçi davranış dışı yönelmektedir (Hewitt & Flett, 1991). Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte birey kendi kusurlarından ziyade diğer bireylerin kusurlarını hedef almaktadır. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte odaklanılan nokta bir başka kişi olduğundan o kişiye yönelik güven eksikliği hissedilebilmektedir (Shafran & Mansell, 2001). Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte beklentileri karşılayamayan bireyleri gördükçe diğer bireylerin herhangi

bir işte kusursuz performans sergileyemeyeceğinden aşırı korktuğu için mükemmeliyetçi birey yapılması gereken işleri başkasına devredememektedir (Antony & Swinson, 2009). Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik bireyde başkalarına karşı düşmanlık duygularına da neden olabilmektedir. Bireylere yönelik güven eksikliği ve düşmanlık duygusu diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilerin kişiler arası ilişkide zorlanabileceğini göstermektedir (Flett, Hewitt, Blankstein & Pickering, 1998).

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ise bireyin, diğer birey tarafından önemli olduğunu düşündüğü yüksek beklentilere ulaşma çabası yönündeki algılamaları ifade etmektedir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçi birey diğer bireylerin kendisine yönelik mantık dışı yüksek standartlar beklediğini zannetmektedir (Hewitt & Flett, 1991). Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte birey çevresindeki diğer kişilerin kendisinden çok şey beklediğini düşünerek başkasını memnun edemeyeceğine ve eleştirileceğine inanmaktadır (Shafran & Mansell, 2001). Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçi bireyin diğer bireyler tarafından belirlenmiş yüksek standartlara yönelik kontrolünün çok az olduğunu idrak etmektedir. Bireyin yaşadığı kontrol edebilme eksikliği düşünüldüğünde mükemmeliyetçiliğin bu boyutunun depresyon, motivasyon eksikliği ve negatif değerlendirilme korkusuyla ilişkili olduğu görülmektedir (Flett, Hewitt, Blankstein & O'Brien, 1991). Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan birey negatif değerlendirilme korkusu ve diğer bireyler tarafından onaylanmama kaygısından kaçınmaya çalışmaktadır (Hewitt & Flett, 1991).

Özetle mükemmeliyetçilik kavramı uzun yıllardır bilim insanlarının gündeminde yer alan bir kişilik özelliğidir. Araştırmaların ilk yıllarında mükemmeliyetçiliğin olumsuz ve patolojik bir yapıda olduğu ifade edilse de son yıllardaki çalışmalar mükemmeliyetçiliğin bireyin gelişimine katkı sağlayan yönünün de olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçilik kavramının sadece birey kaynaklı tek boyutlu bir kavram olmadığı sosyal

çevresinin beklentisi ve bireyin başkasından beklediği mükemmeliyetçilik gibi çok boyutlu yapıda olduğu anlaşılmaktadır.

Mükemmeliyetçilik kendine yönelik de olsa başkasına yönelik de olsa bireyin yaşamını önemli ölçüde etkilemektedir. Mükemmeliyetçi olarak ifade edilen bireylerin zaman içerisinde ortak yönlerinin oluştuğu görülmektedir (Antony & Swinson, 2009).

Mükemmeliyetçi birey her şeyin kusursuz “tam olarak doğru” olduğuna kesin emin olabilmek için bazı davranışlarda aşırıya kaçmaktadır. Mükemmeliyetçi birey yapılan görevi doğru yaptığından ya da diğer bireylere verilen işlerin hatasız yapıldığından tam olarak emin olmak için yapılan işi sık sık kontrol etme ihtiyacı duymaktadır. Yaptığı bir işte ise kusursuzu yakalayana kadar tekrar yapmaya devam etmektedir (Antony & McCabe, 2006).

Mükemmeliyetçi birey, yaşadığı çevrede yapacağı işleri ve davranışları detaylıca sıralayıp planlayarak düzenleme eğilimindedir. Organizasyon durumlarında mükemmeliyetçi bireyler faydalı olabilmektedir ama detaylar üzerinde çok fazla zaman harcayabilmektedir (Antony & Swinson, 2009). Yapacağı işlerde alternatifleri olduğunu fark eden mükemmeliyetçi birey seçimi ile dönüşü olmayan ve sonu aşırı zararlı olabilecek bir hata yapmaktan korkmaktadır (Ben-Shahar, 2012). Sürekli mükemmelliği hedefleyen birey mükemmelliğe muhtemelen hiçbir zaman ulaşamayacağından korkarak yapacağı işleri ertelemeyi tercih etmektedir (Peters & Waterman, 1995). Mükemmeliyetçi birey yüksek standarttaki bir hedefe ulaşmak için uzun süre çabalamakta ve bu çabanın sonucunda çok zaman kaybetmekte ve hedefe ulaşamamaktadır. Bazen birey, yaptıkları iş veya davranışın kusursuz olması için normalde yapacağından daha yavaş ve uzun sürede yapmaya meyletmektedir (Antony & Swinson, 2009). Başkalarına güvenmekte zorlanan mükemmeliyetçi birey, bu bireylere verilen görevleri doğru ve hatasız bir şekilde yapacaklarını düşünmeyerek yetki vermemektedir (Barrow & Moore, 1983). Mükemmeliyetçi birey, başkalarına verdiği görevlerde de

yapamayacağı endişesi ile bireye sürekli bu işlerin nasıl yapılması gerektiği konusunda talimatlar vererek bu davranışları değiştirme eğilimindedir (Antony & Swinson, 2009).

Mükemmeliyetçilik, bireyin günlük yaşamında kendini belli eden davranışlarını ve seçimlerini kontrol eden bir özelliktir ve bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal yaşamında önemli etkilere sahiptir. Her bireyin mükemmeliyetçilik düzeyi birbirinden farklıdır. Bu farklılığı meydana getiren çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler: bireyin ebeveynlerinden algıladığı beklenti ve hissettiği baskılar, kendi kendine kurmuş olduğu beklenti ve baskılar, sosyal çevrenin baskısı, model alma ve medya üzerinden gözlemledikleridir (Adderholdt & Goldberg, 1999). Mükemmeliyetçilik, kişilik özelliklerinin geliştiği erken çocukluk döneminde ortaya çıkmaya başlamaktadır. Sebep sonuç ilişkisiyle dünyayı tanıyan çocuk başarılı olduğunda kabul görürse ve sevgi görüp onaylanırsa benlik saygısını başarılı olmaya entegre etmeye başlayacaktır (Hewitt ve diğerleri, 2003). Bu durumda sevilmeyi, değerli hissetmeyi başarılı olma ile özdeşleştiren çocuk sürekli sevilme ve onaylanmak için kendisini zorlamaya devam edecektir (Benk, 2006). Alışkanlığa dönüşen bu tutum yıllar içerisinde düzeltilmesi zor bir davranış kalıbına dönüşecektir.

Çocukta bilişsel ve psikolojik gelişimi için olan kabul edilme, sevilme, değerli hissetme ve takdir edilme gibi temel duygular bulunmaktadır. Çocuk, sadece belirlenen standartlarda başarıya ulaştığında ihtiyacı olan duygular karşılanır, standartlardan uzaklaştığında bu ihtiyacı karşılanmayıp çocuğun kişilik özelliklerine yönelik olumsuz yaklaşım geliştirilirse çocukta çeşitli etkilere neden olabilmektedir (Şiraz, 2020). Missildine'e (1963) göre başarısızlıkta veya hedeflere ulaşamadığında davranışa, olaya veya hedefe yönelik değerlendirme ve dönüt yapmak yerine çocuğun kişiliğine saldırmak çocuk için başarısız olma, üstesinden gelemeyeceği duygusal bir yük haline gelmektedir (akt. Rostami Abusaeedi & Khabir, 2017). Sürekli tekrar eden bu yaşantılar neticesinde çocuk, başarısızlık

yerine benlik saygısını ortaya koyarak yaşadığı olumsuz süreci kişiliğinin önemli bir parçası haline getirmektedir. Zaman içerisinde elde ettiği en küçük başarısızlığından kendisini sorumlu tutar ve bu durum benlik değerini olumsuz etkiler. Başarısızlığa ve olaya yönelik yapılması gereken eleştiriler çocuğun kişiliğine yapıldığında çocuk, ilerleyen zamanlarda kendisini değersiz, yetersiz ve özgüvensiz hisseder. Bu durum bireyde mükemmeliyetçiliğin gelişimine zemin hazırlar (Burns, 1980).

Ulaşılması güç, yüksek standartlara sahip olmak sosyal çevre tarafından ödüllendirilmektedir. Okulda başarılı olmak, ebeveyn ve öğretmenlerin övgüsüne, daha yüksek notlara ve nitelikli bir öğrenim kurumuna ulaşmayı sağlamaktadır. Fiziksel olarak çekicilik de toplum tarafından pekiştirilmektedir (Ashby & Rice, 2002). Güzel giyinmek, temiz ve bakımlı olmak kişinin diğer bireylerden olumlu dönüt almasına neden olabilmektedir. Mükemmeliyetçi davranışı ödüllendirerek pekiştirmek, birey eğer mükemmeliyetçi olmazsa yaptığı görevin tehlikeye gireceği ve sonucunun beklentisinin altında kalacağı inancına yol açabilmektedir (Antony & Swinson, 2009). Mükemmeliyetçi birey, davranışlarından memnun olmayan kişilerin onayını ve memnuniyetini alabilmek için belirli yüksek standartları karşılamamanın çok mühim olduğuna dair inanç geliştirmektedir (Saygın, 2005). Bireyler en basit bir hatada yoğun bir şekilde eleştirilip cezalandırılırsa bireyde yanlış yapmanın çok önemli olduğunu düşündüren sarsılmaz bir inanç geliştirecektir (Adderholdt & Goldberg, 1999). Model alma ise bireyin başkalarını gözlemleyerek davranışı içselleştirip benzer şekilde yapmasıdır. Yüksek standartları olan mükemmeliyetçi bireyler benzer yüksek standartlara sahip başka bireylerin yanında büyümektedir (Hewitt ve diğerleri, 2003). Aile içerisinde birey özellikle anne-baba ve kendisinden büyük kardeşlerini gözlemleyerek yüksek standartları olan mükemmeliyetçi davranışlar ve inançlar geliştirebilmektedir (Flett, Hewitt, Oliver & Macdonald, 2002).

Mükemmeliyetçiliği oluşturan diğer faktör ise medyadır (Bowers, 2012). Geleneksel medya ve son yıllarda gelişme gösteren sosyal medya bireylerin karşısına kusursuzluk algısını özendirerek içeriklerle çıkmaktadır. Yapılan çalışmalarda sosyal medyanın hem olumlu mükemmeliyetçiliği hem de olumsuz mükemmeliyetçiliği pozitif yönde etkilediği belirtilmektedir (Hellman, 2016). Gerçek olduğu çoğu zaman teyit edilemeyen düzgün vücutlu, özgüvenli, zengin ve mutluluk içinde yaşadığı izlenimi sunarak beğenilen ve takip edilen kullanıcıları gören bireyin kendisi de kusursuz olmak için yoğun çaba içerisine girebilmektedir. Kendisi eğer yeterince çabalarsa kusursuzluğa ulaşabileceğinden hareket eden birey mükemmellik algısı geliştirebilmektedir. Eğer birey bu beklentisini karşılayamazsa kendisini yetersiz algılayabilmektedir.

Yapılan araştırmalarda ergenlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçilikten daha fazla etkilendiği belirtilmektedir (Türk, 2020; Flett ve diğerleri, 2002; Rice ve diğerleri, 2007; Stoeber & Childs, 2011). Gerek aile ve sosyal çevre gerekse medya bireylerin yüksek standartlara sahip olmasını, kusursuz olmasını pekiştirici şekilde dönüt vermektedir. Bu nedenle ergenler kendilerini değerli hissetmek için bu yüksek standartlara ulaşmak gerektiğini düşünerek yoğun çaba sarf edebilmektedirler.

Özetle, mükemmeliyetçilik çocukluk döneminde ebeveyn tutumları ve sosyal çevrenin beklenti ve baskılarıyla oluşmaya başlamaktadır. Ebeveynlerin çocukların davranışları yerine kişiliğine odaklanarak çocuk hata yaptığında veya kusursuz olmadığında kişiliğine yoğun eleştiride bulunması mükemmeliyetçiliğin oluşmasında önemli bir yere sahiptir.

Ebeveynlerin ve sosyal çevrenin çocuktan sosyal açıdan güzel ve kusursuz olmasını istemesi, ondan yüksek başarı beklentisinin olması ve ondaki başarısızlığı kabul etmemesi çocukta yetersizliğe ve değersizliğe yol açabilmektedir. Ebeveynin beklentilerini karşıladığında sevgiyle ödüllendirip karşılayamadığında sevgisizlikle korkutulması çocuğun kendisini

olduğu gibi kabul edilmeyeceğini hissetmesine neden olabilmektedir. Çocuk kendisini yeterli ve değerli hissedebilmek ve çevresi tarafından onaylanmak için ulaşılması güç beklentileri karşılamaya çalışarak mükemmeliyetçi olur. Mükemmeliyetçi bireylerin çeşitli ortak yönlerinin olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi birey davranışlarında aşırıya kaçabilmekte, mükemmel olana kadar tekrarlama eğiliminde olabilmekte, hata yapmaktan korkmakta, kusursuz olamayacağını düşündüğü işe başlayamayıp o işi erteleme gibi davranışlar sergilemektedir. Tüm bu unsurlar bireyin günlük yaşantısını zorlaştırmakta bireyin kendi olmasına müsaade etmemekte ve bireyi yıpratmaktadır. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler; akademik başarı beklentisi, onaylanma ihtiyacı, sosyal medyada kusursuzluğu aramaları nedeniyle mükemmeliyetçilikten daha fazla etkilenmektedir. Buradan hareketle bireyin hayatında kritik bir öneme sahip olan ergenlik döneminde mükemmeliyetçiliğin yoğun yaşanabilen bir özellik olduğu düşünülmektedir.

2.2.1. Mükemmeliyetçilik ve ergenlik. Mükemmeliyetçiliğin gelişim süreci incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin oluşmasında çocukluk ve ergenlik döneminin kritik öneme sahip olduğu görülmektedir (Flett ve diğerleri, 2002; Stoeber & Childs, 2011). Ergenlik döneminde çocuk aileden ayrılarak birey olma yolunda ilerlemektedir. Bu süreçte ergen kendi kişiliğini tanımlamaktadır. Birey bir yandan kendine özgü kimliğini geliştirirken bir yandan da kendisine verilen sorumlulukları yerine getirmek için çabalamaktadır.

Ergenlik döneminde bireyler akademik başarı beklentisi ile baş etmek zorunda kalmaktadır. Okulda öğretmenleri ve arkadaşları tarafından evde ise aileleri tarafından yüksek akademik başarı standartlarını yerine getirmesi beklenen birey baskı altında kalmaktadır. Ebeveynlerin başarı hedefleri ve beklentileri yüksek olduğu için ergene baskı yapması onun sadece başarılı olursa onaylanacağı ve sevileceği düşüncesini oluşturmakta ve birey kendisine ulaşılması güç yüksek standartlar koymaya yönelmektedir. Ergenler üzerinde oluşan ebeveyn

beklentilerinin zamanla bireyin kendisinden beklediği standartlardan daha önemli hale gelmektedir (Damian, Stoeber, Negru & Baban, 2013). Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip ergenler diğer ergenlere göre ebeveynlerini daha çok eleştirmektedir. Ayrıca bu ergenler ebeveynlerinin belirlediği yüksek standartlardan daha fazla şikâyetçi olmaktadır (Rice, Ashby & Preusser, 1996). Sosyal çevredeki yarışçı ortamla birlikte bireyin erişkinliğe geçişte mükemmel iş yapma konusunda ebeveynlerinden ve öğretmenlerinden gördüğü baskı bu yaşlarda olumsuz mükemmeliyetçiliğe neden olmaktadır (Rice & Slaney, 2002).

Ergenlik döneminde ortaya çıkan ruhsal değişimler mükemmeliyetçilik ile yakından ilişkilidir. Ergenlik döneminde artan stres mükemmeliyetçiliği de arttırmaktadır (Aydemir & Bayram Arlı, 2020). Bunun yanında mükemmeliyetçilik arttıkça depresyon (Alim, 2018) ve kaygı düzeyi de (Pirinççi, 2009) yükselmektedir. Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireyler sosyal dışlanmayla karşılaşabilmekte ve bu durum bireylerin akran ilişkilerini zayıflatmaktadır (Yüçetürk, 2018). Mükemmeliyetçi bireylerdeki onaylanmama ve reddedilme endişesi gelebilecek her türlü eleştiriye karşı bireyi savunmacı ve hassas hale getirebilmektedir. Bu durum diğer bireylerle iletişim kurmayı zorlaştırır, ilişkileri zedeler ve bireyler arasında çatışmaya neden olabilir. Bunun sonucunda incinen bireyin mükemmeliyetçilik düzeyi yükseldikçe affetme düzeyi azalmaktadır (Kaya, 2015). Mükemmeliyetçilik sadece olumsuz özellikleri etkilemez. Bireyin mükemmeliyetçiliği azaldıkça öznel iyi oluşu artmaktadır (Alim, 2018). Ayrıca olumlu mükemmeliyetçilik bireyin problem çözme becerisini artırır. Olumlu mükemmeliyetçilik ile birlikte bireyin mantık dışı inançları da azalır (Yıldız, 2020).

Ergenlik dönemindeki birey diğer dönemlere nazaran daha fazla onaylanmak, beğenilmek ve kendini değerli hissetmek istemektedir. Bedenindeki, kişiliğindeki ve zihnindeki değişiklikleri gözlemleyerek değerlendirmek için çevresindeki bireylerle ya da

televizyon, dergi ve sosyal medya gibi araçları kullanarak kendisini başka bireylerle kıyaslamaktadır. Sanal ortamda birey kusursuz güzellikteki görseller, mükemmel olmayı gereklilik gibi algılatan ve destekleyen paylaşımlarla karşılaşabilmektedir. Bireylerin yaptığı her işte başarılı olma ve onaylanma arzusu televizyon ve sosyal medya gibi etkileşimin yoğun olduğu alanlara bireyleri yöneltebilmektedir. Bu sayede birey sanal ortamda popüler olma ve onaylanma ihtiyacını sağlayarak bu durumu pekiştirme olanağı bulabilmektedir.

Sosyal medya bireylerin yaşam biçimini olumlu veya olumsuz yönde etkileyen bir platformdur. Sosyal medyada onaylanma ihtiyacı ve başarılı olma ihtiyacıyla yüksek standartlar koyarak çabalayan bireyleri mükemmel olmaya yöneltir. Lise öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada sosyal medya tutumları ile mükemmeliyetçilik pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur (Türk, 2020). Sosyal medyayı vakit geçirmek, dikkat çekmek, popüler olmak ve eğlenmek için kullanan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Köklü, 2020).

Literatür incelendiğinde ergenlik dönemindeki bireyin mükemmeliyetçiliğinin olumlu ve olumsuz etkilerini yaşayabildiği görülmektedir. Ergenlerde problem çözme becerisi, benlik saygısı ve yaşam doyumu azaldıkça mükemmeliyetçilik düzeyi artmaktadır. Kaygı düzeyi, mantık dışı inanç, sosyal dışlanma arttıkça olumsuz mükemmeliyetçilik artış gösterebilmektedir. Bu durum problem çözme becerileri azalarak bireyin ikili ilişkilerde çatışma yaşamasına ve akran ilişkilerinin zayıflamasına neden olabilmektedir.

Mükemmeliyetçilik sadece günlük hayatta değil sosyal medyada da ergenlik dönemindeki bireyi önemli ölçüde etkilemektedir. Sosyal medyada fazla vakit geçiren ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyi daha yüksektir. Bu çalışmalar dikkate alındığında mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireyin sosyal medyayı yoğun kullanmasıyla birey riskli davranışla karşılaşabilmektedir. Sosyal medyanın kusursuzluğu onaylayan ortamı, güzel ve

popüler olmanın değerli hissettireceği algısı ve kullanıcıların onay alarak sürekli sosyal medyada vakit geçirmesi mükemmeliyetçi bireyleri sosyal medyaya bağımlı hale getireceği düşünülebilir.

2.2.2. Mükemmeliyetçilik ve sosyal medya bağımlılığı. Araştırmacılar sosyal medya kullanımı, tutumlar, sosyal medya bağımlılığı, problemlili internet kullanımı ve internet bağımlılığı üzerine çalışmalar gerçekleştirmesine rağmen literatürde sosyal medya bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik arasında ilişkiyi inceleyen çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır.

Yurt içinde yapılan araştırmalarda Bilgin ve Doğrusever (2018) lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel hatalar arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sosyal medya bağımlılık düzeyi ile mükemmeliyetçilik bilişsel hatası arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Farklı bir çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyi yükseldikçe bireylerin romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür (Saticı, 2019). Ayrıca iyilik hali ile sosyal medya bağımlılığı arasında romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılığı bulunmaktadır (Saticı, 2019).

Yurt dışında yapılan çalışmalarda da mükemmeliyetçilik ile internet bağımlılığının pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğunu görülmüştür. Haring, Hewitt ve Flett (2003) yaptıkları araştırmada problemlili internet kullanımını sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerinde etkili bir risk olarak belirtmektedir. Yang ve diğerleri (2021) Çin’de yaptıkları çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilik internet bağımlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuştur Yoon, Kim ve Han’ın (2017) çalışmasında bireylerin başka bireyler tarafından ulaşılması güç yüksek standart talepleriyle çabalamasının internet bağımlılığı ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu saptamıştır. Ling kai ve Huashan (2015) Çinli öğrencilerle yaptığı çalışmada mükemmeliyetçiliğin iki bileşeni olan "hatalara ilişkin endişe" ve "ebeveyn beklentisinin" internet bağımlılığı üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Sosyal medyayı öz

denetimi ile kullanan birey kendisi için zararlı hale getirmez. Lehmann ve Konstam (2011) kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin kendisini kontrol edebildiği ve değiştirebildiği için sosyal medya bağımlılığı ile ilişki olmadığını savunmaktadır. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte ise birey kendi davranışları ile başkaları tarafından öngörülen ulaşılması güç hedeflerle ilgili bir sorunla karşılaşır (Sherry, Law, Hewitt, Flett & Besser, 2008).

İnternet ve Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde son yıllarda mükemmeliyetçiliğe yönelik çalışmaların arttığı görülmektedir. Genel anlamda hem yurt içi hem yurt dışındaki araştırmalar mükemmeliyetçilik ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Mükemmeliyetçiliğin, kusursuzluk arayışı içerisinde bireyi sosyal medyaya daha fazla çekerek sosyal medyada uzun süreler geçirmesine ve gerçek dünyadan kopmasına neden olabileceği göz ardı edilmemelidir. Ayrıca mükemmeliyetçi birey hatalara yönelik yüksek endişeyi azaltmak, ebeveyn baskısından ve beklentilerinden kaçıp sosyal medyaya yoğunlaşarak sosyal medyayı bağımlılık haline getirebileceği düşünülebilir.

Özetle bireylerin mükemmeliyetçiliklerini geliştirmede olumsuz duygudurumlarından akademik başarıya ebeveyn ve sosyal ortamdan sosyal medyaya kadar birçok faktörle ilişkili olduğu görülmektedir. Bireyin ebeveynle ilişkisi, arkadaşlarıyla ve sosyal çevreyle ilişkisi son olarak sosyal medyada oluşturduğu kimlikle yaşadığı ilişki gibi yaşamının birçok alanında kendisini incitici davranışlarla karşı karşıya getirme ihtimali bulundurmaktadır. Birey yaşanan incitici davranışlara yönelik kişide oluşan yüksek standartlara ulaşma çabasıyla hatasız olma inancı veya diğer bireylerin kusursuz olma beklentisiyle hareket edebilmektedir. Birey kendisine, diğer bireylere veya duruma yönelik yaşanan incitici durumun üstesinden gelmek için arayışa girebilmektedir. İncitici davranışların üstesinden gelmek için son yıllarda pozitif psikolojide yer alan affetme kavramı değerlendirilebilir.

2.3. Affetme

Affetme, psikoloji, felsefe ve teoloji gibi bilim dallarının geçmişten günümüze kadar ilgisini çeken ve araştırılan bir kavramdır. Güncel Türkçe Sözlükte (2020) affetme kavramı “bağışlamak”, “hoşgörü ile karşılamak, mazur görmek” ve “birinin sorumluluğundaki bir görevden ya da işten çıkmasına izin vermek” şeklinde yer almaktadır. Affetmenin antik çağlardan beri insanları tedavi etmek ve insan ilişkilerini düzeltmek için kullanıldığı görülmektedir (Hargrave & Sells 1997). Teolojik açıdan affetme terimi, yaratıcının kullarını bağışlaması veya kişinin kendisine kötülük yapan başka bir kimseyi bağışlaması anlamlarında kullanılmaktadır. Kuran-ı Kerim’de affetme kavramı, yaratıcının kullarının günahlarını ve insanların birbirlerine yaptığı kötülükleri bağışlaması olarak ele alınmaktadır. Nisa Suresi Allah’ın kullarının hatasını bağışladığını ve kullarına karşı merhametli olduğunu belirtmektedir (Kur-an’ı Kerim 4:99). Âl-i İmrân Sûresi’nde ise bireylerin kendi arasındaki bağışlamanın erdemli bir davranış olduğu ve barışıp affeden kimsenin mükâfatlandırılacağı belirtilmektedir (Kur-an’ı Kerim 89:134; Kur-an’ı Kerim 89:155).

Diğer semavi dinlerde de affetmenin önemine değinilmektedir. İncil’de tanrı huzurunda insanların yaptıklarının karşılığını bulacağı, bu yüzden insanların affedici olduğunda tanrının da insanların hatalarını affedeceği ifade edilmektedir (Luka 6:37). Tevrat’ta yaratıcının affetmesinin yanında kişilerin birbirini affetmesi de ifade edilmektedir (Levililer 19:18). Görüldüğü üzere üç büyük kutsal dinde de affetme yapılan bir davranış veya hatayı bağışlama anlamında kullanılmaktadır.

1970’li yıllara gelindiğinde affetme kavramı felsefeciler tarafından incelenmeye başlanmıştır. Bu felsefecilerden biri olan Minas’a (1975) göre affetme, bir olayın olumsuzluğuna karşı ahlaki bir karar verme sürecidir. Sponville (2015) ise affetmenin tekrar sevmek veya yapılan hatayı silmek olmadığını, bunun yerine intikam alma isteğini ve öfkeyi

ortadan kaldırdığını vurgulamıştır. Bu bakımdan hayata devam edebilmek için affetmenin gerekli olduğunu savunmaktadır. Neblett (1974), affetmenin bireylerin içindeki öfke duygularını bitirmesi sebebiyle ilişkilerin devam etmesini sağladığını belirtmiştir. Ayrıca Neblett (1974) bireyleri suçlamaktan ve cezalandırmaktan vazgeçmenin önemini açıklamıştır.

Seksenli yıllara gelindiğinde bilim insanlarının affetme kavramını teolojiden ve felsefeden bağımsız bir şekilde insan ilişkileri içerisinde araştırmaya başladığı görülmektedir. İlahiyatçı olan Levis Smedes affetme ile ilgili çalışmalara başlar. Smedes (1984) affetmeyi bireye zararı olan kişinin cezalandırılmadan bağışlanması olarak tanımlamaktadır.

Affetme tanımlarının birçoğu koşullara özgü olduğu için affetme ile ilgili farklı tanımlamalar yapılmaktadır. Literatürde en yaygın kullanılan tanıma göre affetme, bireyleri yaralayan, hak etmedikleri davranışlara maruz bırakan, onlara zarar veren olumsuz olaylar neticesinde yaşadıkları duruma yönelik öfke, gücenme ve mutsuzlukla baş ederek, negatif duygulanımlarından sıyrılıp yerine merhamet ve sevgi hissetmeleridir (Enright & Coyle, 1998; Enright & Fitzgibbons, 2000). Affetmede başkasının hatalarına ve adaletsizliğine karşın küskünlüğün bırakılması gerekmektedir. Affetme bağışlayanın mecbur olmamasına rağmen hatalı bireye iyilik ile karşılık vermesidir (Enright ve diğerleri, 1991). Kets de Vries'a (2013) göre affetme, bireyin yaşanan olumsuz olayların ağırlığından kurtulup hafiflemesi, geçmişte takılı kalmayıp prangalarından kurtularak özgürleşmesi, geçmişte yaşananları yeni bakış açısıyla değerlendirerek bu şekilde geçmişi eski haliyle değil yeni haliyle hatırlamasıdır.

Affetme, psikolojik ve iletişimsel bir süreçtir (Waldron & Kelly, 2008). Diblasio (1998), affetmenin negatif duyguları tutmak ya da bırakmak arasında bir seçim olduğunu savunmaktadır. Larsen ve Hegarty'a (1997) göre affeden birey, negatif olaylara yönelik derin bir farkındalık yakalamaktadır. Bu sayede bireyler deneyimlediği negatif olaylar karşısında yaşadığı incinmiş ruh halinden, kırgınlıktan ve intikam alma isteğinden cayarak bu

duygulanımdan uzaklaşmaktadır (McCullough, 2001). Affetme kişinin karşısındaki bireye verdiği hediyedir. Kişi öz alma hakkını, incinmişliğini bırakarak karşısındaki bireyden beklenti içinde olmadan kendini inciten kişiye ilişkiyi yeniden kurma fırsatı sunmaktadır (Freedman, Enright & Knutson, 2005). Affetmede mağdur suçlu bireye, yaptığı haksızlıkların sorumluluğunu kabul etmesi şartıyla geçmişteki yaşantıları düzeltme fırsatı sunmaktadır (Girard & Mullet, 1997).

Affetmeyi tam olarak kavrayabilmek için affetmenin ne olmadığını da iyi ayırt edilmesi gerekmektedir. Affetmek öfkeyi bastırmak olmadığı gibi (Enright ve diğerleri, 1991), yaşanan olayı unutmama, görmezden gelme incinen bireyin inciten bireye şartlar sunması da değildir (Coleman, 1998). Affetmek, kaçmak değildir; bireyin savunmasız aciz olduğunu da göstermemektedir (Hallowal, 2004). Grieco (2016), affetmede önemli olanın yaşanan olaylar karşısında verilen tepkilerin hatırlanması olduğunu belirtmektedir. Hatırlanan anılar ilk başka derin öfke ve intikam alma isteğine dönüşebilir. Bir bu andan itibaren Yaşadığı öfkenin kaynağını anlamak için kabuğuna çekilebilir (Karataş, 2020).

Affetmek kayıtsız kalmak, öfkeyi azaltmak, orantısız ceza vermek, hatayı inkâr etmek veya vazgeçmek değildir. Affetmek düzeltmek için hatayı fark etmektir. Affetmek hem sosyal hem de kişisel açıdan hatalı davranışın sorumluluğunu alabilmektir (Dickey, 1998).

Özetle affetme, herhangi bir incinme durumu ile başlar. Affetmeyi, incinen bireyin yaşadığı durumdaki olumsuz duygularla baş etmesi ve inciten kişiye yeniden ilişki kurma fırsatı vermesi olarak ele almak mümkündür. Bunun yanında affetme sadece bireyin karşısındaki kişiye yönelik bir davranış değildir, bazen bireyin kendini affetmesi içinde çaba harcaması gerekmektedir.

Görüldüğü üzere affetme incinme kaynağına göre farklılık göstermektedir. Thomson ve diğerleri (2005), incinmenin kaynağına göre affetmeyi; kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme olarak üç sınıfta incelemiştir.

2.3.1. Kişiler arası affetme. İnsan ilişkilerinde incinme sıklıkla karşılaşılabilen bir durumdur. Kişilerarası ilişkilerde bir taraf diğerini incitecek bir davranışta bulunduğu anda, aralarındaki ilişki kalıcı olarak zarar görebilmektedir. Kişiler arası affetme, incinen bireyin haksız bir şekilde zarar veren bireye karşı cömertlik, merhamet ve hatta sevgi gibi duygularla desteklenerek, öfke, kızgınlık, negatif değerlendirme ve ilgisiz davranma gibi yaşantılardan gönüllü bir şekilde vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright ve diğerleri, 1996).

Kişiler arası affetmede affediciliği etkileyen birçok belirleyici faktör bulunmaktadır. Suçlu bireyle olan ilişkinin dinamiği, yapılan yanlışın özelliği bu faktörlerden bazılarıdır (Hoyt & McCullough, 2005). Bu süreçte her iki taraf da ilişkisel ve kişisel önceliklerini yeniden düşünerek ilişkinin geleceğini tekrar değerlendirmektedir. İstisare sonunda çeşitli seviyelerde uzlaşma sağlanabilmektedir. Var olan ilişki daha sağlam veya daha zayıf hale gelebilmekte ya da ilişki tamamen kopabilmektedir (Waldron & Kelly, 2008). McCullough, Worthington ve Rachal'a (1997) göre kişiler arası affetmede incinen bireyde öç alma isteğinde azalma meydana gelmektedir. Affetmek öfke duygusunu azalttığından, suçlu bireye karşı anlama becerisi geliştirmeye de yardımcı olmaktadır (Fitzgibbons, 1986). Worthington'a (1998) göre affetmek için bireyin hatalı davranış sergileyen kişiye karşı empati geliştirebilmesi gerekmektedir. Kişiler arası affetme, ilişkilerin iyileşmesine yardımcı olmaktadır. Affetme insanların sosyal yaşamlarında yararlı bir işlev gördüğünden olumlu sosyal bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Baumeister, Exline & Sommer, 1998).

2.3.2. Kendini affetme. İnsanlar, geçmişteki yaşantılarını tarafsız bir şekilde incelediğinde herhangi bir davranışın haksız olup olmadığını fark edebilme yetisine sahiptir

(Szablowinski, 2012). Kişi başkasına zarar verip, verdiği bu zararı fark ettiğinde eylemlerinden dolayı pişmanlık, mutsuzluk, isteksizlik hissedebilmektedir. Yaşanan bu durumlara ek olarak kişinin kendisine de zarar vermesi, üzüntü, stres ve pişmanlık yaşaması beklenebilir (Strelan, 2007). Bu affetme türünde birey yaptığı hataya karşılık kendisine merhamet etmeli ve kendisini sevmelidir. Aynı zamanda birey kendisini kınamayı ve utanç duymayı bırakmalıdır (Enright, 1996). Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi bireyin, yanlış ile ilişkili anımsatıcı şeylerden uzak durmak için giderek daha az çabalaması, kendisini cezalandırma düşüncesinin azalması gibi bir takım davranışsal ve duyuşsal değişim olarak tanımlamaktadır.

Kendini affetmede yaşanan olay bir gruba veya bir kişiye karşı gerçekleşmesine rağmen birey kendisine dönerek derin bir inceleme içerisine girmektedir (Hall & Fincham, 2005). Kendini affetme, kişinin kendisi ile barışmasını içerdiğinden başkasını affetmekten daha güçtür; çünkü utanç ve benzeri duygularla yüzleşmek bireyi yıpratmaktadır (Tangney, Boone & Dearing, 2005). Kendisini yıpratana birey için yaşantının özünü anlamak, zihnini yönetmek, kendine merhamet etmek oldukça zorlaşmaktadır (Enright ve diğerleri, 1996).

Bireyin kendini affetmesi kusursuz olma beklentisi, negatif değerlendirilme korkusu, utanma, benlik saygısı ve diğer kişilik özellikleriyle ilişkilidir (Hewitt & Flett, 1993). Utanma ve özeleştirme gibi negatif duyguların kontrolü ve hatasız olmak hemen hemen herkes için mühim olsa da bireysel yanlış yapmamaya özen gösteren ya da otokontrolü yüksek bireyler için çok daha hayati olabilmektedir (Ellis, 2007). Kendini affetme, kişinin kendisini sosyal, kişisel ve ahlaki kimliğiyle sağlıklı bir ilişkideki iyi bir birey olarak görmesini sağlamaktadır (Shnabel & Nadler, 2015). Kendini affetmede bireyin en temel kaygısı kendisi ile yüzleşmektir. Birey kendini affederek benlik saygısını koruyabilmekte ve bireysel mutluluğu hedefleyebilmektedir (Sandage & Williamson, 2005).

Kendini affetme kavramı incelenirken affetmenin “gerçek” kendini affetme mi yoksa sahte kendini affetme mi olabileceği konusuna dikkat edilmesi gerekmektedir (Baumeister, ve diğerleri, 1998; Hall & Fincham, 2005). Holmgren’e (1998) göre kendini affetme kişinin yaptığı yanlış kabul etmesi ve bu yanlışın sorumluluğunu üstlenmesi ile gerçekleşmektedir. Eğer yanlışın sorumluluğunu alamazsa sahte affetme olur. Gerçek affetme, hata yapan bireyin (yani bireyin kendisinin) yaptığı yanlış ve yaptığı yanlışın sorumluluğunu kabul etmesiyle başlamaktadır. Sahte kendini affetmede ise birey yaptığı yanlış kendine değil de başkasına mal ederek sorumluluktan ve yanlışın sonuçlarından kurtulmaya çalışmaktadır (Tangney, ve diğerleri, 2005).

2.3.3. Durumu affetme. Bir yanlışın sorumlusu bulunmadan durumu affedebilme önemli bir davranıştır. Thompson ve diğerlerine (2005) göre affetmenin başka bir bireye karşı veya bireyin kendisine karşı oluşabilmesinin yanında, kişinin kontrolü dışında gerçekleşen durumların da affedilebileceğini belirtmektedir. Hastalıklar, doğal afetler gibi kişinin iradesinin dışında meydana gelen olaylar, kişinin bilincine yerleşen olumlu varsayımlarını (ben sağlıklıyım, iyi insanlara bir şey olmaz) yıkarak bireye hasar verici etkiler oluşturabilir (Enright & Zell, 1989). Örneğin salgın hastalıktan etkilenen bireyin “ben sağlıklıyım” ya da “iyi insanlara bir şey olmaz” şeklindeki inançları derinden sarsılabilmektedir. Yaşanan bu durum kişinin yenilmezlik ve kusursuzluk algısında hasara neden olduğu için birey yaşadığı hastalık durumu ile birlikte “ben bunu hak etmedim”, “bu hastalık benim hayatımı mahvetti” gibi olumsuz duygu, davranış ve düşünceler yaşayabilmektedir. Durumu affetmede kişi hissettiği olumsuz duygu ve düşünceleri nötr veya olumluya dönüştürerek bu tür yaşantıları affetmesi beklenmektedir (Thompson ve diğerleri, 2005). Bu zaman içerisinde kişi özüyle birleşerek bireysel bir yolculuğa çıkmakta ve dönüşüm yaşamaktadır. Yaşanan bu dönüşümle beraber kişi zarar veren bireye, duruma, kendisine ve hissettiği suçluluğa karşı daha şefkatli

olmaktadır. Böylelikle kişinin hissettiği suçluluk ve öfke gibi duygularda azalma meydana gelmektedir (Enright & Zell, 1989).

Özetle affetmenin kişiyi ya da kendisini affetmesi ve bireyden bağımsız gerçekleşen durumu affetmesi olarak gruplandığı görülmektedir. Kişiler arası affetmede incinen birey herhangi bir şarta bağlı kalmadan karşı tarafla anlaşmaya ihtiyaç duymadan affetmeyi gerçekleştirebilmektedir. Kendini affetmede ise birey yaptığı yanlış düzelttiği zaman ve kendisiyle anlaşmaya vararak affetme süreci gerçekleşmektedir. Durumu affetmede ise bireyin yaşadığı olayın birey üzerindeki olumsuz etkisi azaldığında affetme süreci gerçekleşebilmektedir. Affetmenin bu özellikleri affetme durumunun kime ya da neye karşı olduğu ile ilgilidir. Sonrasında affetmenin nasıl olacağı da bilim insanlarının dikkatini çekmiştir ve bu süreçte bilim insanları affetme kavramına farklı modeller geliştirmişlerdir.

2.3.4. Affetme modelleri. Affetme basit ve çabuk gerçekleşmez aksine derin ve zaman alan bir süreçtir. Bilim insanları bu karmaşık sürece ışık tutmak için farklı affetme modelleri üzerine çalışmışlardır. Aşağıda yer alan bölümde affetme türleri ayrıntılı olarak incelenmiştir.

2.3.4.1. Affetme süreç modeli. Affetme süreç modelinde incinen bireyin affetmeden önce geçebileceği muhtemel basamaklar derlenmiştir. Affetme süreç modeli keşfetme evresi, karar evresi, çalışma evresi ve derinleşme evresi olarak ayrılmaktadır. Her evrenin kendi içerisinde adımları bulunmaktadır. 20 basamaklı bir yapıya dönüştürülen süreç modelinde her bir basamakta bireylerin yaşayabileceği süreç bulunmaktadır (Enright ve diğerleri, 1996). Fakat her birey bu evreleri aynı sırada ve aynı sürede tamamlamamaktadır. Basamaklar kademeli olarak devam etmemekle birlikte daha geriye veya daha ileriye adımlar olacak şekilde bireylerin yaşantılarına göre farklılık gösterebilmektedir (Baskin & Enright, 2004).

Keşfetme Evresi, bireyin yaşadığı mağduriyete yönelik hissettiği incinmenin kendi yaşamına negatif yönde etkisinin olup olmadığı konusundaki aydınlanması olarak ifade edilmektedir (Enright ve diğerleri, 1996). Yaşanan* bu durumda, negatif duygular nedeniyle can yakan bir süreç de olsa birey mağduriyet nedeniyle kendisini iyi hissetmediğinin farkına vararak bu durumu değiştirmek, affetmeyi düşünmek ve affedebilmeyi denemek için cesaret göstermektedir (Enright & Kittle, 1999). Keşfetme evresinde kişi zihinsel, duygusal ve davranışsal dönüşümün oluşacağı yaşantılarla yüzleştikçe affetme süreci devam etmektedir (Wade & Worthington, 2005). Keşfetme evresinde kişi savunma mekanizmalarını analiz ederek yapılan yanlış davranışın kendisi için ne ifade ettiğini ve kendi değerini bilmesine yönelik farkındalık kazanmaktadır (Enright ve diğerleri, 1996). Kişi, yapılan yanlışın karşısında adaletsizlik ve acı hissederek yaşadığı bu duyguları öç alma, öfke, hayal kırıklığı ve kızgınlık gibi negatif reaksiyonlara dönüştürmektedir (Enright & Zell, 1989).

Karar evresinde, birey affetmenin tam olarak ne ifade ettiğini ve gerçek affetmeyi anlamlandırmayı, affetmenin psikolojik ve fizyolojik açıdan bireyin sağlık durumuna etkisini araştırmaktadır (Ergüner Tekinalp & Terzi, 2012). Kişi karar evresinde affetmenin ne olduğu ve ne olmadığı konusunda bilinçlenmektedir. Bu aşamada incinen kişi yapılan yanlışların sonucunda oluşan negatif duyguların zarar veren etkisini düşünerek affetmeyi de bir seçenek olarak değerlendirmeye almaktadır. Artık birey affetmeye söz verebilmektedir. Fakat sadece söz vermek affetme için yeterli olmamaktadır.

Çalışma evresinde, kişinin yanlış yapan bireyi yeni bir bakış açısıyla değerlendirmesi ve hatalı kişiye karşı hissettiği, nefret, öfke, intikam, hayal kırıklığı ve kızgınlık gibi negatif duyguların yerine merhamet, sevgi ve empati gibi pozitif duyguları yaşaması olarak ifade edilmektedir (Enright ve diğerleri, 1996). Bu evrede incinen birey suçlu bireyi anlamaya çalıştığı, affetmeme ile bağlantılı kızgınlık, öç alma ve öfke gibi duyguların tahrip edici

gücüne engel olduğu ve suçlu bireyin bu duruma gelmesinde neyin etkili olduğu konusunda bilinçlenmeyi arttırmaktadır. Bugay ve Demir'e (2012) göre incinen bireyin affetmesi, affedemediği durumlara ilişkin negatif düşünce, davranış ve duyguların değişebilmesi, sistemli yeni bir öğrenme süreciyle mümkündür. Bu evrede mağdur bireyin savunma mekanizmaları ve yanlış inançları üzerinde duyuşsal ve bilişsel düzeyde pozitif değişim sağlanabilir. Bir bakıma bu evre mantıklı olmayan duygu ve düşüncelerle sağlıklı bir şekilde baş etme sürecidir.

Son evre olan derinleşme evresinde birey edindiği yeni bakış açısıyla öç alma, öfke ve kırgınlık gibi negatif duygulardan isteyerek ve bilerek vazgeçmektedir. Derinleşme evresinde negatif duygulardan sıyrılan birey reaksiyon olarak kendisini veya başkasını affettiğini ifade ederek, yaşanan bu durumun kişisel gelişimi için faydalı olacak yeni ve pozitif hedefler belirlemektedir (Enright ve diğerleri, 1996). Hallowell'e (2005) göre affetme pratik yaparak gelişebilen bir yetenektir. Buradan hareketle affetme becerisini geliştiren kişi, bir pusulasının olması sayesinde kendisini yaralayan olumsuz yaşantıları hatırladığında veya benzeri bir durumla karşı karşıya kaldığında bu yaşantılarla baş edebilmektedir.

2.3.4.2. Affetme piramit modeli. Affetme piramit modelinde davranışların ve zihinsel süreçlerin duygusal zarar görmeyi izlediğini savunmaktadır. Affetmede duygular ele alınmadan yapılan davranışsal ve bilişsel çalışmaların yetersiz kalacağı düşünülmektedir (Worthington & Wade, 1999). Affetme piramit modeli; incinmeyi hatırlama, empati geliştirme, özgeci affetme hediyesi sunma, gerçekten affetme ve affetmeyi devam ettirme adımlarından oluşmaktadır (Worthington, 1998). Bu modelde affetme süreci incinmeyi gün yüzüne çıkararak yanlış yapan bireye karşı empati geliştirmesiyle başlamaktadır. Mütevazilik, kişinin gündelik yaşam ilişkilerinde zaman zaman yanlış yapabileceğini fark

etmesidir (Worthington & Wade, 1999). Son aşamada ise affetmenin dile getirilmesiyle kişi affettiğini açık anlaşılır davranışlarla göstermektedir (Worthington, 1998).

Affetme piramit modelinde iki başlıkta affetme vardır. İlki kararsal affetme diğeri ise duygusal affetmedir. Kararsal affetmede zihinsel süreçler içerisinde zarar gören bireyin, zarar veren bireye yönelik davranışsal niyetindeki (Öç almaktan veya öç alma isteğinden vazgeçmek) değişimdir (Worthington, 2005). Olumsuz duyguların olumluya çevrilerek pozitif duyguya yoğunlaşması duygusal affetmedir. Duygusal affetmede birey zarar veren bireyi affetmesinin önündeki engel olan duyguları tespit eder. Affetme ile ilişkilendirilen pozitif duygular üzerinde durarak bireyin bu duygulara yoğunlaştırılması amaçlanmaktadır (Worthington, 1998).

2.3.4.3. Bütünleştirilmiş affetme modeli. Scobie ve Scobie'ye (1998) göre bir olay gerçekleştiğinde insanlar olayı anlamaya ve olay karşısında nasıl tepki verecekleri konusunda karar vermeye odaklanmaktadır. Bütünleştirilmiş affetme modeli bireylerin başlarından geçen olayları olumlu, olumsuz ve nötr olarak ele aldığını ve bu olaylar içerisinde yalnızca olumsuz olarak algılanan olaylar için özür beklediğini savunmaktadır (Scobie & Smith-Cook, 1994). Yaşanan olumsuz olayların boyutuna göre beklenen özürler dört düzeye ayrılmıştır. Birinci düzeyde; olay yanlışlıkla yapılmış bir durum olarak görülmektedir (Scobie & Scobie, 1998). Bu tür olaylar kişide, duygusal ya da davranışsal olarak bir incinme de oluşturmamaktadır. İkinci düzeyde; bu özür tipinde birinci özür düzeyinden daha fazla etkileşim bulunmaktadır. Bu düzeyde bir zarar meydana geldiğinde incinen kişi zarar veren kişinin amacı ve davranışın sonuçları üzerinde bir değerlendirmede bulunarak davranışın kaza ile yapıldığı kanısına varırsa konu zarar verenin özür dilemesiyle kapatılmaktadır (Scobie & Scobie, 1997). Fakat olay ile ilgili olarak bir kasıt görülmesi halinde özür kabul edilmeyip ilerleyen bir çatışma durumunun meydana gelmesi söz konusudur. Bu düzeyde önemli bir

diğer durum da özür dilenirken zarar verenin samimi olup olmadığıdır (Scobie & Smith-Cook, 1994).

Üçüncü düzey özür ise anlaşmazlıkların yaşandığı, ilişkiye ciddi zararların verildiği, davranışın kasıtlı yapıldığına ait inanışların olduğu ve davranışın etkisinin değişen zaman aralığında devam ettiği düzeydir (Scobie & Scobie, 1998). Birey hak ettiğine inandığı saygı ve hürmet yerine gördüğü zarar verici eylem karşısında öz değerini korumak için kendini savunma durumundadır (Scobie & Scobie, 1997). Dördüncü ve son düzey özürde ise üçüncü düzeyden farklı olarak psikolojik şiddetin artması ve şiddetin yönünün bireyin kendisine çevrilmesi ile bireyin benlik saygısına zarar verdiği görülmektedir. Bu düzeyde bireyde psikolojik rahatsızlık meydana gelebilmekte ve birey bunlarla baş edebilmek için psikolojik tedaviye ihtiyaç duyabilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

Tüm bu düzeyler dikkate alındığında özür düzeylerinin problemlerin çözümünde yeterli olmadığını anlayan birey affetmenin ne olduğunu anlamlandırarak süreci başlatır. Sonrasında işlenen incitici davranışın boyutunu ve ciddiyetini gözden geçirir. Bu süreçte karşı tarafla, kendisiyle veya ilişkileri ile ilgili niyetini ve sorumluluklarını inceler. Eğer inciten kişi ilişkiye önem veriyorsa o ilişkiyi iyileştirip sürdürmenin doğru olduğuna inanıyorsa affetmeyi gerçekleştirir (Scobie & Smith-Cook, 1994).

Son iki düzeye bakıldığında, bu düzeylerde anlaşmazlıkların yoğun yaşandığı bununla birlikte ilişkinin çoktan zarar gördüğünün algılandığı, affetme mekanizmasının bu düzeyde zarar gören ilişkileri yeniden düzenleme işlevinin olduğu görülmektedir (Scobie & Scobie, 1997). İlk iki düzeyde olduğu gibi son iki düzeyde de niyet önemli bir faktördür. İlk iki düzeyde kasıtlı olmayan davranışa ait niyet, sorunları ortadan kaldırmakta kolaylık sağlarken kasıt ve çatışma gibi durumlar sorunları büyütmeye sebep olmaktadır. Bu durum son iki düzeyde çok daha fazla önem kazanmaktadır (Scobie & Smith-Cook, 1994).

2.3.4.4. Affetme bilişsel modeli. Gordon, Baucom ve Snyder'in (2000) modeli affetmeyi yakın ilişkiler bağlamında ele almaktadır. Araştırmacılar affetmeyi, eşlerin birbirlerini, kendilerini ve ilişkilerini olumsuz duygu, düşünce ve davranışların etkisinden bağımsız daha iyi anlama süreci olarak açıklamaktadır. Aldatılma gibi travmatik olabilecek önemli olayların affedilmesinde zamana, bilişsel yeniden yapılandırmaya ve duygusal boyutta çalışma yapılmasına ihtiyaç olduğunu belirtilmektedir (Gordon & Baucom, 2003). Bu modelde affetme süreci çiftin aldatmayı unutmaması, mazur görmesi ya da aldatma konusunda uzlaşması anlamına gelmemektedir. Affetmenin gerçekleşmesi için uzlaşma şartı koşulmamaktadır (Gordon, Baucom & Snyder, 2005). Affetme için ilk olarak gerçekçi ve dengeli bir ilişki kurma, ikinci olarak partnere yönelik baskın olumsuz duygudan sıyrılma ve son olarak partneri cezalandırma isteğinin azalması olarak belirlenen üç temel nokta bulunmaktadır. Bu noktalarda olumlu sonuç elde edilirse aldatılan eş değerine karşı olumlu duygular geliştirebilmektedir (Gordon & Baucom, 2003). Bu modele göre, incinen kişinin ilişkiyi gözden geçirip ilişkinin devam edip etmeyeceğine yönelik bir karara varması gerekmektedir (Gordon ve diğerleri, 2005).

Gordon ve diğerlerinin (2000) affetme modelinde, affetme süreci etki, anlam arayışı ve iyileşme olmak üzere üç genel aşamaya ayrılmaktadır. Bu modelde bireylerin bir aşamadan diğerine geçmesi için bazı bilişsel görevleri yerine getirmesi gerekmektedir. Etki aşamasında eş ne olduğunu anlama çabasıyla ihanetle ilgili detayları hatırlamaktadır (Gordon & Baucom, 2003). Anlam aşamasında ise incinen eş, olayın oluş nedenlerini keşfetmeye ve olayı kendine göre anlamlandırmaya çalışmaktadır. Olayın arkasındaki anlamın keşfi ile mağdurların yaşamları üzerinde bir miktar kontrol duygusu kazanmalarına yardımcı olunacağına inanılmaktadır (Gordon ve diğerleri, 2000). Son olarak iyileşme aşamasında olumsuz düşünce ve davranışların kontrolü birey tarafından sağlanarak aldatan eşi cezalandırmaktan vazgeçer.

2.3.4.5. Kendini affetme kuramsal modeli. Affetme duygusal, bilişsel ve davranışsal öğeler içermektedir. Kendini suçlamayı bırakarak hata olarak görülen davranışı düzeltmek için çabalamak, yapılan davranışın sorumluluğunu üstlenebilmek gibi işlevsel adımlar atmak kendini affetme sürecini kolaylaştırmaktadır (Hall & Fincham 2005). Bireyin kendine küsmesinin, kendini cezalandırmasının şu anki durumunun iyileşmesine hiçbir katkısı olmadığını fark etmesi oldukça önemlidir. Kendine yönelik olumsuz atıflardan kurtulmak, olumsuz düşüncelerini yakalayıp değiştirmeye çalışmak kendini affetme sürecinin bilişsel yanını oluşturmaktadır. Bireyin insan olarak kendisine değer vermeyi hak ettiğini ve buna ihtiyaç duyduğunu hatırlatarak kendine şefkat duyması ve kendisini daha bütünsel görüp kendine sevgi duyması affetme sürecinin duygusal yanını oluşturmaktadır (Tangney ve diğerleri, 2005).

Affetme modelleri bireylerin incinmeden kaynaklı duygu, düşünce ve davranışlarına odaklanır. Affetme birdenbire gerçekleşmez. Bireyin incindikten sonra affetme süreci başlar. Affetme belirli bir zaman içerisinde aşamalar halindedir. Affetme süreci bireyin kendi isteğine bağlıdır. Birey affetmek için gönüllü olmalıdır. Birey incinmenin hayatındaki olumsuz etkilerini fark eder ve değiştirmek ister. Yaşadığı olumsuz deneyimle yüzleşir. Olaya yönelik geliştirdiği savunma mekanizmalarını değerlendirir. Yaşadığı olumsuz olaydan doğan öfke, hayal kırıklığı ve öç alma duyguların hisseder. Birey incinme etkilerinin azalmasıyla süreci yeniden değerlendirir ve empati kurmaya başlar. Sonrasında ise birey özgür iradesiyle negatif duygularından sıyrıldığını ifade ederek affetmeyi gerçekleştirir. Tüm affetme modelleri ve affetme türleri birey üzerinde çeşitli etkiler bırakabilmektedir.

2.3.5. Affetmenin etkileri. Kişiler arası ilişkide birçok faktör ilişki kalitesini etkilemektedir. Affetme kavramı da ilişkilerin daha kötü veya daha iyi olmasında etkilidir. Affetme, psikolojik iyi oluşu ve ruh sağlığını etkilemektedir (Worthington, 2005). Affetme

olumlu duygu durum ile problem çözme yeteneği kazandırmaktadır. Affetme günlük ruh halinin sağlıklı ilgili tutumlarını teşvik etme yolları sağlamaktadır (Salovey, Rothman, Detweiler & Steward, (2000).

İnsan kendisine yanlış yapıldığında yanlış karşı onarıcı bir cevap verdiğinde incinen ve inciten arasında oluşan mesafe azalır inanç ve güven artarak affeden birey büyük bir yükten kurtulmaktadır (Exline & Baumeister, 2000). Affeden birey, kendisine zarar verebilecek öç alma ve öfke gibi duyguları bırakarak ruhsal sağlığını koruyabilmektedir (McCullough ve diğerleri, 1998). Affetme zihinsel olarak dağınık olan düşünceleri pozitif yönde düzenleyerek stresle başa çıkmaya yardımcı olmaktadır (Toussaint & Webb, 2005b). Affetme sonucu öfke azaltılabilir veya bitirilebilirse, sempatik sinir sisteminin çalışması yavaşlatılabilmekte, stres ve gerilim azaltılabilmektedir (McCarty ve diğerleri, 1995). Salovey ve diğerleri (2000) ve Fredrickson'a (1998) göre affetmeyle beraber pozitif duyguların fizyolojik, entelektüel ve çevresel etkileme alanını genişletir. Hebl ve Enright (1993) araştırmasında affetmenin yüksek benlik saygısı ve düşük depresyon seviyesi ile pozitif ilişkili olduğunu saptamıştır. Hargrave ve Sells (1997) affedebilen bireylerin affedemeyen bireylere göre daha yüksek yaşam memnuniyetinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mauger ve diğerleri (1992) affetme ile ruhsal sağlığının ilişkisini inceleyerek şüphecilik, öfke, kaygı ve depresyon ile negatif yönde orta dereceli ilişki olduğu bulgularını elde etmiştir. Affetme düzeyi arttıkça bireyin ruhsal sağlığı da iyileşmektedir (Coyle & Enright, 1997; Hargrave & Sells 1997). Affetme bireye manevi ve psikolojik bir olgunluk katarak bireyin anı yaşama becerisini geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Hope, 1987; McCullough & Worthington, 1994). Affetmek bireyin yaşam amacı bulmasını kolaylaştırmaktadır (Aschleman, 1996).

Özetle affetmenin insan sağlığı üzerinde pozitif etkileri bulunmaktadır. Affetmenin iyileştiren bir yanının olduğu, bireyi kendisine ve çevresine yakınlaştıran etkisi olduğu

söylenbilir. Affetmenin sağlıklı ilişkiler kurmada önemli bir yaşam becerisi olduğu ifade edilebilir. Yaşam dönemleri içerisinde bireyin kendisiyle, çevresiyle çatışma yaşadığı ve baş etmesi gereken birçok durum olduğu bir dönem olan ergenlik için de affetmenin pozitif etkiler göstereceği düşünülebilir.

2.3.6. Ergenlik ve affetme. Ergenlik, kişiler arası ilişkilerin önem kazandığı, kimlik gelişiminin ön planda olduğu ve ebeveynlerden kısmi uzaklaşmanın yaşandığı bir dönemdir. Ergen birey yetişkin becerileri kazanmak, ilişkileri önemsemek, değerli hissetmek ve duygularını ifade etmeye önem vermektedir. Kendi kimlikleriyle var olmak isteyen ergen birey kişisel, ailesel ve çevresel kaynaklı çeşitli güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Ergenlik döneminde ebeveyn denetimine yönelik geliştirilen tepkiyle birlikte otorite desteği araması duygusal gerginlikler ortaya çıkarmaktadır. Yaşanan gelgitli durum bireyde içsel çatışmaları arttırmaktadır (Yavuzer, 2016). Ergen birey bu dönemde daha özgür olmak istemektedir fakat ebeveynleri tarafından kısıtlanmaktadır. Bu durum ebeveyn ergen çatışmasına dönüşebilmektedir. Ergenlik döneminde birey hem ailesi hem de arkadaşları tarafından anlaşılma istemektedir.

Ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkilerinde onaylanmak ve değerli hissetmek her şeyden daha önemli hale gelebilmektedir (Smetana, Campione-Barr & Metzger, 2006). Bu durum arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorun yaşayan ergenin dışlanmaktan, kabul görmemekten, onaylanmamaktan endişe duymasına neden olmaktadır (Buhrmester, 1990). Bu nedenle arkadaşlık ilişkilerindeki sorunlar ergenin yaşantısını ve psikososyal gelişimini negatif yönde etkileyebilmektedir. Aynı zamanda romantik ilişkileri deneyimleyen ergen ilişkilerin sonlanmasıyla terk edilme ve değersizlik gibi can yakıcı durumlarla karşılaşabilmektedir (Kulaksızoğlu, 1999). Yaşadığı problemleri içselleştiren ergen depresyon ve kaygı yaşayabilirken dışsallaştıran birey çatışma ve suçluluk yaşayabilmektedir (Santrock, 2014).

Affetme, ergenlik dönemindeki bireylerin günlük yaşantılarında merkezi bir konumdadır (Worthington, 2005). Ergenlik dönemindeki bireyin yaşadığı üzücü olaylara odaklanması şimdi ve buradayı yaşamasına engel olurken gelecek yaşantısını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ergenlikte bireyin yaşamını sürdürebilmesi için aklındaki incitici olaylardan uzaklaşması, intikam kin ve öfkeden arınması bireyin başka bireylerle sağlıklı iletişim kurmasını sağlamaktadır (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000). Ergenlerin bu dönemde ilişkilerini devam ettirebilmeleri için önemli olan aile ilişkileri ve akran ilişkilerinde affetmeyi nasıl tanımladıklarıdır (Taysi & Orcan, 2017). Kendi kimliğini oluşturma gayretinde olan ergenlerin affetme becerisi kazanmasını sağlamak önemlidir. Ergendeki affetme becerisinin ailenin ve toplumun yararına bir durum olduğu ve sağlıklı ilişkiler için gerekli bir yaşam becerisi olduğu düşünülmektedir. Affetmenin bireyin psikolojisi üzerindeki pozitif etkileriyle birlikte kişiler arası ilişkilerdeki iyileştirici etkisi göz önünde bulundurulduğunda ergenlik dönemindeki bireyler için desteklenmesinin önemi görülmektedir (Asıcı, 2020). Ergenler üzerinde affetmeyi inceleyen araştırmacılar affetmenin ergenlerde empati (Kaya & Orçan, 2019), benlik saygısı ve çatışma çözme becerileri üzerinde olumlu etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır (Flanagan, Van den Hoek, Ranter & Reich, 2012). Affetmenin ebeveyn-ergen çatışmasını azaltmaya yardımcı olabileceği (Paleari, Regalia & Fincham, 2003) sosyal kaygı, depresyon, öfkeyi azalttığı (Lawler- Row & Piferi, 2006) yaşam doyumu ile (Ayten & Ferhan, 2016) daha yüksek mutluluk sağladığı (Maltby, Day & Barber, 2005) yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur (Gambaro, 2002; Flanagan ve diğerleri, 2012; Holter, Magnuson, Knutson, Knutson-Enright, & Enright 2008).

Ergenlik döneminde bireylerin yoğun vakit geçirdikleri alanların başında sosyal medya gelmektedir. Gerçek yaşamında olduğu gibi bireyler sosyal medyada da kimlik oluşturarak arkadaşlıklar ve romantik ilişkiler yaşamaktadır. Sosyal medyanın kontrolsüz ve

yoğun kullanımı bireyleri bağımlı hale getirebildiği gibi kullanıcılar zaman zaman sanal ortamda çatışma yaşamakta ve zorbalığa uğrayabilmektedir. Bu durum bireylerde sosyal medya üzerinden incinerek endişe ve stres gibi olumsuzluklar yaşamalarına neden olabilmektedir (Laifa, Akrouf & Mammeri, 2018). Affetme ve sosyal medya ile ilgili literatür incelendiğinde çok az sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Wan ve Qui (2017) Çinli öğrencilerle yaptığı çalışmada sert ebeveynli öğrencilerin daha düşük affetme düzeyine sahip oldukları ve daha yüksek problemlerle internet kullanımında bulduklarına ulaşılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı bireylerde ilişkisel problemlere neden olabilmektedir ve yaşanan çatışmaların etkileri günlük hayata yansımaktadır. Affetmenin sosyal uyum, işbirliği ve iletişim gibi sosyal dinamiklere pozitif katkısı bulunmaktadır. Bunun sonucunda yaşanan çatışmaların çözümünde alternatif bir yol olarak affetme değerlendirilebilir. Literatürde sosyal medya bağımlılığı ve affetmeye ilişkin çalışmaya rastlanmamıştır. Affetmenin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi bu noktada önem kazanmaktadır.

2.3. Konular ile İlgili Yapılan Çalışmalar

2.3.1. Sosyal medya bağımlılığına yönelik yurt içinde yapılan çalışmalar. Tutgun Ünal'ın (2015) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının çeşitli etkenlerle değerlendirildiği çalışmasına yaşları 17-45 arasında değişen 1034 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Çalışmada 41 maddeli 4 faktörlü sosyal medya bağımlılığı ölçeği geliştirilerek uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında kız öğrencilerin sosyal medyayı duygusal destek almak amacıyla erkek öğrencilerden daha fazla kullandıkları görülmüştür. Buna rağmen erkek öğrenciler kız öğrencilere göre sosyal medyadan daha olumsuz etkilenmektedir.

Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül (2015) tarafından Türkiye'deki gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini tespit etmek amacıyla İstanbul'da 13-19 yaş aralığındaki 271 öğrenciyi kapsayan bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı

arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken yaş arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı görülmüştür. Sosyal medyayı ziyaret etme sıklığı ve sosyal medyada geçirilen sürenin uzunluğu sosyal medya bağımlılığını arttırmaktadır.

Savcı ve Aysan (2017) internet, sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılığı olmak üzere, dört teknolojik bağımlılığın sosyal bağımlılıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırma Elâzığ'da öğrenim gören farklı liselerdeki yaşları 14-18 yaş arasındaki 201 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Son bir yıldır internet kullanan, dijital oyun oynayan ve sosyal medya kullanan ve en az bir sosyal medya hesabı ve akıllı telefonu bireylere uygulanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre sosyal bağımlılık düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Aynı zamanda sosyal bağımlılığı tüm teknolojik bağımlılıklar etkilemektedir.

Yılmazsoy ve Kahraman (2017), üniversite öğrencilerinin sosyal ağlara olan bağımlılık seviyeleri ve eğitim amacıyla sosyal ağları kullanım durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin cinsiyetleri, aldıkları eğitim gibi çeşitli değişkenler açısından Facebook bağımlılıkları seviyesi ve eğitsel amaçlı Facebook kullanım durumları arasında anlamlı ilişkisi olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmaya Afyon Kocatepe üniversitesindeki çeşitli fakültelerden 272 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucu; öğrencilerin Facebook bağımlılık durumları ve eğitim amaçlı Facebook kullanımları durumlarına ilişkin görüşlerinin olumlu yönde olduğu ve öğrencilerin Facebook'u eğitim amacıyla kullanma durumları ile cinsiyet ve fakülte değişkenleri arasında ilişki olduğu ancak, akıllı telefona sahip olmak ve kişisel bilgisayar sahibi olmak durumu ile anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemiştir. Facebook bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet ve akıllı telefona sahip olmak değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, kişisel bilgisayara sahip olmak ve fakülte değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur.

Kaya (2018), araştırmasında akademik ve idari personellerin sosyal medya bağımlılıkları ile interneti kullanım amaçları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Mersin Üniversitesi'nde çalışan 203 kadın 229 erkek toplam 432 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medyaya bağımlılık ile interneti günlük kullanım, interneti kullanım amaçlarından; iletişim sağlamak, bilgi edinmek, eğlenmek, internet bankacılığından ve e-devlet uygulamasından yararlanmak amacı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan internette alışveriş yapmak ile sosyal medyaya bağımlılık arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre yaşları artan bireylerin sosyal medya düzeylerinin artış gösterdiği belirtilmiştir. Medeni durumunda sosyal medya bağımlılığını etkilediğini belirten çalışmadan bekâr bireylerin evli bireylerden daha yüksek sosyal medya bağımlılık düzeylerinin olduğu görülmüştür.

Kocaman, Aktepe ve Sönmez'in (2017) yaptıkları çalışmada Isparta ilindeki lise öğrencilerinin saldırganlık ve empati düzeyleri araştırılmıştır. Çalışmaya 1229 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre olası internet bağımlılığı yüksek bireyler ve düşük bireylerin empati düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Saldırganlık düzeyi ise olası internet bağımlılığı olan lise öğrencilerinde saldırganlık düzeyi daha yüksek olduğuna ulaşımlardır.

Ünlü (2018), tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 18-24 yaş aralığındaki 53 erkek 211 kadın toplam 264 sosyal medya kullanıcısının sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiyi cinsiyet ve gelir değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırmanın sonucunda sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ve psikolojik sağlamlık puanı ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre psikolojik dayanıklılık durumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde herhangi bir etki yoktur. Katılımcıların sosyal medya bağımlılık puan ortalamalarına bakıldığında orta

düzye sosyal medya bağımlılık düzeyinin olduğu belirtilmiştir. Araştırmada alt ölçeklerde bulunan tolerans geliştirme ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyi düşük bireylerin gelir düzey orta ve yüksek olan bireylere göre daha fazla tolerans geliştirdiği görülmüştür.

Aktan'ın 2018 yılında yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre sosyal medya bağımlılıkları araştırılmıştır. Çalışmayı 2017 yılında Aksaray üniversitesinde öğrenim görmekte olan farklı fakültelerdeki 302 öğrenciye uygulanmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen verilerde üniversite öğrencilerinin düşük seviyede sosyal medya bağımlılık seviyelerinin olduğu belirtilmiştir. Kullanılan ölçekteki alt boyutlarından duygudurum düzenleme meşguliyet ve tekrarlama boyutlarının orta düzeyde bağımlılık gösterdiğine ulaşılmıştır. Sosyal medyaya ayrılan sürenin artması sosyal medya bağımlılığını arttırmıştır. Uzun yıllar sosyal medyayı kullanmanın da sosyal medya bağımlılığının artış göstermesinde önemli bir etken olduğu belirtilmiştir. Fakat cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Çakır (2018) sosyal medya bağımlılığının narsisizm ve empati arasında ilişkinin araştırıldığı çalışmasında İstanbul'da yaşları 18 ile 65 arasında 450 erkek 677 kadın katılımcıya narsisizm ve sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin yanında kişisel bilgi formuyla çalışmasını gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonuçlarında narsisizm düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının da artış gösterdiği belirtmiştir. Bu durumun tersi olarak empati düzeyi arttıkça bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri azalmıştır. Çalışmada ayrıca sosyal medya bağımlılığının kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Kullanıcıların yaşlarında ise 18-24 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin diğer yaş grubuna daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca düşük gelir

düzeyindeki bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Özşahin (2019) çalışmasında Adıyaman Besni ilçesindeki öğretmenlerin sosyal medya bağımlılıklarının öz yeterlilikleri ve motivasyonla ilişkili olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmaya farklı öğretim kademelerinden farklı hizmet yılları çalışmakta olan 100 kadın 189 erkek 289 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin sosyal medya bağımlılıklarının düşük düzeyde olduğu ve erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Çalışmada ayrıca öğretmenlerin branşına, okul türüne göre değişmeği fakat hizmet yılı az olan öğretmenlerin hizmet yılı yüksek olan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Berigel, Kokoç ve Karal'ın (2012) öğrenen adaylarına yönelik sosyal ağ bağımlılıklarını ve kullanım düzeyleri araştırmıştır. Araştırmada Trabzon'da Karadeniz teknik üniversitesindeki eğitim fakültesinden 2539 öğrenciye katılım göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu sosyal ağ sitelerini kullanmakta olduğunu ve bu durumun hayatın bir parçası olarak gördüğünü fakat kendilerini sosyal ağ bağımlısı olarak görmediğini belirtmiştir.

Bilgin, Şahin Togay, Gelbal, Olkuni ve Aydoğan'ın (2020) yapmış olduğu araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile ebeveyn ilişkileri araştırılmıştır. Çalışmaya 218 erkek 365 kız öğrenci dâhil olmuştur. Araştırma sonucuna göre ebeveyn ergen ilişkisinin sosyal medya bağımlılığını etkilediğini belirtmiştir. Aile içinde stresli durumlar artış gösterdikçe, ebeveynle akademik açıdan çatışma yaşadıkça, ebeveynlerin kendi aralarındaki tartışmalarında ergen bireyi kendi taraflarına çekme gayretleri

arttıkça ve ergen bireyin mükemmeliyetçilik algısı yükseldikçe sosyal medya bağımlılık düzeyinin artış gösterdiği belirtilmiştir.

İliş, Gülbahçe ve Ulaş tarafından (2019) sosyal medya bağımlılığının iletişim becerileri üzerindeki etkisini araştıran bir çalışma yürütmüştür. Yapılan çalışmada İstanbul Marmara üniversitesi eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan 385 öğrenciyle sosyal medya bağımlılığın iletişim becerileri ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerin orta düzeyde olduğu ve sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif yönde ilişki bulunduğunu belirtmiştir.

Satıcı'nın (2019) gerçekleştirdiği çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 18 yaşla 31 yaş arasındaki 195 kadın 155 erkek 350 üniversite öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığın mükemmeliyetçilikle pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Atlı, Buğa, Mammadli ve Yıldırım Atlı (2021) tarafından yapılan çalışmada Türkiye genelinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile öz anlayışları ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 307 üniversite öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı ile öz-anlayışları arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Dikmen (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada covid-19 pandemi sürecinde lisans öğrenimi görmekte olan öğrencilerin depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Araştırmaya Elâzığ'da öğrenim gören 211 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin arttıkça sosyal medya bağımlılığında artış gösterdiğini belirtilmiştir.

Layık ve Korkmaz'ın (2020) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerindeki sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Van'da öğrenim gören 39 tıp fakültesi öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucuna göre sosyal medya bağımlılık düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilerin başarı düzeylerinin düşüş gösterdiği belirtilmiştir.

Daşlı ve Baloğlu'nun (2020) yapmış olduğu çalışmada Sivas'ta öğrenim görmekte olan 177 kadın 173 erkek toplam 350 öğrenciye sosyal medya bağımlılık düzeyleri araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre çalışmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin orta düzeyde olduğunu göstermiştir. Araştırmanın diğer sonuçları da cinsiyete göre erkeklerin meşguliyet alt ölçeğine göre kadınlardan göre daha düşük olduğunu belirtilmiştir. Kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeylerinin artış gösterdiği, yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin artış gösterdiği ve kullanılan uygulama sayısı arttıkça bağımlılık düzeyinin yükseliş gösterdiği belirtilmiştir.

Yıldız ve Koçak'ın (2020) yapmış olduğu çalışmada lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin algılanan sosyal destek ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya İstanbul'da öğrenim gören 410 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal destek algısı düşük olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Bilge, Baydili ve Göktaş'ın (2020) anksiyete, stres ve sosyal medya kullanımının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini araştırmıştır. Çalışmaya ön lisansta öğrenim gören 73 erkek 209 kadın öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal medya bağımlılığının stres, depresyon ve kaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Bilgin'in (2018) yapmış olduğu çalışmada psikolojik bozukluklarla sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. 593 ergen üzerinde yapılan çalışma sonuçlarında

ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik bozukluk düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin artış gösterdiği ve fobik anksiyete, psikotizm, paranoid düşünceler ve öfke-düşmanlık duygularıyla yüksek düzeyde ilişkili olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal medya kullanım süresiyle sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde yüksek ilişki olduğu belirtilmiştir.

Ekşi, Turgut ve Sevim (2019) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılıkları ile öz kontrol davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya İstanbul'da Marmara üniversitesinde öğrenim görmekte olan 394 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı için öz kontrolün doğrudan etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca öz kontrolü düşük olan ve genel erteleme davranışı olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Karadağ ve Akçınar'ın (2019) yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtilerin ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya farklı illerde öğrenim görmekte olan 18 ile 26 yaş arasındaki 292 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çalışmaya katılan öğrencilerin %47'sinin düşük seviyede 18'inin orta düzeyde %2'sinin yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılık düzeyinin olduğunu belirtilmiştir. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri yükseldikçe obsesif kompulsif bozukluk, somatizasyon ve depresyon düzeylerinin artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.2. Sosyal medya bağımlılığına yönelik yurt dışında yapılan çalışmalar.

Folaranmi'nin (2013) Nijerya'nın güney batı bölgesinde öğrenim gören 1000 üniversite öğrencisine yönelik yapmış olduğu çalışmada sosyal medyanın kullanım amacı ve bağımlılık düzeyleri hakkında çeşitli sonuçlar elde etmiştir. Sosyal medya bağımlılık seviyesinin "yüksek" bulunan öğrencilerden sadece %1,6'sı olduğu görülmüştür. Bağımlılık seviyesinin "orta" derecede bulunduğu öğrencilerin oranı %21,7 ve "düşük" seviyede

bulunduğu öğrencilerin oranı ise %76,7'dir. Ayrıca, öğrencilerin devam ettikleri üniversitenin devlet veya vakıf üniversitesi olması durumuna göre bağımlılıklarının farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, vakıf üniversitesine devam eden öğrencilerin devlet üniversitesine devam edenlere göre bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Wan'ın (2009) yapmış olduğu çalışmada 19 ile 28 yaş aralığındaki 335 üniversite öğrencisinin sosyal ağ bağımlılığı araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada internet bağımlılık ölçeğinin "Xiaonei.com" adındaki sosyal ağ uygulamasına uyarlanarak araştırılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin %34'ünün sosyal ağ bağımlılık düzeyinin yüksek olduğuna ulaşılmıştır.

Zaffar, Mahmood, Saleem ve Zakaria'ın (2015) öğrencilerin Facebook bağımlılıklarının depresyon, anksiyete, yalnızlık, anksiyete ve akademik başarısı ile ilişkisini araştırılmıştır. Araştırmaya Pakistan'ın Pencap eyaletinden 75 kız 74 erkek toplam 150 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre Facebook bağımlılığının kaygı ve depresyon ile pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Fakat yalnızlık ve akademik başarı ile sosyal medya bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki bulunamadığı belirtilmiştir.

Yousaf ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya Pakistan Sargodha Üniversitesindeki 350 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma sonucuna göre benlik saygısı yüksek bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek düzeyde ters ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca benlik saygısının güvenli bağlanmayı pozitif yönde güvensiz bağlanmayı negatif yönde aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Adeeb, Waris, Asmat, Rafiq ve Hafeez'in (2019) yılında yapmış olduğu çalışmada 2 farklı okuldaki 233 üniversite öğrencisine yapılan çalışmada narsisizm ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığının aracılığını araştırılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya

bağımlılığıyla narsisizm arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişki olduğu ve yaşam doyumuyla negatif düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Marengo, Poletti ve Settanni'nin (2020) yapmış olduğu çalışmada 18 ile 35 yaş arasındaki 1094 genç yetişkin bireylerin dışa dönüklük ve nevrozluğun sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda Facebook uygulaması kullanan genç yetişkin bireylerin dışa dönüklüğün sosyal medya bağımlılığıyla doğrudan bir ilişki olmadığını fakat nevrozluğun pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Olumlu geri bildirim almak hem nevrozluğun için hem de dışadönüklük için sosyal medya bağımlılığı riskini arttığı belirtilmiştir.

Hou, Xiong, Jiang, Song ve Wang (2019) öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek bireylerin akademik başarılarına etkisi ve bu etkiyi azaltan yapılandırılmış müdahale programının etkisini araştırmıştır. Araştırma 2 aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile akademik performansı ve ruh sağlığı ile ilişkisinde benlik saygısının etkisini araştırarak sosyal medya bağımlılığını azaltıcı müdahale programı geliştirilmiştir. Çalışmaya Çin Pekin üniversitesinden 117 kadın 115 erkek 232 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonunda sosyal medya bağımlılığın üniversite öğrencilerinde negatif yönde akademik performans ve ruh sağlığına etkisi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının benlik saygısını düşürerek ruh sağlığının azalmasında ters yönde aracılık ettiğine ulaşılmıştır. İkinci aşamada kendi kendine yardım programı uygulanarak bağımlı olduğu tespit edilen 38 öğrenci bu programa dâhil edilmiştir. Müdahale programının sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı azaltılarak akademik başarı ve ruh sağlığı düzeyinin artış gösterdiği görülmüştür.

Liu ve Ma (2020) yapmış olduğu çalışmada Çinli 303 kadın 216 erkek 519 üniversite öğrencisinin sosyal medya bağımlılığının, sosyal medya tükenmişliğinde kıskançlığın ve

sosyal medya kullanımının etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kıskançlık ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının tükenmişliğe neden oluşu ve kıskançlığında bağımlılık ve tükenmişliğe aracılık ettiğine ulaşılmıştır.

Adorjan, ve Ricciardelli (2021) yaptığı çalışmada Kanadalı 13-19 yaş ergenlerle 3-4 kişilik otuz beş gruptan olan etkileşim ve tartışma ortamı oluşturularak 30 ile 120 dakika arasında gerçekleştirilen oturumlarda çeşitli sorular yöneltilmiştir. Elde edilen veriler nitel bir araştırmaya dönüştürülmüştür. Elde edilen sonuçlarda gençlerin bağımlılık etiketini aktif olarak benimsediklerini ve akran gruplarının sosyal medya bağımlılığını ve gelişmeleri kaçırma korkusunu etkilediğini belirtmiştir.

Cheng, Lau, Chan, ve Luk, (2021) tarafından 32 ülkede sosyal medya bağımlılığının yaygınlığı araştırılmıştır. Bu kapsamda 32 ülkeden 34.798 içerik içerisinden 63 çalışma değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığının yaygınlığı 3 kategoride değerlendirilmiştir. Yaygınlığı çok düşük, orta düzey ve yüksek düzey olarak belirlenmiştir. Kültürler arası karşılaştırmada sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kolektivist özelliği yüksek toplumların bireyci toplumlara göre iki kat daha yüksek düzeyde çıktığına ulaşılmıştır.

Shaibani tarafından 2020 yılında yapılan araştırmada Suudi Arabistan'daki üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya Taif Üniversitesinden 594 kadın 193 erkek 697 üniversite öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı arasında yüksek düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının orta düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Varchetta, Frascchetti, Mari ve Giannini 2020 yılında yapmış oldukları çalışmada İspanyada yaşları 18 ile 30 arasında değişen 152 kadın 154 erkek 306 üniversite öğrencisine araştırma yapılmıştır. Çalışmanın amacı sosyal medya bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu temel psikolojik ihtiyaçlar, benlik saygısı ile ilişkisini üzerine yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusuyla sosyal medya bağımlılığının pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca kadınların erkeklerden daha yüksek sosyal medya bağımlılık düzeyinin olduğuna ulaşılmıştır.

Dalvi-Esfahani ve diğerleri tarafından 2021 yılında yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve empatinin ilişkisinde lise öğrencilerinin kişilik özelliklerinin azaltıcı etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmada empatinin kişiyi perspektifinden algılama ve empatik endişe düzeylerine göre değerlendirmiştir. Çalışmaya 15 ile 18 yaşları arasındaki 343 kız 249 erkek olmak üzere 592 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre hem sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireyin empatik endişe hem de perspektif almanın düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının düşük gelir grubundaki bireylerde daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırmada ayrıca cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı ifade edilmiştir.

Thomas'ın (2020) yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığı, eleştirel düşünme ve başarı duyguları arasındaki ilişkin olup olmadığını araştırmıştır. Tayland'da bulunan 229 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığının arttıkça başarı duygusunun ve eleştirel düşünmenin azaldığını belirtmiştir.

Zivnuska, Carlson, Carlson, Harris ve Harris'in (2019) yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığının iş performansına etkisi ve tükenmişlik düzeyleri araştırılmıştır. 326 tam zamanlı çalışan bireyin katıldığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça iş aile dengesinin azaldığı ve iş tükenmişliğinin arttığı belirtilmiştir.

Abbasi'nin (2019) sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişkilere etkisini araştırmıştır. Araştırmaya 242 kadın ve 123 erkek katılmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal medya bağımlılığının düzeyi yükseldikçe sosyal medya üzerinde sadakatsizlik düzeyinin arttığını belirtilmiştir. Aynı zamanda yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Robinson ve diğerlerinin (2019) Amerika'da yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığı, sosyal etkileşim ve sosyal karşılaştırmaların majör depresif bozukluklarla sosyal medya davranışlarını incelemiştir. Çalışmaya 18-38 yaşları arasında değişen 504 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça majör depresyon belirtilerin anlamlı bir şekilde artış gösterdiği belirtilmiştir.

Chung ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığında dürtüselliğin ve karanlık tetradin (makyavelizm, sadizm ve narsisizm) etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 128 lisans öğrencisi katılmıştır. Sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça psikopati Makyavelizm, sadizm ve narsisizm yanında dürtüselliğin düzeyi artış göstermiştir. Cinsiyete göre kadın olmanın psikopatinin ve sosyal medyada sürekli vakit geçirmenin sosyal medya bağımlılık düzeyiyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Sriwilai ve Charoensukmongkol'un (2016) yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığının duygusal tükenme, baş etme stratejileri ve farkındalık üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Çalışmaya 211 kişi katılım göstermiştir. Araştırma sonucuna göre sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça farkındalık düzeyi azalmakta ve yaşanan stresle baş etmek için duygu odaklı baş etme stratejileri eğiliminde olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça duygusal tükenme düzeyi de artış göstermiştir.

Yapılan çalışmalar sosyal medya bağımlılığının tüm yaş gruplarındaki bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Araştırmalarda sosyal medyayı yoğun

kullanan bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının da yüksek olduğu görülmüştür. Ergenlik ve genç yetişkinlik düzeyindeki bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin diğer yaş gruplarından yüksektir. Sosyal medya bağımlılığının gelir düzeyi düşük bireylerde daha yoğun olduğu görülmüştür. Ayrıca bekârların evlilerden daha çok bağımlılık yaşadığı görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı yüksek bireylerde depresyon, anksiyete, öfke gibi negatif duygu durumlar da yükselmektedir. Sosyal medya bağımlılığı düzeyi yükseldikçe bireylerin benlik saygılarının, akademik başarılarının, başarı ve eleştirel düşünceleri azalmaktadır. Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, benlik saygısı, öz kontrol, empati arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi azalmaktadır. Bireyleri meşgul eden sosyal medyanın bağımlılık haline gelmesiyle olumsuz duyguların artış gösterdiği olumlu duyguların azaldığı ifade edilebilir.

2.3.3. Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalar. Mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmalar incelendiğinde çocuk, ergen ve yetişkinlere yönelik araştırmalara rastlanmıştır. Mükemmeliyetçilik kavramının geniş kapsamlı değerlendirildiği çalışmalarla karşılaşılmıştır.

Arıkan (2020) çalışmasında mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkide öz-şefkat ve sosyal desteğin aracı rolünü incelemiştir. Çalışmaya 18 ile 40 yaşları arasında 520 kadın 222 erkek toplam 742 kişi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat ve algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Depresyonla mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Son olarak öz-şefkat ve algılanan sosyal desteğin depresyon ile sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik arasında aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan Ağrısoy (2018) özel yetenek tanısı almış ve özel yetenek tanısı almamış çocuklarda yalnızlığın mükemmeliyetçiliği yordayıp yordamadığını ve empatinin rolünü araştırmıştır. Çalışmaya yaşları 9 ile 12 arasında değişen özel yetenekli 133 kız 137 erkek

toplam 270 öğrenci ile özel yetenek tanısı almamış 133 kız 132 erkek 264 çocuk katılmıştır. Çalışma sonuçlarında özel yetenek tanısı almış çocukların mükemmeliyetçiliğin hatalara duyarlılık ve şartlı benlik saygısı alt boyutlarının yalnızlığı yordadığına ve %21,2'sini açıkladığına ulaşılmıştır. Özel yetenek tanısı almamış çocukların mükemmeliyetçiliğin hatalara duyarlılık boyutunun ve şartlı benlik saygısı alt boyutlarından yalnızlığı yordadığı ve %15,1'ini açıkladığı belirlenmiştir. Cinsiyete göre her iki grupta da kız çocuklarının mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Aslankaya (2020) problemle başa çıkma yöntemleri ve öfke kontrolünün mükemmeliyetçilik ve anhedoni (haz yitimi) ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 59 kadın 49 erkek toplam 108 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öfke ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Bayram'ın (2016) lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve arzuların ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişkisini incelediği çalışmada 188 kız 154 erkek toplam 342 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonuçları öğrencilerin algıladıkları akademik stresin mükemmeliyetçilik ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Mükemmeliyetçilik ile arzularını erteleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmaktadır. Okul türüne göre Meslek Lisesi öğrencilerinin anadolu lisesi öğrencilerine göre mükemmeliyetçilik alt boyutlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada yaş ve sınıf düzeyine göre mükemmeliyetçiliğin değişmediği, anne babanın çalışma durumunun mükemmeliyetçilik ile ilişkili olmadığı saptanmıştır.

Camadan ve Yüksel'in (2012) lise öğrencilerinde mükemmeliyetçiliği incelendiği araştırmaya Ankara'da öğrenim görmekte olan 271'i kız 320 erkek toplam 591 öğrenci katılmıştır. Çalışmada fen ve anadolu lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin meslek ve kız meslek lisesindeki öğrencilere göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan davranışlarından şüphe duymada erkeklerin lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çelik, Ekşi ve Gülsu'nun (2016) İstanbul ili Kağıthane ilçesindeki orta çocukluk dönemindeki çocukların ebeveynlerine bağlanma tipleri ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya yaşları 8 ile 11 arasında değişen 271 kız 175 erkek toplam 446 çocuk katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre orta çocukluk dönemindeki çocukların güvenli bağlanma düzeyleri arttıkça sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin cinsiyete ve kardeş sayısına göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır.

Deniz'in (2011) lise öğrencilerinin risk alma ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya 345'i kız 315'i erkek toplam 660 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik alt boyutu olan aile eleştirisi ile risk almanın alt boyutu olan toplumsal konumlama arasında ters yönlü ilişki vardır. Çalışmada ayrıca mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Düz lise öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliğin Düzen alt boyutu düzeyinin meslek ve anadolu lisesi öğrencilerine göre yüksek olduğu, anadolu lisesi öğrencilerinin hatalara aşarı ilgi ve davranışlardan şüphelenme düzeyinin diğer lise türlerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Ekşi, Arıcan ve Yaman'ın (2016) yapmış olduğu araştırmada meslek lisesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçiliğin riskli davranışları yordayıp yordamadığını araştırılmıştır. Çalışmaya 183'ü 186'sı erkek toplam 369 meslek lisesi öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin riskli davranışların %14 kadarını yordamaktadır.

Gönültaş, Akın, Uzun ve Özcan'ın (2020) empatik eğilim ile mükemmeliyetçilik eğilimlerinin ilişkisini inceleyen çalışmasına 2019 yılında Isparta'da öğrenim gören 241 fen lisesi öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre ergenlik dönemindeki fen lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça empatik eğilim düzeylerinin de artış gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin düzeyleri cinsiyete ve sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Lise öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ebeveynini baskıcı otoriter olarak algılayan bireylerin demokratik algılayan bireylere göre daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahiptir. Aynı zamanda ebeveynini aşırı koruyucu algılayan bireyin demokratik algılayan bireye göre daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hamarta (2009) lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve problem çözme düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Çalışmaya Konya il merkezinde öğrenim görmekte olan 291 erkek 281 kız toplam 572 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışmada sonucunda lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusunun mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara karşı aşırı ilgiyi .17 yordadığına, davranışlardan şüphe duymayı .23 yordadığına ulaşılmıştır. Genel sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara karşı aşırı ilgi ile .14, davranışlardan şüpheli .19, ailesel beklentilerden -.10 ve ailesel eleştiriyi .15 yordadığına ulaşılmıştır. Yeni durumlara karşı sosyal kaygı ve huzursuzluğun mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından davranışlardan şüpheli .20 yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Köksal Akyol ve Salı (2013) 15-18 yaşları arasındaki ergenlerin mükemmeliyetçilik ile empatik eğilimleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya Kayseri ilinden 531 ergen

katılmıştır. Çalışma sonuçlarında göre duygusal ve bilişsel empatinin mükemmeliyetçilik ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Sula Ataş ve Kumcağz (2020) yapmış olduğu araştırmada lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya Samsun ili İlkadım ilçesinde farklı liselerde öğrenim gören 383'i kız 219'u erkek toplam 602 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile kendine yönelik mükemmeliyetçilikleri arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Son olarak araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin akademik erteleme davranışını .18 düzeyinde anlamlı bir şekilde yordadığını saptamıştır.

Yazıcı ve Camadan (2015) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin saldırganlık eğilimi ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide affetmenin rolünü araştırmıştır. Araştırmada göre mükemmeliyetçiliğin affetme ile negatif yönde, saldırganlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçilik azaldıkça affetme eğiliminin arttığını ve bunun bir sonucu olarak saldırgan davranışların azaldığı belirlenmiştir.

Yücel ve Şen (2019) çalışmasında güzel sanatlar lisesinde öğrenim gören öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeyi olduğu saptanmıştır. Babanın eğitim durumu ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan hatalara aşırı ilgi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Casale, Fioravanti, Flett ve Hewitt'in (2014) çalışmasında yaşları 19 ile 24 arasında değişen 240 kadın 225 erkek toplam 465 lisans öğrencisinin sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin problemleri internet kullanımını açıklayan bir model geliştirmeyi amaçlamıştır. Sonuçlara göre sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin problemleri internet

kullanımıyla doğrudan pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçilik ile problemlili internet kullanımı arasında olumsuz değerlendirilme korkusu düşük sosyal desteğe aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak problemlili internet kullanımının kısmen de olsa olumsuz sosyal değerlendirme baskılarına karşı savunucu bir tepki olduğu bulguları elde edilmiştir.

Donachie ve Hill (2020) çalışmasında sporculardaki mükemmeliyetçiliği azaltmada psiko-eğitim ve kendine yardım kitaplarının etkisini incelemiştir. Çalışmaya yaş ortalamaları 21 olan 44 erkek 71 kadın toplam 115 kişi katılmıştır. Katılımcılar deney grubu (55) ve kontrol grubu (60) olarak ayrılmıştır. 8 hafta boyunca uygulanan psiko-eğitim programının ardından son test uygulanarak 5 hafta sonra yeniden değerlendirme alınmıştır. 8. Hafta sonundaki test sonucunda mükemmeliyetçi bilişler ve kaygının azaldığını takip eden süreçte alınan test sonucunda sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, kaygı ve mükemmeliyetçi bilişlerin azalmaya devam ettiği saptanmıştır.

Mısır'daki 105 üniversite öğrencisine yönelik benlik saygısı, mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın sonuçlarına göre affetme ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Affetme ve mükemmeliyetçilik arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmazken mükemmeliyetçilik benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Hamza & Helal, 2012).

Kholmogorova ve Gerasimova (2019) yaptığı çalışmada yaşları 14 ile 21 arasında değişen 432 kız öğrencinin problemlili internet kullanımının çeşitli psikolojik faktörlerle ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik, narsisizm ve fobik anksiyetenin problemlili internet kullanımını önemli ölçüde yordadığı saptanmıştır.

Padoa, Berle ve Roberts (2018) 201 anne ile yaptığı çalışmada sosyal medya kullanımını ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Mükemmeliyetçilik ve anne ruh sağlığı arasındaki ilişki için sırasıyla sosyal medya sıklığını ve sosyal karşılaştırmayı incelemek için arabuluculuk modelleri yapılmıştır. Sonuçlarda ayrıca sosyal kaynaklı mükemmeliyetçi anneler için sosyal medyada diğer annelerle sosyal karşılaştırma sürecinin anksiyete ve depresyon belirtilerine katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Son olarak mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek annelerin sosyal medyada daha fazla vakit geçirdiğine ulaşılmıştır.

Park, Heo, Kim, Rice, ve Kim'in (2020) akademik başarı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya Amerika'nın güneydoğusundaki iki üniversiteden 118 kadın 96 erkek toplam 214 lisan öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre mükemmeliyetçi kaygılar, yanlış öz değerlendirme yoluyla akademik başarıyı olumsuz yönde yordarken, mükemmeliyetçi çabalar, doğru öz değerlendirme yoluyla akademik başarıyı olumlu olarak yordamaktadır.

Pidbutska, Knysh ve Bogdan (2019) yaptıkları çalışmada yaşları 22 ile 39 arasında değişen 100 kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin belirtisi olarak sosyal medyada kişisel profillerde profesyonel fotoğraf kullanmasını incelemiştir. İki gruba ayrılan katılımcılardan ilk grup profillerine sadece profesyonel fotoğrafları kullanan bireylerden oluşmakta iken ikinci gruba profillerinde en fazla %15'i profesyonel fotoğraf olan katılımcılar olarak ayrılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal medyada kendini sunmak için profesyonel fotoğraflar kullanan kişilerin mükemmeliyetçi kendini sunma, otoriterlik, saldırganlık, şüphe, itaat, dışa dönüklük, kontrol, narsisizm, makyavelcilik ve psikopatlık seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Steele ve diğerlerinin (2013) klinik düzeyde mükemmeliyetçilik için psiko-eğitim ve grup bilişsel-davranışçı terapinin etkisini incelendiği çalışmaya ayakta tedavisi devam eden 21 kişi katılmıştır. Tespit edilen 21 kişiye 8 hafta boyunca grupla bilişsel-davranışçı terapi uygulanıp üç aylık sürede takip edilmiştir. Elde edilen sonuçlar bilişsel davranışçı terapinin ve psikoeğitim programının katılımcıların mükemmeliyetçiliklerinde azalma sağladığını ve yararlı olabileceği yönündedir. Ancak psiko-eğitimin tek başına mükemmeliyetçiliği veya olumsuz duygulanımı azaltmada etkili olmadığına ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmalar mükemmeliyetçiliğin bireyin hayatını daha çok olumsuz yönde etkileyerek kişilik gelişiminde önemli bir rolünün olduğunu göstermiştir. Çalışmalarda mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerin yaşantısını zorlaştırabilen sosyal kaygı, depresyon, öfke ve stres yaşadıkları görülmüştür. Akademik ve sosyal rekabetle birlikte başarı endişesi ve sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergenlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçilikleri ön plana çıkmıştır. Diğer taraftan olumsuz ebeveyn tutumları, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile sosyal medya tutumları bireyin mükemmeliyetçilik düzeyini arttıran etkenlerdir. Mükemmeliyetçilik ile ilgili az sayıda yapılan deneysel çalışmada mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerinin azaltılabileceği görülmüştür. Mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerine dikkat edildiğinde ergenlik dönemindeki bireyin sosyal hayatında güçlükler yaşaması mümkündür.

2.3.4. Affetme ile ilgili yapılan çalışmalar. Arslan ve Coşkun (2021) üniversite öğrencilerinde sosyal dışlanmayla internet bağımlılığı arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya yaşları 20-28 arasındaki 206 kadın ve 152 erkek toplam 358 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kendini affetmenin internet bağımlılığı ve sosyal dışlanma arasındaki ilişikliye aracılık etmektedir.

Asıcı (2018) lise öğrencilerinde affetmenin öznel iyi oluş ve saldırganlık üzerindeki etkisini incelediği deneysel bir araştırma yapmıştır. Çalışmaya İzmir ili Bornova ilçesindeki meslek lisesinde 9. sınıfta öğrenim görmekte olan 65 öğrenci katılmıştır. Nicel bulgularda affetme grup rehberliğine katılan öğrencilerin plasebo ve kontrol grubuna göre affetme düzeylerinde anlamlı bir artış görülürken, yapılan grup rehberliğinin öğrencilerin olumsuz olaylara karşı tepki stratejileri, saldırganlık eğilimleri ve öznel iyi oluşları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Nitel bulguların sonuçlarına göre deney grubunun affetme eğilimlerinin artış göstererek şiddet içeren davranış ve duygulardan uzaklaştıkları sonucu elde edilmiştir.

Bayın (2020) yapmış olduğu çalışmada ergenlerin algılanan sosyal destek ile affetme arasındaki ilişkisini cinsiyet ve okul türü değişkenleriyle birlikte incelemiştir. Çalışmaya Kocaeli ili Darıca ilçesinde 2019-2020 yılında öğrenim görmekte olan dört farklı liseden 221 kız 220 erkek toplam 421 lise öğrencisi katılım göstermektedir. Çalışma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin affetme düzeyi arttıkça algılanan sosyal destek düzeyi artış göstermiştir. Affetmenin alt boyutlarından empati ve affetme eğilimi ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki çıkmıştır. Affetmenin diğer alt boyutları olan öfkeyi sürdürme ve intikam alma ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyete göre erkeklerin affetmenin intikam alma ve affetme bileşenleri alt boyutlarında kızlara göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bayın (2020) lise türlerine göre fen lisesi öğrencilerinin affetme düzeylerinin diğer lise türlerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Camadan ve Yazıcı (2017) üniversite öğrencilerinin saldırganlık eğilimlerinin mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma ve affetme ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya Türkiye’de 7 farklı üniversitede öğrenim görmekte olan 1493 kız 1251 erkek toplam 2744

lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre saldırganlık eğilimi arttıkça affetme düzeyinin azaldığını bulunmuştur. Ayrıca araştırmada saldırganlık eğilimlerinin affetme, mükemmeliyetçilik ve olumsuz başa çıkma değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde açıkladığı bulguları elde edilmiştir.

Ertürk (2019) ergenlerin affetme becerilerini geliştirmeye yönelik oluşturduğu programın affetme ve yaşam doyumu üzerine etkisini araştırmıştır. Çalışma 2016- 2017 öğretim yılında İstanbul'da öğrenim gören 15 kız 7 erkek toplam 22 öğrenci katılmıştır. Deneysel çalışma modelinde 11 kişilik deney grubu ve 11 kişilik kontrol grubunun katıldığı çalışmada affetme becerisi geliştirmeye yönelik 18 oturumluk psiko-eğitim programı kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre ergenlere yönelik geliştirilen affetme psiko-eğitim programının affetme ve yaşam doyumunda artış gösterdiğine ve üç ay sonraki izlemede de etkisinin devam ettiğine ulaşılmıştır.

Saeighi Mameghani, Taşan ve Saylan (2020) üniversite öğrencilerinin affetme, öz şefkat ve hasbilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya Trabzon ilinde devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören 235 kadın 163 erkek toplam 398 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin cinsiyete, yaşadığı yere ve üniversitedeki bölümüne göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını bulmuştur. Affetme ile hasbilik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyete göre kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre başkasını affetme ve toplam affetme düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bölümlere göre Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğrenim gören öğrencilerin mühendislik bölümü öğrenimi gören öğrencilere göre başkasını affetme ve toplam affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu elde edilmiştir. Sınıf düzeyine göre ve yaşadıkları yere göre affetme düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Antonucci, Ajrouch, Webster ve Birditt (2018) sosyal ağlarda affetmeyi araştırmıştır. Çalışmaya Amerika Detroit'te bulunan yaşları 18 ile 94 arasında değişen 302 Afrikalı Amerikalı, 335 Arap Amerikalı ve 270 Beyaz Amerikalı toplam 907 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal ağı geniş olan bireyin affedicilik ve öz-yeterlik düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca beyaz Amerikalıların diğerlerine göre daha fazla güven bildirdikleri için sosyal ağlardan daha fazla doyum ve fayda sağladıklarını, bunun sonucunda affetmeden daha fazla yararlandıklarını bulmuştur.

Olumsuz akran deneyimine uğrayan ergenler için baş etme becerisi olarak affetme kavramı incelenmiştir. Çalışmaya Amerika Birleşik Devletleri Midwest bölgesinden 331 erkek 285 kız toplam 616 ergen birey katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre affetmenin, çatışma çözümü, tavsiye ve destek arama stratejileri, benlik saygısı ve sosyal kaygı ile pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca affetmenin intikam arayışı ile negatif yönlü ilişkili olduğu saptanmıştır. Çalışmanın diğer sonuçları ise affetmenin benlik saygısı ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiliyken sosyal kaygı ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkili olduğunu sonucunu elde etmiştir. (Flanagan ve diğerleri, 2012).

Murphy, Laible, Augustine ve Robenson (2015) ergenlerin güvenli bağlanma, empati, affetme, suçluluk ve kıskançlıklarının aracılığı olarak olumsuz duygusallık ve duygu düzenlemesini incelemiştir. Çalışmaya Amerika Birleşik Devletleri Mid-Atlantic bölgesinden yaşları 14 ile 17 arasında 97 kız 51 erkek toplam 148 ergen katılmıştır. Sonuçlarda, güvenli bağlanmanın empati, affetme ve suçluluk düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu çıkmıştır.

Quintana-Orts ve Rey (2018) ergenlikte affetme ve siber zorbalık üzerine yaptığı çalışmaya 833 kız 817 erkek toplam 1650 ergen birey katılmıştır. Çalışma sonuçları affetme düzeyi yüksek bireylerin siber zorbalık düzeylerinin daha düşük olduğuna ulaşılmıştır.

Affediciliği yüksek olan siber suçlu ergenler, affediciliği düşük olanlara kıyasla, önemli ölçüde daha düşük siber zorbalık davranış eğilimi göstermektedir. Elde edilen bulguların saldırgan davranışı önlemede affetmenin koruyucu rolü olabileceğini belirtmiştir.

Güney Kore’de yapılan bir çalışmada zorbalık yaşayan ergenlerin saldırganlık tutumlarını azaltmak için geliştirilen bir programda 48 ergen bireye affetme odaklı bir program uygulanmıştır. Yaşları 12 ile 21 arasında değişen 48 kız öğrenci zorbalığa maruz kalan kurbanların olduğu bir ortaokuldan ve bir çocuk ıslah evinden alınmıştır. Katılımcılar rastgele gruplara ayrılmıştır. Affetme ve beceri geliştirme müdahalelerini 12 hafta boyunca küçük grup formatında uygulamıştır. Çalışma sonuçlarına göre deney grubundaki ergenlerin düşmanlık, öfke, saldırganlık ve suçluluk düzeylerinin önemli ölçüde azalmıştır. Ayrıca empati düzeylerinde artış olmuş ve bu artışı eğitim sonrasında korunmuştur (Park, Enright, Essex, Waxler-Zahn & Klatt, 2013).

Hindistan’ın Haydarabad kentinde affetmenin mutluluğa etkisini araştıran çalışmaya yaşları 13 ile 15 arasında değişen 47 kız 53 erkek toplam 100 ergen katılmıştır. Sonuçlar affetmenin mutluluğu doğrudan etkilediği ve ergenlerin yaşı arttıkça affetme düzeylerinin artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada ayrıca yaşı büyük olan ergenlerin yaşı küçük ergenlere göre daha yüksek affetme düzeyinin olduğu sonucu elde edilmiştir (Rana, 2014).

Wang ve Qi (2017) çalışmasında sert ebeveynlik ve ergenlerin problemleri internet kullanımının ilişkisinde affetmenin aracı rolünü incelemiştir. 828 ergen ve ailesinin katıldığı çalışmada ergenlerin duygusal düzensizlikleri, affetme düzeyleri ve problemleri internet kullanım düzeyleri incelenirken ebeveynlerinin de sert ebeveynlikleri hakkında araştırma yapılmıştır. Affetmenin ergenlerde duygusal düzensizliği etkileyerek sert ebeveynliğin problemleri internet kullanımı ile ilişkisini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sert ebeveynliğin

affetme düzeyi düşük olan ergenler için problemleri internet kullanımını arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Avustralya’da yapılan bir çalışmada affetmenin okuldaki zorbalık mağduru bireylere etkisini araştırmak için deneysel bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Çocuklar varsayımsal fiziksel ve sözel zorbalık senaryolarını okuduktan sonra, içlerinden birinin affedicilik, kaçınma veya intikam ile cevap vermeleri için tavsiyelerde bulunulmuştur. Sydney'deki özel okullardan 11-15 yaş arası 180 çocuk bu çalışmaya katılmıştır. Sonuçlar, faili affetme tavsiyesinin intikamdan kaçınmak ya da tam olarak intikam almaktan daha az öfkeye yol açtığını göstermiştir (Watson, Rapee & Todoroy, 2017).

Çalışmalar incelendiğinde affetme ile ilgili hem deneysel hem de ilişkisel çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Affetme olumlu bir kavram olarak düşünüldüğünden olumsuz kavramlar üzerinde de pozitif etkilerinin olup olmadığına yoğunlaşmıştır. Ağırlıklı olarak lise ve üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda affetmenin zaman içerisinde öğrenilebilen bir yapı olarak algılandığı ve yaş ilerledikçe daha fazla değerlendirildiği söylenebilir. Deneysel araştırmalar da affetmenin olumsuz durumlarla baş etmeye yardımcı, duygu durumunu düzenleyici ve geliştirilebilen bir yapıda olduğunu göstermiştir. İlişkisel araştırmalarda ise affetmenin yaşam doyumu, ruminasyon, mükemmeliyetçilik, zorbalık, öfke ve empati konularının ele alındığı görülmüştür. Fakat çağın önemli problemi olan sosyal medya ve bağımlılık kavramları ile ilgili çalışmaların olmaması dikkat çekicidir. Bireyin yoğun kullanımda yaşamını zorlaştıran sosyal medya ve bağımlılığı üzerinde affetmenin pozitif etkilerinin olup olmayacağı araştırılmasının bu alandaki eksikliği gidereceği düşünülmektedir.

3. Bölüm

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın yöntemi, modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiki yöntemler konusunda bilgiler sunulmaktadır.

3.1. Araştırma Deseni

Araştırmada lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin affetme ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının; cinsiyet, sınıf, yaş, okul türü, sosyal medya kullanım süresi ve kullandığı sosyal medya uygulama sayısı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli genel tarama modellerinin alt türüdür. İlişkisel tarama modelinde çok sayıda elemanı olan evren kümesinden evreni temsil eden örneklem alınır. Örneklem üzerinde yapılan taramada evrenle ilgili genellenebilir bir yargıya ulaşılır (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2009). İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasında değişimin olup olmadığını incelemektedir. Değişkenler arasında farklılaşma varsa değişimin derecesini belirlemektedir (Karasar, 2018).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacının kolayca ulaşabileceği bir örneklemden veri toplanmasını ifade etmektedir. Bu yöntemle birlikte araştırmacı zaman, para ve işgücü kaybını önlemeyi amaçlamaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2020). Çalışma evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılı Bursa ilinin Gemlik ilçesindeki anadolu lisesi, anadolu imam hatip lisesi ve

mesleki ve teknik anadolu lisesinin 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenim gören 868 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Çalışma Grubunun Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kız	472	54,4
	Erkek	396	45,6
	Toplam	868	100
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	239	27,5
	10. Sınıf	238	27,4
	11. Sınıf	229	26,4
	12. Sınıf	162	18,7
	Toplam	868	100
Okul Türü	Anadolu Lisesi	263	30,3
	İmam Hatip Lisesi	340	39,2
	Meslek Lisesi	265	30,5
	Toplam	868	100

Çalışmaya 472 kız 396 erkek toplam 868 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerden 239’u 9. sınıf öğrencisi, 238’i 10. sınıf öğrencisi, 229’u 11. sınıf öğrencisi ve 162’si 12. sınıf öğrencisidir. Üç okul türünün katıldığı çalışmada 263 öğrenci anadolu lisesinde, 340 öğrenci anadolu imam hatip lisesinde ve 265 öğrenci mesleki ve teknik anadolu lisesinde öğrenim görmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel bilgi formu. Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, sınıf düzeyleri, devam ettikleri okul türü, sosyal medya kullanım süreleri ve sosyal medyada kullandıkları uygulama sayıları ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

3.3.2. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ). van den Eijden, Lemmens ve Valkeburg (2016) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği 10-17 yaş aralığındaki bireylere yöneliktir. Ölçek ikili (evet-hayır) derecelendirmeli dokuz maddeli ve tek boyuttan oluşmaktadır. Türkçe'ye uyarlaması Savcı, Ercengiz ve Aysan (2018) tarafından yapılmış ve bu uyarlamada beşli likert tipi ölçek kullanılmıştır. Dokuz madde ve tek boyuttan oluşan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 45 en düşük puan 9'dur. Ölçekten alınan puanlar arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi yükselmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, Literatürde sosyal medya bozukluğu; aşırı sosyal medya kullanımı, kompulsif sosyal medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve problemlili sosyal medya kullanımı olarak da isimlendirilmektedir (Savcı ve diğerleri, 2018).

Savcı ve diğerlerinin (2018) SMBÖ'nün yapı geçerliğini incelemek amacıyla yaptığı açımlayıcı faktör analizi sonucunda SMBÖ'nün tek faktör altında toplandığına ulaşmıştır. Tek faktörlü yapı toplam varyansın %47'sini açıklamaktadır. Savcı ve diğerleri (2018) SMBÖ'nün açımlayıcı faktör analizinde yük değerlerini .58 ile .77 arasında bulmuştur. Savcı ve diğerleri (2018) SMBÖ'nün ölçüt bağlantılı geçerliği için Sosyal Bağlılık Ölçeği, Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile birlikte sosyal medya hesap sayısı, sosyal medya günlük kullanım süresi de ölçüt bağlantılı geçerlik kapsamında değerlendirmiştir. Araştırma sonunda sosyal medya hesap sayısı ($r=.38$, $p<.01$), günlük ortalama sosyal medya kullanımı ($r=.62$, $p<.01$) dürtüsellik ($r=.42$, $p<.01$), negatif duygulanım ($r=.36$, $p<.01$) ile SMBÖ'nün

pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. SMBÖ, Öz-disiplin ($r=-.29, p<.01$), pozitif duygulanım ($r=-.23, p<.01$) ve sosyal bağlılık ($r=-.17, p<.05$) ile negatif yönlü anlamlı ilişkili çıkmıştır.

Savcı ve diğerleri (2018) SMBÖ'nün Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğe ilişkin Cronbach α iç tutarlılık güvenilirlik katsayısını .83 olarak hesaplamıştır. Savcı ve diğerleri (2018) ölçeğin devamlılık katsayısını saptamak amacıyla 66 ergenden üç hafta arayla toplanan iki uygulama üzerinden gerçekleştirildiği test tekrar test analizine göre aralarındaki korelasyon .80 olarak hesaplamıştır.

3.3.3. Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇEMÖ). Flett, Hewitt, Boucher, Davidson ve Munro (2000) tarafından 10 ile 18 yaş arasındaki çocuk ve ergenlere yönelik geliştirilen Çocuk Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇEMÖ) 22 maddeden oluşmaktadır. ÇEMÖ kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik olarak iki boyut içermektedir. Her iki alt boyutta 11 maddeden oluşmaktadır. Türkçe'ye uyarlamasını Uz-Baş ve Siyez (2010) gerçekleştirmiştir. Türkçe'ye uyarlanan ölçek beşli likert tipinde derecelendirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanan ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Sadece alt ölçeklerden puanlar alınabilmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği: 1., 2., 4., 5., 8., 11., 13., 15*. ve 17. maddelerdir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt ölçeği: 3., 6., 7., 9., 10., 12., 14., 16. ve 18. maddelerdir. Yalnızca 15. madde tersten puanlanmaktadır. Her iki ölçekten alınabilecek puan en az 9 en fazla 45'tir. Alınan yüksek puanlar mükemmeliyetçiliği daha fazla yansıtmaktadır.

Uz-Baş ve Siyez (2010) ÇEMÖ'nün geçerlik kapsamında yaptıkları analizlerin sonucunda toplam varyansın % 35.96'sını açıklayan iki faktörlü bir yapı elde etmiştir. Elde edilen iki faktör sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliktir. Uz-Baş ve Siyez (2010) 22 maddeli orijinal formda iki faktörlü yapıya uymadığı tespit ettikleri iki maddeyi ölçekten çıkarmıştır. Ayrıca faktör yük değerleri .20'den

düşük olan iki madde de ölçekten çıkarılarak düzenlenen Türkçe form 18 maddeli hale getirilmiştir.

Uz-Baş ve Siyez (2010) ölçüt geçerliği çalışması kapsamında ölçeğin iki alt boyutunun, depresyon puanları ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik alt ölçek puanlarıyla arasındaki korelasyonları değerlendirmiştir. Uz-Baş ve Siyez (2010) 228 çocuk ve 231 ergene Depresyon Ölçeği ve Çocuk Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni, 231 ergene Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Çocuk Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni uygulamıştır. Sonuçlar, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile depresyon puanları arasında ($r = .60, p < .05$) çocuk alt örneği ($r = .58, p < .05$) ve ergen alt örneği ($r = .67, p < .05$) için pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir. Uz-Baş ve Siyez (2010) depresyon puanları ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişki olmadığına ulaşmıştır. Uz-Baş ve Siyez (2010), kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği arasında organizasyon alt boyutunda .37, hatalara ilişkin endişede .30, eylemler ile ilgili şüphede .18, ebeveyn beklentilerinde .30, kişisel standartlarda ise .42 korelasyon bulmuştur. Ebeveyn eleştirileri alt boyunda ilişki bulunamamıştır. Uz-Baş ve Siyez (2010) sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin organizasyon alt boyutunda .16, hatalara ilişkin endişede .25, eylemlerle ilgili şüphede, .20, ebeveyn beklentilerinde .52, ebeveyn eleştirilerinde .26 ve kişisel standartlarda .35 korelasyon hesaplamıştır. Sonuç olarak her iki mükemmeliyetçilik alt boyutu ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Uz-Baş ve Siyez (2010) ÇEMÖ'nün güvenilirliğini incelemek için test tekrar test ve iç tutarlılık katsayılarını hesaplamıştır. Aynı zamanda test tekrar test korelasyonlarında kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeği için .63, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik için .72 korelasyon değeri bulunmuştur. Uz-Baş ve Siyez (2010) iç tutarlılık kat sayılarını ise kendine

yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeğinde .64, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt ölçeğinde ise .82 olarak hesaplamıştır.

3.3.4. Ergenlerde Affetme Ölçeği (EAÖ). Ergenlerde Affetme Ölçeği (EAÖ) Asıcı ve Karaca (2018) tarafından 13-22 yaş arasındaki bireyler için geliştirilmiştir. Bu ölçek dört alt boyut ve 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte beşli likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. Alt boyutlar; affetmenin bileşenleri, intikam alma, öfkeyi sürdürme ve empatiden oluşmaktadır. Affetmenin bileşenleri, 1., 6., 7., 9., 12., 13.,15., 19., 21. maddeler ile ifade edilmektedir. İntikam alma; 4.*, 11.*, 16.*, 17.*. maddeler ve öfkeyi sürdürme 2.*, 3.*, 8.*, 14.* ve 20*. maddeleri ile ölçülmektedir ve bu maddeler tersten puanlanmaktadır. Empati kurma ise; 5., 10. ve 18. maddeleri içermektedir. Ölçekten alınabilecek en az puan 21 en fazla puan 105'tir. Alt boyutlarda affetmenin bileşenleri alt boyutunda alınabilecek en az puan 9 en fazla puan 45'tir. İntikam alma alt boyutunda alınabilecek en az puan 4 en fazla puan 20'dir. Öfkeyi sürdürme alt boyutunda alınabilecek en az puan 5 en fazla puan 25'tir. Empati kurma alt boyutunda alınabilecek en az puan 3 en fazla puan 15'tir. Asıcı ve Karaca'ya (2018) göre EAÖ'den elde edilen toplam puan arttıkça birey daha çok affedici tutum göstermektedir.

Asıcı ve Karaca (2018) EAÖ'de 21 madde için yapılan analizler sonucu dört faktörlü bir yapı bulmuştur. Dört faktörlü yapının toplam varyansı açıklama düzeyi %53,33'tür. Affetmenin bileşenleri boyutunun toplam varyansa katkı oranı %17,46'dır. İntikam alma boyutunun toplam varyansa katkı oranı %13,19'dur. Öfkeyi sürdürme boyutunun toplam varyansa katkı oranı %13,04 ve empati kurma boyutunun toplam varyansa katkı oranı %9,65'tir.

Asıcı ve Karaca (2018) EAÖ'nün ölçüt bağlantılı geçerliğini değerlendirmek için 184 lise öğrencisinden veri toplamıştır. Öğrencilere EAÖ ile Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu uygulanarak aralarındaki korelasyonları incelenmiştir. Sonuçlarda Asıcı ve Karaca

(2018) EAÖ'den alınan toplam puanlar ile affetme esnekliği ölçeğinin alt boyutları arasında affetme esnekliği ($r=.46, p<.01$), affetmeyi tanıma ($r=.25, p<.01$), affetmeyi uygulama ile ($r=.40, p<.01$) affetmeyi içselleştirme arasında ($r=.48, p<.01$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Asıcı ve Karaca (2018) EAÖ'nün Cronbach α iç tutarlık katsayısını .90 olarak hesaplamıştır. Affetmenin bileşenlerinin güvenilirliği .86, öfkeyi sürdürmenin .76, intikam almanın .85 ve empati kurmanın .70 olarak hesaplanmıştır. EAÖ test yarı test güvenilirlik katsayıları .65 ile .85 arasındadır. EAÖ yapı güvenilirliği katsayıları ise .71 ile .87 arasında değişmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Araştırmanın yürütüleceği kurumların belirlenmesinin ardından çalışmanın yapılabilmesi için Gemlik İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden ve Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır (Ek 5). Veri toplanmadan önce örnek formlar kurumlara götürülmüş ve çalışmanın amacıyla ilgili iş birliği yapılacak personele gerekli açıklamalar yapılmıştır. Bu görüşmeler sırasında kendileri için uygun olan gün ve saatler belirlenmiş ve sonrasında kuruma gidilerek uygulama yapılmıştır. Uygulama yapılmadan önce katılımcılara çalışmanın amacıyla ilgili ayrıntılı açıklamalarda bulunulmuştur. Katılımcıların ölçek formlarını dürüst ve samimi olarak cevaplamasını sağlamak için toplanan verilerin gizli tutulacağı ve yalnızca araştırmacıda kalacağı hatırlatılmıştır. Veriler 2019 yılının Haziran ayında 16 günlük süreçte toplanmıştır. Toplam 1032 katılımcıya ulaşılmış ancak 164 form hatalı veya eksik olduğundan değerlendirmeye dâhil edilmemiştir. Sonuç olarak 868 geçerli form ile analizler yapılmıştır. Araştırmada toplanan veriler SPSS 25.0 yazılımı kullanılarak çözümlenmiştir. Verilerin analizinde hangi tekniklerin kullanılacağını belirlemek amacıyla öncelikle homojenlik testi, normallik testi ve betimsel istatistik verilerine

ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Yapılan incelemenin sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

SMBÖ, ÇEMÖ ve EAÖ’ye Ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları

Puan	Levene Statistic	df1	df2	p
SMBÖ	1,55	3	864	,20
ÇEMÖ Kendine Yönelik	,12	3	864	,94
ÇEMÖ Sosyal Kaynaklı	,73	3	864	,53
EAÖ Affetmenin Bileşenleri	,49	3	864	,68
EAÖ İntikam Alma	,34	3	864	,79
EAÖ Öfkeyi Sürdürme	1,01	3	864	,38
EAÖ Empati Kurma	1,21	3	864	,30
EAÖ Toplam	,20	3	864	,89

p<.05

Tablo 2’deki homojenlik testi sonuçlarında sosyal medya bağımlılık puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>.05$). ÇEMÖ kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>.05$). EAÖ toplam puan ortalamalarında ve affetmenin bileşenleri, intikam alma, öfkeyi sürdürme, empati kurma ve ergenlerde affetme alt ölçeklerinin puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>.05$). Buradan hareketle tüm ölçekler ve alt ölçekler homojen dağılım göstermektedir.

Çalışma kapsamında hangi istatistiksel analizin uygun olacağını belirlemek amacıyla ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Analizi yapabilmek için normallik testlerinde kullanılan Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Bir

araştırmada örneklem sayısı 30'dan fazla ise bu durumlarda Kolmogorov-Smirnov testi önerilmektedir (Ak, 2008).

Tablo 3

SMBÖ, ÇEMÖ ve EAÖ'ye Ait Normallik Testi Analiz Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statsitic	N	p
SMBÖ	,09	868	,00*
ÇEMÖ Kendine Yönelik	,05	868	,00*
ÇEMÖ Sosyal Kaynaklı	,05	868	,00*
EAÖ Affetmenin Bileşenleri	,09	868	,00*
EAÖ İntikam Alma	,11	868	,00*
EAÖ Öfkeyi Sürdürme	,09	868	,00*
EAÖ Empati Kurma	,08	868	,00*
EAÖ Toplam	,09	868	,00*

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde SMBÖ, ÇEMÖ'nün alt boyutları ve EAÖ toplam puanı ve alt boyutlarına ait puanlar normal dağılım göstermemektedir (p<.05). Toplanan verilerin normallik analizi Kolmogorov-Smirnov testinin yanı sıra farklı şekillerde de değerlendirilebilmektedir. Örneklem büyüklüğü arttıkça farklı yöntemler kullanılması gerekmektedir (Ghasemi & Zaherdiasl, 2012). Bu sebeple araştırmada normallik testine ek olarak betimsel istatistiki değerlendirmeler yapılarak ölçek puan toplamalarının aritmetik ortalaması, standart sapması, mod ve medyan değerleri çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri normallik analizi için incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğini kabul edebilmek için mod, medyan ve aritmetik ortalamalarının birbirlerine eşit veya yakın

olması gerekmektedir. Çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayıları ise ± 1 arasında bulunmalıdır (Hair, Black, Babin, Anderson & Tatham, 2013). Yapılan çalışmanın betimsel istatistikleri Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4

SMBÖ, ÇEMÖ ve EAÖ Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	\bar{X}	Ss	Mod	Medyan	Skewness	Kurtosis
SMBÖ	868	20,67	6,72	16,00	20,00	,65	,02
ÇEMÖ Kendine Yönelik	868	31,17	5,34	28,00	31,00	-,09	-,25
ÇEMÖ Sosyal Kaynaklı	868	29,63	8,22	31,00	30,00	-,25	-,55
EAÖ Affetmenin Bileşenleri	868	19,51	7,74	9,00	18,00	,70	-,07
EAÖ İntikam Alma	868	10,52	5,12	4,00	10,00	,36	-1,09
EAÖ Öfkeyi Sürdürme	868	14,67	5,62	11,00	14,00	,20	-1,04
EAÖ Empati Kurma	868	8,85	3,11	8,00	9,00	,05	-,75
EAÖ Toplam	868	57,17	16,88	59,00	58,00	,03	-,54

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerinde EAÖ intikam alma ve EAÖ öfkeyi sürdürme alt boyutları hariç diğer ölçeklerin ± 1 aralığında olduğuna görülmektedir. EAÖ intikam alma ve EAÖ öfkeyi sürdürme kurtosis değerleri ± 1 sınırını aşmaktadır. SMBÖ toplam puanının mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirinden farklılaşmaktadır. ÇEMÖ kendine yönelik ve ÇEMÖ sosyal kaynaklı

puanlarının mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri birbirinden farklı olduğu görülmektedir. EA affetmenin bileşenleri, EA intikam alma, EA öfkeyi sürdürme, EA empati kurma ve EA toplam puanının mod, medyan ve aritmetik ortalama değerlerinin birbirinden oldukça farklı olduğu saptanmıştır. Özetle lise ğrencilerinin sosyal medya bağımlılık, mükemmeliyetçilik ve affetme puanlarına ilişkin betimsel istatistik değerleri incelendiğinde veriler normal dağılım göstermemektedir ($p < .05$).

Normal dağılım göstermeyen verilerin analizi için parametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmada lise ğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu öğrenmek için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Çalışmada aynı sınıfta olan ancak farklı yaşlarda olabilecek öğrenciler için her iki değişken de incelenmiştir ancak, betimsel istatistiklerde de belirtildiği gibi yaş ranjı geniş değildir. Lise ğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sınıf düzeyi, yaş, okul türü, sosyal medya kullanım sıklığı, aktif sosyal medya hesap sayısı değişkenlerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Farklılaşma olan sonuçlarda farklılığın kaynağını bulmak için Dunn's Post Hoc testi uygulanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik ve affetme arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Spearman-Brown Sıra Farkları Korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın hata payı .05'tir.

4. Bölüm

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri yapılarak ulaşılan bulgular yorumlanmıştır.

4.1. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Bu kısımda araştırma grubu olan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puanlarının cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal medya kullanma sıklığı, aktif sosyal medya hesabına göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik sonuçlar paylaşılmıştır.

4.1.1. Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin SMBÖ toplam puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Analize ait sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kız	472	480,46	226777,00	71763,00	,00*
Erkek	396	379,72	150369,00		

Tablo 5'te Mann Whitney U testi analiz sonucuna göre lise öğrencilerinin SMBÖ toplam puanları cinsiyete göre kızlar lehine farklılaşmaktadır (U=71763,00, p<.05).

4.1.2. Lise öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin SMBÖ toplam puanlarının yaşa göre farklılaşıp

farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis H testi analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Lise Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Gruplar	N	\bar{X} sıra	X^2	Sd	p
14	28	401,05			
15	217	436,50			
SMBÖ 16	248	460,31	6,72	4	,15
17	238	432,99			
18 ve üstü	137	394,07			
Toplam	868				

Tablo 6’da görüldüğü üzere lise öğrencilerinin SMBÖ puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>.05$).

4.1.3. Lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin SMBÖ toplam puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek amacıyla Kruskal Wallis-H testi analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

*Lise Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin
Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları*

	Gruplar	N	\bar{X} sıra	X ²	Sd	p
	9. Sınıf	239	450,58			
	10. Sınıf	238	458,85			
SMBÖ	11. Sınıf	229	420,48	8,01	3	,06
	12. Sınıf	162	394,83			
	Toplam	868				

Tablo 7’de görüldüğü üzere lise öğrencilerinin SMBÖ puanları sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

4.1.4. Lise öğrencilerinin okul türüne göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin SMBÖ toplam puanlarının okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis-H testi analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Lise Öğrencilerinin Okul Türüne Göre Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

	Gruplar	N	\bar{X} sıra	X^2	Sd	p
SMBÖ	Anadolu Lisesi	263	404,16	557	2	,06
	İmam Hatip Lisesi	340	449,49			
	Meslek Lisesi	265	445,38			
	Toplam	868				

Tablo 8’de görüldüğü üzere lise öğrencilerinin SMBÖ puanları okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

4.1.5. Lise öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım sürelerine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin SMBÖ toplam puanlarının sosyal medyayı kullanım sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis-H testi analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyayı Kullanım Sürelerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Gruplar	N	\bar{X} sıra	X ²	Sd	p
Kullanmıyorum	16	36,38			
Günde 1-2 saat	257	293,51			
SMBÖ Günde 3-5 saat	430	483,60	183,08	3	,00*
Günde 6 saat ve üzeri	165	564,74			
Toplam	868				

Tablo 9 incelendiğinde lise öğrencilerinin SMBÖ puanları sosyal medyayı kullanım sürelerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. ($p < .05$). Bu farklılaşmanın hangi kullanma sıklığı arasında olduğunun belirlenmesi için Post-Hoc analizlerinden parametrik olmayan Dunn's Post Hoc karşılaştırmaları yapılmış ve Tablo 10'da sunulmuştur. Dunn's Post Hoc testi grup dağılımlarının eşit olmadığı durumlarda Kruskal-Wallis H analizinden sonra uygulanabilen ve grupların ortalama sıra değerlerini birbiri ile karşılaştıran güçlü bir Post-Hoc testidir (Kayri, 2009).

Tablo 10

Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Anlamlı Dunn's Post-Hoc Testi Sonuçları

	Sıra Ortalamaları Arası Fark	p
Günde 6 saat ve üzeri - Günde 3-5 saat	2,51	,00*
Günde 6 saat ve üzeri - Günde 1-2 saat	7,17	,00*
Günde 6 saat ve üzeri – Kullanmıyorum	13,79	,00*
Günde 3-5 saat - Günde 1-2 saat	4,65	,00*
Günde 3-5 saat - Kullanmıyorum	11,27	,00*
Günde 1-2 saat – Kullanmıyorum	6,62	,00*

Tablo 10 incelendiğinde sosyal medyayı “günde 6 saat ve üzeri” kullanan lise öğrencileri ile “günde 3-5 saat” kullanan lise öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılık puanlarının “günde 6 saat ve üzeri” kullananlar lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < .05$). Sosyal medyayı “günde 6 saat ve üzeri” kullanan lise öğrencileri ile “günde 1-2 saat” kullanan lise öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılık puanları “günde 6 saat ve üzeri” kullananlar lehine anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p < .05$). Sosyal medyayı “günde 6 saat ve üzeri” kullanan lise öğrencileri ile “sosyal medya kullanmayan” lise öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılık puanları “günde 6 saat ve üzeri” kullananlar lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < .05$).

Sosyal medyayı “günde 3-5 saat” kullanan lise öğrencileri ile “günde 1-2 saat” kullanan lise öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılık puanlarının “günde 3-5 saat” kullananlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < .05$). Sosyal medyayı “günde 3-5 saat” kullanan lise öğrencileri ile “sosyal medya kullanmayan” lise öğrencileri arasında

sosyal medya bağımlılık puanları “günde 3-5 saat” kullananlar lehine anlamlı fark göstermektedir ($p<.05$). Sosyal medyayı “günde 1-2 saat” kullanan lise öğrencileri ile “sosyal medya kullanmayan” lise öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılık puanları “günde 1-2 saat” kullananlar lehine anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$).

4.1.6. Lise öğrencilerinin aktif olarak kullanılan sosyal medya uygulama sayısına göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin SMBÖ toplam puanlarının aktif olarak kullanılan sosyal medya uygulama sayısına göre farklılaşp farklılaşmadığını öğrenmek amacıyla Kruskal Wallis-H testi analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11

Lise Öğrencilerinin Aktif Olarak Kullanılan Sosyal Medya Uygulama Sayısına Göre Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Gruplar	N	\bar{X} sıra	X^2	Sd	p
Kullanmıyorum	25	231,08			
1 tane	173	342,65			
SMBÖ 2-3	465	441,38	64,70	3	,00*
4 ve üstü	205	521,21			
Toplam	868				

Tablo 11 incelendiğinde lise öğrencilerinin SMBÖ puanları kullanılan sosyal medya uygulama sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p<.05$). Bu farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi için uygulanan Post-Hoc analizlerinden parametrik olmayan Dunn’s Post Hoc testi ile karşılaştırmaları yapılmış ve sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Lise Öğrencilerinin Kullanılan Sosyal Medya Uygulama Sayısına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Anlamlı Dunn's Post-Hoc Testi Sonuçları

	Sıra Ortalamaları Arası Fark	p
4 ve üzeri - 2-3	2,42	,00*
4 ve üzeri – 1	4,73	,00*
4 ve üzeri – Kullanmıyorum	7,90	,00*
2-3 – 1	2,31	,00*
2-3 – Kullanmıyorum	5,47	,00*

Tablo 12 incelendiğinde “4 ve üzerinde sosyal medya uygulaması kullanan” bireyler ile “2-3 sosyal medya uygulaması kullanan” bireyler arasında sosyal medya bağımlılık puanlarının “4 ve üzeri kullananlar” lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<.05$).” 4 ve üzerinde sosyal medya uygulaması kullanan” bireyler ile “1 sosyal medya uygulaması kullanan” bireyler arasında sosyal medya bağımlılık puanları “4 ve üzeri kullananlar” lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<.05$). “4 ve üzerinde sosyal medya uygulaması kullanan” bireyler ile “sosyal medya uygulaması kullanmayan” bireyler arasında sosyal medya bağımlılık puanları “4 ve üzeri kullananlar” lehine anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p<.05$).

“2-3 sosyal medya uygulaması kullanan” bireyler ile “1 sosyal medya uygulaması kullanan” bireyler arasında sosyal medya bağımlılık puanlarının “2-3 sosyal medya uygulaması kullananlar” lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<.05$). “2-3 sosyal medya uygulaması kullanan” bireyler ile “sosyal medya uygulaması kullanmayan”

bireyler arasında sosyal medya bağımlılık puanları “2-3 sosyal medya uygulaması kullananlar” lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < .05$).

4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı, Affetme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin SMBÖ, EAÖ ve ÇEMÖ toplam puanları arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığını belirlemek için Spearman-Brown Korelasyon testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13

Sosyal Medya Bağımlılığı, Mükemmeliyetçilik ve Affetme Arasındaki Spearman-Brown Korelasyon Testi Katsayıları

	N	r_s	p
ÇEMÖ Kendine Yönelik	868	,05	,13
ÇEMÖ Sosyal Kaynaklı	868	,22**	,00
EAÖ Affetmenin Bileşenleri	868	-,09**	,00
SMBÖ			
EAÖ İntikam Alma	868	,26**	,00
EAÖ Öfkeyi Sürdürme	868	,24**	,00
EAÖ Empati Kurma	868	-,06	,07
EAÖ Toplam	868	-,21**	,00

Tablo 13 incelendiğinde lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile ÇEMÖ kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki

bulunmamaktadır ($r=.05, p>.05$). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile ÇEMÖ sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=.22, p<.01$). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile EAÖ affetmenin bileşenleri ($r=-.09, p<.01$) ve EAÖ affetme toplam puanı ($r=-.21, p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile EAÖ intikam alma ($r=.26, p<.01$) ve EAÖ öfkeyi sürdürme ($r=.24, p<.01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. EAÖ empati kurma alt ölçeği ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. ($r=-.06, p>.07$).

5. Bölüm

Tartışma ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının çeşitli demografik değişkenler, affetme ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinden elde edilen bulgular dikkate alınarak tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma

5.1.1. Lise Öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin sonuç ve tartışma. Araştırmada lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksektir.

Literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre incelendiği araştırmalarda farklı sonuçlar yer almaktadır. Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını araştıran Alkış (2020), Yüksel Şahin ve Öztoprak (2019), Göksu (2019) ve Aslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya (2015) ve Balcı ve Tiryaki (2014) yaptıkları çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Deniz ve Gürültü'nün (2018) çalışmasında ise sosyal medya bağımlılığının meşguliyet alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ve kız öğrencilerin daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Diğer boyutlarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Yani sosyal medya bağımlılık düzeyinin kız öğrencilerde fazla olduğuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen verileri destekleyici niteliktedir.

Bolat ve Korkmaz (2021), Uysal Atabay (2020) ve Seferoğlu ve Yıldız (2013) ise çalışmalarında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığını fakat bu farklılaşmanın erkekler lehine olduğunu bulmuştur. Yani erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu sonucunu elde

etmişlerdir. Doğrusever (2021), Alkaya (2020), Güneş Akbaş ve diğerleri (2018) çalışmalarında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuşlardır.

Yurt dışındaki çalışmalara bakıldığında Paul ve Lee (2012) sosyal medya bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ve bu farklılığın erkek öğrenciler lehine olduğunu bulmuştur. İspanya'da üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek sosyal medya bağımlılık düzeyinin olduğu görülmüştür (Varchetta ve diğerleri, 2020). Steggink (2015) Hollanda'da 15-60 yaş arasındaki bireylere yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini ve bu farkın kadınlar lehine olduğunu bulmuştur. İtalya'da Monacis, de Palo, Griffiths ve Sinatra (2017) 16 ile 40 yaşlarındaki bireylerin katıldığı çalışmada sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Wang, Ho, Chan, ve Tse (2015) Çinli ergenlerle yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Malezya'da (2016) Jafarkarimi, Sim, Saadatdoost, ve Hee (2016) lisans ve lisans üstü öğrencilerle yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu elde etmiştir.

Sosyal medya çok farklı içerikleri barındıran geniş kapsamlı bir yapıdır. Bu sayede sosyal medya farklı amaçlar için kullanılabilir. Sohbet etmek, içerik paylaşmak ve gelişmeleri takip etmek isteyen bireyler sosyal medyayı kullanabilir. Sosyal medya kullanım amaçları incelendiğinde kızların ve erkeklerin farklı amaçlarla sosyal medyada vakit geçirdiği görülmektedir (Ahn, 2011; Hargittai, 2007; Mansumittrchai ve diğerleri, 2012). Kızlar sosyal medyadaki gelişmeleri takip etmeye özen gösterir. Bu dönemde akran grubunun neler yaptığını bilmek ve takip etmek onlar için önemlidir. Özellikle ergenlik döneminin etkisiyle kız çocukları sosyal medyayı duygusal destek almak için kullanabilmektedir. Ergenlik

döneminde romantik ilişkiler ve duygusal yakınlıklar kız çocukları için çok önemlidir (Feiring, 1996). Kendisini bu şekilde değerli hissedeceğini düşünen kız çocukları sosyal medyada daha çok zaman harcayabilmektedir. Duygusal desteğin yanı sıra kız çocuklarının sosyalleşme ihtiyacı, beğenilme ve onaylama isteği sosyal medyada yoğun vakitler geçirmelerine yol açabilir. Kız çocukları ihtiyacı olan sosyal desteği de sosyal medya uygulamalarından karşılayabilir (Tutgun Ünal, 2015). Bu bağlamda kızların yaşantılarını paylaşarak, beğeni ve yorum alarak kendilerini değerli hissetmek için daha fazla çabaladıkları, sosyal medya ile ilişki kurabilme ve sürdürme imkânı yakaladıkları, süre ve engel tanımadan istediği kişiye ulaşma fırsatı bulan kızlar için sosyal medyanın cezbedici hale geldiği söylenebilir. Bu şekilde duygusal ihtiyaçlarını karşılayan kız çocukları zaman içerisinde bu durumu ihtiyaçtan çıkarıp öncelik haline getirmeye başlamış olabilirler. Zaman içerisinde sosyal medyada zamanının nasıl geçtiğini fark etmedikleri durumlar yaşayabilirler. Nitekim Ünal'ın (2019) araştırmasında da sosyal medyadaki sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığını arttırdığına yönelik bulgulara ulaşılmıştır.

5.1.2. Lise öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin sonuç ve tartışma. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yani sosyal medya bağımlılık düzeyi yaştan etkilenmemektedir. Literatüre bakıldığında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaş değişkenine ilişkin az sayıda çalışma bulunmaktadır. Cuma (2020) ve Yayman (2019) çalışmalarında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen verileri destekleyici niteliktedir.

Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Aksoy (2020) çalışmasında sosyal medya bağımlılık düzeyinin yaşa göre

anlamli bir Şekilde farklılaşmadığını belirtmektedir. Tutgun Ünal (2015) ise sosyal medya bağımlılık toplam puanlarının yaşa göre farklılaşmadığını bulurken sosyal medya bağımlılığının meşguliyet alt boyutunda yaşları yüksek bireyler anlamli farklılık olduğunu saptamıştır.

Ho, Lwin ve Lee (2017) Singapurlu ergenler ve yetişkinler arasında sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığını araştırmıştır. Sonuçlar, ergenlerin yetişkinlere kıyasla sosyal medyaya daha fazla bağımlılık gösterdiğini belirtmektedir. Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne ve Liss (2017) yaşları 17 ile 49 arasında değişen bireylerin sosyal medya bağımlık düzeyinin yaşla ilgili olduğunu bulmuştur. Yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin artış gösterdiğine ulaşılmıştır.

alışmalar incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının yaş değişkenine ilişkin sonuçların genel yaş aralığına göre ve ergenlik dönemindeki yaş aralığına göre iki farklı boyutta ele alınması gerektiği görülmektedir. Genel yaş aralığında yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi artış gösterir. Gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeyi yaşlılara göre daha yüksektir. Genel yaş aralığında gençlerin sosyal medyaya aitlik ve sadakatinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

Lise düzeyinde ise ergenlik dönemindeki öğrencilerin yaş aralığının dar olması anlamli bir farklılık oluşturmamaktadır. Bu yaş düzeyindeki birçok birey farklı gerekçelerle sosyal medyayı yoğun bir Şekilde kullanmaktadır. Genç nesil teknoloji ile doğduğu için bu gruba dijital yerliler denmektedir (Prensky, 2009). Birey, okul ve dersleri ile ilgili bilgi almak veya video izlemek, arkadaşlarıyla sohbet etmek, yeni kişilerle tanışmak, popüler olmak, romantik ilişki kurup sürdürmek, fotoğraf ve video paylaşmak, paylaşılan fotoğrafları, yayınları ve yazıları inceleyip beğenmek, gündemi takip etmek, duygu ve düşüncelerini ifade etmek, fikirlerini sunmak, beğenilmek, merak ettiği kişileri takip etmek, popüler olmak için

içerik üretmek gibi birçok fırsatı sosyal medya sayesinde yakalamaktadır. Sosyal medya ergenlik dönemindeki birey için yaşam ve özgürlük anlamına gelmektedir. Bu süreçte gençler çevrimdışı kalmamak için çabalar ve çevrim içi olmaya özen gösterirler. Bu yaş aralığındaki tüm bireyler sosyalleşme ihtiyaçlarını, onay ve doyumlarını sosyal medyada çevrim içi olarak karşıladıklarından sosyal medya bağımlılık düzeyleri farklılaşmayacağı söylenebilir. Çömlekçi ve Başol'un (2019) ve Ryan ve diğerlerinin (2014) araştırmaları, gündemi takip etmek, duygu ve düşüncelerini ifade etmek, fikirlerini sunmak, beğenilmek, merak ettiği kişileri takip etmek, popüler gibi farklı amaçlarla sosyal medyada yoğun vakit geçirdiği için sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında farklılık bulunmadığını destekler sonuçlar elde etmişlerdir.

5.1.3. Lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin sonuç ve tartışma. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuca göre sosyal medya bağımlılığı sınıf düzeyinden etkilenmemektedir. Literatür incelendiğinde lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının sınıf düzeyine göre ilişkisini inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Cuma (2020) İstanbul Esenler ilçesinde öğrenim gören ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediğine ulaşmıştır. Doğrusever (2021) sosyal medya bağımlılık düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Göksu (2019) çalışmasında sosyal medya bağımlılığı toplam puanının sınıf düzeyine göre değişmediğini saptamıştır. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen verileri destekleyici niteliktedir.

Literatürde elde edilen sonuçlardan farklı az sayıda çalışma bulunmaktadır. Yılman (2020) Osmaniye Kadirli ilçesinde yürüttüğü çalışmasında farklı liselerdeki farklı sınıf düzeyindeki ergenler ile yaptığı araştırmada sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarında

sadece çatışma boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiğine diğer boyutların ve toplam puanın sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Çatışma boyutunda 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin ortalamaları 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin ortalamasından daha düşüktür.

Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmalarda ise Çakır (2020), Bayram Saptır (2020) ve Akbaş Coşar (2019) sosyal medya bağımlılık düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Yıldırım'ın (2019) yaptığı çalışmaya farklı fakültelerde öğrenim gören lisans öğrencileri katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre sınıf düzeyi arttıkça lisans öğrencilerinin çatışma ve tekrarlama alt boyutlarının anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur. Toplam puan ve diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çalışmalar incelendiğinde ergenliğin orta ve ileri seviyesinde sınıf düzeyinde farklılaşma olmadığı anlaşılmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyine göre farklılaşmaması her sınıf düzeyindeki ergenlerin farklı amaçlarla da olsa sosyal medyayı yoğun kullanmasından kaynaklanıyor olabilir. Lise öğrencilerin ergenlik dönemine denk gelmektedir. 9. sınıf, öğrencilerin ortaokuldan ayrılıp yeni kademeye uyum sağlayarak geçirdiği dönemdir. 9. sınıfta öğrenciler yeni arkadaşlıklar kurmakta ve sosyal medya aracılığıyla birbirilerini daha yakından tanıma fırsatı bulmaktadır. Sosyal medyanın getirdiği süresiz ve sınırsız iletişim imkânıyla birey birçok kişiyle etkileşime girmekte ve kendisini ifade etme şansı yakalamaktadır. 10. ve 11. sınıfta sosyal çevresinde kendine yer bulan sınıf ortamına alışan birey sosyalleşmekte, romantik ilişkileri ile ergenliğin zirvesini yaşamaktadır. Sosyal medya bireylerin bu ihtiyaçlarını karşılamak için kullanışlı bir hale gelmektedir. Son sınıfta ise sınav stresi ve gelecek kaygısıyla oluşan baskı ve kısıtlamalardan kurtulmak isteyen birey için sosyal medya ilk alternatif olarak değerlendirilebilir. Birey yaptığı seçimlerle sosyal medya bağımlılığı yolunda ilerlemekte ya da kendisini kontrol etmektedir. Sosyal medyadan

psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan birey belirli bir zaman sonra kontrolünü kaybederek sosyal medya bağımlısı olabilir. Ök'ün (2013) ve Doğrusever (2021) araştırmasında da lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım motivasyonlarının eğlence ve vakit geçirme, ilişkiyi sürdürme ve bilgi edinmeye yönelik kullandığı için sosyal medya bağımlılık düzeyinin farklılaşmayacağını ifade etmiştir.

5.1.4. Lise öğrencilerinin okul türlerine göre sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin sonuç ve tartışma. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği elde edilmiştir. Bu sonuca göre sosyal medya bağımlılık düzeyi okul türünden etkilenmemektedir. Literatür incelendiğinde Doğrusever (2021), Bolat ve Korkmaz (2021), Uysal Atabay (2020), Yayman (2019), Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya (2015) çalışmalarında sosyal medya bağımlılık düzeyinin okul türüne göre anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır. Yani okul türüne göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri değişmemektedir. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen verileri destekleyici niteliktedir.

Araştırma sonuçlardan farklı olarak Göksu (2019) çalışmasında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puanlarının okul türüne anlamlı bir farklılık gösterdiğine ulaşmıştır. Araştırma sonucunda meslek lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Deniz ve Gürültü (2018) yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığı toplam puanının okul türüne farklılaşmadığını fakat çatışma boyutunun anlamlı bir şekilde farklılaştığını bulmuştur. Çatışma alt boyutuna göre meslek lisesi öğrencilerinin anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Çalışmalar incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının okul türlerine göre farklılaşmamaktadır. Bu durumun gerçekleşmesinde sosyal medyanın her kullanıcının isteğine

cevap vermesi, cezbedici ve haz verici olması sayılabilir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okulları tercih ederken liselere geçiş sistemine (LGS) göre sınavsız öğrenci alan okulları tercih ettikleri görülmektedir. Bu okullarda öğrenim görmek isteyen öğrenciler lise sınavlarına girmeksizin; ikametgâhlarına yakınlığa, ortaokul başarı puanına ve 8. sınıftaki devamsızlık sürelerine göre tercihlerine yerleştirilmektedir (MEB, 2018). Öğrenciler öncelikle buldukları ikamet adresine göre belirlenen kayıt alanındaki okulları tercih ettiklerinde öncelikli hale gelmektedir. Sonrasında okul başarı puanı ve 8. Sınıftaki devamsızlık süreleri göz önünde bulundurularak sıralamaya alınıp yerleştirme yapılmaktadır. Öğrenciler araştırmadaki lise türlerine sınavsız olarak kayıt yaptırmaktadır. Bu durum benzer akademik ve sosyo demografik özelliklere sahip öğrencilerin homojen olarak farklı okul türlerine yayılması anlamına gelebilir. Buradan hareketle öğrencilerin liselere giriş puanlarının sosyal medya bağımlılık düzeylerini etkilemediği anlaşılabilir. Doğrusever (2021), Deniz ve Gürültü, (2018), Kolek ve Saunders (2008) ve Pasek, More ve Hargittai (2009) çalışmalarında lise öğrencilerinin akademik başarılarının ve bu yolla yerleştikleri liselerin türlerinin sosyal medya bağımlılığını etkilemediğini destekleyen sonuçlara ulaşmışlardır.

Çalışmanın yapıldığı bölgenin sosyo demografik özellikleri de bu sonuçta etkili olabilir. Araştırmanın yapıldığı ilçe farklı bölgelerden göç alan ve almaya devam eden ailelerden oluşmaktadır. Bu aileler ise çocuklarını farklı okul türlerine yerleştirerek geniş bir dağılım göstermiştir. Araştırmanın yapıldığı okullarda birbirine yakın sosyokültürel özellikler görülmüştür.

Homojen kültürler herkes tarafından kabul edilebilir davranış ve normlarda değişiklik karşısı sıkı özelliklerden oluşur. Heterojen kültürler ise davranış ve normlara karşı daha toleranslı ve esnektir (Triandis, 1989; Gelfand, Nishii & Raver, 2006). Homojen kültüre sahip ortamda yaşayan bireylere toplumca belirlenmiş kurallar ve normlar dikte edilir. Bu kurallara

ve normaler uymayanlara taviz verilmemektedir. Bunun sonucunda kişiler birbirine benzemeye başlayarak bireylerin diğerlerinden ayırt edici duyguları zayıflar (Berry, 1966). Kültürel olarak sıkı toplumlarda farklılaşma düşüktür (Berry, 1966). Türkiye ise dünya çapında yapılan araştırmalar sonucu diğer ülkelere göre en sıkı ülkeler arasındadır (Gelfand ve diğerleri, 2011; Gelfand, Wasti & Godfrey, 2002). Ülkedeki kültürel sıklık, bu bölgeye farklı kültürlerden gelen bireyleri etkilemekte ve ebeveynler çocuklarını bu noktada değişime gösterdikleri direnç nedeniyle baskı altına alabilmektedir. Bu durum ergenlerin sosyal medya ortamlarında kendilerini daha özgür hissettiklerini keşfetmesini sağlayabilir. İlçeye yerleşen ailelerin çocukları farklı okullara dağıldıkları için her okulda benzer durumların görülmesi beklenebilir.

5.1.5. Lise öğrencilerinin sosyal medya uygulamalarını kullandıkları süreye göre sosyal medya bağımlılık düzeyine ilişkin tartışma ve sonuç. Araştırma sonucunda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri sosyal medya uygulamalarını kullandıkları süreye göre anlamlı farklılık göstermektedir. Sosyal medyayı “günde 6 saat ve üzeri” kullanan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri; “günde 3-5 saat” kullanan, “günde 1-2 saat” ve “sosyal medya kullanmayan” lise öğrencilerinden daha yüksektir ($p < .05$). Sosyal medyayı “günde 3-5 saat” kullanan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri; “günde 1-2 saat” kullanan ve “sosyal medya kullanmayan” lise öğrencilerinden daha fazladır ($p < .05$). Sosyal medyayı “günde 1-2 saat” kullanan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri “sosyal medya kullanmayan” lise öğrencilerinden daha yüksektir. Sonuç olarak sosyal medyada geçirilen süre arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi artmaktadır.

Literatüre bakıldığında Doğrusever (2021) Yılman (2020), Cuma (2020), Bilginer (2020) ile Deniz ve Gürültü (2018) lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyinin sosyal medya kullanım süresine ilişkin çalışmalarda pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuşlardır.

Yani sosyal medyada geçirilen süre arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi artmaktadır. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen verileri destekleyici niteliktedir.

Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmaktadır. Çakır (2020), Akbulut (2020), Kılıçman (2020), Demir Türkdoğan (2019) Yıldırım (2019), Akbaş Coşar (2019), Tutgun Ünal (2015), Durar (2018) ve Çömlekçi Başol (2019) sosyal medyaya harcanan süre arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin artış gösterdiğine ulaşımlardır. Bu sonuçlar araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Farklı yaş gruplarında da benzer sonuçlar bulunmaktadır. Parıldar (2020), Duman (2019), Erdoğan (2020), Yüksel (2019), Balcı, Bekiroğlu ve Karaman (2019) çalışmalarında farklı yaş gruplarındaki katılımcıların sosyal medya uygulamalarında geçirdikleri zaman arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin artış gösterdiğine ulaşımlardır.

Yurt dışı çalışmalarında ise Jafarkarimi ve diğerleri (2016) Malezya'daki lisans ve lisans üstü öğrencilerle yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerinde de kullanım süresinin bağımlılığı etkileyen önemli bir faktör olduğuna ulaşımlıdır. Wu (2013) Tayvan'da lise öğrencilerine yönelik çalışmasında sosyal medya uygulamalarında daha fazla vakit geçiren bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Folaranmi (2013) Nijerya'daki öğrencilere yönelik yaptığı çalışmada sosyal medyada geçirilen süre arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin de artış gösterdiğine ulaşımlıdır.

Sosyal medyaya harcanan sürenin artması ile teknolojinin hızlı gelişimiyle kullanıcıların istekleri ve beklentileri doğrultusunda farklı türlerde uygulamalar ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalarda tıpkı sosyal medyada harcanan süre gibi sosyal medya hesap sayısı artış gösteren kullanıcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerini etkilediği görülmektedir. Örneğin Doğrusever (2021), Yılman (2020), Bilginer (2020), Duman (2019) . Tutgun Ünal (2015) ve Demir Türkdoğan (2019) çalışmalarında sosyal medya bağımlılık

düzeylerinin aktif sosyal medya kullanma sayısına göre hesap sayısı arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin artış gösterdiğine ulaşımlardır. Yurt dışı çalışmaları da araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Hawi ve Samaha (2019) lisans öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal medya hesap sayısı artan lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puanlarının artış gösterdiğine ulaşmıştır. Chung ve diğerleri (2019) Malezya'daki üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada sosyal medya hesap sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuşlardır.

Yukarıdaki araştırmalar incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının sosyal medyaya ayrılan süreyle anlamlı ilişkisi olduğunu göstermektedir. Sosyal medyaya ayrılan süre ne kadar artarsa bağımlılık riskini o kadar arttırmaktadır. Sosyal medyada geçirilen süre arttıkça birey sosyal medya giriş amacından çıkabilir. Birey sosyal medyanın büyümlü atmosferinden etkilenmekte, diğer bireylerin neler yaptığını, kendi paylaşımlarını, beğenmeyi, beğenilmeyi, içerik paylaşmayı düşünürken sosyal medyayı neden kullandığını unutabilir. Tam bu zamanda birey artık gündemden uzak kalamaz ve uzak kaldığında kendisini rahatsız hisseder. Sosyal medya ayrılan süre bireyin sosyal medyaya karşı tolerans geliştirmesine ve bağımlılık oluşumuna neden olabilir. Birey aynı zamanda sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal medya ile meşgul olmaktadır. Meşgulliyeti artan bireyin sosyal medyada daha fazla vakit geçirerek sosyal medya bağımlılık düzeyi yükseldiği düşünülebilir. Sosyal medya kullanımını kontrol altında tutmak doğacak bağımlılık riskini önlemede etkili olabilir. Çünkü sosyal medyada geçirilen süre azaldıkça bağımlılık düzeyleri azalmaktadır.

Yukarıdaki bilgilere ek olarak sosyal medya bağımlılığında sürenin önemini anlayabilmek için kullanımlar ve doyumlar teorisi dikkate alınabilir. Bu teori kullanıcı merkezli belirli bir teknolojinin veya bir uygulamanın diğer seçeneklere göre neden seçildiğini açıklamaktadır (Ruggiero, 2000). Kullanımlar ve doyumlar teorisine göre sosyal

medya içeriklerini eğlence, sosyalleşme, bilgi ve kaçış gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması umuduyla medya içeriklerini bilinçli ve aktif bir şekilde seçtiğini savunur (Hsu, Chang, Lin, & Lin, 2015). Kullanımlar ve doyumlar teorisine göre bireyin kişisel ihtiyaçlarının ve motivasyonlarının medya ve teknoloji aracılığıyla mutlu olmak istediklerine inanarak bireyler ihtiyaçlarını karşılarlar ve bu ihtiyaçlar karşılandıktan sonra deneyimi tekrarlama eğilimi gösterirler (Huang, Hsieh & Wu, 2014). Tekrarlama eğilimleri arttıkça kişi zaman içerisinde sosyal medya bağımlısı olabilir.

5.1.6. Lise öğrencilerinin aktif kullanılan sosyal medya uygulama sayısına göre sosyal medya bağımlılığına ilişkin tartışma ve sonuç. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılık düzeyleri aktif kullanılan sosyal medya uygulama sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir. “4 ve üzeri sosyal medya uygulaması” kullanan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri; “2-3 sosyal medya uygulaması”, “1 sosyal medya uygulaması” kullanan ve “sosyal medya uygulaması kullanmayan” lise öğrencilerinden daha yüksektir. “2-3 sosyal medya uygulaması” kullanan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri; “1 sosyal medya uygulaması” kullanan ve “sosyal medya uygulaması kullanmayan” lise öğrencilerinden daha yüksektir. Sonuç olarak aktif kullanılan sosyal medya uygulama sayısı arttıkça lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri de artar.

Literatür incelendiğinde Doğrusever (2021), Yılman (2020), Bilginer (2020), Duman (2019) çalışmalarında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin aktif sosyal medya kullanma sayısına göre hesap sayısı arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin artış gösterdiğine ulaşılmıştır. Sonuçlar araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Üniversite öğrencilerine yönelik çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Tutgun Ünal (2015) ve Demir Türkoğan (2019) sosyal medya hesap sayıları arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin artış gösterdiğine ulaşımlardır.

Yurt dışı çalışmaları da araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Hawi ve Samaha (2019) lisans öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal medya hesap sayısı artan lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puanlarının artış gösterdiğine ulaşmıştır. Chung ve diğerleri (2019) Malezya'daki üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada sosyal medya hesap sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuşlardır.

Aktif kullanılan sosyal medya uygulama sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sosyal medya uygulama sayısının artması sosyal medyada daha fazla vakit geçirilmesine neden olabilmektedir. Her sosyal medya uygulamasında birey farkı bir doyum alabilir ve uygulamalar bireylerin çok vakit harcamalarına sebep olabilir. Sosyal medyada geçirilen vakit arttıkça birey zihnini daha fazla meşgul edecektir (Van den Eijnden ve diğerleri, 2016). Zamanla birey sosyal medyadan başka bir şey düşünemez hale gelebilir. Artık sosyal medyada gelişmeleri kaçırmak istemez ve sosyal medyada aktif değilken bile sosyal medyayı düşünür. Sonrasında bireyin normal hayatı kendisine sıradan gelebilir.

5.1.7. Sosyal medya bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye yönelik sonuç ve tartışma. Araştırma sonuçlarında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olmadığına ulaşılmıştır. Bu sonuçla kendine yönelik mükemmeliyetçilik sosyal medya bağımlılığını etkilememektedir. Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyi yükseldikçe sosyal medya bağımlılık düzeyi de yükselmektedir.

Literatürde sosyal medya bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Satıcı (2019) 18-31 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliğinin sosyal medya bağımlılığı ile iyilik haline aracılık edip etmediğini araştırmıştır. Sonuçlarda sosyal medya bağımlılığı iyilik halini doğrudan yordarken mükemmeliyetçiliğin iyilik haline aracılık ettiğini bulmuştur. Yang ve diğerleri (2021) Çinli üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin doğrudan öğrencilerin internet bağımlılığıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yoon ve diğerleri (2017), sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin sosyal ağ bağımlılığını önemli ölçüde yordadığını bulmuştur. Lingkai ve Huashan (2015) Çinli üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan ebeveyn beklentisi ve hatalara ilişkin endişenin internet bağımlılığı ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu bulmuştur. Casale ve diğerleri (2014) 18-24 yaşları arasındaki lisans öğrencileriyle yaptıkları çalışmada problemlili internet kullanımının sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Kholmogorova ve Gerasimova (2019) yaptıkları çalışmada yaşları 14 ile 23 arasında değişen kız öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları mükemmeliyetçiliğin problemlili internet kullanımının önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki bulunmamaktadır. Olumlu mükemmeliyetçi çabalar ve yüksek kişisel standartlar kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkilidir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte yüksek düzeyde mükemmeliyetçi çaba ile düşük düzeyde mükemmeliyetçi kaygı vardır (Stoeber & Otto, 2006). Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte bireyin hedeflediği standartlar yüksektir

ama ulaşılabilir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte birey yanlış yapmaktan korkmadan hedef için çabalamakta ve hedefe ulaştığında doyum alabilmektedir (Frost ve diğerleri, 1993).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte birey kendisi için üst düzey standartlar belirleyerek kendisini sert bir şekilde değerlendirir. Fakat bu değerlendirmeyi yaparken kendisini motive eder. Kuvvetli motivasyon bireyin çabalarında mükemmelere ulaşmasını sağlarken başarısız olmaktan kaçınmasına yardım etmektedir (Hewitt & Flett, 1993). Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte kontrol edilebilir olmak oldukça önemlidir. Bu durum diğer mükemmeliyetçilik boyutlarına göre ayırt edicidir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte birey kendisinin kontrolü altındadır. Kendi inisiyatifini kullanarak bu şekilde koyduğu hedefleri değiştirebilir (Flett, Hewitt, Blankstein & Koledin, 1991).

Buradan hareketle kendine yönelik mükemmeliyetçi bireyler hedeflerini belirlerken ulaşılabilir ya da ulaşılmaz hedeflerini kendi beklentilerine göre koymaktadır. Bu sayede birey hedeflerine ulaşamadığında kontrolü eline alarak bunun nedeninin kendi beklentileri olduğunu kabullenir. Sonrasında kendi içerisinde sorunu değerlendirme ve düzeltme imkânı bulabilir. Birey sosyal medyadan aldığı doyumunu ve beklentileri ulaşılabilir hedefler belirleyerek değerlendirebilir. Böylece sosyal medyada yaşanan kontrol kaybını engelleyebilir. Sosyal medya kullanımına yönelik süreyi doğru yönetir. Sosyal medyada geçirdiği süreyi veya kullandığı uygulama sayısını arttırdığında yaşadığı çatışmaları, duyuğu durum değişikliğini fark ederek sosyal medya kullanım tutumunu değiştirir. Sosyal medyada harcanan vakitler kendisine zarar verip vermediğini düşünüp zarar verdiği anlarda bu duruma müdahale etmiş olabilir. Sosyal medyayı öz denetimi ile kullanan birey kendisi için zararlı hale getirmez. Lehmann ve Konstan'ın (2011) araştırmalarında kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin kendisini kontrol edebildiği ve değiştirebildiği için sosyal medya bağımlılığı ile ilişki olmadığını savunmaktadır.

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik hatalarla ilgili endişeler ve eylemlerle ilgili şüpheleri oluşturmaktadır. Ayrıca gerçek başarı ile yüksek başarı beklentisi arasındaki tutarsızlık sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile ilişkilidir (Stoeber & Otto, 2006). Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik çabaları ile yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik kaygısı bir aradadır. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte başkaları tarafından ulaşılması güç yüksek standartlar belirlendiği ve gerçekleşen performansın yeterli olmadığı görülmektedir (Frost ve diğerleri, 1993).

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte birey hata yapma endişesi ve başkaları tarafından kusursuzluk algısı geliştirmektedir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte dış kontrol odağı bulunmaktadır ve inisiyatif kendisinde değildir (Flett ve diğerleri, 1991). Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte birey kendi davranışları ile başkaları tarafından öngörülen gerçekçi olmayan standartlarla ilgili bir uyumsuzluk yaşar (Sherry, Law, Hewitt, Flett & Besser, 2008).

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliği yüksek bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri de yüksek olmaktadır. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, başka bireylerin koyduğu hedeflere ulaşma çabasıdır. Hedefe ulaşamadığında derin bir çöküş yaşamaktadır. Sosyal medyada takip edilen kusursuz olduğu düşünülen fit vücutlu erkekler veya kadınlar daha çok beğenilmekte ve dikkatleri üzerine çekmektedir. Bireyler bu kadın ve erkekler gibi bir yaşantı istemekte, kusursuz bir vücut olması gerektiği aksi halde beğenilmeyeceğini ve onaylanmayacağını düşünebilmektedir. Sosyal medyada ayrıca sorunsuz arkadaşlık ilişkileri ve kusursuz romantik ilişkilerini yürüttüklerini belirten birçok paylaşım ile karşılaşmaktadır. Bireyler sosyal medyada başka bireylerin koyduğu ulaşılması güç kusursuz olma hedeflerine yönelik çabalayarak sosyal medyada daha çok vakit

geçirebilmektedir. Kusursuzluğun ve beklentilerin yönlendirdiği sosyal medya platformunun bireylere sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik kazandırdığı söylenebilir. Kendisini kontrol edemeyen birey hem sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğini arttırmakta hem de sosyal medyadan doyum aldığı için sosyal medya bağımlılığı geliştirebilir. Padoa, Berle ve Roberts'a (2018) çalışmasında kusursuzluğun ve beklentilerin sosyal medya ile bireylere sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyini arttığını ve sonucunda sosyal medya bağımlılık düzeyinin yükseldiğini elde etmiştir.

5.1.8. Sosyal medya bağımlılığı ile affetme arasındaki ilişkiye yönelik sonuç ve tartışma. Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile genel affetme düzeyi ve affetmenin bileşenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; intikam alma ve öfkeyi sürdürme ile pozitif yönlü anlamlı bir bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile empati kurma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgulara göre genel affetme ve affetmenin bileşenleri düzeyi arttığında sosyal medya bağımlılığı azalmakta; öfkeyi sürdürme ve intikam alma istediği arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi artmaktadır. Empati kurma ise sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili değildir.

Literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ve affetme arasında ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmazken internet bağımlılığına yönelik az sayıda çalışma bulunmaktadır. Arslan ve Coşkun (2021) üniversite öğrencilerinde sosyal dışlanmayla internet bağımlılığı arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendini affetmenin internet bağımlılığı ve sosyal dışlanma arasındaki ilişkiye aracı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Wang ve Qi (2017) çalışmasında sert ebeveynlik ve ergenlerin problemleri internet kullanımının ilişkisinde affetmenin aracı rolünü incelemiştir. Çalışma sonuçlarında affetmenin ergenlerde duygusal düzensizliği etkileyerek sert ebeveynliğin problemleri internet kullanımı ile ilişkisini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca

sert ebeveynliğin affetme düzeyi düşük olan ergenler için problemlerini internet kullanımını arttırdığı saptanmıştır.

Affetmenin bileşenleri saygısızlığa karşı hoşgörüde bulunmaktır. İnciten bireye karşı sevecen davranmaktır. Yaşadığı hayal kırıklığına karşı anlayış göstermektir. İnciten bireye karşı merhamet etmektir. Yaşadığı kötülüğe karşı güvenilir ilişki kurmak için çabalamaktır. Yaşadığı haksızlığa karşı ondan nefret etmemedir. İncinmeye karşı pozitif düşünceler geliştirmekte ve affetmektedir (Asıcı & Karaca, 2018). Sevgi göstermek ve merhametli olmak bireyin hayatında olumlu izler bırakır. Birey yaşadığı zorlukları süreci değerlendirir ve geçen zamanda kendisine yeni bir yol çizerek aşar. Birey yaşadığı çatışmaların ve incinmenin sonucunda kendi sorumluluğunu alıp durumla yüzleşme cesareti gösterir (Enright ve diğerleri, 1996). Bu tür davranışları sergileyen bireyin kendisini kontrol edebileceği ve kendisine zarar verici davranışlardan uzak duracağı düşünülmektedir. Birey saygısızlığa karşı hoşgörü, kötülüğe karşı güvenilir ilişki için çaba ve hayal kırıklığına karşı anlayış göstererek olgunlaşır. Yaşamından doyum alan birey sosyal medyayı problemlerinden kaçış aracı olarak kullanmayacağı için sosyal medya bağımlı hale gelmeyeceği düşünülmektedir.

Öfke negatif bir duygudur. Birey öfkelenildiğinde yıkıcı davranışlarda bulunabilir. Öfke bireyin hem fiziksel hem de ruhsal dünyasına zarar vermektedir. Zarar gören birey çevresiyle iletişimini azaltabilir. Yaşadığı öfkenin kaynağını anlamak için kabuğuna çekilebilir (Karataş, 2020). Sosyal ortamından uzaklaşan birey için bu durum can sıkıcı olabilmektedir. Ergenler öfkelerini yüz yüze iletişimde ifade etmekte zorluk yaşarken sosyal medyada daha rahat ortaya çıkarabilirler. Birey yaşadığı öfkeyi hafifletmek veya öfkeyi bastırmak için zihnini dağıtacak aktivitelere ihtiyaç duyabilir. Birey sosyal medyadaki içerikleri kendi tercihlerine göre filtreden geçirerek aradığı içeriği bulmaya, vakit geçirmeye, gülmeye eğlenmeye ve sohbet etmeye kapı aralamaktadır. Zaman içerisinde öfkeden

kurtulmak için denenen alternatif yol onu sürekli sosyal medyaya girmeye teşvik eder ve böylece ergenlerde sosyal medya bağımlılığı artabilir. Bilgin'in (2018) öfke düzeyi yüksek bireylerin sosyal medyaya daha çok vakit ayırarak öfkesini sosyal medyada azaltma girişiminde bulunduğu ve sosyal medya bağımlılık düzeyinin artış gösterdiği sonucunu elde etmiştir.

İncinen birey yaşadığı olay karşısında haksızlığa uğradığını ve mağdur edildiğini düşünebilir. Birey yaşanan incitici durumun verdiği acıyı hafifletebilmek için mağdur eden bireyden intikam almak isteyebilir (Park ve diğerleri, 2013; Shechtman Wade & Khoury, 2009). Tepkisini göstermek isteyen ama bunu yüz yüze yapamayan birey sosyal medya aracılığıyla bunu gerçekleştirebilir. Birey mağdur edeni farklı sosyal medya platformlarından takip edebilir, mağdur eden bireyle iletişim kurmaya çalışabilir, üstü kapalı paylaşımlarla duygu ve düşüncelerini ifade edebilir, yaşadığı incitici durumu başka kişilerle paylaşarak gündem oluşturabilir. İntikam almayı amaç edinen birey sosyal medyayı yoğun kullanmaya devam edebilir. Bunun sonucunda bireyin sosyal medya bağımlılık düzeyinin artacağı düşünülmektedir.

Empati kurma ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Empati kurma düzeyi yüksek bireyler ile düşük birey arasında sosyal medya bağımlılık düzeyi değişmemektedir. Sosyal medya bağımlılığı kişisel bir süreci içermektedir birey kendisine yönelerek sosyal medya bağımlılığı geliştirmektedir. Rogers'a (1983) göre empati bireyin karşısındaki kişiyle ilişki kurması ve onu anlaması için çaba göstermesidir (Akt. Yüksel, 2015). Kendisini onun yerine koyarak yaşanan süreci anlamlandırmaya çalışır. Empati bilişsel ve duyuşsal bileşenlerden oluşur. Birey karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru anlarsa empati kurmuş olur. Sosyal medya bireyleri kendisini göstermek istediği şekliyle sunar. Yani kişinin gerçek duygularına ulaşılmadığı için empati ile ilişki bulunmadığı

düşünülebilir. Bu durum Kocaman, Aktepe ve Sönmez'in (2017) yaptıkları çalışmada belirtilmektedir.

Affetme düzeyi ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Affetme düzeyi yüksek bireyin sosyal medya bağımlılık düzeyi daha düşüktür. Affetme pozitif psikolojinin bir kavramıdır. Affetme bireyin kendisi ve çevresini daha iyi tanımasını sağlayarak bireyi olgunlaştırmaktadır (Flanagan ve diğerleri, 2012). Affeden bireylerin sosyal ilişkileri daha güçlüdür. Affetme bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını pozitif yönde etkiler. Fiziksel ve ruhsal sağlığını koruyan birey kendisine olumsuz etkisini olacağını düşündüğü bağımlılık yapıcı davranışlardan uzak durabilir.

Sosyal medyada uzun süreler geçiren birey gerçek dünyada ve sanal ortamda yaşadığı çatışma ve incinmeleri değerlendirme fırsatı bulamaz. Başından geçen olumsuz olayları çözümleyemeyen birey yaşadığı problemle yüzleşmekten kaçınabilir. Zihnini boşaltmak, üzücü olayı unutmak, öfkeyi azaltmak için sosyal medyada daha fazla vakit harcayabilir. Zamanın nasıl geçtiğini anlamayan birey gün sonunda anlamlı bir şey yapmadığını ve tüm vaktini sosyal medyada geçirdiğini fark eder. Çözümlemesi gereken olayları erteleyen birey affetme durumunu da göz ardı etmiş olur. Sosyal medyayı kullanmak yerine yaşadığı olayları değerlendirmeyi tercih eden birey ise problemleriyle yüzleşerek çözüm arar. Affediciliği yüksek olan bireyin yaşadığı olumsuz olaylarla baş etme becerisi geliştirerek sorunlarının çözümü için çabalar. Kendisini sürecin bir parçası haline getirerek mağdur eden bireyle yeniden ilişki kurma fırsatı sunar. Karşısındaki bireye güven ve sağlıklı ilişki kurma şansı verir. Kendisini cesaretlendirerek çekindiği olayların üzerine gider. Bu şekilde hareket eden birey sosyal medyayı olaylardan kaçmak için alternatif bir araç olarak görmez. Birey daha az öfkeleneyeceği için sosyal medyayı öfkesini azaltmak ve kafa dağıtmak için kullanmaz. Birey sorunlarını çözmek için çabaladığından yaşadığı pozitif duygu durumunun etkisiyle sosyal

medyayı ihtiyacı olmayan bireyin böylece sosyal medya bağımlılığından da uzak kalacağı düşünülebilir.

5.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda okul psikolojik danışmanlarına ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Okul psikolojik danışmanlarına yönelik öneriler.

Yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığının mükemmeliyetçilik ve affetme ile ilişkisi incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı yüksek bireyler belirlenerek sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik psiko eğitim programı geliştirilebilir. Bu program geliştirilirken sosyal medya bağımlılığının sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile pozitif yönlü ilişkisi düşünüldüğünde mükemmeliyetçilik düzeyini azaltmayı sağlayan psiko eğitim programlarının sosyal medya bağımlılığı için geliştirilen programa entegre edilip etkisi değerlendirilebilir. Sosyal medya bağımlılığı ile affetme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani affetme düzeyi yüksek birey daha az sosyal medya bağımlılığı yaşamaktadır. Buradan hareketle sosyal medya bağımlılığına yönelik geliştirilen programa ayrıca affetme ile negatif ilişkili olduğu için affetme becerisi kazandıran psiko eğitim programı sosyal medya bağımlılığına yönelik geliştirilen programa dâhil edilip etkisi değerlendirilebilir. Affetmenin alt boyutlarından öfkeyi sürdürme ve intikam alma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Öfkeyi ve intikam alma azaltılabilirse sosyal medya bağımlılığı da azalabilir. Yapılacak psiko eğitim çalışmalarında öfke yönetimi, duygu kontrolü ve sağlıklı iletişim becerilerinin öfke ve intikam alma isteğini azaltacağı düşünüldüğünde bu çalışmaların sosyal medya bağımlılığı için geliştirilecek psiko eğitime dâhil edilmesi ve etkisinin değerlendirilmesi sağlanabilir. Sonuç olarak sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyi azalan ve affetme düzeyi artan bireyin sosyal medya bağımlılık düzeyleri azaltılabilir.

Ailelere sosyal medya bağımlılığının mükemmeliyetçilik ile pozitif affetme ile negatif ilişkili olduğundan yola çıkılarak çocuklarına mükemmeliyetçiliği azaltıcı affetmeyi artırıcı müşavirlik ve eğitimler verilebilir. Bu sayede mükemmeliyetçilikteki ve affetmedeki ebeveynlerin olumsuz etkileri azaltılarak sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha düşük seviyeye getirilebilir.

5.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler. Yapılan araştırma sonucunda kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılık yüksek çıkmasının nedenlerini derinlemesine incelenerek elde edilen veriler değerlendirilebilir.

İleride benzer çalışmayı yapacak araştırmacılar ebeveynlerle de görüşüp ebeveyn ve çocuğun algıladıkları affetme ve mükemmeliyetçiliklerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık nedenlerini derinlemesine inceleyebilir.

Araştırmada sosyal medya bağımlılığının mükemmeliyetçilik ve affetmeyle ilişkili olduğu görülse de neden-sonuç ilişkisinin hangi yönde olduğu konusunun netlik kazanmadığı görülmektedir. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı ile neden sonuç ilişkisini anlamlandırmak için nitel veya deneysel çalışmalar yapılarak sosyal medya bağımlılığı daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirilebilir. Ayrıca sosyal medyanın ne amaçla kullanılmasına ilişkin daha derinlemesine nitel incelemeler yapılabilir.

Araştırmada aktif kullanılan sosyal medya uygulama sayısı ile sosyal medya kullanım süreleri katılımcı beyanı esas alınarak belirlenmiştir. Katılımcıların kendi beyanlarına dayalı ölçekleri değerlendirirken taraflı davranabilecekleri hatırlanmalıdır. Bu durumun önüne geçmek için çalışmada bazı değişiklikler yapılabilir. Sosyal medya uygulamalarının yüksek oranda cep telefonlarından kullanıldığı düşünüldüğüne çalışma yapıldığı anda katılımcıların

cep telefonlarındaki aktif sosyal medya hesap sayıları ve sosyal medya uygulamalarındaki geçirilen sürelerin kullanım verilerinden yararlanılabilir.

Yapılan araştırmaya göre lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım süresi sosyal medya bağımlılık düzeyini artırmaktadır. Bu durumun önlenmesi için lise öğrencilerinin yaşamlarında sosyal medyaya ayırdıkları vakitler yerine neleri değerlendirebilecekleri araştırılabilir. Sosyal medya yerine başka neler kullanılırsa vakitlerini ne yaparak geçirirlerse sosyal medyaya ayrılan süre azalabileceği araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity?. *Personality and Individual Differences*, 139, 277-280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.038>.
- Adderholdt, M., & Goldberg, J. (1999). *Perfectionism: What's bad about being too good?* Free Spirit Publishing, Minneapolis.
- Adeeb, M., Waris, S., Asmat, A., Rafiq, S., & Hafeez, S. (2019). Narcissism and life satisfaction in college students: Mediating role of social media addiction. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 17(3), 10-14.
- Adorjan, M., & Ricciardelli, R. (2021). Smartphone and social media addiction: Exploring the perceptions and experiences of Canadian teenagers. *Canadian Review of Sociology*, 58(1), 45–64.
- Ahn, J. (2011). The effect of social network sites on adolescents' social and academic development: Current theories and controversies. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 62(8), 1435-1445. <https://doi.org/10.1002/asi.21540>
- Ak, B. (2008). Verilerin düzenlenmesi ve Gösterimi. Kalaycı, Ş. (Editör) *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (ss. 207-233). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Akar, E. (2010). *Sosyal medya pazarlaması: Sosyal webde pazarlama stratejileri*. Ankara: Efil Yayınevi.
- Akbaş Coşar, H. (2019). *Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

- Akbulut, A. (2020). *Gösterişçi tüketim, sosyal medya bağımlılığı narsisizm ve empati arasındaki ilişkinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aksoy, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının, kaygı ve kişisel iyi oluş ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktan, E. (2018), Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alkaya, Ö. (2020). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, umut ve denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Alkış, L. (2020). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığıyla iletişim becerilerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- American Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 ruhsal bozuklukların tanısasal ve sayımsal elkitabı* (E. Köroğlu, çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of -social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviours*, *64*, 287-293.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, *110*(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., Webster, N. J., & Birditt, K. S. (2018). Social networks and forgiveness: The role of trust and efficacy. *Research in Human Development*, *15*(1), 3–20. <https://doi.org/10.1080/15427609.2017.1415093>
- Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2006). Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 273-276.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for Coping with Perfectionism: Vol. 2nd ed.* New Harbinger Publications.
- Arıkan, H. E. (2020). *Mükemmeliyetçilik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve öz-şefkatin aracı rolü.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *1*, 55-67.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arslan Ağırsoy, B. (2018). *Özel yetenekli tanısı almış ve almamış çocukların yalnızlık, empati ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas İli Örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 63-80.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Çetinkaya, A., & Gül, M. (2015). Türkiye'deki gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine yönelik nicel bir araştırma. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 2148-1148.
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2021). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00506-1>
- Aschleman, K. A. (1996). *Forgiveness as a resiliency factor in divorced or permanently separated families*. (Unpublished master's thesis). Madison, WI: University of Wisconsin.
- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 197–203. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00183.x>
- Asırcı, E. (2018). *Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi*. (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Asırcı, E. (2020). Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21 (3), 17-31.
- Asırcı, E., & Karaca, R. (2018). Ergenler için affetme ölçeği (EAÖ): Bir ölçek geliştirme çalışması. *Turkish Studies*, 13(11), 205-228.
- Aslankaya, S. C. (2020). *Üniversite öğrencilerinin öfke kontrolü ve problemle başa çıkma yöntemlerinin anhedoni ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi*.

- (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atlı, F., Buğa, A., Mammadli, T., & Yıldırım Atlı, A. (2021). Türkiye’de üniversite öğrenimi gören öğrencilerin öz-anlayışları ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 59-77.
- Aydemir, M., & Bayram Arlı, N. (2020). Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik saygısı ve stres ile incelenmesi. *Pamukkale University Journal of Education*, 48, 252–270.
- Ayten, A., & Ferhan, H. (2016). Forgiveness, religiousness, and life satisfaction: An empirical study on turkish and jordanian university students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(1), 79-84.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Türkiye Yeşilay Cemiyeti*, 3(1) 7-28.
- Balcı, Ş., & Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: “Selçuk University Example”. *Selcuk University Journal of Studies in Turcology*, 34, 255-278.
- Balcı, Ş., & Tiryaki, S. (2014). Facebook addiction among high school students in Turkey. In J. Holmanova (Ed.), proceedings of IISES- The International Institute of Social and Economic Sciences: Vienna 10th Academic Conference (pp.120-134). Vienna, Austria.
- Balcı, Ş., Bekiroğlu, O., & Karaman, S. Y. (2019). Self-Esteem as a predictor of social media addiction: A case study in Konya. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 48, 35-64.

- Barrow, J., & Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *Personnel And Guidance Journal (Journal Of Counseling And Development)*, 61(10), 612-615.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79–90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- Baş, A. U., & Siyez, D. M. (2014). Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 9(3), 898-909.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness* (pp. 79–104). Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Bayın, Ü. (2020). *Ergenlerde affetme ve algılanan sosyal destek*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bayram Saptır, A. (2020). *Sosyal medya bağımlılığı ve kendini sansürleme: Bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bayram, S. B. (2016). Ergenlerin mükemmeliyetçilik özellikleri ve akademik alanda arzuların ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(35),41-55.
- Benk, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ben-Shahar, T. (2012). *Mükemmeli aramak: Mutluluğun önündeki duvar*. (çev. Akat, B.) Elma-Akademi Artı Yayınevi, Ankara.

- Berigel, M., Kokoc, M., & Karal, H. (2012). Exploring pre-service teachers' level of social networking sites addictive tendencies. *Eurasian Journal Of Educational Research*, 12 (49A), 215-228.
- Berry, J. W. (1966). Temne and eskimo perceptual skills. *International Journal of Psychology*. 1, 207-229.
- Beyler, B. (2019). *Akdeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilge, Y., Baydili, K., & Göktaş S. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3): 223-235.
- Bilgin, M. & Doğrusever, C. (2018). *Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bilişsel Hatalar İlişkisi*, ERPA 2018 International Congresses on Education Sempozyumunda sunuldu, İstanbul.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3 (3), 237-247. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.452045>.
- Bilgin, M., Şahin, İ., Togay, A., Gelbal, S., Olkuni S., & Aydoğan, M. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve anne-baba ergen ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 263–281. <https://doi.org/10.15390/EB.2020.8202>.
- Bilginer, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Bolat, D., & Korkmaz, Ö. (2021). Ortaokullarda ergenlik çağındaki öğrencilerin siber zorbalık davranışları, sosyal medya bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25 (1), 253-268.
- Bowers, E. (2012). *The everything guide to coping with perfectionism: Overcome toxic perfectionism, learn to embrace your mistake, and discover the potential for positive change*. Massachusetts: Everything Books,
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: definitions, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brogan, C. (2011). *Social media 101: Tactics and tips to develop your business online*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In W. R. Eadington & J. Cornelius (Eds.), *Gambling behavior and problem gambling* (pp. 241–272). Reno, NV: University of Nevada Press.
- Bugay, A. & Demir, A. (2012). Can be forgiveness increased?: Forgiveness enrichment group. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(37), 96-106.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101–1111.
<https://doi.org/10.2307/1130878>
- Burger, J. M. (2014). *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri* (Çev. İ. D. Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Burns, D. D. (1980) The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). Korelasyonel araştırmalar. *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (29. Baskı) içinde (ss. 191- 196). Ankara: Pegem Akademi.
- Camadan, F., & Yazıcı, H. (2017). A model to explain the observed tendency to aggression in university students. *Hacettepe University Journal of Education.*,32(2), 343–360. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2016018518>
- Camadan, F., & Yüksel, G. (2012). Perfectionism among Turkish secondary students. *Gaziantep University Journal of Social Sciences.* 11(3), 701-714.
- Cao, F., Su, L., Liu, T., & Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471.
- Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). From socially prescribed perfectionism to problematic use of internet communicative services: The mediating roles of perceived social support and the fear of negative evaluation. *Addict. Behav.*, 39, 1816–1822.
- Cengizhan, C. (2003). *Bilgisayar internet bağımlılığı*, IX. Türkiye'de İnternet Konferansı, İstanbul.
- Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 18–26. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.18>.
- Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors* 117, 1-8.

- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–120. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Chung, K. L., Morshidi, I., Yoong, L. C., & Thian, K. N. (2019). The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences*, 143, 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.016>.
- Coleman, P. W. (1998). The process of forgiveness in marriage and the family. *Exploring Forgiveness*, 75-94.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042–1046. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.65.6.1042>
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1998). Forgiveness education with adult learners. *Adult Learning and Development: Perspectives From Educational Psychology*, 219-238.
- Cuma, Y. (2020). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları* (36. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığıyla yetersizlik duygusu arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Çakır, B. (2018). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çavuş, G., İstatistik Atölyesi, Şencan, İ., Kalkan, O. & Yıldız, S. (2019). *Medya Kullanımı ve haber tüketimi: Güven, Doğrulama, Siyasi Kutuplaşmalar*. https://teyit.org/wp-content/uploads/2019/01/Turkiyede-Medya-ve-Haber-T%C3%BCketimi_isvec_dijital.pdf 'den alınmıştır.
- Çelik, E., & Güzel, H. (2018). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Benlik Saygısı İlişkisinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2) , 235-256.
- Çelik, H., Ekşi, H., & Gülsu, N. (2017). Orta çocukluk döneminde güvenli bağlanma ile mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (47), 53-68.
- Çelik, T. (2020). *Bilinçli sosyal medya kullanımı için paydaşlarla el ele*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çetinkaya, A., Şahin, Ö., & Kırık, A. (2015). A research on social and political use of social media in turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(4), 49-60. DOI: 10.14486/IJSCS207
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (4), 173-188.
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Alaedini, Z., Barati Ahmadabadi, H., Kuss, D. J., & Ramayah, T. (2021). Social media addiction and empathy: Moderating impact of personality traits among high school students. *Telematics and Informatics*, 57, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101516>.

- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O., & Baban, A. (2013). On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 688-693.
- Daşlı, Y., & Baloğlu, A.O. (2020). Sosyal medya bağımlılığı üzerine bir alan araştırması. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(33), 1229-1239.
- De Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217–221.
- Deloitte. (2019). *Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi 2019*.
<https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/TR-GMCS-2019.html>. 'den alınmıştır.
- Demir Türkdoğan, E. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı ve gençlik: Cumhuriyet Üniversitesi örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Demir, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 9(2) 27-50.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15-22.
- Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26 (2), 355-367. DOI: 10.24106/kefdergi.389780

- Deniz, N. (2011). *Liseye devam eden ergenlerin risk alma davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- DiBlasio, F. A. (1998). The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 77–94.
<https://doi.org/10.1111/1467-6427.00069>
- Dickey, W. J. (1998). Forgiveness and crime: The possibilities of restorative justice. In R. D. Enright & J. North (Eds.). *Exploring forgiveness*, 106-120. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Dikme, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin iletişim ve günlük hayatta sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Kadir has üniversitesi örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Dikmen, M. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30.
- Dilsiz, N. B. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Doğan, U. (2016). Lise Öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 217-231.

- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42.
- Donachie, T. C., & Hill, A. P. (2020). Helping soccer players help themselves: Effectiveness of a psychoeducational book in reducing perfectionism. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-21. DOI: 10.1080/10413200.2020.1819472
- Duman, Ö. D. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı: Erzurum ili üzerine bir inceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Eaton, L., Struthers, C. W., & Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: the role of self-esteem, need for structure and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41, 371-380.
- Echeburua, E., & de Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 91-95.
- Ekşi, H., Arıcan, T., & Yaman, G. (2016). Meslek lisesi öğrencilerinin riskli davranışlarının yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (2), 527-545.
- Ekşi, H., Erden, N., Erdoğan F. H., & Yılmaz, R. (2013). Ergenlerin kimlik oluşumunun Facebook üzerinden incelenmesi: Nitel araştırma örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 295-313.

- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 717–745.
<http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>.
- Ellis, A. (2007). *Nasıl mutlu olursunuz* (Çev: Akbaş, S. K.). Ankara: Hyb yayıncılık
- Ellison, N., Steinfield, C. W. & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Enns, M. W. & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 33–62). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10458-002>
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self- forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126.
doi:10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x
- Enright, R. D., & Kittle, B. A. (1999). Forgiveness in psychology and law: The meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urban Law Journal*, 27(5), 1620-1631.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>

- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Enright, R. D., & Zell, R. L. (1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*, 8(1), 52–60.
- Enright, R. D., Gassn, E. A. & Wu, C. (1992). Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.
- Eraslan, L. (2018). *Sosyal medya ve algı yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Eraslan, L., & Çakıcı Eser, D. (2015). *Sosyal Medya Toplum Araştırma*. Beta Yayıncılık.
- Ercan, D. M. (2018). *Geç ergenlik döneminde sosyal medya maruziyetinin beden algısı ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, B. (2020). *Klinik olmayan örnekleme sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve iletişim becerileri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergüner Tekinalp, B., & Terzi, Ş. (2012). Forgiveness as a therapeutic tool: Using forgiveness for healing in the counseling process. *Eğitim ve Bilim*. 37(166), 14-24.
- Erkul, R. (2009). Sosyal Medya Araçlarının (Web 2.0) Kamu Hizmetleri ve Uygulamalarında Kullanılabilirliği, *Türkiye Bilişim Derneği*, 116, 96-101.
- Ertürk, K. (2019). *Lise öğrencilerinde affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının affetme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Esen, F. S. (2019). *Dumantan sosyal medyaya kitle iletişiminin kısa tarihi*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Exline, J. J. & Baumeister, R. F. (2000). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (p. 133–155). Guilford Press.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between facebook usage and body image concerns. *Science Direct*, 1. 82-88.
- Feiring, C. (1996). Concepts of romance in 15-year-old adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 181-200.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629–633.
<https://doi.org/10.1037/h0085667>
- Flanagan, K. S., Vanden Hoek, K. K., Ranter, J. M., & Reich, H. A. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1215–1223. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.004>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61–68. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90132-U](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90132-U)
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185–201. <https://doi.org/10.1007/BF01061229>

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Pickering, D. (1998). Perfectionism in relation to attributions for success or failure. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 17(2-3), 249–262.
<https://doi.org/10.1007/s12144-998-1010-y>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (89–132). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-004>
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Boucher, D.J., Davidson, L.A., & Munro, Y. (2000). The child and Adolescent Perfectionism Scale: Development, validation, and association with adjustment. Department of Psychology, University of British Columbia, Canada.
- Folaranmi, A. O. (2013). A survey of facebook addiction level among selected Nigerian university undergraduates. *New Media and Mass Communication*, 10, 70-80.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, H. H. (2009). *How to design and evaluate research in education* (7. baskı). New York: McGraw-Hill.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions?. *Rev Gen Psychol.* 2 (3), 300-319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300.
- Freedman, S. R., Enright, R.D. & Knutson, J. (2005). A progress report on the process model of forgiveness. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook offorgiveness* (pp. 393-406). New York: Routledge.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)

- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990) . The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 14, 449–468.
<https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gambaro, M. E. (2002). *School-based forgiveness education in the management of trait anger in early adolescents*. (Unpublished doctoral dissertation), University of Wisconsin–Madison.
- Gelfand, M. J., Nishii, L. H., & Raver, J. L. (2006). On the nature and importance of cultural tightness and looseness, *Journal of Applied Psychology*, 91, 1225-1244.
- Gelfand, M. J., Raver, J. L., Nishii, L., Leslie, L. M., Lun, J., Lim, B. J., Duan, L., Almaliach, A., Ang, S., Arnadottir, J., Aycan, Z., Boehnke, K., Boski, P., Cabecinhas, R., Chan, D., Chhokar, J., D'Amato, A., Ferrer, M., Fischlmayr, I.C., Fischer, R., Fülöp, M., Georgas, J., Kashima, E.S., Kashima, Y., Kim, K., Lempereur, A., Marquez, P., Othman, R., Overlaet, B., Panagiotopoulou, P., Peltzer, K., Perez- Florizno, L. R., Ponomarenko, L., Realo, A., Schei, V., Schmitt, M., Smith, P.B., Soomro, N., Szabo, E., Taveesin, N., Toyama, M., Vliert, E.V., Vohra, N., Ward, C. & Yamaguchi, S. (2011). Differences between tight and loose cultures: A 33-nation study. *Science*, 332, 1100-1104.
- Gelfand, M. J., Wasti, S. A. & Godfrey, G. (2002). Culture and metaphors for negotiation in five nations, *International Association for Cross-Cultural Psychology Conference*, Yogyakarta, Indonesia.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for nonstatisticians. *International Journal of Endocrinology And Metabolism*, 10(2), 486

- Girard, M. & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults, *Journal of Adult Development*, 4, 209–220
<https://doi.org/10.1007/BF02511412>
- Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 179–199. Doi:10.1080/01926180390167188.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. & Snyder, D. K. (2005). Treating couples recovering from infidelity: An integrative approach. *Journal of Clinical Psychology*, 61(11), 1393–1405. <https://doi.org/10.1002/jclp.20189>
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (p. 203–227). New York: Guilford Press.
- Göksu, H. (2019). *Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Gönültaş, O., Akın, M., Uzun, K., & Özcan, F. (2020). Ergenlerin empatik eğilimleri ile mükemmeliyetçilik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 13-24.
- Grieco, M. H. (2016). *Koşulsuz affetme*. İstanbul: Klan.
- Griffiths M. D. (2005). A components model of addiction with in a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Addiction Research & Therapy*, 4(5).

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. P. Rosenberg & L. Curtiss Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment* (p. 119–141). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Güçdemir, Y. (2017). *Sosyal medya*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö., & Emiral, E. (2016). The role of spirituality and forgiveness in childhood trauma. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17, 309-316.
- Güneş-Akbaş, N., Akbıyık, D. İ., Aypak, C., & Görpelioğlu, S. (2018). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi. *Türkiye Aile Hekimliği Derneği*, 22(4), 185-192.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis: Pearson New International Edition*. Pearson Education Limited (UK)
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621–637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hallowall, E. M. (2005). *Affetmek üzerine*. (Çev. E. Subaşı). İstanbul: Dharma Yayıncılık.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 730–740.
- Hamza, E. G. A., & Helal, A. M. (2012). The relationship among self-esteem, perfectionism and forgiveness in egyptian college students. *Journal of Teaching and Education*, 1(2), 323-341.

- Hargittai, E. (2007). Whose space? Differences among users and nonusers of social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 276–297.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00396.x>
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Haring, M., Hewitt, P. L. & Flett, G. L., (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 143–158.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x>
- Hawi, N., & Samaha, M. (2019). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of internet and social media addiction profiles: Traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour & Information Technology*, 38(2), 110–119.
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1515984>
- Hebl, J., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(4), 658–667.
<https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.4.658>
- Hefferon, K., & Bonivel, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar* (Çev. T. Doğan). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Hellmann, E. (2016). *Keeping up appearances: Perfectionism and perfectionistic self-presentation on social media*. (Student research). DePauw University, Indiana.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology* 102(1), 58-65. DOI:10.1037/0021-843X.102.1.58
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303–1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Hewitt, P. L., Smith, M. M., Deng, X., Chen, C., Ko, A., Flett, G. L., & Paterson, R. J. (2020). The perniciousness of perfectionism in group therapy for depression: A test of the perfectionism social disconnection model. *Psychotherapy*, 57(2), 206–218. <https://doi.org/10.1037/pst0000281>
- Hill, R. W, Zrull, M., & Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81-103. DOI:10.1207/s15327752jpa6901_5.
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of suicide research: official journal of the International Academy for Suicide Research*, 14, 206-221.
- Ho, S. S., Lwin, M. O., & Lee, E. W. (2017). Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social networking sites use and addiction between Singaporean adolescents and adults. *Computers in Human Behavior*, 75, 632-642.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91.

- Holter, A. C., Magnuson, C. M., Knutson, C., Knutson-Enright, J., & Enright, R. D. (2008). The forgiving child: The impact of forgiveness education on excessive anger for elementary-aged children in Milwaukee's central city. *Journal of Research in Education*, 18, 82–93.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Hortwitz, L. (2005). The capacity to forgive: intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53(2), 485-511.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), 1-17. <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>.
- Hoyt, W. T., & McCullough, M. E. (2005). Issues in the multimodal measurement of forgiveness. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*. (pp. 109-123). New York: Routledge.
- Hsu, M. H., Chang, C. M., Lin, H. C., & Lin, Y. W. (2015). Determinants of continued use of social media: the perspectives of uses and gratifications theory and perceived interactivity. *Information Research*. 20(2), 1-18.
- Hu, X., & Lin, X. (2013) A Study of the Relationship between Electricity Consumption and GDP Growth in Hainan International Tourism Island of China. *Research in World Economy*, 4, 109-115. <https://doi.org/10.5430/rwe.v4n1p109>.
- Huang, L.-Y., Hsieh, Y.-J., & Wu, Y.-C. J. Gratifications and social network service usage: The mediating role of online experience. *Information and Management*, 51(6), 774–782. <https://doi.org/10.1016/j.im.2014.05.004>
- Huffaker, D. A., & Calvert, S. L. (2005). Gender, identity, and language use in teenage blogs. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 4(2).

- Huia E. K. P., & Chaub T. S. (2009). “The impact of a forgiveness intervention with Hong Kong Chinese children hurt in interpersonal relationships”, *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(2), 141–156.
- Irak, M., & Yazıcıoğlu, O. (2012). *Türkiye ve sosyal medya*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- İliş, A., Gülbahçe, A., & Ulaş, A. H. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi / An investigation of the predictive relationship between social media addiction and communication skills. *EKEV Akademi Dergisi*, 23(78), 45–60.
- Jafarkarimi, H., Saadatdoost, R., Sim, A. T. H., & Hee, J. M. (2016). Behavioral intention in social networking sites ethical dilemmas: An extended model based on theory of planned behavior. *Computers in Human Behavior*, 62, 545.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.024>
- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
10.1016/j.bushor.2009.09.003
- Kara, T. (2013). *Sosyal medya endüstrisi: İnsan, toplum, ekonomi*, Beta Yayıncılık, İstanbul.
- Kara, T., & Özgen, E. (2012). *Sosyal medya akademi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2020). *Öfkenin tutsağı olma*. Ankara: Pegem Akademi.

- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kaya, G. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile internet kullanım amaçları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kaya, Ö. S. (2019). Kişilerarası ilişkilerde affetme ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elementary Education Online*, 18(3), 1244-1259.
- Kaya, Ö. S., & Orçan, F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolü: Bir yol analizi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 540-554.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda Gruplar Arası Farkın Belirlenmesine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 19(1), 51-64.
- Kets De Vries, M. F. R. (2013). The art of forgiveness: differentiating transformational leaders. *Faculty and Research Working Paper*, 52, 1-39.
- Kholmogorova A. B., & Gerasimova A. A. (2019). Psychological Factors of Problematic Internet Use in Adolescent and Young Girls. *Консультативная Психология и Психотерапия*, 138–155. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270309>
- Kılıçman, İ. (2020). *Rekreasyon farkındalığı ve sosyal medya Bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkilerinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

- Kırcaburun, K. (2016). Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among turkish adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7 (24), 64-72.
- Kietzmann J. H., Hermkens K., P.McCarty, I., & Silvestre, B. S. (2011). Social Media? Get serious! Understanding The Functional Building Blocks Of Social Media. *Business Horizons*, 241-251.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245.
- Kocaman, O., Aktepe, E. & Sönmez, Y. (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 602-610.
- Korkmaz, D., & Layık, M. E. , (2020). *Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Başarı Düzeyi Arasındaki İlişki: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem II Örneği*. Ulusal Tıp Eğitimi Kongresi 2020 (ss.122). İstanbul, Türkiye
- Köklü, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanım özelliklerinin beğenilme arzusu, kendini mükemmeliyetçi gösterme ve sosyal kaygı ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köksal Akyol, A., & Salı, G. (2013). Çalışan ve çalışmayan ergenlerin mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile empatik eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Educational Science: Theory & Practicet*. 13(4), 2017-2044.
- Kulaksızoğlu, A. (1999). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kumcağız, H., Özdemir, T. Y. & Demir, Y. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımının akademik başarı ve arkadaşlık ilişkilerine etkisi. *International Journal of Social Science Research*, 8(2), 1-17.

- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D., (2011). Excessive online social networking: Can adolescents become addicted to Facebook. *Education and Health*, 29(4), 68–71.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8(2), 1-7.
- Laifa, M., Akrouf, S., & Mammeri, R. (2018). Forgiveness and trust dynamics on social networks. *Adaptive Behavior*, 26(2), 65–83.
<https://doi.org/10.1177/1059712318762733>
- Larsen E., & C. L. Hegarty (1997). *Öfkeden affetmeye*. Ankara: Erek Yayıncılık.
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009–1020.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.007>
- Lehmann, I. S. & Konstam, V. (2011). Growing up perfect: Perfectionism, problematic internet use, and career indecision in emerging adults. *J. Couns. Dev.* 89, 155–162
- Lerman, K. (2007). Social information processing in news aggregation. *IEEE Internet Computing*, 11(6), 16-28.
- Lingkai, J. & Huashan, L. (2015). University Student's Perfectionism and Internet Addiction: The Mediating Role of Perception of Interpersonal Relationship in Dormitory. *China J. Health Psychol.* 23, 112–115.
- Liu, C., & Ma, J. (2020). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety, *Current Psychology*, 39, 1883-1891.
- Macit, H. (2019). *Marmara bölgesinde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness, the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-0924-9>
- Mansumittrchai, S., Park, C. H., & Chiu, C. L. (2012). Factors underlying the adoption of social network: A study of Facebook users in South Korea. *International Journal of Business and Management*, 7(24), 138-153.
- Marengo, D., Poletti, I., & Settanni, M. (2020). The interplay between neuroticism, extraversion, and social media addiction in young adult Facebook users: Testing the mediating role of online activity using objective data. *Addictive behaviors*, 102, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106150>.
- Martin, I. M., Kamins, M. A., Pirouz, D. M., Davis, S. W. Haws, K. L., Mirabito, A. M., Mukherjee, S., Rapp, J. M. & Grover, A. (2013). On the road to addiction: The facilitative and preventive roles of marketing cues. *Journal of Business Research*. 66, 1219–1226.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170–180.
- Mayfield, A. (2010). *What is Social Media*, iCrossing, e-book, s. 6. http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf, ‘den alınmıştır.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tiller, W. A., Rein, G., & Watkins, A. D. (1995). The effects of emotions on short-term power spectrum analysis of heart rate variability. *Am J Cardiol*. 76(14), 1089-1093. doi: 10.1016/s0002-9149(99)80309-9.

- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1994). Encouraging clients to forgive people who have hurt them: Review, critique, and research prospectus. *Journal of Psychology and Theology*, 22(1), 3–20.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141–1164. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00085>
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. T. (Eds.) (2000a). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr. & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Millî Eğitim Bakanlığı (2018). *Liselere Geçiş Sistemi*. <https://odsgm.meb.gov.tr/www/liselere-gecis-sistemi/kategori/94> adresinden alınmıştır.
- Minas, A. C. (1975). God and forgiveness. *Philosophical Quarterly*, 25, 138–150.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the bergen social media addiction scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178–186. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>

- Murphy, T. P., Laible, D. J., Augustine, M., & Robenson, L. (2015) Attachment's links with adolescents social emotions: the roles of negative emotionality and emotion regulation. *The Journal Of Genetic Psychology, 176*(5), 315-329
- Neblett, W. (1974). Forgiveness and ideals. *Mind, 33*(330), 269-275.
<https://doi.org/10.1093/mind/LXXXIII.330.269>
- Onar, H. M. (2019). *Doğu Karadeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ök, F. (2013). Ortaöğretim Öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonları. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Özgür Güler, E., Veysikarani, D., & Keskin, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırmak. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16*(1), 1-13.
- Özşahin, C. (2019). *Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığı, öğretmenlik öz-yeterlilikleri ve motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist, 39*, 386-390.
- Padoa, T., Berle, D., & Roberts, L. (2018). Comparative social media use and the mental health of mothers with high levels of perfectionism. *Journal of Social and Clinical Psychology, 37*(7). 514-535.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2003). Adolescents' willingness to forgive their parents: An empirical model. *Parenting: Science and Practice, 3*, 155-174.

- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657.
- Parıldar, G. (2020). *Sağlık çalışanlarında sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki*. (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.
- Park, J.-H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female south korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(6), 268–276.
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2013.06.001>
- Park, Y., Heo, C., Kim, J. S., Rice, K. G., & Kim, Y. H. (2020). How does perfectionism affect academic achievement? Examining the mediating role of accurate self-assessment. *International Journal of Psychology : Journal International de Psychologie*, 55(6), 936–940. <https://doi.org/10.1002/ijop.12659>
- Pasek, J., More, E., & Hargittai, E. (2009). Facebook and academic performance: Reconciling a media sensation with data. *First Monday*, 14(5). 1-15.
- Paul, L. L., & Lee, S. N. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30(4), 403-418.
- Peters, T. & Waterman, R. H. (1995). *Yönelme ve yükselme sanatı, mükemmeli arayış*, (çev. S. Sargut). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Pidbutska N.V., Knysh A.Y., & Bogdan Z. B. (2019). Usage of professional photos for self-presentation in social media as an indicator of personal perfectionism. *Социальная Психология и Общество*, 10(4), 112–130. <https://doi.org/10.17759/sps.2019100408>

- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Prensky, M. (2009). H. sapiens digital: From digital immigrants and digital natives to digital wisdom. *Innovate: journal of online education*, 5(3).
- Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2018). Forgiveness and cyberbullying in adolescence: Does willingness to forgive help minimize the risk of becoming a cyberbully? *Computers in Human Behavior*, 81, 209–214. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.021>
- Rana, S. (2014). Forgiveness: A determinant of adolescents' happiness. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(3), 245–249.
- Rice, K. G., & Preusser K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 34(4), 210- 223.
- Rice, K. G., & Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(1), 35-48.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 5, 304-314.
- Rice, K. G., Leever, B. A., Noggle, C. A., & Lapsley, D. K. (2007). Perfectionism and depressive symptoms in early adolescence. *Psychology in the Schools*, 44(2), 139–156. <https://doi.org/10.1002/pits.20212>
- Rice, K., Ashby, J., & Preusser, K. (1996). Perfectionism, relationships with parents, and self-esteem. *Journal of Individual Psychology*, 52, 246-260.

- Robinson, A., Bonnette, A., Howard, K., Ceballos, N., Dailey, S., Lu, Y., & Grimes, T. (2019). Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 24(1), 1-14. <https://doi.org/10.1111/jabr.12158>.
- Rostami Abusaeedi, A., & Khabir, M. (2017). EFL Learners' metacognitive reading strategies preferences in relation with their perfectionism regarding gender. *Open Journal of Modern Linguistics*, 7, 108-118. doi: 10.4236/ojml.2017.72009.
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass Communication & Society*, 3(1), 3-37.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal Behaviours Addictive*. 3(3), 133-148. doi: 10.1556/JBA.3.2014.016.
- Saaid S. A., Al-Rashid N. A. A., & Abdullah Z. (2014). The impact of addiction to twitter among university students. *Future Information Technology*, 276, 231-236. https://doi.org/10.1007/978-3-642-40861-8_35.
- Saeighi Mameghani, S., Taşan, D. & Saylan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, hasbılık ve affetme düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2), 220-244.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health, *American Psychologist*, 55, 110–121.
- Sandage, S. J., & Williamson, I. (2010). Relational spirituality and dispositional forgiveness: a structural equations model. *Journal of Psychology and Theology*, 38(4), 255–266. <https://doi.org/10.1177/009164711003800403>

- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik*. (Çeviri Ed. D. M. Siyez). Ankara: Nobel Yayınları.
- Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14 (20), 699-727. DOI: 10.26466/opus.597950
- Savcı, M. Ercengiz, M. & Aysan, F. (2018). Sosyal Medya bozukluğu ölçeğinin ergenlerde Türkçe uyarlaması. *Arch Neuropsychiatry*. 55, 1-8. DOI 10.5152npa.2017.19285.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30 (3), 202-216.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2018). Interpersonal competence, loneliness, fear of negative evaluation, and reward and punishment as predictors of social media addiction and their accuracy in classifying adolescent social media users and non-users. *Turkish Green Crescent Society*, 5(3), 1-41.
- Saygın, O. (2005). *İnsan İlişkilerinde 4X4 lük İletişim*. Bilge Matbaacılık, İstanbul.
- Sayışman, S. (2018). *Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for The Theory of Social Behaviour*. 28(4). 373-402.
<https://doi.org/10.1111/1468-5914.00081>
- Scobie, G. E. W., & Smith-Cook, K. (1994). The concept of forgiveness in psychological health. *Archive for the Psychology of Religion*, 21(1), 267-273.
<https://doi.org/10.1163/157361294X00219>

- Seferoğlu, S. S., & Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48.
- Shaffer, H. J., LaPlante, D. A., LaBrie, R. A., Kidman, R. C., Donato, A. N. & Stanton, M. V. (2004). Toward a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(6), 367-374.
10.1080/10673220490905705
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879–906.
[https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)
- Shaibani, M. H. (2020). Academic procrastination among university students in saudi arabia and its association with social media addiction. *Psychology and Education*, 57(8), 1118-1124.
- Shanbel N., & Nadler, A. (2015). The role of agency and morality in reconciliation processes: the perspective of the needs-based model. *Current Directions in Psychological Science*, 24(6), 477-485.
- Shechtman, Z., Wade, N., & Khoury, A. (2009). Effectiveness of a forgiveness program for Arab israeli adolescents in israel: An empirical trial. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 15(4), 415–438. <https://doi.org/10.1080/10781910903221194>
- Sherry, S. B., Law, A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Besser, A. (2008). Social support as a mediator of the relationship between perfectionism and depression: A preliminary test of the social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 339–344. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.001>

- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve* (8th ed.). New York: Harper & Row.
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual review of psychology*, 57, 255–284. <https://doi.org/10.1146>
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Sponville, A. C. (2015), *Büyük Erdemler Risalesi*, İletişim Yayınları.
- Sriwilai, K. & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427- 434. <https://doi.org/10.1002/smi.2637>.
- Steele, A., Waite, S., Egan, S., Finnigan, J., Handley, A., & Wade, T. (2013). Psycho-education and group cognitive-behavioural therapy for clinical perfectionism: A case-series evaluation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 41(2), 129-143.
- Steggink, B. W. (2015). *Facebook addiction: where does it come from? A study based on the bergen facebook addiction scale*. (Unpublished master's thesis). University of Twente. The Netherlands
- Steyer, J. (2012). *Facebook çağında çocuk büyütme*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Stoeber, J. (2015). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism: Further findings. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(4), 611–623. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9485-y>
- Stoeber, J., & Childs, J. H. (2011). Perfectionism. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence* (pp. 2053-2059). New York: Springer. DOI: 10.1007/978-1-4419-1695-2_279.

- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.
https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1379–1389. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.015>.
- Stoten, S. (2007). Using Podcasts for Nursing Education. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, 38(2), 56-57. <https://doi.org/10.3928/00220124-20070301-09>.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42, 259–269.
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. M. (2008). Communicating online: Adolescent relationships and the media. *Future of children: Children And Media Technology*, 18, 119–146.
- Sula Ataş, N., & Kumcağız, H. (2020). Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışları, Akademik Öz Yeterlik İnançları ve Mükemmeliyetçilik. *Hacettepe University Journal of Education*, 35(2), 375–386. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2019050341>
- Szablowinski, Z. (2012). Self-forgiveness and forgiveness. *The Heythrop Journal*. 53(4), 678-689. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2265.2010.00611.x>
- Şahin, C., & Kumcağız, H. (2017). Narsisizm ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 8(30), 2136-2155.

- Şimşek, A., Elçiyar, K., & Kızılhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology, 10*(2), 106-119. <https://doi.org/10.30935/cet.554452>
- Şiraz, F. M. (2020). *Kusursuz insanlar nasıl tedavi edilir?*. İstanbul: Hayy Kitap.
- Tangney, J., Boone, A. L. & Dearing, R. (2005). Forgiveness of the self; Conceptual issues and empirical findings. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*. Hoboken: Brunner-Routledge.
- Taşkıran, İ. (2017). “Gazetecilik ile sosyal medya ilişkisi” *Sosyal medyada haber var*. İstanbul: Der Yayınları.
- Taysi, E., & Orcan, F. (2017). The conceptualisation of forgiveness among turkish children and adolescents. *International Journal of Psychology, 52*(6), 473-481.
- Thomas, D. (2020). Social media addiction, critical thinking and achievement emotions among EFL students in Thailand. *Asia Pacific Journal of Educators and Education, 35*(1), 157–171. <https://doi.org/10.21315/apjee2020.35.1.9>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H., Roberts, J. C., & Roberts, D. (2005), Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*, 313-359.
- Tiryek Şişman, Ö. (2014). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılık durumunun bağlanma stilleri, benlik saygıları, yalnızlık algıları ve sosyal becerileri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Toussaint, L. & Webb, J. R. (2005b). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. E. L. Jr. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349-362). New York: Brunner-Routledge.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005a). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of social psychology, 145*(6), 673-685.
- Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts, *Psychological Review. 96*(3), 506-520.
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems, 21*(5), 512-528.
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutgun Ünal, A. (2020). *Sosyal medya: Etkileri-bağımlılığı-ölçülmesi*. 1. Baskı, Der Yayınları: İstanbul.
- Türk Dil Kurumu. (2020). Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr>
- Türk, T. (2020). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özellikleri ile sosyal medya kullanım tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi; İstanbul ili şişli ilçesi örneği*: (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Türk, T., & Kazan, H. (2020). Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özellikleriyle sosyal medya kullanım tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi; İstanbul ili şişli ilçesi örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi. 8* (101), 503-535.
<http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.40463>

Türkiye İstatistik Kurumu (2020). *Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*.

[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679) ‘den alınmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *Son üç ay içinde bireylerin yaş grubuna ve cinsiyetine göre bilgisayar ve internet kullanım oranları*.

<https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=Bilim,-Teknoloji-ve-Bilgi-Toplumu-102> ‘den alınmıştır.

Uysal Atabay, E. (2020). *Lise öğrencilerinin yaşam memnuniyeti yeme bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Uzun, Ö., Yıldırım, V., & Uzun, E. (2016). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10 (3), 142-147. DOI: 10.21763/tjfmpe.16425

Ünal, Ç. (2019). Çevrimiçi sosyal destek, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkinin açıklanmasında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun aracı rolü. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ünlü, Z. R. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens J. S., & Valkenburg P. M. (2016). The social media disorder scale: Validity and psychometric properties. *Comput Human Behav*, 61, 478–487.

- van Looy, A. (2016). *Social Media Management*. Springer Text in Business and Economics. Springer.
- van Rooij, A. J., & Prause, N. (2014). A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 203–213.
<https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.1>.
- van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., van den Eijnden, R. J. J. M., & Van de Mheen, D. (2010). Compulsive internet use: The role of online gaming and other internet applications. *The Journal of Adolescent Health*, 47(1), 51-57. doi:
10.1016/j.jadohealth.2009.12.021
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E. & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, miedo a perderse experiencias (FOMO) vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 14(1).
<https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Wade, N. G. & Worthington, E. L., Jr. (2005). In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(2), 160–177. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.2.160>
- Waldron, V. R. & Kelley, D. L. (2008). *Communicating forgiveness*. Sage Publications.
<https://doi.org/10.4135/9781483329536>
- Waldron, V. R., & Kelley, D. L. (2005). Forgiving communication as a response to relational transgressions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(6), 723–742.
<https://doi.org/10.1177/0265407505056445>
- Wan, C. (2009). *Gratifications & loneliness as predictors of campus-SNS websites addiction & usage pattern among Chinese college students*. (Unpublished master's thesis). Chinese University of Hong Kong, China.

- Wang, C. W., Ho, R. T., Chan, C. L. & Tse, S. (2015). “Exploring Personality Characteristics of Chinese Adolescents with Internet-Related Addictive Behaviors: Trait Differences for Gaming Addiction and Social Networking Addiction”, *Addictive Behaviors*, 42, 32-35.
- Wang, C., Lee, M. K. O. & Hua, Z. (2015) A Theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 69, 40-49.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.dss.2014.11.002>
- Wang, M., & Qi, W. (2017). Harsh parenting and problematic internet use in chinese adolescents: Child emotional dysregulation as mediator and child forgiveness as moderator. *Computers in Human Behavior*, 77, 211–219.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.005>
- Watson, H., Rapee, R., & Todorov, N. (2017). Forgiveness reduces anger in a school bullying context. *Journal of Interpersonal Violence*. 32(11), 1642-1657.
- Watts, D. J. (2004). *Six degrees: The science of a connected age*. WW Norton & Company.
- Wearesocial & Hootsuite. (2014). *Digital in 2014*. Retrieved from
<https://wearesocial.com/global-digital-report-2014>.
- Wearesocial & Hootsuite. (2019). *Digital in 2019*. Retrieved from
<https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>.
- Wearesocial & Hootsuite. (2020). *Digital 2020: Global digital overview*. Retrieved from
[https:// wearesocial .com / digital-2020](https://wearesocial.com/digital-2020).
- Wearesocial & Hootsuite. (2021). *Digital 2021: Global digital overview*. Retrieved from
[https:// wearesocial .com / digital-2021](https://wearesocial.com/digital-2021).

- Woods, C. H., & Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social Media Use in Adolescence is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem. *Journal of Adolescence*, 51(1), 41-49.
- World Health Organization (WHO). *Adolescent health*. (2021). https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 29-76.
- Worthington, E. L. Jr. (Ed.). (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385-418.
- Wu, P. C. (2013). Addictive behavior in relation to the happy farm facebook application. *Social Behavior and Personality*, 41(4), 539-554.
- Yanar, E. (2015). *Ergenlerin sosyal medya tutumlarının kişisel gelişimleri üzerine etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yang, S. Y., & Kim, H. S. (2018). Effects of a prevention program for Internet addiction among middle school students in South Korea. *Public Health Nursing*, 35(3), 246–255. <https://dx.doi.org/10.1111/phn.12394>
- Yang, W., N. Morita, N., Zuo, Z., Kawaida, K., Ogai, Y., Saito, T., & Hu, W. (2021). Maladaptive Perfectionism and Internet Addiction among Chinese College Students: A Moderated Mediation Model of Depression and Gender. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 18(5), 27-40.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18052748>

Yavuzer, H. (2016). *Çocuk psikolojisi*. (39. Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yazıcı, H., & Camadan, F. (2015). *Saldırganlık Eğilimi ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü*. 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (ss.267-271). Mersin, Türkiye.

Yeşilay Derneği, (2014). *Riskli internet ve teknoloji kullanımı*. Yeşilay, 966, 20-24.

Yıldırım, N. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile evliliğe yükledikleri anlam ve eş seçme kriterleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yıldız, E. C. (2020). *Ön ergenlerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin mantıkdışı inançlar ve problem çözme becerisi ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yıldız, E., & Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31 (3), 1102-1126. <https://doi.org/10.33417/tsh.681389>.

Yılman, M. A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Yılmazsoy, B. & Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1), 9-20.
- Yoon, E., Kim, J. M., & Han, A. (2017). An effect of covert narcissism on SNS addiction tendency in university students-focusing on a mediating effect of evaluative concerns perfectionism. *J. Korean Data Inf. Sci. Soc.*, 28, 647-658.
- Young, K. S. (2011). *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, New Jersey.
- Yousaf, A., Adil, A., Hamza, A., Ghayas, S., Niazi, S., & Khan, A. (2021). Relationship between attachment styles and social media addiction among young adults: Mediating role of self-esteem. *Isra Med J.*, 13(1), 48-51.
- Yücel, C., & Şen, Ü. S. (2019). Güzel sanatlar lisesi müzik bölümü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 1007-1032.
- Yüçetürk, O. K. (2018). *Lise öğrencilerinde sosyal dışlanmanın akran ilişkileri ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel, A. (2015). Empati: Tanım, kapsam, oluşum ve gelişim. Y. Kabapınar (Editör), *Empatiyle gelişmek empatiyi geliştirmek: Çocuk ve empati* (s.s. 2-74). Ankara, Pegem Akademi.
- Yüksel, E. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve kendini gizleme arasındaki ilişki: Konya örneğinde bir saha araştırması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Yüksel-Şahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, Ekim 2019 Özel Sayısı, 363-377. DOI: 10.21733/ibad.613902
- Zafarmand, N. (2010). *Halkla ilişkiler alanında yeni mecra ve uygulamaların yeri ve önemi: sosyal medya ve pr 2.0.*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zaffar, M., Mahmood, S., Saleem, M., & Zakaria, E. (2015). Facebook Addiction: Relation With Depression, Anxiety, Loneliness And Academic Performance Of Pakistani Students. *Science International (Lahore)*, 27(3). 2469-2475.
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B., & Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *The Journal of social psychology*, 159(6), 746-760.
<https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1578725> .

Ekler

Ek-1

Katılımcı Bilgi Formu

Sayın Katılımcı, Katılmak üzere olduğunuz araştırma hakkında sizi kısaca bilgilendirmek istiyorum. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında yüksek lisans tez konum olan Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının Affetme ve Mükemmeliyetçilik ile ilişkisini araştırmaktayım.

Katılacağınız çalışmada toplanan veriler bireysel olarak değil, toplu olarak değerlendirileceğinden, sizden kimliğinizi gösteren, isim, soy isim gibi kişisel bilgiler istenmemektedir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 10 dk. sürmektedir. İçtenlikle vereceğiniz cevaplar araştırmaya katkı sağlayacaktır. Formların tamamının doldurulması, araştırma açısından sizden beklenmekle birlikte, istediğinizde, hiçbir neden belirtmeden formu doldurmaktan vazgeçebilirsiniz. Araştırmanın sonuçları ile ilgili bilgi talep edebilirsiniz ve form ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda araştırmacıya doğrudan sorabilirsiniz.

Çağrı BAYRAKCI - cagribayrakci@gmail.com -

Bu bilgiler ışığında araştırmaya katılmayı ve vermiş olduğum verilerin araştırmacı tarafından araştırmada kullanılmasını:

Kabul ediyorum. () Kabul etmiyorum. ()

1. Cinsiyet:	Kız () Erkek ()
2. Yaş:	14 () 15 () 16 () 17 () 18 ve üstü ()
3. Sınıf Düzeyi	9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()
4. Okul Türü:	Anadolu Lisesi () İmam Hatip Lisesi () Meslek Lisesi ()
5. Son bir yıl içerisinde sosyal medya uygulamalarını hangi sıklıkla kullanıyorsun?	
Kullanmıyorum () Günde 1-2 saat () Günde 3-5 saat () Günde 6 saat ve üzeri ()	
6. Kaç tane sosyal medya hesabını aktif olarak kullanıyorsun?	
Kullanmıyorum () 1 tane () 2-3 tane () 4 ve üzeri ()	

Ek-2

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği

Yönerge: Lütfen aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumları **son bir yıl içerisinde** ne sıklıkta **yaşadığınızı** belirtiniz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi **boş bırakmayınız**. Her bir ifadeyi dikkatle okuyarak ifadenin sizi ne kadar tanımladığınızı aşağıdaki 5’li derecelendirme ölçeğini kullanarak değerlendiriniz ve ilgili kutucuğa (x) işareti koyunuz.

1-----2-----3-----4-----5

①Hiçbir Zaman ②Nadiren ③Bazen ④Sıklıkla ⑤Her Zaman

	1	2	3	4	5
1.					
2. Sosyal medyada daha fazla zaman geçirme isteğini doyuramadığınız oldu mu?					
3.					
4. Sosyal medyayı daha az kullanma girişimlerin başarısızlıkla sonuçlandı mı?					
5.					
6. Sosyal medya kullanman başkaları ile tartışmana neden oldu mu?					
7.					
8.					
9. Sosyal medya kullanman kardeşlerin veya anne-babanla ciddi tartışmalar yaşamana neden oldu mu?					

Ek-3

ÇOCUK VE ERGEN MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Sevgili öğrenci, aşağıda bazı cümleler yer almaktadır. Bu cümleleri okuyarak seni en iyi tanımlayan rakamı **yuvarlak içine al**. Doğru yanıtlar vermen, araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde etmek için çok önemlidir. LÜTFEN HİÇBİR SORUYU BOŞ BIRAKMA !

Eğer okuduğun cümle senin için **hiç uygun değilse 1'i yuvarlak içine al**.

Eğer okuduğun cümle senin için **çoğunlukla uygun değilse 2'yi yuvarlak içine al**.

Eğer okuduğun cümle senin için **ne doğru ne yanlışsa 3'ü yuvarlak içine al**.

Eğer okuduğun cümle senin için **çoğunlukla doğruysa 4'ü yuvarlak içine al**.

çok doğruysa 5'i yuvarlak içine al. Teşekkürler.☺

Eğer okuduğun cümle senin için

Yanlış

Doğru

1	Yaptığım her şeyin mükemmel olmasına çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Yaptığım her şeyde en iyi olmak isterim.	1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4	Her zaman sınavda en yüksek notu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9	Eğer her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmazsam, diğer insanlar başarısız olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
10	Diğer insanlar daima mükemmel olmamı beklerler.	1	2	3	4	5
11		1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13		1	2	3	4	5
14		1	2	3	4	5
15*	Yaptığım her şeyde en iyisi olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5
16	Her zaman diğerlerinden daha iyi olmam beklenir.	1	2	3	4	5
17		1	2	3	4	5
18	İnsanların benden çok şey istediklerini hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek-4

ERGENLER İÇİN AFFETME ÖLÇEĞİ

Yönerge: Bu ölçek kişilerarası ilişkilerinizde yaşadığımız olumsuz durumlara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi belirlemeyi amaçlamaktadır. Her bir ifadeyi dikkatle okuyarak ifadenin sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki 5’li derecelendirme ölçeğini kullanarak değerlendiriniz ve ilgili kutucuğa (X) işareti koyunuz.					
1-----2-----3-----4-----5					
Beni hiç tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni orta derecede tanımlıyor	Beni oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor	
1. Bana haksızlık eden kişilere karşı hoşgörülü davranırım.					
3. Bana haksızlık eden birine karşı asla şefkat duymam.*					
7. Beni hayal kırıklığına uğratan kişilere karşı anlayış gösteririm.					
12. İnsanlar beni incitmiş olsa bile onlara karşı şefkat duyarım.					
13. Biri bana kötü davranmış olsa bile onunla güvenilir bir ilişki kurmak için çaba harcarım.					
16. Beni inciten kişiden nasıl intikam alacağımı düşünürüm. *					
17. Bana haksızlık eden kişiye bunun karşılığını benzer şekilde veririm. *					
21. Biri beni incitmiş olsa bile onunla ilgili olumlu düşünmeye çalışırım.					

Ek-5

Araştırma izni



T.C.
BURSA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 86896125-605.01-E.13009703
Konu : Çağrı BAYRAKÇI'nın Uygulama İzni

05.07.2019

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : Millî Eğitim Bakanlığı'nın Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 22/08/2017 tarihli ve 2017/25 sayılı Genelgesi.

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Çağrı BAYRAKÇI'nın "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Affetme, Mükemmeliyetçilik ile İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması, Uludağ Üniversitesi Rektörlüğü Genel Sekreterliğinin 25/06/2019 tarihli ve 26468960-000/22389 sayılı yazıları ile bildirilmektedir.

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Çağrı BAYRAKÇI'nın "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Affetme, Mükemmeliyetçilik ile İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırmasını ekli listede belirtilen okullarda uygulama yapma isteği ilimizde oluşturulan "Araştırma Değerlendirme Komisyonu" tarafından incelenerek değerlendirilmiştir. Araştırma ile ilgili çalışmanın **okul/kurumlardaki eğitim öğretim faaliyetleri aksatılmadan, araştırma formlarının ash okul müdürlüklerince görülerek ve gönüllülük esası ile** okul müdürlüklerinin gözetim ve sorumluluğunda ilgi Genelge çerçevesinde uygulanması ayrıca **araştırma sonuçlarının Müdürlüğümüz ile paylaşılması** komisyonumuzca uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ekrem KOZ
İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

Ek : Okul Listesi (1 Adet)

OLUR
05.07.2019

Sabahattin DÜLGER
İl Millî Eğitim Müdürü

Adres: Hocahasan Mh. İlbahar Cad. No:38
(Yeni Hükümet Konağı A Blok) 16050/Osmangazi/BURSA
Telefon No:(0224) 445 16 00 Fax: 445 18 10
E-posta: arge16@meh.gov.tr İnternet Adresi: <http://bursa.meb.gov.tr>

Bilgi İçin : Esra CİVAN
AR-GE Bİlg. İşl.
(0224) 215 25 39

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evmsorgu.meb.gov.tr> adresinden 976b-1be4-39e7-b156-fc86 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Çağrı BAYRAKCI
Doğum Yeri ve Yılı : Isparta- 1992
E-posta adresi: : cagribayrakci@gmail.com

Öğrenim Gördüğü Kurumlar:

Kurum Adı	Başlama Yılı - Bitirme Yılı
Lise : Gönen Anadolu Öğretmen Lisesi, Isparta	2006-2010
Lisans: Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2012-2015
Yüksek Lisans: Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2017-2021

Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi: İngilizce- Orta

Çalıştığı Kurumlar :

Kurum Adı	Başlama ve Ayrılma
Atatepe M.T.A.L., Gemlik /BURSA	2015-2019
Sinan Bey M.T.A.L. Geyve/Sakarya	2019-

09.06.2021

Çağrı BAYRAKCI