



**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DÜRTÜSELLİĞİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI
İLE OLAN İLİŞKİSİ**

AHMET BOZDAĞ
ORCID: 0009-008-7572-7147

Danışman
Prof. Dr. COŞKUN ARSLAN
ORCID: 000-0003-0247-9847

Konya – 2026

ÖN SÖZ (TEŞEKKÜR)

Eğitim hayatım boyunca ellerindeki tüm imkanları seferber eden ve bizlerin eğitimi için her şeyi yapan saygıdeğer annem ve babama teşekkür ederim. Akademi yaşamını bana tanıtan ve bunun için maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli dayım Doç. Dr. Ahmet BOZDAĞ’a teşekkürü kendime bir borç bilirim. Yüksek lisans sürecinde her aşamada engin bilgilerinden istifade ettiğim kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Coşkun ARSLAN’a yürekten teşekkür ediyorum. Son olarak yaşamımda her türlü alanda bana desteğini esirgemeyen saygıdeğer psikolojik danışman ElifLale ÇÖLGEÇEN hanımefendiye saygılarımı ve sevgilerimi sunuyorum.

Ahmet BOZDAĞ

Mayıs 2026

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ (TEŞEKKÜR).....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Sayıtlar	3
1.5. Sınırlılıklar.....	3
1.6. Tanımlar	4
2. ALAN YAZIN.....	5
2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı	5
2.1.1. Sosyal Medya Kavramı	5
2.1.2. Sosyal Medya'nın Özellikleri.....	6
2.1.3. Sosyal Medya ile Geleneksel Medya Arasındaki Farklar	9
2.1.4. Sosyal Medya'nın Tarihçesi	10
2.1.5. Popüler Sosyal Medya Uygulamaları	11
2.1.6. Sosyal Medya'nın Kullanım Nedenleri	13
2.1.7. Sosyal Medya Bağımlılığı Nedir?	15
2.1.8. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri	17
2.1.9. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları.....	19
2.1.10. Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Yapılan Çalışmalar	20
2.2. Dürtüsellik	24
2.2.1 Dürtüsellğin Tanımı	24
2.2.2. Dürtüsellik Türleri	26
2.2.3. Dürtüsellğin Nedenleri	28
2.2.4. Dürtüsellik Süreçleri.....	31
2.2.5. Dürtüsellğin Diğer Psikiyatrik Bozukluklarla Olan İlişkisi	32
2.2.6. Dürtüsellğin Tedavi Yaklaşımları	32
2.2.7. Dürtüsellik ile İlgili Yapılan Çalışmalar	33
2.3. Kişilik Özellikleri	35
2.3.1. Kişilik Nedir?	36

2.3.2. Kişiliği Oluşturan Faktörler.....	37
2.3.3. Kişilik Kuramları.....	39
2.3.4. Beş Faktör Kişilik Kuramı Kapsamında Yapılan Çalışmalar	55
3. YÖNTEM.....	57
3.1. Araştırmanın Modeli	57
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	57
3.3. Veri Toplama Araçları.....	59
3.4. Verilerin Toplanması.....	60
3.5. Verilerin Analizi.....	61
4. BULGULAR	64
4.1. Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması	64
4.2. Korelasyon Analizleri.....	68
4.3. Regresyon Analizleri.....	69
5. SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER	71
5.1. SONUÇ	71
5.2. TARTIŞMA.....	72
5.3. ÖNERİLER	79
KAYNAKLAR.....	82
EKLER.....	99

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Kişilik Özellikleri ve Dürtüselliğin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Olan İlişkisi başlıklı tez çalışmamın toplam **115** sayfalık kısmına ilişkin, 7/05/2026 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%18** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

7/05/2026

Ahmet BOZDAĞ

Prof. Dr. Coşkun ARSLAN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

7/05/2026

Ahmet BOZDAĞ

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

℅: Yüzde

α: Alpha

N: Kişî Sayısı

X: Ortalama

SS: Standart Sapma

p: Anlamlılık Değeri

Sd: Serbestlik Derecesi

t: t istatistiğı

F: F istatistiğı

r: Korelasyon Katsayısı

B: Standartlaştırılmamış Beta Değeri

β: Standartlaştırılmış Beta Değeri

R: Çoklu Korelasyon Katsayısı

R²: Açıklanan Varyans

Kısaltmalar

vd: Ve Diğerleri

Akt.: Aktaran

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

ESMBÖ: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

BIS-11-KF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DÜRTÜSELLİĞİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE OLAN İLİŞKİSİ

Ahmet BOZDAĞ

Bu Çalışma Kapsamında lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ve dürtüsellik düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisi incelenmiştir. Bu kapsamda 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Şanlıurfa ilinde öğrenim gören ve yaşları 13-18 aralığında değişen 143 erkek ve 378 kız olmak üzere toplam 521 lise öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılardan “Kişisel Bilgi Formu”, “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu(BIS-11-KF)”, “Beş Faktör Kişilik Ölçeği” kullanılarak ilgili katılımcılardan veri toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri frekans tabloları şeklinde verilmiştir. Araştırma değişkenlerine yönelik analizlerde yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyine yönelik frekans tabloları verilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach Alpha değeri, verilerin normal dağılım için uygun olup olmadığına bakılması amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine ayrıca değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklerde ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Cinsiyet değişkeninin ölçeklerdeki farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t testi, yaş ve sınıf düzeyi değişkenlerinin ölçeklerdeki farklılaşmalarına bakılmasına yönelik tek yönlü ANOVA, dürtüsellik ve beş faktör kişilik özellikleri puan ortalamalarının sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları ile olan ilişkisinin saptanabilmesi için pearson korelasyon analizi, dürtüsellik ve kişilik özellikleri puan ortalamalarının sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarına yönelik etkisinin saptanabilmesi için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde cinsiyet değişkeni özelinde beş faktör kişilik özelliklerinden olan uyumluluk ve nevroitiklik faktörlerinde anlamlı farklılaşmalar bulunmuştur. Yaş değişkeni kapsamında sadece beş faktör kişilik özelliklerinden biri olan deneyime açıklık boyutunda anlamlı bir fark saptanmıştır. Sınıf düzeyi değişkeni açısından sadece beş faktör özelliklerinden biri olan dışadönüklük özelinde anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Kişilik özellikleri ve dürtüsellüğün sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisinin tespiti amacıyla yapılan korelasyon analizlerinde dürtüsellik ve nevroitiklik ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişkiler saptanırken beş faktör kişilik özelliklerinden olan dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık faktörlerinde sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı ve negatif ilişkiler saptanmıştır. Dürtüsellik ve beş faktör kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığına yönelik bireysel etkilerinin saptanabilmesi amacıyla uygulanan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda tüm ilgili değişkenlerin sosyal medya bağımlılığını anlamlı olarak etkilediği ayrıca en büyük etkiye sahip iki değişkenin dürtüsellik ve beş faktör kişilik özelliklerinden olan sorumluluğa ait olduğu saptanmıştır. Son olarak çalışmanın sonuç, tartışma ve öneriler bölümünde elde edilen bulgular toparlanarak ilgili literatür ışığında değerlendirilmiş ve bu kapsamda ulaşılan sonuçlar özelinde önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beş faktör kişilik özelliği, sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik, lise öğrencileri, kişilik özellikleri

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY TRAITS AND IMPULSIVITY WITH SOCIAL MEDIA ADDICTION

Ahmet BOZDAĞ

This study examines the relationship between personality traits and impulsivity levels with social media addiction among high school students. The research sample consists of 521 high school students (143 males and 378 females) aged 13–18, studying in Şanlıurfa during the 2024–2025 academic year. Data were collected using a "Personal Information Form," the "Social Media Addiction Scale for Adolescents," the "Barratt Impulsivity Scale-11-Short Form (BIS-11-SF)," and the "Five-Factor Personality Inventory." Statistical analyses were performed using SPSS 25.0. Demographic characteristics, as well as age, gender, and grade level distributions, were presented via frequency tables. To ensure psychometric robustness, Cronbach's Alpha coefficients were calculated for internal consistency, while skewness and kurtosis values were examined to assess the normality of the distribution. Additionally, descriptive statistics including means and standard deviations were provided. The differentiation of scales based on gender was analyzed using independent samples t-tests, while one-way ANOVA was employed to examine differences across age and grade levels. Pearson correlation analysis was conducted to determine the relationship between impulsivity, five-factor personality traits, and social media addiction. Furthermore, simple linear regression analysis was utilized to determine the individual effects of impulsivity and personality traits on social media addiction. The results indicated significant differences in the "agreeableness" and "neuroticism" dimensions of the five-factor model based on gender. Regarding the age variable, a significant difference was found only in the "openness to experience" dimension. For grade levels, a significant difference emerged solely in "extraversion." Correlation analyses revealed positive associations between social media addiction and both impulsivity and neuroticism. Conversely, significant negative correlations were found between social media addiction and the traits of extraversion, agreeableness, conscientiousness, and openness. Simple linear regression results showed that all relevant variables significantly predicted social media addiction, with impulsivity and conscientiousness emerging as the two most influential predictors. Finally, the findings were discussed in light of the existing literature, and recommendations were provided based on the study's conclusions.

Keywords: Five-factor personality traits, social media addiction, impulsivity, high school students, personality traits.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölüm içerisinde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlar açıklanmıştır.

1.1. Problem Durumu

WEB 1.0 olarak isimlendirilen internetin ilk dönemlerinde kullanıcılar sadece içerikleri okuyabilmekte, içerikler üzerinde herhangi bir müdahale yapamayacağı şekilde internet siteleri yer almaktaydı ve bu internet siteleri daha çok html uzantılı sitelerdi. Bu siteler; hüküm sürdüğü, kurumsal tabanlı ve kullanıcıların pasif olduğu bir durum yaratmıştır ve sadece sunulan içerikle bilgiler sınırlıydı(Kurt & Karaduman, 2010). Bu zaman diliminde internet, geleneksel anlamıyla sadece üretilen içeriklerin tüketilmesi amacıyla kullanılmaktaydı. Kullanıcılar; okumalar yapar, içeriği izler ya da herhangi bir ürün veya hizmet satın alırlardı. Günümüz dünyasında ise tüketiciler artık içerik paylaşım sitelerine, bloglara, sosyal ağlara ve wikilere içerik oluşturmak, değiştirmek, paylaşmak yahut içerik üzerinde tartışma yaratmak amacıyla kullanılmaktadır(Kietzmann vd., 2011a). Bu kapsamda ilgili özellikleri içinde barındıran WEB 2.0 hayatımıza girmiştir.

İnterneti günümüz dünyasında değerlendirdiğimizde yoğun bir kullanıma eriştiği ve insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline ulaştığı söylenebilir(Tutgun Ünal, 2015). Bu kadar hızlı bir ilerlemenin nedenleri incelendiğinde günlük yaşam işlerini kolaylaştırması, stres atma, erişilebilirliğinin kolay olması, bilgiye ulaşımın internet aracılığıyla kolaylaşması ve insanların iletişim kurmasını hızlandırması gibi sebeplerden ötürü internet kullanımı yaygınlaşmakta ve yoğunlaşmaktadır(Anderson, 2001; Ceyhan vd., 2007; Keser Özcan & Buzlu, 2005; Odabaşoğlu vd., 2007). Bu yoğun kullanım elbette ki sosyalleşme ihtiyacına da yansımaktadır.

İnsanoğlu sosyal bir varlıktır ve daimî olarak diğer insanlara ihtiyaç duymaktadır. Buda insanların toplu olarak yaşamalarını zorunlu kılmaktadır. Bu birlik ve beraberlik ise iletişim ile mümkün olmaktadır. Sosyal medya ağları ise iletişimsel sürecin günümüz dünyasındaki modern hali olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal medya ağlarının öncesinde duygu, düşünce ve haber niteliğindeki mesajlar kitle iletişim araçları vasıtasıyla tek yönlü olarak insanlara aktarılmaktaydı(Çalışkan & Mencik, 2015a). Sosyal medya ağlarının hayatımıza dahil olması ile artık bu tek yönlü bilgi transferi çift yönlü bir etkileşim halini almıştır. Sunduğu olanaklar

ve iletişim alışkanlıklarımızdaki değişimler sebebiyle yoğun bir kullanım söz konusu olmaktadır. Gerçek yaşam içerisinde ulaşılabilme durumu olmayan kişilere sosyal medya aracılığıyla ulaşılması, eski arkadaşlıklarla iletişimin devam ettirilmesi, küresel dünyada hızlı ve geniş ağlar oluşturulması gibi pek çok özelliği içermesi ve yeni insanlarla tanışabilme imkanı sunması bakımından sosyal medya kullanımı ilgi çekici hale gelmiştir(Tutgun Ünal, 2015).

Teknolojik gelişmeler ile gelişen dijital araçlar günümüz dünyasında insanların hayatlarında çok fonksiyonlu etkilere sahip olmasından ötürü vazgeçilmez bir konuma ulaşmıştır. Hiç şüphesiz bu araçlara en çok uyum sağlayan toplumsal kesimi ise ergenler oluşturmıştır. Fakat toplumların diğer kesimlerine nazaran ilgili araçlar karşısında en savunmasız grubu ise yine ergenler oluşturmaktadır(Özgenel vd., 2018, 2019; Valkenburg vd., 2006a). Özellikle de dijital araçların merkezinde bulunan sosyal medya ağları ergenler için bağımlılık yapıcı bir risk taşımaktadır. Bu kapsamda ergenler özelinde sosyal medya bağımlılığı kavramının incelenmesi önem arz etmektedir.

Bu araştırmanın üzerinde duracağı problem durumu “lise öğrencilerinin dürtüsellik düzeyi ve kişilik özellikleri, sosyal medya bağımlılığını etkilemekte midir ayrıca lise öğrencilerinin dürtüsellik düzeyi, kişilik özellikleri ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri sınıf, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır” sorularına cevap bulmaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma kapsamında çalışma grubu olan lise öğrencileri özelinde dürtüsellik ve kişilik özelliklerinin, sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisinin saptanması, bu ilişkinin yönünün belirlenmesi, dürtüsellik ve kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığına olan etkisinin ortaya çıkarılması, ifade edilen değişkenlerin cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyleri açısından farklılaşmasının incelenmesi hedeflenmiştir. Bu kapsamda araştırma içerisinde aşağıda belirtilen sorulara cevap aranacaktır:

- Dürtüsellik düzeyi ve kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki var mıdır?
- Dürtüsellüğün ve kişilik özelliklerinin, sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

- Lise öğrencilerinin dürtüsellik, kişilik özellikleri ve sosyal medya bağımlılığı puanları cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
- Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve kişilik özellikleri yaşlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermekte midir?
- Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve kişilik özellikleri sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
- Dürtüsellik düzeyi ve kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde kümülatif etkisi nedir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın önemi lise öğrencileri özelinde sosyal medya bağımlılığının, kişilik özellikleri ve dürtüsellikle olan ilişkisinin saptanarak okul rehberlik servislerine yapacakları çalışmalar için dikkate almaları bunun yanı sıra daha sonra yapılacak araştırmalar için fikir sunması yönünden önem arz etmektedir. Ayrıca literatürde ilgili değişkenler özelinde yapılan araştırmaların daha çok üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiş olması, ilgili araştırmanın çalışma grubu sayısının daha önceki araştırmalara göre daha yüksek olması ve araştırmanın Şanlıurfa ili özelinde gerçekleştirilmesi yapılan araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

1.4. Sayıtlar

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- I. Araştırma içerisinde elde edilecek bulgular Şanlıurfa ili özelinde toplanmıştır.
- II. Araştırma kapsamı lise öğrencileri özelinde sınırlandırılmıştır.
- III. Araştırma kapsamında elde edilen veriler; Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği(Özgenel vd., 2019), Barratt dürtüsellik ölçeği kısa formu(Tamam vd., 2013) ve Beş faktör kişilik ölçeği'nden (Sümer vd., 2005) ulaşılan veriler ile sınırlı tutulmuştur.
- IV. Araştırmanın çalışma grubunu cinsiyet özelinde yoğunluklu olarak kız öğrenciler oluşturmaktadır. Ayrıca 12. Sınıf düzeyindeki öğrenci sayısının diğer sınıf kademelerine göre daha az olması araştırmanın genellenebilirliği özelinde sınırlılık oluşturmaktadır.

1.6. Tanımlar

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medya bağımlılığı insanların sosyal ağları gereğinden fazla kullanması ve kullanma isteklerini tatmin edememesi, günlük yapmaları gereken görevlerin ihmal edilmesi, sosyal yaşamdaki ilişkilere zarar verilmesi, olumsuz duygularından kaçış mekanizması olarak kullanılması, sosyal medya uygulamalarının kullanımında kontrol sahibi olamamak, kullanılmadığı durumlarda huzursuz hissedilmesi ve kullanıma ilişkin yalan söyleme durumlarıyla tanımlanan bir bağımlılık türüdür(Savcı & Aysan, 2017).

Dürtüsellik: Dürtüsellik, içinde bulunulan ortam içerisine uygun bir davranış olmayan ve içerisinde riskli davranışları içeren, önceden düşünülmeden ve istenilmeyen sonuçlara yol açan davranışların geneli için ifade edilmektedir. Özellikle yapılan bu davranış zevk almak, zarar göre ihtimalini düşünmemek gibi özellikleri içinde barındırmaktadır(K. Yazıcı & Yazıcı, 2010).

Kişilik Özellikleri: Kişilik kavramı bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarındaki farklılıkların kaynağı olan ve sadece belirli bir durum veya mekan ile açıklanmayacak şekilde süreklilik gösteren eğilimler olarak tanımlanmaktadır(Berens & Nardi, 1999). Araştırmaya konu olan Beş faktör kişilik özellikleri, insanların kişiliklerinin 5 temel kişilik özelliği etrafında gruplandırıldığı ve bu 5 özelliğin ise dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık özellikleri olduğu kuramdır(McCrae & John, 1992).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Araştırmanın bu bölümünde sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve beş faktör kişilik özelliği kavramları ilgili literatür ışığında açıklanmıştır.

2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

2.1.1. Sosyal Medya Kavramı

Günümüzde gelişen ve değişen medya ile yeni medya kavramı ilgili alanyazındaki yerini almıştır. Yeni medya ile insanların hayatına giren kavramlardan biri de yeni medyanın içinde barındırmış olduğu sosyal ağlardı. İnsanlar, bu ağlar vasıtasıyla bir araya gelmekte ve bilgi alışverişinde bulunabilmekte ve şahsi bilgilerini paylaşabilmektedirler(Özkan, 2013). Bu kapsamda toplumsal ve kişilerarası etkileşimler engellenemez bir boyuta ulaşmıştır. İnternet üzerinden ulaşım imkânı bulduğumuz sosyal medya ağları hemen hemen bütün insanları kendine çekerek sanal bir dünya oluşturmuştur. Artık sosyal medya kullanımı, çoğu insan için yeme içme gibi temel bir ihtiyacı karşılayacak konuma ulaşmıştır(Çalışkan & Mencik, 2015b).

Sosyal medya kavramı üzerine literatürde çok fazla tanım bulunmaktadır. Bu tanımlamalar incelendiğinde sosyal medya, insanların düşüncelerini paylaştıkları, etkileşime girebildikleri, internetteki topluluk oluşumu olarak ifade edilmektedir(Mahajan, 2009). Farklı bir tanımda sosyal ağlar, oluşturulan profiller aracılığıyla kullanıcıların ününü ve statüsünü arttırmasını sağladığı, farklı kullanıcıların bağlantılarını inceleyebilme ve mesajlaşma imkanı tanıyan araçlar olarak görülmektedir(Toprak vd., 2009). Bir başka tanımda ise sosyal medya; sosyal etkileşimi, işbirliğine dayalı projeleri ve topluluklaşmayı sağlayan siteler olarak adlandırılmaktadır(Hazar, 2011). Sosyal medya kapsamında yapılan bir diğer tanımlamada sözcüklerin, görüntülerin ve seslerin ortak yapımına ve yayılımına imkan sağlayan teknoloji, telekomünikasyon ve sosyal etkileşimi dâhil ederek var olan internet ve mobil temelli araçlar olarak ifade edilmektedir(Dabner, 2012). Bunun yanı sıra sosyal medya, internet tabanlı olup kullanıcıları, başka kullanıcılarla sanal ağları kullanarak bir araya getiren web tabanlı uygulamalar olarak tanımlanabilir(Toprak vd., 2009).

Sayimer (2008)'e göre Sosyal medya platformları kullanıcılar arasında bilgi alışverişini sağlayan, bireysel düşüncelerin paylaşılabilmesine olanak tanıyan ve etkileşimsel bir ortam yaratan web siteleri olarak ifade edilir(Akt. Özdemir, 2019). Başka bir tanım kapsamında sosyal medya insanların başka insanlar ile internet tabanlı uygulamaları kullanarak etkileşime girip

kendilerini sundukları kanallar olarak belirtilmiştir. Mevcut etkileşimler; asenkron şekilde de gerçekleşebilir, geniş ve dar kitlelere hitap etme olanağı sağlar ve kullanıcılar tarafından üretilen içerik sonucu etkileşim neticesinde bir değer oluşturur(Carr & Hayes, 2015).

Genel anlamda sosyal medyayı tanımlarsak kullanıcıların kendilerini tanıttığı, sosyal ağların olduğu, başka kullanıcılar ile iletişim içerisinde olduğu, oluşturulan içeriği paylaştığı, şahsi bilgilerinin yer aldığı profiller oluşturulmasına imkan tanıyan, yeni insanlar ile ilişki ve arkadaşlıkların kurulduğu sanal platformlar olarak düşünülebilmektedir(Ellison vd., 2007; Kim vd., 2010; Tutgun Ünal, 2015; Wang vd., 2010).

2.1.2. Sosyal Medya'nın Özellikleri

Sosyal medya uygulamaları günümüz dünyasında kullanıcıların artık hemen her ihtiyacına yönelik karşılık sunmaktadır. Sadece iletişimi sağlayan bir araç olmaktan çıkarak oyun oynama, arama yapma, bilgi edinme gibi olanakları da kendi içinde barındırır hale gelerek kullanıcıları başka bir araca ihtiyaç duymayacak hale getirmiştir(Tutgun Ünal, 2015).

Sosyal ağ siteleri, kullanıcıları için farklı özellikleri içinde barındırır da temel olarak arkadaşlıkların listelenebildiği şahsi profiller oluşturma ekseninde varlığını sürdürmektedir. Kullanıcıların şahsi profilleri kişilerin kendi içeriklerini oluşturarak sanal dünyada var oldukları özel sayfalardır. Herhangi bir sosyal medya uygulaması içerisine katılım sağlandığı takdirde ilgili sosyal medya uygulaması yeni katılan kullanıcı için birtakım sorular sormaktadır. Yaş, konum, ilgi alanları ve kişinin kendini anlatabildiği “hakkında” bölümü gibi sorular yönelterek kullanıcının şahsi profilini oluşturmaktadır. Sosyal medya uygulamalarının çoğu aynı zamanda yeni katılan kullanıcı için bir profil fotoğrafı yüklemeyi de teşvik etmektedir(Sunden 2003: Akt. Boyd & Ellison, 2007).

Gürsaka (2009) tarafından ifade edilen sosyal medyanın özellikleri incelenecek olursa bu özellikler 5 ana başlık altında değerlendirilebilir. Bunlar:

- Katılım: Sosyal medya uygulamaları kullanıcıların içerik üretmelerine ve mevcut içerikler üzerinde yorum, paylaşım, beğeni gibi etkileşime dayalı davranışlara olanak tanımakta. Bu şekilde kullanıcılar, bilgiyi doğrudan almak yerine bilgi üretme ve mevcut bilgiler üzerinde etkileşim yaratmaya sevk edilir.
- Açıklık: Sosyal medya uygulamaları son derece basit bir arayüz ile tasarlanarak kullanıcıların içeriklere ulaşmalarını kolaylaştırmaktadır.

- Karşılıklı Konuşma: Sosyal medya uygulamaları bireylere etkileşim imkânı sunması nedeniyle geleneksel medya araçlarından ayrılmaktadır.
- Topluluk: Mevcut konu veyahut ana tema etrafında hızlı bir şekilde gruplaşmaya imkân tanımaktadır.
- Bağlantısallık: Sosyal medya uygulamaları reklam veyahut başka sitelere erişim amacıyla kendi siteleri üzerinden linkler paylaşmaya olanak sağlamaktadır(Akt. Hazar, 2011).

Sosyal medya uygulamalarının özelliklerinden diğeri ise kullanıcıların bir ilişkiyi çok çabuk bir şekilde başlatıp çok çabuk bir şekilde sonlandırmasıdır. Kullanıcıların etkileşim içerisinde olduğu kişiler sosyal medya uygulamaları için birer sayıdır. Dolayısıyla ilişkilerin başlatılması veyahut sonlandırılması anlık olarak gerçekleşir. Sosyal medya uygulamaları da kullanıcıların ilişkide olduğu kişilerin sayısı doğrultusunda kullanıcılara reklam veyahut çeşitli kazanımlar elde edebilecekleri kazanımlar oluşturmaktadır. Ayrıca yüz yüze iletişim kurmak için gerekli ön hazırlığı ortadan kaldırmaktadır. Sanal ortamda herhangi bir ön hazırlık gerekmeden bireyler anlık olarak iletişimi başlatabilmektedirler ama yüz yüze iletişim için bir ön hazırlık gerekmektedir. Bu şekilde sosyal medya uygulamaları çok yönlü tasarruf sağlayarak iletişimsel süreci ilerletmektedir(Hazar, 2011).

Herhangi bir sosyal ağ sitesine katılım olduğu takdirde sosyal ağ siteleri sizin arkadaş çevrenizi oluşturabilmek adına bir dizi ilişki içinde olabileceğiniz insanları sizin adınıza listeler. Bu arkadaş listeleri içinde her bir kullanıcının şahsi profiline ulaşmak için bir bağlantı bulunmaktadır. Bu bağlantılara tıklayarak kullanıcılar, başka kullanıcıların profillerine erişim imkanı bulmaktadırlar(Boyd & Ellison, 2007).

Sosyal Medya'nın en önemli özelliklerinden bir diğeri ise kamuoyu oluşturarak belirli bir durum kapsamında farkındalık geliştirme ve eylemsel adımların atılması için bir zemin hazırlamasıdır(Kırık vd., 2015). Bu kapsamda insanlar belirli bir konu dâhilinde sosyal medya siteleri üzerinden etkileşime girerek kolektif bir tepki veyahut davranışsal bir adım atabilmektedirler.

Sayılan özelliklere ek olarak sosyal medya uygulamaları kendi kullanıcılarına şu imkanları sunan internet tabanlı uygulamalardır olarak da nitelendirilmektedirler:

- Kullanıcıların herkese açık ya da yarı açık profiller düzenlemesini sağlamak
- Kendi kişisel kişi listelerini oluşturabilmek

- Kendi bağlantı listeleri ve diğer kullanıcıların bağlantı listelerini görüntüleyebilmek(Agarwal & Naveen, 2016).

Sosyal medyada kullanıcılar, kendi fikirlerini herhangi bir engel ile karşılaşmadan rahatlıkla ifade edebilme olanağına sahiptir. Ayrıca paylaştıkları içerikler ile başka kullanıcıları da etkileyebilmektedirler. Ayrıca sosyal ortamlarda duyguların anlaşılabilmesi adına beden dili ve yüz ifadeleri gibi sözsüz iletişim öğelerinin okunması geçmiş yıllarda esastı. Günümüzde bu durum sosyal medya uygulamaları içerisinde emojiler ve yazılan mesajların içeriği ile anlaşılmaktadır(Tutgun Ünal, 2015).

İlgili alanyazın incelendiğinde sosyal medya uygulamalarının bir takım işlevsellikleri olduğu ifade edilmektedir. Bu işlevsellikler 7 ana başlık altında toplanmıştır(Kietzmann vd., 2011b). Bunlar:

- a- Kimlik: Sosyal medya uygulamalarında kullanıcıların kendileri ile ilgili şahsi bilgileri ne derece ifade ettiklerini açıklamaktadır. Bireylerin şahsi profillerindeki demografik bilgiler, düşünceleri, ilgi alanları veya beğenilerine hitap eden yahut etmeyen durumların paylaşımı bu kapsamda değerlendirilmektedir.
- b- Sohbet: Sosyal medya uygulamaları içerisinde kullanıcıların diğer kullanıcılarla beraber olan iletişim ve etkileşimlerini ne ölçüde kurabildiklerini ifade etmektedir.
- c- Paylaşım: Sosyal medya uygulamaları içerisindeki kullanıcıların oluşturmuş oldukları içerikleri yahut ulaşabildikleri içerikleri diğer kullanıcılarla paylaşabilmelerini tanımlar. Bu içerik; bir resim, video veya ses dosyası olabilmektedir.
- d- Konum: Bu işlevsellikte ise diğer kullanıcıların mevcut durumları hakkında bilgi vermektedir. Yani kullanıcıların o esnada sosyal medya içerisinde aktif olup olmadıklarını belirterek ilgili kullanıcıların müsaitlik durumunu ifade etmektedir.
- e- İlişkiler: Sosyal medya uygulamaları içindeki kullanıcıların diğer kullanıcılar ile olan ilişki ağını ifade etmektedir. Bu işlevsellik alt boyutunda ise ilişkinin tek yönlü veya çift yönlü olabileceği gibi güçlü ve zayıf bağların oluşturulmasına olanak tanımaktadır.
- f- Gruplar: Sosyal medya uygulamaları içerisindeki kullanıcıların ilgi duydukları konular çerçevesinde duygu ve düşüncelerini açıklayabilmesine olanak sağlaması açısından paylaşım yapabilmeleri için oluşturdukları ve ilişkilerini sürdürdükleri grupların oluşturulmasıdır.

g- İtibar: Sosyal medya uygulamaları içerisinde kullanıcıların genel popülerlik düzeyini ifade etmektedir. Örneğin X uygulamasındaki takipçi sayısı, Youtube'deki izlenme ve abonelik sayısı, Facebook içindeki görüntüleme ve beğeni sayıları birer itibar düzeyi olarak değerlendirilmektedir.

Yine alanyazında sosyal medya ağlarının 5 temel özellik etrafında oluşturulduğu ifade edilmektedir. Bunlar(Lietsala & Sirkkunen, 2008):

- Herhangi bir içerik paylaşımı için uygun ortam mevcuttur
- Bu platformlar sosyal etkileşim temelinde oluşturulmaktadır
- Sosyal medya ağlarındaki tüm katılımcılar herhangi bir içerik oluşturabilmekte, oluşturulan içerik özelinde paylaşım yahut tartışma ortamı oluşturabilmektedir.
- İçerikler özelinde farklı bağlantılar verilebilmektedir.
- Kullanıcıların kullanılan sosyal ağlar özelinde kendilerine ait şahsi hesapları vardır.

2.1.3. Sosyal Medya ile Geleneksel Medya Arasındaki Farklar

Sosyal medya ağlarında içerikler kullanıcılar tarafından oluşturulmakta veya başka bir kullanıcının oluşturmuş olduğu içeriği kopyalayabilmektedirler. Bu durum sosyal medya ağlarını kullanan insanların zevk almalarına neden olmaktadır. Geleneksel medyada bu tarz bir durum söz konusu değildir(Lietsala & Sirkkunen, 2008).

Sosyal medya ağları kullanıcıların oluşturmuş oldukları içerikleri tüketerek beslenmektedir. Demokratik bir ortamının olmasından ötürü geleneksel medyadan farklılaşmaktadır. Geleneksel medya belirli bir zümre tarafından oluşturulduğu için toplumsal algıyı yönetebilmek adına belirli amaçlar doğrultusunda kullanılabilir. Bu kapsamda sosyal medya ağlarında üretilen şahsi içerikler bu durumu ortadan kaldırmaya başlamıştır(Çalışkan & Mencik, 2015b).

Bu kapsamda sosyal medya ilgili şu özellikler çerçevesinde geleneksel medyadan farklılaşmaktadır(Akıncı Vural & Bat, 2010):

- a- Erişim: Geleneksel medya ve sosyal medya ağları genel bir kullanıcı kitlesine odaklanmaktadır.
- b- Erişilebilirlik: Geleneksel medyada üretim belirli bir zümre yahut hükümetlerin elinde iken sosyal medya ağlarında herkes kendi şahsi içeriğini oluşturup paylaşabilmekte ve kullanabilmektedir.

- c- Kullanılabilirlik: Geleneksel medyada üretim yapmak için uzmanlaşmak gerekmekte ve belirli bir eğitimin görülmesi gerekmektedir. Sosyal medya ağlarında ise böyle bir eğitime gereksinim yoktur. Herkes içerik oluşturabilmektedir.
- d- Yenilik: Geleneksel medyada iletişimde meydana gelen zaman farkı çok fazla iken sosyal medya ağlarında ise tepkilerin zaman aralığına katılımcıların kendisi karar vermektedir.
- e- Kalıcılık: Geleneksel medyada içerik oluşturulduktan sonra değiştirilemez. Sosyal medya ağlarında ise içerik üzerinde değişim mümkündür.

2.1.4. Sosyal Medya'nın Tarihçesi

İletişimsel sürecin tarihçesi incelendiğinde ilk olarak insanoğlunun mağaralara çizmiş olduğu resimler karşımıza çıkmaktadır. 1969 yılında Arpanet olarak bilinen ve internetin atası olan bir bilgisayar ağı karşımıza çıkmaktadır. 1971 yılında mikro işlemciler, 1976 yılında videokaset kayıtları ve teletext, 1978'de Telefax, 1979'da kaset çalar olarak Sony tarafından üretilen Walkman, 1980'de CNN(Cable News Networks), 1981'de MTV (müzik televizyonu), ve IBM yani kişisel bilgisayar, 1982 yılına gelindiğinde audio compact disklerin icadı, 1984 yılında Apple tarafında geliştirilen Macintosh Bilgisayar, 1991 yılına gelindiğinde tek taraflı aktarıma olanak tanıyan World Wide Web(internet), 2004 yılında sosyal ağların dâhil olduğu Facebook, 2005'te Youtube, 2006'da ise günümüzdeki X uygulamasının başlangıç hali olan Twitter kullanıma sunulmuştur.

Sosyal medya uygulamalarının genel olarak tarihçesine bakıldığında, sosyal medya terimini ilk olarak kullanabileceğimiz uygulama 1997 yılında faaliyete geçen SixDegrees uygulamasıdır. Bu uygulama kullanıcıların şahsi profiller oluşturmasına, arkadaşlar eklemesine ve oluşturulan arkadaş listelerinde gezinmesine olanak tanımaktaydı. İlk tanıtımında diğer insanlar ile iletişim kurma ve mesaj gönderme aracı olarak kendini tanıttı. Fakat büyük bir kitleye ulaşmasına rağmen 2000 yılında sürdürülebilirliği kalmayınca hizmetine son verdi. 1999 yılında LiveJournal kullanıcıların sayfalarında tek yönlü bağlantı listeleri oluşturmaya başladı. Kurucusu ise, bu listelemeye yöntemini anlık mesajlaşma uygulamasından esinlenerek oluşturduğunu ifade etti. Bu uygulama içerisindeki kullanıcılar, diğer kullanıcıların günlüklerini takip ederlerdi. 1999 yılında kurulan ve Kore merkezli bir diğer uygulama olan Cyworld, 2001 yılında sosyal medya özelliklerini kendisine entegre etti. İsveç kökenli LunarStorm ise 2000 yılında kendini bir sosyal medya uygulamasına çevirdiğinde arkadaş listeleri, ziyaretçi defterleri ve günlük sayfalarını içinde barındırıyordu(Boyd & Ellison, 2007).

Günümüzde milyonlarca kullanıcıya sahip olan Facebook ise 2004 yılında Harvard Üniversitesindeki öğrenciler özelinde Mark Zuckerberg ve oda arkadaşları tarafından üretilmiştir. 2005 yılı itibariyle akademik camia özelinde işlevini devam ettiren uygulama 2006 yılında kullanımını her yıl genişleterek günümüzdeki halini alıp geniş bir kullanıcı kitlesine hitap eder hale gelmiştir(Hazar, 2011).

Sosyal medyanın bir sonraki gelişim süreci, kullanıcıların iş ağları oluşturmalarına imkân tanınması amacıyla Ryze.com'un geliştirilmesiyle başladı. İlk olarak kurucusunun arkadaşlarıyla uygulama tanıştı. Özellikle iş ağı olarak kullanılan LinkedIn, Friendster, Tribe.Net ve Ryze.com uygulamalarının arkasındaki kurucuları, kişisel ve profesyonel iş hayatlarında karşılıklı etkileşim halindeki insanlardı. Fakat Ryze.com, geniş bir kitleye kendini duyuramadı, Tribe.net bağlı ama dar bir kullanıcı kitlesi tarafından kullanıldı, LinkedIn ise kendini kanıtlayarak günümüze kadar mevcudiyetini korumaya devam etti, son olarak Friendster ise bir hayal kırıklığı olarak noktalandı(Boyd & Ellison, 2007; Chafkin, 2007).

2.1.5. Popüler Sosyal Medya Uygulamaları

Sosyal medya uygulamalarının çeşitleri şunlardır: Facebook, Youtube, Whatsapp, İnstagram, Myspace, LinkedIn, Xing, Dailymotion, Yahoo, Photo, Wikipedia, Twitter(X) vb. sitelerdir(Hazar, 2011). Aşağıda en çok kullanılan sosyal medya uygulamalarının kısaca içerikleri detaylandırılmıştır.

a- Facebook

Facebook uygulaması içeriğinde her bir kullanıcının ana sayfasında bir duvar olup arkadaşlarına mesaj göndermesi ya da onlardan alması amacıyla kullanılır. Bu kapsamda kullanıcılar arkadaşlarına ya da arkadaşlarının arkadaşlarına bile ulaşabilmektedir. Kullanıcılar izin verdiği takdirde izin vermiş olduğu kişiler tarafından kendi duvarındaki içerikleri görebilmektedirler. Bunun yanı sıra mesajlaşma seçeneğinin de bulunması kullanıcıların sohbet etmesine imkân tanımaktadır. Ayrıca uygulama içerisinde oyun oynama imkânı da bulunmaktadır. Facebook içerisinde çeşitli amaçlara hizmet eden grupların da oluşturulması mümkündür(Tutgun Ünal, 2015).

b- Twitter(X)

Twittter yani yeni bilinen adıyla X uygulaması ise bir moikroblog özelliğinde ve 140 karakter ile sınırlı tutulacak şekilde bir metin oluşturarak kullanıcıların şahsi duvarlarında paylaşım yapma imkânı tanımaktadır. Ayrıca beğenilen resim ve videoların da paylaşımına

olanak tanımaktadır. Kullanıcılar kendi sosyal ağlarını takipleşerek oluşturabilme imkânına sahiptir. İstenilen kişi takip edilebilmekte ve takiplerin karşılıklı olma zorunluluğu yoktur(Tutgun Ünal, 2015).

c- Instagram

Instagram’da ise fotoğraf ve video paylaşımına olanak tanınmasıyla ön plana çıkmaktadır. Yüklenecek olan içerik üzerinde düzenlemelerde bulunulabilmesi de uygulamayı tercih edilir hale getirmektedir. Normal bir nesne dahi göz alıcı bir forma dönüştürülebilmekte ve diğer kullanıcılar ilgili içerik özelinde beğeni ve yorum yapabilmektedirler(Tutgun Ünal, 2015).

d- Bloglar

Blog, “web günlüğü” anlamına gelmekte; internet tabanlı, hedef kitlelerle etkileşimi öne çıkaran haber yayını ve halkla ilişkiler aracı olarak tanımlanmaktadır. Bloklarda mühim olan içeriktir. İçerik doğru, taze ve güvenilir algılanırsa bloklar o oranda değerli kabul edilir(Yavuz & Haseki, 2012).

e- Youtube

Youtube: 15 Şubat 2005 yılında Google ’ye ait, Amerikan menşeli olarak tasarlanan, video paylaşımına olanak tanıyan sosyal ağ sitesidir(YouTube, 2024).

f- Whatsapp

Whatsapp Mobil cihazlar için tasarlanan anlık mesajlaşma ve haberleşme uygulamasıdır. Biran Acton ve Jan Koum tarafından ABD menşeli olarak tasarlanmıştır. Daha sonra Meta şirketine satılmıştır(WhatsApp, 2024).

g- MySpace

MySpace Müzik ile uğraşan insanların kendilerini tanıtmaya olanağı sunan ve henüz tanınırlığı olmayan kişi ve grupların kendi bestelerini yükleme olanağı tanıyan bir sosyal ağ sitesidir(Myspace, 2024).

h- LinkedIn

İş arayan ve işverenleri ortak bir noktada buluşturan LinkedIn, iş dünyası ile ilgili profesyonel bir sosyal ağ sitesidir. İşveren ve iş arayan kişilerin kendi şahsi profillerini

oluşturduğu ve alınacak iş elamanına yönelik duyuruları paylaştığı bir ara yüze sahiptir. Aralık 2002’de dijital dünyaya tanıtılan LinkedIn 5 Mayıs 2003 tarihinde kullanılmaya başlanmıştır(LinkedIn, 2024).

I- Wikipedia

Ücretsiz kullanıma sahip olan wikipedia, dünya genelinde kullanıcıların bilgi erişimlerine olanak sağlayan internet tabanlı bir ansiklopedidir. Verilen ansiklopedik bilgilere sürekli bir şekilde eklemeler ve güncellemeler yapılabilme olanağı tanınır(Vikipedi, 2025).

2.1.6. Sosyal Medya’nın Kullanım Nedenleri

Sosyal medya siteleri çok çeşitli amaçlara hizmet edecek şekilde kullanıma sunulmaktadır. Bunlar; kişilerin kendi gündelik yaşamlarını anlattıkları ve çevrimiçi günlük olarak ifade edebileceğimiz bloglar, kullanıcıların bilgi edimini gerçekleştiren wiki’ler, kullanıcıların müzik ve video indirmesine olanak tanıyan podcast uygulamaları, belirli bir konu dahilinde kullanıcılara tartışma ortamı sağlayan forumlar, kişilerin kendi profillerini oluşturmasına imkan tanıyan uygulamalar ve kullanıcıların içerik oluşturmasına imkan tanıyan uygulamalar olmak üzere farklı amaçlar için sosyal medya kullanılmaktadır(Durmuş vd. 2010: Akt. Kırık vd., 2015).

Sosyal medya uygulamalarının kullanımı bireysel farklılıklara dayanmaktadır. Çok çeşitli alanlardaki ihtiyaçları karşılamasının yanı sıra doyum sağlamak amacıyla da kullanılmaktadır. Sosyal medya uygulamaları kimileri için bir sosyal kaçış yöntemi olarak kullanılmakta iken kimileri için ise bir sosyalleşme aracı olmaktadır. Sağlıklı bireyler ise sosyal medya uygulamalarının kullanımında her iki amaca yönelik kullanım sergilemektedirler. Genel olarak sosyal medya uygulamaları insanların eğlenmelerini, sosyalleşmelerini, iletişim halinde olmalarını, bilgi alışverişi sağlamalarını, sosyal kaçış işlevi göstermesi ve zaman geçirme amaçlarına dayalı olarak kullanılmaktadır(Hazar, 2011). İçedönük insanlar sosyal medyayı sosyal denge kurabilmek amacıyla kullanmakta iken dışadönük olan insanlar ise sosyalleşebilmek adına kullanmaktadırlar(Kuss & Griffiths, 2011). Sosyal medyanın kullanım amaçlarından bir diğeri de uygulamalar içerisindeki kişilerin profillerinin incelenmesidir. Bu incelemede kullanıcılar anonim profiller oluşturup kendilerini gizleyerek başkalarının profillerinde gezinebilme olanağına da sahiptirler(Szczegieliński vd., 2013).

Sosyal medyanın kullanım nedenlerinden bir diğeri ise kullanıcıların anlık olarak haz almalarını sağlamasından ötürüdür. Ayrıca onaylanma gereksinimini de bu uygulamalar

aracılığıyla sağlamaktadırlar. Bunu için görüntülenmeler, beğeniler ve yorumlar değerlendirilmektedir. Kullanıcılar bunları elde edebilmek adına fotoğraf, ses, video ve metin tabanlı içerikleri paylaşmaktadırlar(Throuvala vd., 2019). Özellikle ergen ve genç yetişkinlerin gizlilik ayarları sunan sosyal medya sitelerinin yerine açık erişime sahip sosyal medya sitelerini kullandıkları görülmektedir. Bu durumun ana nedeni olarak kullanıcıların popülerlik kazanma amacı güttükleri ön plana çıkmaktadır(Shane-Simpson vd., 2018). Bu kapsamda sosyal medya uygulamalarında diğer sosyal grupların vermiş olduğu tepki ve onayların ergen ve gençler üzerinde etkili olduğu ve haz, memnuniyet, rahatlama ve destek sağladığını söylemek mümkündür(Choi & Sung, 2018).

Sosyal medya bağımlılığının bir başlangıç ve süreklilik aşamasına sahip olduğu ilgili literatürde ifade edilmektedir. Başlangıç aşamasında yani sosyal medya kullanım geçmişi 6 ayda kısa olan kullanıcılar için sosyal medya kullanım nedenleri genel olarak arkadaş bulamamak, sosyalleşememek ve monoton bir hayat sürmekten ötürü sosyal medya kullanımı yoğunlaşmaktadır. Süreklilik aşamasında ise yani 6 aydan uzun süre sosyal medyayı kullanan kullanıcılar; güncel olayları takip etme, görev duygularını tatmin etme ve sosyal etkileşimlerini koruma gibi nedenlerle sosyal medya kullanımına devam etmektedirler(Aksoy, 2018).

Sosyal medyanın aynı zamanda insanlar arasındaki etkileşimi arttırdığı da bilinmektedir. Özellikle toplum içerisinde aidiyet duygusunu tatmin edemeyen kişiler kendilerine sanal âlemde yer bularak kendilerini ispatlamaya çalışmaktadırlar. Bu kapsamda sosyalleşme ayağı ön plana çıkan sosyal medya uygulamaları içerisinde insanlar aynı zamanda karşı cinsel de tanışarak evlilikler gerçekleştirmektedir. Bir diğer önemli nokta işveren ve işçi arasındaki bağlantıyı sağlayabilmesidir. Sosyal medya uygulamaları işverenler için işçileri bulma gibi bir özellik sunarken iş arayanlar için de geniş bir iş ağını görüntüleme imkânı tanımaktadır. Geçmişte iş arayan insanlar genel olarak şirketlere başvuruda bulunurken şu an için hızlı ve maddi gider olmadan iş imkanlarına ulaşabilme durumu söz konusudur. Ayrıca işverenler açısından sosyal medya uygulamaları içerisinde kişilerin oluşturmuş olduğu Facebook, X ya da blog sayfaları gibi uygulamalarda işçileri tanıma fırsatı oluşmaktadır. İletişim araçlarından farklı olarak bu uygulamalarda yönlendirilme ve provokasyon gibi amaçlar doğrultusunda kullanımını mümkün kılmaktadır(Çalışkan & Mencik, 2015b).

Toparlanacak olunursa sosyal medya çoğunlukla, sosyalleşme ve çevrimdışı birliktelikleri sürdürebilmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu durum ise aşırı kullanım sonucu sosyal medya bağımlılığına neden olabilmektedir(Tutgun Ünal, 2015).

2.1.7. Sosyal Medya Bağımlılığı Nedir?

Sosyal medya uygulamaları gelişen teknoloji ile günümüz dünyasında sağlam bir alt yapı kazanmıştır. Bilgisayar ve internetin var olması sosyal medya uygulamalarının oluşumuna zemin hazırlamıştır. Özellikle bu uygulamaların geliştirilmesi akabinde insanlar arasındaki iletişim süreçleri sanal dünyaya kaymıştır. Bireylerin çeşitli sosyal medya platformlarında profiller oluşturması kullanıcıların sosyal medyadan uzak kalmalarını engellemiş ve kullanıcıları sürekli sitelerde aktif tutmaya sevk etmiştir. Özellikle sosyal medyanın geleneksel iletişim gibi belirli bir zaman veyahut mekân gerektirmiyor oluşu kullanıcıların iletişim kurmak amacıyla bu uygulamaları kullanmasını pekiştirmiştir(Kırık vd., 2015). Sosyal medya uygulamalarının günümüzdeki kullanımında genç kullanıcılar yapmaları gereken gündelik sorumluluklar karşısında mobil cihazlara karşı yüksek bir bağlılık geliştirip çok fazla çevrimiçi olarak vakit geçirmektedirler. Genç kullanıcılar artık uyumadan önce mobil cihazları erişebilecekleri yakın bir mesafeye yerleştirmektedirler(Al-Samarraie vd., 2022; Aparicio, 2020). Bu kapsamda “sosyal medya bağımlılığı” kavramı ortaya çıkmıştır

Bağımlılık kavramı tanımlanacak olursa bağımlılık; günlük yaşamdaki işleri aksatacak ve rahatsızlık verecek boyutta bir aracın kullanılmasına yönelik geliştirilmiş bir tutumdur. Bu tutumu benimseyen biri bağımlı olduğunun farkına varamayabilmektedir(Düvenci, 2012). Bir başka tanımlamada ise bağımlılık, belirli bir madde kullanımı neticesinde maddeye yönelik zihinsel, duygusal ve davranışsal durumların oluşmasına neden olan, maddeye alışma neticesinde bırakmakta ve madde kullanımında bireylerin kendi dürtülerini kontrol altında tutamaması olarak ifade edilmektedir(Byun vd., 2009).

Bağımlılığın ilgili literatüründeki karşılığında 3 farklı alt boyut etrafında şekillendiğini söylemek mümkündür. Bunlar; bilişsel, duygusal, ve davranışsal bağımlılıktır. Sosyal Medya Bağımlılığın bilişsel boyutunda kullanıcıların kendi hayatları ile ilgili bilgilere erişim talepleri noktasında bir bağımlılık olduğu belirtilmektedir. Kullanıcılar kendi hayatlarını kolaylaştıracak bilgileri temin etmek için sosyal medyayı kullanmaktadır. Bu kullanımın süresi, tekrarı ve bilgilerin elde edilebilirliği zorlaştığı sürece huzursuzluk hissinin oluşması bilişsel alt boyutta bağımlılık oluştuğunu göstermektedir(Hazar, 2011). Bağımlılığın diğer alt boyutu olan duygusal bağımlılıkta ise sosyal medya özelinde özellikle sosyalleşme süreçlerine ve sosyalleşmeden kaçış amacıyla bağımlılığı ifade etmektedir. Özellikle kullanıcılar sosyalleşme amacıyla sosyal medyaya eğilim göstermektedirler. Hatta sosyal hayat içerisinde grup içerisinde dışlanan kişilerin kendilerini sosyal medya aracılığıyla sosyalleşme süreçlerini idame

ettirmektedirler. Bunun yanı sıra bireyler sosyal medyayı yüz yüze ilişkilerde beğenilmeyeceğini ya da istenilmeyeceğini düşünerek kullanmaktadır. Bu kullanım ise yüz yüze ilişkilerin yerini tutarak gerçek sosyal yaşamdan bireyleri uzaklaştırmaktadır. Bu da sosyalleşme dürtüsünden kaçış olarak tanımlanmaktadır. Kısacası bireyler hem sosyalleşebilmek amacıyla hem de yüz yüze sosyal ilişkilerin olası problemlerini yaşamamak amacıyla sosyal medyaya duygusal bağımlılık geliştirebilirler(Hazar, 2011).

Sosyal medyaya yönelik davranışsal bağımlılıkta kullanıcılar herhangi bir amaç olmadan sosyal medya araçlarını kullanma eğilimi sergilemektedirler. Bu bağımlılık türü içerisinde kullanıcılar günün belirli saatleri içerisinde sosyal medyaya herhangi bir amaçları olmadan girerler. Ayrıca yüz yüze ilişki kurulduktan sonra bile sosyal medya aracılığıyla iletişim süreçlerini devam ettirilmesi bu bağımlılık kapsamında değerlendirilmektedir(Hazar, 2011).

Sosyal medya bağımlılığı kavramı günümüzde DSM 5'te bir bağımlılık türü olarak henüz yerini alamamasına rağmen diğer bağımlılık semptomlarındaki benzerlik sebebiyle psikiyatristler tarafından özel bir bağımlılık türü olarak nitelendirilmektedir(Hunt vd., 2024). Özellikle DSM 5'teki internet oyun oynama bozukluğunun semptomları ile eşdeğer tutularak değerlendirilmektedir(Van Den Eijnden vd., 2016). DSM 5'in yanı sıra sosyal medya bağımlılığı ile ilgili literatürde pek çok tanım bulunmaktadır. Bu tanımlar incelenecek olunursa bağımlılığın tanımları ve özellikleri bağlamında sosyal medya bağımlılığı;

“Davranışsal, bilişsel, duygusal ve iletişimsel alanlarda ortaya çıkan sorunlar kapsamında gelişerek bireylerin hayatındaki bütün alanları (iş, sosyal, özel vb.) kapsayacak biçimde meşguliyet, duygudurum bozukluğu, iletişim problemleri, çatışma, davranış değişimi, yalnızlık hissi, anti-sosyal davranış sergileme vb. problemlere yol açan psikolojik ve iletişimsel bir sıkıntıdır.”(Ünlü, 2018, s. 169).

Sosyal medya bağımlılığı, normal sosyal medya kullanımından görece farklı olarak nitelendirilmektedir. Bu farklılık kullanıcılar açısından günlük işlevsellikte bozulmanın ve psikolojik sıkıntı yaşamının getirdiği problemler olmasına rağmen bu ağlar içerisinde doyum almak açısından arayış içerisinde olmaktadır(Lewin vd., 2023).

Sosyal medya bağımlılığı, kullanıcıların kendi davranışlarını kontrol edilemeyecek düzeyde sosyal medyayı kullanmaları nedeniyle yaşamlarında bozulmaların meydana gelmesi ve yapmaları gereken işleri önemli ölçüde engellemesi olarak tanımlanmaktadır(Ryan vd., 2014). Başka bir tanımda sosyal medya bağımlılığı; sosyal ağ uygulamaları ile çok fazla meşgul

olma, bu uygulamalara giriş noktasında büyük bir istek duyulması ve diğer yaşam olaylarını ve psikolojik iyilik durumunu etkileyecek kadar bu uygulamalar içerisinde zaman ve emek harcama olarak ifade edilmektedir(Andreassen & Pallesen, 2014). Bu bağımlılığın içeriğinde sosyal medya hesaplarının sürekli olarak güncellenmesi, beğeniler, yorumlar ve arkadaşlık istekleri için sosyal medya hesaplarının sürekli olarak kontrolünün kapsandığını söyleyebiliriz(Al-Samarraie vd., 2022). 233 üniversite öğrencisi özelinde yürütülen bir çalışma kapsamında sosyal medya bağımlılığı olarak ifade edilecek olan durumun oluşması için günde en az 4 kez sosyal medya uygulamalarının kullanılması gerektiği ifade edilmektedir(Ehrenberg vd., 2008).

Sosyal medya kullanıcılarının, bağımlılık davranışı geliştirmelerinin akabinde bu uygulamalar içerisinden gelen mesaj ya da bildirim sesi ile beraber bireylerin uygulamaları kullanmaya teşvik edildiği ve bu kullanımı bireylerin engellemelerinde güçlükler yaşadığı söylenebilir(Brand vd., 2019).

2.1.8. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

We Are Socail Digital'in geçtiğimiz yılki raporuna göre dünya genelinde sosyal medyadaki kullanıcı sayılarında bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Türkiye özelinde sosyal medya kullanımının günlük ortalama 2 saat 44 dakika olduğu saptanarak 54 ülke arasında sosyal medya kullanımı konusunda 14.sırada yer aldığımız görülmektedir. Özellikle genç yaş gruplarının sosyal medya platformlarında daha baskın ve aktif olduğu görülürken en aktif kullanıcıların 16 ile 24 yaş arası olduğu bulgulanmıştır. Aynı zamanda sosyal ağlar sadece gençler arasında kullanımı ile kalmayıp 55 yaş ve üzerindeki bireylerde de sosyal ağlara katılım yönünde bir artış olduğu saptanmıştır. Raporun bir diğer ilginç noktası ise geleneksel medya araçlarına yönelik tüketimin düşüş yaşadığı yönündedir. Özellikle internet kullanıcılarının televizyon izleme sürelerinde tüm dünya genelinde %8,2'lik bir azalma yaşandığı ortaya çıkmıştır. Youtube, Whatsapp, X ve Tiktok gibi sosyal ağlar iletişimin günümüz içerisindeki ana kaynakları haline gelmiştir. Bu durumun yaşanıyor olması 21. Yüzyılda sosyal medyanın dijital etkileşimler yönünden temel taşlardan biri olduğunu ortaya koymaktadır(Kovan, 2025). Bu kapsamda bağımlılığın nedenlerinin araştırılması önemini arttırmaktadır.

Bağımlılıkta birey daha önceden denemiş olduğu bir eylemden haz aldıktan sonra o eylemi yapmak için güçlü bir istek duygusu yaşar. Eylemin gerçekleştirilmiyor oluşu bireyde rahatsızlık duygularının yaşanmasına neden olmaktadır. Bu kapsamda birey daha önceden haz alarak deneyimlemiş olduğu eylemi arttırarak yapma eğilimindedir. Ayrıca bağımlılık yaratan

eylem bireyler için içinde bulundukları huzursuzluk duygusundan bir kaçış yöntemi olarak kullanılmaktadır. Yapılan eylemin veya kullanılan maddenin eski doyumunu vermemesi ile bireyler eylemi veya maddeyi artarak kullanma eğilimine girmektedirler(Hazar, 2011). Sosyal medya bağımlılığında da aynı mekanizmaların işlediğini ifade etmek mümkündür.

Sosyal medyaya bağımlı olmanın nedenlerinden biri, uygulamalar içerisinde oynanan çevrimiçi oyunlardır. Özellikle ergenler, çevrimiçi oyunları sıkça kullanmaları nedeniyle bağımlılık davranışlarıyla oyun oynama durumları güçlü bir şekilde ilişkilidir(Al-Samarraie vd., 2022).

Sosyal medya bağımlılığının nedenleri incelendiğinde özellikle depresyonda olan, sosyal fobisi olan, benlik saygısı düşük, yalnız yaşayan ve düzenli bir işi olmayan bireylerin sosyal medyaya bağımlılık geliştirme noktasında daha fazla risk altında oldukları saptanmıştır(Szczegieliński vd., 2013). 2021 yılında yayımlanan ve sosyal medya bağımlılığının son 10 yıldaki araştırmaların incelenmesi ile nedenlerinin saptandığı bir araştırma kapsamında özellikle 5 faktör kişilik kuramından yararlanarak bireylerin kişilik özelliklerinin, bir topluluğa ait hissetme ihtiyacının, teknolojik aletlerin fazla kullanımının ve gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığının nedenleri arasında olduğu saptanmıştır(Akhtar & Haq, 2021).

Özellikle gençler arasında daha yaygın kullanılan sosyal medyanın genç kesimi kendisine bağlamasının nedenleri arasında bu yaş gruplarının kendi var olma nedenlerini anlamlandırma arayışı içerisinde olmaları, kendilerini sosyal çevrelerine kanıtlama ihtiyacı içerisinde hissetmeleri ve öz güvenli bir birey imajı yaratmaya çalışmalarıdır. Bu kapsamda genç bireyler özellikle yakın çevrelerine olumlu bir izlenim bırakma ve kendi kişiliklerinin başkaları tarafından fark edilmesi amacıyla sosyal medya sitelerini kullanmaktadırlar(Karaduman, 2010).

Sosyal medyanın kullanımını teşvik eden faktörlerden biri kullanıcılara sunmuş olduğu anonim bir kimlik tasarımıdır. Kullanıcılar bu yol ile günlük yaşamda bir çaba sonucunda elde ettikleri etkileşimleri herhangi bir çaba ve endişe göstermeden ulaşabilmektedirler. Özellikle sosyal fobisi olan insanlar için başka insanlar ile etkileşime girmeleri noktasında bir kolaylık sağlamaktadır. Ayrıca kullanıcıların herhangi bir ücret ödemedi ve istedikleri gibi sosyal medya uygulamalarını kullanabilmeleri, kullanıcıların bağımlılığına yola açan etkenlerden biridir(Szczegieliński vd., 2013).

2.1.9. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları

Sosyal Medya'nın bağımlılık seviyesinde olduğunu gösteren bazı belirtilen incelendiğinde; günlük yaşamdaki işlevselliğin düşüşü, akademik ya da iş performansında düşme, mevcut sorumlulukların yerine getirilmemesi, günün büyük bir bölümünde sanal ortamlarda dolaşma isteği, sosyal medya sitelerinin olmayışıyla gelen yalnızlık ve huzursuzluk duyguları, günlük yaşamdaki problemlerden kaçma, uyku problemleri, beslenme sorunları bağımlılık gibi bir durumun oluştuğunu göstermektedir(Young vd., 1999).

Sosyal medya uygulamalarında olması gerekenden daha fazla vakit ayıran kullanıcılar mevcut sosyal ilişkilerinden uzaklaşmakta ve yalnızlıktan zevk alır bir hale gelmektedirler(Arıbaş & Özşahin, 2022). Sosyal medya sitelerinde gezinirken zamanın nasıl geçtiğini anlamlandıramayan genç bireyler zaman içerisinde günlük yaşamda yerine getirmeleri gereken sorumlulardan uzaklaşmaktadırlar. Bir noktadan sonra gerçek yaşamdan koparak sanal yaşamı kendi yaşamlarının merkezine almaktadırlar. Bu kapsamda oluşan sanal kimlik ile gençler, diğer kullanıcılar ile sanal ortamlarda etkileşime girmektedirler. Ayrıca ruhsal sorunların da var olması gençleri sosyal medya kullanımı konusunda teşvik görevi görmektedir(Günüç, 2009). Genç bireylerin gerçek yaşamdaki sosyal ortamda kabul görmemesine yönelik geliştirdikleri kaygı, kendini kanıtlama isteği, kimlik oluşum süreci içinde olmaları, duygusal kontrolde zayıf olmaları, onaylanma ihtiyacı içinde olmaları sosyal medyayı daha fazla kullanmalarına neden olan diğer etmenler arasındadır(Kırık vd., 2015).

Sosyal medya bağımlılığına sahip bireylerin duygularını bilişsel olarak düzenleyememe (aleksitimi), yalnızlık duygusu, depresif belirtiler, kaygı ve stres düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır(Youssef vd., 2020). Ayrıca sosyal medya uygulamalarındaki aşırı kullanım bireylerin günlük rutinlerini etkilediğini, özellikle de uyku konusunda kullanıcıların problemler yaşadığı araştırma sonuçlarıncı saptanmıştır(Szczegielniak vd., 2013). Aşırı kullanım ile kullanıcılar yemek rutinlerini aksatmaktadır. Her ne kadar sosyal medya uygulamalarında kullanıcıların geniş bir arkadaşlık yelpazesi olsa da gerçek dünyada yalnızlaşmaktadırlar çünkü gerçek dünyada gerekli iletişim becerilerini edinememişlerdir(Desai, 2017; Akt. Dumitrescu vd., 2023).

Sosyal medya uygulamaları içerisinde beynimiz izlediğimiz içerikteki kişinin yaptıklarını sanki biz yapıyormuşuz gibi algılamaktadır. Bu durum sosyal medya içindeki diğer kullanıcıların davranışlarından etkilenmeye açık olduğumuzu göstermektedir(Tutgun Ünal, 2015).

Deneyisel çalışmalar göstermektedir ki sosyal medyanın kullanımındaki aşırılıklar hem yetişkinler için hem de ergenler için depresyon, kumar, obezite ve kaygı bozuklukları gibi sorunlara neden olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sosyal medyadaki genç kullanıcılar uygulamaların yorumlar ve beğeniler gibi birtakım özelliklerinden ötürü kendi takipçilerinden sosyal destek alabilmektedirler. Böyle bir durumun yaşanıyor olması öz saygılarını ve memnuniyetlerini arttırabileceği gibi olumsuz geri bildirimler karşısında kaygı ve depresyon gibi istenmeyen durumlar da yaşanabilmektedir. Sosyal medya uygulamaları, kullanıcılara videolar ve fotoğraflar üzerinde düzenleme, değiştirme ve paylaşma gibi konularda alternatifler sunabilmesinden ötürü kullanıcıların öz tatmin duygularını etkilemektedir(Al-Samarraie vd., 2022). Öte yandan sosyal medya kullanımının depresyon intihar düşüncesi zihinsel sağlık sorunlarına neden olabileceği ifade edilmektedir(O'Reilly vd., 2018).

Bağımlılığa sahip bireyler genel olarak bu tür uygulamaları sürekli düşünmekte ve bu uygulamaları kullanmak için daha fazla zaman harcayarak planlar yapmaktadırlar. Planlamış oldukları zamandan daha fazla zaman harcayarak bir sonraki doyuma ulaşabilmek adına daha fazla ve daha sık kullanma ihtiyacı hissederler. Genel olarak kullanıcılar kişisel sorunlarını unutabilmek adına sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Sosyal medyayı kullanımları engellendiğinde dikkatsiz, huzursuz, öfkeli ve rahatsız hissetme durumları oluşur. Başkalarının telkinlerine cevap vermezler ve sosyal medya ile olan etkileşimlerini azaltma girişimleri başarısızlıkla sonuçlanır. Kendi günlük yaşamındaki aktivitelerine daha az öncelik vererek aile bireylerini ve arkadaşlarını ihmal ederler. Genel sağlık durumları ve uyku kaliteleri ile ilişkileri olumsuz etkilenir(Dalvi-Esfahani vd., 2019).

Düşük öz saygı da sosyal medya bağımlılığını etkileyen değişkenler arasında görülmektedir. Düşük öz saygıya sahip bireyler gerçek hayattaki yüz yüze iletişimden kaçınarak anonim olarak kendilerini gizleyebilecekleri ve her türlü davranışı gerçekleştirebilecekleri sanal dünyaya girerler. Bunun yanı sıra sosyal medya uygulamalarında alınan olumsuz geri bildirimler, kullanıcıların öz saygı düzeylerini de düşürebilmektedir(Andreassen vd., 2017).

2.1.10. Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Yapılan Çalışmalar

İlgili araştırmalar incelendiğinde; sosyal medya içerisinde vakit geçiren genç öğrencilerin sosyal medya ile ilgilenmeyen öğrencilere nazaran daha düşük not almaya eğilimli oldukları saptanmıştır(Swar & Hameed, 2017).

Yapılan alışmalar sosyal medya aracılığıyla kullanıcıların sağladığı duygusal destek, onların gelişmeleri kaçırma korkularını güçlendirdiğini bulmuştur(FOMO). Bu ise kullanıcıların telefonlarıyla yoğun bir şekilde ilgilenerek çevreye karşı duyarsızlaşmalarını kolaylaştırmaktadır (phubbing). Yapılan farklı bir çalışma ise ergenler üzerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını desteklediği saptanmıştır(Fang vd., 2020; Tunc-Aksan & Akbay, 2019).

İlgili alışmalar neticesinde narsist insanların sosyal medyada daha aktif oldukları saptanmıştır. Bunun nedeni sosyal medyada kullanıcılar, olmak istedikleri tarzda kendilerini sunabilmektedirler(Buffardi & Campbell, 2008; Mehdizadeh, 2010; Tutgun Ünal, 2015).

5 faktör kişilik özelliklerinden biri olan dışadönüklüğün, sosyal medya bağımlılığını etkilediği yapılan araştırmalar ile saptanmıştır(Yang & Lester, 2003). Özellikle Facebook özelinde yürütölen çalışmalarda dışadönök kişilerin uygulama içerisinde daha fazla grubunun olduğu, iedönöklere nazaran daha fazla arkadaş kitlesinin olduğu bulgulanmıştır. Öte yandan farklı bir çalışmada ise iedönök insanların kendi hesaplarında daha fazla paylaşım yaptıkları ortaya çıkarılmıştır(Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010; Ross vd., 2009).

Yapılan çalışmalarda özellikle sosyal ağlar içerisinde kendini ifşa etme durumunun (yaptıklarını ya da bilgilerini paylaşma) kendini iyi hissetme davranışıyla pozitif ilişkili olduğu bulgulanmıştır(Lee vd., 2011). Bu durum ise kullanıcıları uygulamadan gelebilecek olumsuz bir değerlendirmeye karşı savunmasız bırakmakta ve bu durumda kişinin iyi hissetme düzeyini düşürmektedir(Valkenburg vd., 2006b).

Cinsiyete dayalı yapılan araştırmalarda özellikle kadınların sosyal medya bağımlılığı noktasında daha fazla risk altında bulundukları saptanmıştır. Yapılan alışmalar kadınların erkeklere göre sosyal medya bağımlılığı geliştirme oranlarının daha fazla olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bu durumun nedenleri içerisinde özellikle kadınların iletişim süreçlerini güçlendirmek ve sosyalleşme süreçlerine yönelik eğilimlerinden ötürü sosyal medya platformu içinde daha fazla öz çekim paylaşma eğilimi gösterdikleri bulgulanmıştır(Dhir vd., 2016; Zhao vd., 2022).

Sosyal medya bağımlılığını öngören başka bir değişken ise anksiyete olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete arasında pozitif bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır(Baltacı, 2019; Zhao vd., 2022). Anksiyete sahibi olan bireyler duygularını hafifletebilmek için sosyal medya platformlarını duygusal düzenleme amacıyla

kullanmaktadırlar. Sosyal medya içerisinde ilgi, destek ve aidiyet duygusu aramaktadırlar(Vannucci vd., 2017).

Sosyal medya kullanımı ile kişilik özelliklerinden sorumluluk alt boyutu arasında negatif ilişki olduğu yapılan araştırmalarla bulunmuştur. Sorumluluk düzeyi düşük bireyler sosyal medyayı erteleme amacıyla kullandıkları için negatif ilişki saptanmıştır(Wilson vd., 2010).

Özellikle yapılan çalışmalarda kaç farklı cihazla sosyal medyanın kullanıldığı önem arz etmekte olup Facebook özelinde iki farklı cihazdan uygulamaya giriş yapanların tek cihazdan uygulamaya giriş yapanlara göre daha bağımlı oldukları bulunmuştur(Balcı & Gölcü, 2013).

Özellikle internet içerisinde çok fazla paylaşım yapmanın sosyal izolasyon olarak ifade edildiği belirtilir. Bu durum “sosyal bildirim bağımlılığı” olarak tanımlanmaktadır. Kullanıcılar, sosyal ağlarını geliştirebilmenin aracı olarak bu durumu kullanabileceklerini düşünmelerine rağmen asosyal olmakta ve gerçek sosyal ilişkileri o an için reddetmektedirler. Çünkü insan beyni, sosyal medyadan gelen bildirimlerin etkisiyle sosyal kaldığını düşünmektedir(Çam & İşbulan, 2012).

Üniversite öğrencileri özelinde yürütülen bir çalışma kapsamında özellikle kadınların erkeklere nazaran sosyal medya uygulamalarında daha fazla meşgul oldukları, kadınların olup bitenler hakkında sosyal medya içerisinde daha fazla düşündükleri, yapmaları gereken bir iş varken sosyal medyayı kontrol etmeyi önceliklendirdikleri, sosyal medyadan ayrı kaldıklarında sürekli sosyal medyaya girme düşüncelerinin olduğunu ve sürekli sosyal medya ile bağlantıda kalmak istedikleri, sosyal medya olmadığı takdirde kadınların hayatı boş, zevksiz ve sıkıcı olarak düşündükleri saptanmıştır. Bunun yanı sıra kadınlar, sosyal medyayı kullanırken çoğu şeyi unutmaktadırlar. Bu durum kadınların sosyal medya içerisinde destek buldukları ve duygusal olarak sosyal medyaya bağlı oldukları anlamına gelmektedir. İlgili çalışmada özellikle 25-17 yaş aralığındaki gençlerde yaşı azalması ile beraber sosyal medya ile meşgul olma düzeyinin yükseldiği ve duygu durum düzenlemelerinin oluşmaya başladığı araştırmalarda görülmektedir. Aynı çalışma doğrultusunda sosyal medya kullanım yılının artmasının sosyal medya yönelik daha fazla bağımlılık geliştirdiği bulgulanmış olup 4 yıldan fazla sosyal medya kullanan kişilerin 1 yıldan az ya da 1-3 yıl arasında kullanan kişilere nazaran daha fazla bağımlı oldukları bulunmuştur(Tutgun Ünal, 2015).

Kullanılan sosyal medya uygulamalarının sayısı arttıkça sosyal medya etkileşiminin daha fazla olduğu bulunmuştur. Sosyal medyayı sosyalleşmek amacıyla kullanan öğrencilerin bu amaç doğrultusunda kullanım sıklıkları arttıkça sosyal medyaya olan bağımlılıklarının da arttığı bulunmuştur. Çünkü zihinsel olarak sosyal medyada nelerin olup bittiği hakkında daha fazla düşünme eğilimi içerisinde olmaktadır ve sosyal medya kullanım istekleri bu doğrultuda artış göstermektedir. Sık sosyal medya kullanan kişilerde de belirli bir süre uzak kalma davranışı gerçekleşse dahi artan dozda tekrar sosyal medyaya geri dönerek kullanma eğilimi görülmektedir(Tutgun Ünal, 2015).

756 internet kullanıcısı üzerinde yürütülen bir araştırma kapsamında geçmiş, gelecek ve şuan ki zamanı algılayış biçiminin Facebook bağımlılığı ile olan ilişkisinin incelendiği bir çalışma kapsamında geçmişe yönelik olumsuz tutum ve değerlendirmelerin ve şu anki zamana yönelik gelişen kadenci bakış açısının Facebook bağımlılığı ile pozitif ilişki içerisinde olduğu saptanırken geleceğe yönelik hedef belirlemeye ve planlamaya yönelik girişimlerin Facebook bağımlılığı ile negatif ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır(Przepiorka & Blachnio, 2016). Bu kapsamda sosyal medya uygulamalarının kullanımında geçmiş ve şu anki zamana yönelik değerlendirmelerin ve geleceğe yönelik geliştirilen eylem planlarının etkisi bulunmaktadır.

32 ülke genelinde 34.798 katılımcıyı içeren bir meta-analiz çalışması kapsamında özellikle kolektivist toplumların, bireyci toplumlara göre sosyal medya bağımlılığı noktasında daha fazla görülme oranı olduğu saptanmıştır. Kolektivist toplumlarda grup normlarına bağlılık esas alınmakta olup bireyci toplumlarda ise bu durum insanların kendi bireysel ihtiyaçlarına bağlı olarak gelişmektedir. Dolayısıyla kolektivist toplumlar dışsal bir kontrol mekanizmasına önem atfettiklerinden dolayı sosyal medya bağımlılığının görülme oranları bireyci toplumlara nazaran daha fazladır. Bireyci toplumlarda ise sosyal medya ağlarının kullanımı çoğunlukla içsel bir istek doğrultusunda gerçekleştiği için bağımlılık davranışı kolektivist toplumlara nazaran daha azdır(Cheng vd., 2021; Dumitrescu vd., 2023).

2018 yılında 456 Lübnan'lı birey üzerinde yürütülen bir araştırma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasında bir ilişki olduğu saptanmış yüksek yalnızlık düzeyinin sosyal medya bağımlılığını etkilediği saptanmıştır(Youssef vd., 2020).

Sosyal medya uygulamalarının kullanımında yaşa bağlı olarak farklılaşmanın görüldüğü de araştırmalar tarafından saptanmıştır. MySpace uygulaması referans alınarak 50 (13-19 yaş) genç birey ve aynı sayıda yaşlı bireyler (60+ yaş) ile yürütülen bir çalışma kapsamında genç

bireylerin sosyal medya uygulamaları içerisinde arkadaşlık çevrelerinin daha geniş bir yelpazeye sahip olduğu ve arkadaş çevrelerindeki yaş skalasının daha dar olduğu saptanırken yaşlı kullanıcıların arkadaşlık yelpazesinin daha dar olduğu ve yaş skalasının daha geniş olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra gençlerin sosyal medya uygulamaları içerisinde yaşlı bireylere nazaran web 2.0 özelliklerini daha fazla kullandıkları bulgulanmıştır(Pfeil vd., 2009).

36 Facebook kullanıcısının, sosyal medyayı kullanırken ki fizyolojik davranışlarının ölçüldüğü bir araştırma kapsamında uygulama kullanıcılarının başkalarının profillerinde gezinme, başkaları hakkında uygulama içerisinde bilgi toplama gibi davranışlarının uygulama içerisinde sadece gezinmeye kıyasla daha fazla hoşnutluk belirtisi gösterdikleri saptanmıştır. Bu kapsamda özellikle başkaları hakkında sosyal medya üzerinde bilgi toplamanın normal gezinmeye kıyasla bireylerde fizyolojik olarak daha fazla aktivasyon sağladığı ifade edilebilir(Wise vd., 2010).

2.2. Dürtüsellik

2.2.1 Dürtüsellüğün Tanımı

Sosyal medya bağımlılığı için önemli bir durum olan dürtüsellik, bir risk faktörü olarak görülmektedir. Yapılan çalışmalarda ön plana çıkan durum dürtüsel bireylerin sosyal medya uygulamalarında çok daha fazla zaman geçirmiş olduklarıdır(Wu vd., 2013).

Bireyin kendi dürtü otokontrolündeki zorlantılardan kaynaklı olan dürtüsellik bağımlılık yapıcı etkenlerden biri olarak görülmektedir. Bu kapsamda sosyal medya bağımlılığının oluşmasında dürtüsellik rol almaktadır. Yüksek dürtüsellığe sahip bireyler sosyal medya bağımlılığı yönünden risk altında oldukları söylenebilir(Karakaya, 2022).

Dürtüsel bireyler düşünülmeden ve anlık olarak ihtiyaçlarını gidermeye meyillidirler(Patton vd., 1995). Bu noktada özellikle bilgi ve ilişki ihtiyaçlarını anında gidermek için sosyal medyaya bağımlı hale gelebilmektedirler. Ayrıca yüksek dürtüsellik gösteren bireyler dikkatle ilgili yaşadıkları problemlerden ötürü dış uyarıcılara daha duyarlı olabilmektedirler. Bundan ötürü sosyal medya uyarıcıları bağlamında dürtüsel davranışlar tetiklenmektedir(Wu vd., 2013).

Sosyal medyayı aşırı kullanan bireylerin vakitlerini etkin kullanamama, plan yapamama ve sosyal medyaya yönelik bağımlılık geliştirebilme gibi özelliklerinden ötürü dürtüsel özellikler sergiledikleri araştırmalar tarafından saptanılmıştır. Özellikle bireylerin sosyal medyaya yönelik kullanım dürtülerini engelleyememeleri, dürtüsellik ile sosyal medya

bağımlılığı arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır(Verim Azyoksul, 2023).

Dürtüsellik kavramının tanımlanmasından önce dürtü kontrolünün ne olduğunu anlamamız gerekmektedir. Davranışsal olarak dürtü kontrolü; yiyecek, cinsellik ya da yüksek derecede arzu duyulan bir kazanç için dışsal veya içsel olarak güçlü bir isteği bastırabilme mekanizması olarak ifade edilir. Bu dürtü kontrol mekanizması ile refleksler ve hızlı yanıtlar baskılanarak bilişsel mekanizmalar davranış üzerinde etki sahibi olur. Bu sürece yanıt engellemesi denilmektedir(Winstanley vd., 2006a). Dürtüsellik ise bu dürtü kontrolünün yapılamaması olarak ifade edilir.

Dürtüsellğe yönelik literatürde çok fazla tanıma rastlanmaktadır. Bu tanımlar incelenecek olunursa dürtüsellik kavramı ilgili literatürde kötü planlanmış, erken meydana gelen, yüksek risk taşıyan, mevcut durumla uyumlu olmayan ve genel anlamda istenmeyen etkileri meydana getiren davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca dürtüsellik, bireylerin yaşamları boyunca kendini gösteren ve akranlarına nazaran bireylerde fazla olması olumsuz sonuçlar doğuran klinik bir davranışsal bozukluk olarak ifade edilebilir(Daruna & Barnes, 1993). Benzer olarak yapılan bir başka tanımda ise dürtüsellik, bireylerin vermiş olduğu kararların sonuçlarını değerlendirmeden mevcut duruma ilişkin diğer insanlara nazaran daha az düşünerek yahut hiç düşünmeyerek bir tepki verme durumu, uyarıcılara verilen hızlı yanıtlar ve plansız tepkilere eğilimli olma olarak tanımlanmaktadır(Melbye vd., 2016). Bir başka tanımda ise dürtüsellik risk alma, planlama becerilerinin yetersizliği, zihinsel toparlamada yaşanan güçlükler çerçevesinde açıklanmaktadır(S. B. G. Eysenck & Eysenck, 1977). Bu kapsamda dürtüsellik kavramının tanımı olumsuz sonuçları beraberinde getiren, uygunsuz durumların oluşumuna zemin hazırlayan, risk taşıyan, zamanlaması kötü olarak gerçekleşen eylemlerdir(P. G. Özdemir vd., 2012).

Dürtüsellik, insan kişiliğinin boyutlarından biri olup insanların kendilerine ya da başkalarına zarar verebilecek bir dürtüye, güdüye ya da ilgi çekici bir duruma karşı koyamama olarak tanımlanmaktadır. Bir davranışın dürtüsel olarak değerlendirilmesi için düşünülmeden, ani bir şekilde ve acele olarak gerçekleşmesi gerekmektedir. Bir dürtüyü psikiyatrik bir problem olarak nitelendiren ana eksen ise karşı koyamama ve uygunsuz bir ortamda bu davranışı sergileme olarak nitelendirilmektedir(Hollander vd., 2002). Gözlemlenen davranışlar arasında sabırsızlık, dikkatsizlik, risk alma, haz arayışı, olası davranışların sonucunu küçümseme ve dışadönük olmayı kendi içerisinde barındırmaktadır. Aynı zamanda dürtüsellik birden fazla

psikiyatrik bozukluk için temel semptomlardan biri olarak görülmektedir(Hollander & Evers, 2001).

Dürtüsellik, ortamsal olarak uygun olmayan mekanlar içerisinde erkenden gerçekleşen, zayıf planlanan ve çoğunlukla olumsuz sonuçlarla neticelenen davranışları içermektedir. Dürtüsel davranışlar genel olarak 3 boyut altında tanımlanmaktadır. Bunlardan ilki eylemlerin olası sonuçları üzerine düşünememe, anında elde edilecek bir ödülün vazgeçerek daha büyük ama uzun süreli ödülü tercih edememe ve motor tepkileri bastırmadaki yetersizliktir(Chamberlain & Sahakian, 2007). Bu 3 boyuta bütünsel bakıldığında değişen çevre koşullarına rağmen belirli bir hedef için durum değerlendirmesi yapmak ya da esnek yanıt verme düzeyindeki yetersizliği ifade etmektedir(Torregrossa vd., 2008).

Genel olarak psikoloji literatüründe dürtüsellüğün davranışsal modellemelerinde 3 farklı özellik ön plana çıkmaktadır. İlki dürtüsellüğün cezalandırılan ya da ödüllendirilmeyen bir tepkiyi sürdürmek olarak ifade edilmektedir(Matthys vd., 1998). İkinci olarak ise dürtüsellüğün daha büyük ama gecikmiş bir ödül yerine hemen elde edilebilecek ve küçük miktarda alınabilen bir ödülü tercih etme durumu olarak ifade edilir(Ainslie, 1975). Son olarak dürtüsellik ya erkenden tepki verme ya da bir tepkiyi engellemede yetersizlik yaşama olarak genel hatlarıyla tanımlanır(Dougherty vd., 1999; Halperin vd., 1991).

Özetle dürtüsellik, içsel ya da dışsal uyarıcılara karşı hem birey hem de başkaları için olumsuz sonuçların dikkate alınmadan hızlı ve plansız tepkileri verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır(Moeller vd., 2001a).

Ayrım noktasının yapılması gereken önemli yapı ise dürtüsel eylem ile dürtüsellik kavramlarının birbirinden ayrıştırılmasıdır(Brunner & Hen, 1997). Çoğu insan kendi günlük yaşamında zaman zaman dürtüsel eylemlerde bulunabilmektedir ama dürtüsellik kavramını dürtüsel eylemden ayrıştıran nokta hazzın ertelenememesidir(Arce & Santisteban, 2006a).

2.2.2. Dürtüsellik Türleri

Dürtüsellığe yönelik farklı türlere ilgili literatürde ayrıldığı görülmektedir. Bunlar incelendiğinde dürtüsellik iki alt başlık altında değerlendirilmektedir. Bunlar dürtüsel eylem ve dürtüsel seçimdir. Dürtüsel seçim, insanların ileride alacağı büyük bir ödülün yerine anında elde edebilecekleri küçük bir ödülü tercih etme tutumunu ifade ederken dürtüsel eylem ise çoğu durumda aceleci, erken ya da zamansız davranışları bastıramamak olarak tanımlanır(Sanchez & Bangasser, 2022).

Dürtüsellik, bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda ilgili literatürde 4 farklı alt boyut dürtüsellik ile ilişki içerisinde. Bunlar plan yapamama, aciliyet, azim eksikliği ve heyecan arayışıdır. Bunlardan ilk boyut olan aciliyet özellikle olumsuz duygusal yaşantılar karşısında çok güçlü duygular yaşamayı ifade etmektedir. Yapılan çalışmalarda aciliyet puanı yüksek kişilerin olumsuz duygularını rahatlatmak amacıyla dürtüsel davranışlarda bulunma eğilimi içerisinde oldukları görülmektedir. Bir diğer özellik olan plan yapamama ise bir davranışı gerçekleştirmeden önce davranışın olası sonuçları üzerine değerlendirmede bulunamamaktır. Özellikle plan yapamama boyutunda yüksek alan bireylerin anlık ve düşünmeden dürtüsel davranışlar sergiledikleri anlaşılmaktadır. Diğer bir boyut olan azim eksikliği ise bireyler için sıkıcı ve zor olan bir görev karşısında odaklanabilme yeteneğini devam ettirememe olarak kabul edilmektedir. Özellikle azim eksikliği alt boyutunda yüksek puan alan bireyler dikkat gerektiren görevler karşısında direnç gösterememektedir ve görevleri tamamlayamamaktadırlar. Son alt boyut ise dürtüsellik ile ilgili olan heyecan arayışı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu alt boyutta ise bireylerde heyecan verici aktivitelere karşı bir meyil gözlenirken tehlikeli olup olmamasına bakılmaksızın yeni deneyimlere açık olma davranışları görülmektedir(Whiteside & Lynam, 2001). Tüm bu alt boyutlar içerdikleri davranışlar yönüyle dürtüsellik altında değerlendirilir.

Dürtüsellik kavramı; dar dürtüsellik, risk alma, plan yapmama ve canlılık olmak üzere 4 alt faktöre ayrıldığı da ortaya atılmıştır. Dar dürtüsellik alt faktöründe düşüncesele ve davranışsal olarak dürtüsel davranmaya genel bir eğilimin ifadesi söz konusu iken risk alma boyutunda özellikle tehlikeli eylemlere yönelik bir meyilin olduğu ön plana çıkmaktadır. Plan yapamama alt boyutunda ise herhangi bir eylemi planlayamama ve dikkatsizlik öne çıkarken canlılık alt boyutunda ise karar alma sürecini çok hızlı ve telaşlı bir şekilde gerçekleştirerek hareket etme özelliklerini kapsamaktadır(S. B. Eysenck & Eysenck, 1977).

Dürtüsellikle ilgili yapılan başka bir sınıflandırmada ise dürtüsellik, işlevsel ve işlevsel olmayan olarak 2 farklı kategoriye ayrılmaktadır. Her iki kategoride belirli bir eylemi yapmadan önce daha az düşünme durumunu içermektedir. İşlevsel dürtüsellik boyutunda bu anlık harekete geçme durumu bireylere olumlu sonuçlar doğururken işlevsiz dürtüsellik ise bireylerin yaşamında çeşitli zorluklara yol açmaktadır(Dickman, 1990). İşlevsel olmayan dürtüsellik türünde bireyler için engel teşkil eden bir kaynağın bulunması ile akranlarına nazaran daha az düşünerek harekete geçmeyi ifade etmektedir. İşlevsel dürtüsellik alt boyutunda ise belirli bir durum için koşulların en uygun olduğu anda çok fazla düşünmeden

harekete geçmeyi ifade etmektedir. Özellikle karar verme süreçlerinin ani olarak gerçekleşmesinin gerekli olduğu durumlarda dürtüsellığı yüksek olan bireyler, düşük olanlara nazaran daha doğru karar vermektedirler. Bu noktada ise dürtüsellığın işlevsel oluşundan bahsedilebilmektedir(Dickman & Meyer, 1988).

Farklı bir sınıflandırmada ise dürtüsellik, 3 faktörlü bir yapı ortaya koymaktadır. Bu faktörler; motor dürtüsellik, plansız dürtüsellik ve dikkat dürtüsellığı olarak sınıflandırılmaktadır(Patton vd., 1995).

Dürtüsellığe ilişkin ölçüm türleri arasında 3 ana başlık ortaya çıkmıştır. Bunlar:

- Öz Bildirim ölçümleri
- Laboratuvar deneyleri
- Bireylerin çeşitli görevleri gerçekleştirirken ölçülen beyin dalgaları

Öz Bildirim ölçümleri arasında Barratt Dürtüsellik Ölçeği(Patton vd., 1995) ve Eysenck Dürtüsellik Anketi(S. B. G. Eysenck vd., 1985) gibi ölçekler ile dürtüsellığın ölçülmesi sağlanmıştır. Öz bildirim ölçümlerinin dezavantajlı yönü ölçekleri dolduran kişinin verdiği cevaplara güvenme zorunluluğudur(Moeller vd., 2001a).

Laboratuvar ölçümlerinde ise ceza ve ödül mekanizması, gecikmiş ve erken ödüllendirme ve tepkiyi engelleyememe alt başlıklarında ölçümler yapılmıştır. Laboratuvar ölçümlerinin tekrarlanabilir olması avantajlı yönleri arasında görülürken dürtüsellığın sosyal yönlerini içermemesi, uzun vadeli davranış kalıplarının ölçülememesi ile dezavantajlı bir yön oluşturmaktadır. (Moeller vd., 2001a).

Bireylerin çeşitli görevleri gerçekleştirirken elektriksel aktivitelerin ölçülmesi yönteminde ise verilen görevler esnasında bireylerin beyin dalgalarının ölçülmesi esas alınmıştır. Geniş kapsamlı görevler esnasında uyarıcılara verilen pozitif dalga formu dürtüsellikle özdeşleştirilmiştir(Harmon-Jones vd., 1997; Sunohara, 1999). Doğrudan beyin fonksiyonları ile ölçüm yapılması avantajlı yönler arasında iken davranışsal boyutun ve sosyal yönlerin kapsanamaması dezavantajlı yönünü oluşturmaktadır(Moeller vd., 2001a).

2.2.3. Dürtüsellığın Nedenleri

Özellikle dürtüsellik, nörobiyolojik eksende açıklanma imkânı bulmaktadır. Dürtüsel davranışların beyindeki frontal korteks ile ilişkili olduğu yapılan araştırmalar neticesinde

saptanmıştır(Forozañdeh, 2017). Özellikle beyindeki norotransmitterlerden olan dopamin ve seratonin ile dürtüsellik ilişkili olduğu yapılan çalışmalar neticesinde bulgulanmıştır(Arce & Santisteban, 2006b). Farlı bir neden ise dürtüsellik aile içerisinde öğrenilen bir davranış olduğunu ifade etmektedir. Ailenin içerisinde çocuklar istedikleri şey karşısında anlık olarak reaksiyon göstermeyi öğrenirler. Bunun ise dürtüsellik neden olabileceği ilgili literatürde ifade edilmektedir(Gökçen, 2024; L'Abate, 1993). Yapılan başka bir çalışma kapsamında özellikle alkol tüketiminin frontal lob üzerinde etkisi dolayısıyla dürtüsellik arttırdığı bulgulanmıştır(Rosenthal vd., 2019). Bir başka neden ise belirsiz bir durumun yaşanması, dürtüsel davranışların sergilenmesine zemin hazırlamaktadır. Bu kapsamda kaygı bozukluğu yaşayan bireyler, bu soruna sahip olmayan bireylere nazaran daha fazla dürtüsellik sahiptirler(Del Carlo vd., 2012).

Dürtüsellik nörrobiyolojik temellerine bakıldığında özellikle prefrontal korteks ve orbitofrontal korteks'in karar verme ve yanıt seçme sürelerinde önemli olduğu bilinmektedir. Prefrontal korteks içerisindeki sağ inferior frontal girisun bölgesinin “dur işareti” testlerindeki hatalar ile ilişkili olduğu ve bu bölgenin hasarının büyüklüğü ölçüsünde yanıt engelleme konusunda bir o kadar problemler yaşandığı yapılan araştırmalar ile saptanmıştır. Ayrıca dürtüsel hastalar, uyarıcılara karşı yanıt engellemesi esnasında dürtüsel olmayanlara kıyasla daha az Prefrontal korteks aktivasyonu yaşamaktadırlar(Aron vd., 2003; K. Yazıcı & Yazıcı, 2010).

Orbitofrontal korteks, bireylerin yapmış olduğu davranışlarının sonuçları hakkındaki bilgileri temelinde davranışlarını yönlendirme konusunda etkili bir beyin bölgesidir. Orbitofrontal korteksi de içine alan Ventromedial Frontal korteks hasarı yaşayan insanlar dürtüsel davranışlar sergilemektedirler(Winstanley vd., 2006a).

İlgili araştırmalarda Orbitofrontal korteksin aynı zamanda uyarıcıların getirdiği ödöl miktarının algılanmasında ve uyarıcılar ile ödöl-ceza mekanizması arasındaki ilişkinin öğrenilmesi ile ilgili bir beyin bölgesinin işlevini gerçekleştirememesi durumunda bireylerin kayıplar yaşamısından sonra dahi seçimlerini değiştirmedikleri ve ödöl beklentisi ile riskli davranışlar sergiledikleri görölmektedir(Hornak vd., 2004).

Dürtüsellik ile ilişkili olan nörotransmitterler ise seratonin, dopamin, nöroadrenalin ve GABA'dır. Seratonin seviyesindeki azalmanın bireylerin davranışlarını kontrol etmelerini zorlaştırdıkları da yapılan çalışmalar ile saptanmıştır. Aynı zamanda dopamin iletiminin

artması, motor dürtüsellikte bir artış yaşamasına sebebiyet vermektedir(K. Yazıcı & Yazıcı, 2010).

Dürtüsel davranış sergilemeye meyilli insanlarda seratonin hormonunu uyarılmasına yanıt olarak prefrontal korteks, anterior singulat korteks ve ventromedial prefrontal korteks bölgelerinde azalan nörolojik aktiviteler saptanmıştır(Tian vd., 2017). Bu bağlamda seratonin nörotransmitterinin dürtüsel davranışlar ile sağlam bir ilişki içerisinde olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bir diğer hormon olan dopamin norotransmitteriyse bilişsel işlevler, dikkat süreçleri ve ödül mekanizması ile yakından ilişkili olmasından ötürü dürtüsellik ile yakın bir ilişki içerisinde. Dopamin reseptörlerinin uyarılması ve bu reseptörlerin bloke edilmesi ile dürtüsel karar verme durumlarında artış yaşandığı yapılan araştırmalar ile saptanmıştır(Barbuti vd., 2023). Çünkü dopamin reseptörleri Orbitofrontal korteks üzerindeki etkisi ile beraber büyük ve geciken ödülleri seçilmesini teşvik etmektedir(Alves vd., 2019).

Yapılan çalışmalar sonucunda nörofizyolojik olarak dürtüsellğe etki eden bir diğer durumun periferik sinir sistemi ile beyin arasındaki bağlantının azalmasından kaynaklandığı saptanmıştır. Özellikle dürtüsellikte yaşanan artışın sonucunda beyin bölgesi olan amigdala ile bilişsel kontrol arasındaki bağın azaldığı gözlemlenmiştir(Šimić vd., 2021). Bunun yanı sıra bilişsel kontrol ve karar verme süreçleri ile yakından ilgili olan lateral prefrontal korteks ile dürtüsel davranışlar arasında da güçlü bir ilişki vardır(Raji vd., 2025). Aynı zamanda negatif aciliyet ile bağlantılı olan dürtüsellğin sonuçları arasında öğrenme ve karar verme süreçlerinde bilişsel kontrolün kaybedilmesi de gözlemlenen davranışlar arasındadır(Shu vd., 2022).

Dürtüsellğin nedenleri olarak gösterilebilecek bir diğer faktör ise stres olarak kaydedilmiştir. Özellikle yoğun şekilde stres yaşanan bir olay karşısında mantıklı karar alma süreçlerinden sapmalar gözlenmekte ve uzun vadeli hedeflerden ziyade anlık dürtüsel eylemlerin tercih edilmesi esastır(Bacqué-Cazenave vd., 2020). Stres faktörü öğrenme ve karar verme süreçlerini iki farklı şekilde etkileme imkanına sahiptir. Bunlardan ilki bilinçli kararlar için gerekli bilişsel kaynakların tüketilmesi iken diğeri içsel ve kısa bir zaman koyarak seçim davranışının hızlandırılmasıdır(Raio vd., 2020). Yüksek dürtüsel davranışlar sergileyen bireylerin stres özelinde hipotalamus, hipofiz ve adrenalin eksenli bir yanıt göstereceği yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur(Alacreu-Crespo vd., 2020). Bu kapsamda dürtüsellik için stres faktörünün bir öngörücü olduğu söylenebilir.

Dürtüsel davranışlar üzerinde etkisi olan bir diğer etken ise hormonal etkilere. Özellikle testosteron seviyesi dürtüsel davranışları açıklama noktasında hem erkek hem kadınlar üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır(Raji vd., 2025). Yüksek testosteron seviyelerinin dürtüsellik ve riskli davranışlar üzerinde ciddi bir etkisi vardır(Carré & Archer, 2018). Testosteron hormonu prefrontal korteks ve diğer beyin bölgelerini kontrol ederek ödül ve motivasyon arasındaki ilişkiyi bozmaktadır(Puiu vd., 2019). Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda yumurtalık alımının daha büyük ve daha yüksek çaba gösterilen ödüllere yönelimi arttırdığı ortaya çıkmıştır(Hernandez vd., 2020).

Dürtüsellğe etkileyen bir diğer faktör ise vücuttaki kortizol seviyeleridir. Kortizol seviyelerinin yüksekliği dürtüsel davranışlara yol açmaktadır. Ayrıca adrenal hormonunun aşırı salınımının da dürtüsel davranışların sergilenmesinde kritik bir işleve sahip olduğu da bilinen bir gerçektir. Dopamin aktivitesi üzerinde etkili olan adet döngüsü ayrıca kadınlar özelinde ödülle ilişkili olan dürtüsellik ile ilişki içerisindedir(Raji vd., 2025).

Dürtüsel davranış için önemli olan bir diğer etken öz kontrol olarak bilinir. Dürtüsellik için düşük düzeyde öz kontrolün kaynak sağladığı, olumsuz, kusurlu ve işlevsiz özellikleri ile karakterize olunan bir davranış kalıbı olduğunu söylemek mümkündür(Frankenhuys vd., 2016).

2.2.4. Dürtüsellik Süreçleri

a- Tepki Ketleme

Dürtüsel davranışlar içerisinde genel hatlarıyla bir uyarıcı karşısında erkenden reaksiyon gösterme veya uyarıcıya karşı reaksiyonu erteleyememe durumu söz konusudur. Tepki ketleme, özellikle arzu duyulan kazançlar için harekete geçmenin kontrolü şeklinde ifade edilmektedir. Bu kontrol sayesinde anlık gelişen refleks ya da cevaplar baskılanarak bilişsel süreçlerin işe koşulmasına olanak tanınır(Winstanley vd., 2006b).

b- İnhibisyon Denetimi

İnhibisyon denetimi ise, uyarıcı karşısında verilen tepkiyi bastırabilme durumuyla ilgilidir. Bilişsel ve davranışsal inhibisyonu kendi içerisinde barındırmaktadır.

c- Risk Alma

Bir noktaya kadar risk alma davranışı bireylerin yaşamları için ve kendilerini geliştirebilmeleri açısından gereklidir. Risk faktörünün fazla olması ise olumsuz sonuçları beraberinde getirmektedir. Özellikle dürtüsellik kapsamında öz bildirim ölçekleri ile risk alma

davranışları değerlendirilmektedir(Özver, 2010). Dürtüselliikte eylemlerin sonuçlarının düşünülmemesi, olası riskli uygulamaların oluşmasına neden olmaktadır.

d- Karar Verme

Karar verme; belirli bir tercihi seçme, bir eylemi seçme, uygulama, düzenleme, elde edilen sonuçları değerlendirme olarak ifade edilmektedir(Ernst & Paulus, 2005). Dürtüselliikte özellikle anlık olarak karar verme ve verilen bu kararı bilişsel olarak değerlendirmeden uygulamaya koyma durumu söz konusudur.

2.2.5. Dürtüselliğin Diğer Psikiyatrik Bozukluklarla Olan İlişkisi

İlgili literatür ışığında dürtüselliğin birçok psikiyatrik bozukluk ile ilişki içerisinde olduğu bilinen bir gerçektir. Bipolar bozukluklar, kişilik bozuklukları ve madde bağımlılığı tarzında psikiyatrik bozukluklarda dürtüsel davranışlar gözlemlenmektedir. Çünkü ilgili psikiyatrik bozuklukların çoğunda davranışsal olarak kendini durdurabilme yetersizliği görülmektedir. Dürtüselliikte de ifade edilen durum bir davranışın gerçekleşmesini engelleyememe olarak ifade edilmektedir(Gray, 1995; Rachlin, 2009).

Yüksek dürtüsel özellikleri sergileyen bireyler psikiyatrik hastalıklara daha meyilli olmaktadırlar. Bu noktada bu bireylerin dürtüsellik özelinde risk altında olduklarını söylemek mümkündür(Neuhaus & Beauchaine, 2013). İlgili literatür incelendiğinde özellikle kumar bağımlılığı, yeme bozuklukları, kendine zarar verecek eylemlerde bulunma ve intihar, depresyon, pornografiye bağımlılık, Borderline kişilik bozukluğu, uyku bozukluğu gibi birçok psikiyatrik bozuklukta rol oynamaktadır. Bu kapsamda dürtüselliği hem kendi içerisinde hem de diğer psikiyatrik bozukluklara eşlik eden bir problem olarak görmek mümkündür(Böthe vd., 2019; Granö vd., 2007; Karakuş, 2015; Khan & Kamal, 2020; Klonsky & May, 2010; Kräplin vd., 2014; Lockwood vd., 2017; Oliva vd., 2020; Tashjian vd., 2017).

2.2.6. Dürtüselliğin Tedavi Yaklaşımları

Dürtüselliğin tedavisinde aslında iki farklı yaklaşımın ön plana çıktığı görülmektedir. İlk yaklaşıma göre dürtüsellik kendi haliyle psikiyatrik bir bozukluk olarak nitelendirilmektedir. Bu noktada dürtüsel davranışların tedavisi esas alınmaktadır. Çünkü bu yaklaşıma göre dürtüsellik aslında kendisi arka planda bazı nörobiyolojik olaylar neticesinde gelişmektedir. Diğer yaklaşım ise dürtüselliğin eşlik etmiş olduğu psikiyatrik bozukluğun tedavisi ile dürtüsel davranışların da onunla beraber tedavi edileceği yaklaşımıyla açıklanmaktadır(Prado-Lima, 2009).

Dürtüsel davranışlar sergilemeyi azaltmak amacıyla bilişsel ve davranışsal olarak birçok teknik uygulanmaktadır(Bear & Nietzel, 1991). Özellikle tedavi sürecinde duygu düzenleme noktasında üzerinde durulmaktadır(Amorim Neto & True, 2011). Bir diğer yöntem ise beklenmedik olaylara karşı yönetim becerilerinin artırılmasıdır. Özellikle beklenmedik olayların yönetimi ile ilgili davranışın sık sık izlenmesi, davranış meydana geldiğinde olumlu pekiştirecin sağlanması, davranış sergilenmediği takdirde olumlu pekiştirmenin uzak tutulması ile beklenmedik olayların yönetimi sağlanmaktadır. Son olarak dürtüsellığe yönelik ilaç tedavisi ile de tedavi süreci yürütülmektedir(Harvanko vd., 2019; P. G. Özdemir vd., 2012; Petry, 2013).

2.2.7. Dürtüsellik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Dürtüsellik kavramı ilgili alanyazında uyarıcılara karşı sonuçları önemsenmeksizin planlanmadan yapılan tepkiler olarak temellendirilmektedir(Moeller vd., 2001b). İlgili tanım ışığında dürtüsellik kavramı bir çok farklı konu özelindeki araştırmalara konu olmuştur. Bu araştırmalar incelendiğinde:

Dürtüsellüğün cinsiyete dayalı farklılaşmasının incelendiği bir araştırmada özellikle hazzı erteleme noktasında nispeten kadınların daha başarılı oldukları bulgulanmıştır(Silverman, 2003).

İlgili literatürde sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik arasındaki ilişkinin çalışıldığı araştırmalar incelenecek olunursa özellikle bir metaanaliz çalışmasında bağımlılık tanı ölçütlerini karşılayan insanların dürtüsellik düzeylerinin daha yüksek olduğu kanısına varılmıştır(MacKillop vd., 2011).

317 üniversite öğrencisi özelinde dürtüsellik, sosyal medya kullanımı ve yalnızlığın ilişkisinin araştırıldığı başka bir çalışma kapsamında sosyal medya kullanımının dürtüselligi doğrudan ve pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı ilgili araştırma sonucunda tespit edilmiştir(Savcı & Aysan, 2015). Bu bağlamda dürtüsel özellikleri daha fazla gösteren bireylerin sosyal medya kullanımı konusunda daha meyilli oldukları söylenebilir(Karakaya, 2022).

Dikkat eksikliği ve dürtüsellüğün, sosyal medya kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkilerinin araştırılmış olduğu farklı bir çalışma kapsamında, 732 bireyin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma sonucunda dürtüsellik ve sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki saptandığı saptanmıştır(Aslan, 2018).

Sağlık alanında eğitim gören 306 meslek yüksekokul öğrencisi kapsamında yürütülen başka bir çalışma kapsamında dürtüsellik düzeyi ve sosyal medya puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmış ve sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik değişkeninin %18'lik bir toplam varyansı açıkladığı bulunmuştur(Topbaş & Karakaya, 2021).

Yaşları 18 ile 66 arasında değişen ve 304 kişinin katılımının sağlanmış olduğu bir başka çalışma kapsamında sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve stres arasındaki ilişki araştırılmış olup yapılan çalışmanın sonucunda dürtüsellik ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve orta düzey bir korelasyon saptanmıştır. Ayrıca dürtüsellik kendi başına sosyal medya bağımlılığını %24.9 oranında yordadığı bulgulanmıştır(Sucaklı Bozkaya, 2024).

Problemli sosyal medya kullanımı, dürtüsellik ve psikolojik belirtilerin arasındaki ilişkinin araştırıldığı ve örneklem grubunun yetişkinlerden oluştuğu bir başka çalışmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarının yükselişi ile dürtüsellik planlama alt boyutunu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca araştırma içerisinde sosyal medya bağımlılığını ölçmek için kullanılan ölçeğin sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları ile dürtüsellik tüm alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur(Total vd., 2021a).

Farklı bir metaanaliz çalışmasında problemli sosyal ağ kullanımının dürtüsellik ile ilişkisinin ortaya konulduğu ve nicel analizlerin kullanılmış olduğu 41 farklı çalışma ilgili metaanaliz çalışmasının kapsamına alınmıştır. Yapılan metaanalitik çalışmanın bulguları sonucunda problemli sosyal ağ kullanımı ile dürtüsellik tüm alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar bulunmuştur(Bocci Benucci vd., 2025). 178 bireyin katılımıyla yapılan bir başka çalışmada da problemli sosyal medya kullanımının, dürtüsellik için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür(Total vd., 2021b).

90 katılımcıdan oluşan ve sorunlu sosyal medya kullanımının karar alma süreçlerinde risk alma ve belirsizlikle olan ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmanın sonucunda kullanıcıların sorunlu sosyal medya kullanımı ne kadar fazla ise o kullanıcıların yüksek risk taşıyan ve belirsiz kumarları oynama alışkanlığının o kadar fazla olduğu ortaya çıkmıştır(Meshi vd., 2021). Risk alma ve belirsiz süreçlerin dürtüsellik ile sıkı bir ilişkisinin olmasından ötürü bu çalışma kapsamında da problemli sosyal medya kullanımının dürtüsellik ile sıkı bir ilişkisi içerisinde olduğu söylenebilir.

2025 yılında 18-55 yaş aralığında 386 bireyin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışma kapsamında dürtüselliğin, sosyal medya bağımlılığını doğrudan ve pozitif yönlü olarak anlamlı şekilde etkilediği ortaya çıkmıştır(İzci, 2025).

2025 yılında 1006 Çinli üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen farklı bir çalışma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ve olumsuz dikkat yanlılığı arasındaki tetikleyici ve güçlü bir aracı etkisinin dürtüsellik özelinde sağlandığı ortaya çıkmıştır(Qiu vd., 2025).

Tüm bu çalışmaların neticesinde sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik ile mühim bir ilişki içinde olduğu ve sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları arasında dürtüselliğin de yer aldığını söylemek mümkündür.

2.3. Kişilik Özellikleri

Bir insanın kişiliği, onun diğer insanlardan farklılaşmasını sağlayan bir kavram olarak karşımıza görülmektedir. Dolayısıyla insanların sahip olmuş oldukları kişilik özellikleri onların çeşitli durumlar karşısında verecekleri tepkiye, ilerde seçecekleri mesleğe, yaşamak isteyecekleri yaşam tarzları gibi birçok alan üzerinde etki sahibidir. Kişiliğin büyük bir çoğunluğunun insan yaşamının ilk yıllarında şekillendiğini söylemek mümkündür ve ilerleyen yaşlar için kişilik özelliklerinin değişebileceğini söylemek zor bir ihtimaldir. Çünkü ilerleyen yaşlar için kişilik özelliklerinin değişime karşı olan direnci daha yüksektir. Kişilik özellikleri içinde değişimin yaşanabilmesi adına çok sarsıcı bir olay ya da deneyimle insanların karşılaşmış olması gerekir(Şahin, 2020). Bu kapsamda kişilik özelliklerinin tutarlı birer kalıp halinde yaşamda var olduğunu ve sağlamlaştığını söylemek mümkündür.

Kişilik kavramı, ortaya atıldığı günden beri karmaşık yapısı ile tanımlanabilirliği zor bir kavram olarak görülmektedir. Bundan ötürü geçmişten günümüze kadar araştırmacıların ilgi duyduğu bir kavram olmuştur. İnsanların kendileri yahut başka insanlar hakkında bilgi sahibi olabilmesi adına kişilik önemli bir kaynak olmuştur(Çiçek & Aslan, 2020).

İnanların kişilik özellikleri onların hayatlarını anlamlandırma ve kendilerine has bir yaşam tarzı oluşturmaları açısından son derece büyük bir öneme sahiptir. Çok boyutlu bir kavram olan kişilik, insanların gözlemlenebilir davranışları üzerinden meydana gelen davranışsal yön, toplumsal incelemelerinin sonucu olarak sosyal yönü, ve kişilik oluşumunda söz sahibi olan etkenlerin saptanabilmesi adına derinlik psikolojisi yönlerini kendi içinde barındırmaktadır. Buna rağmen kişilik kavramı için geliştirilen tanımlamalar, çok faktörlü bir özellik sergileyen kişiliği yeterince kapsamlı tanımlamalar geliştirilememiştir. Geliştirilen

kuram ve yöntemlerin ise kişiliği açıklamada sınırlılıklara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Günümüzde kişiliği konu alan pek çok kuram ve yöntem geliştirilmiştir. Bu konu özelinde araştırma yapan kişiler kendilerine has kuramlar ortaya koymaya çalışmışlardır. Fakat kuramların geliştirilmesinde belli yöntemlerin ve anlayışların yer alması kuramların kendi içlerinde ortak birer çatı etrafında toplanmalarını ortaya çıkarmıştır(H. Yazıcı, 1997).

Günümüzde psikoloji bilimi altında en çok araştırmaya kaynaklık ettiği araştırmalardan biri kişilik psikolojisi dir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012a). Bu psikolojinin ana amacı insanların sergiledikleri davranışlarına neden olan durumları bilimsel metotlar ile ortaya çıkarmaktır(Hjelle & Ziegler, 1992a). Kişilik psikolojisi insanların kendilerine has geliştirmiş oldukları davranışları konu almaktadır. Özellikle günlük hayatta sürekli diğer insanlar ile ilişki içerisinde olan birey bu kapsamda kendine özgü davranış kalıpları geliştirmektedir. Bu kendine has davranış ve tutumların incelenmesi ile kişilik psikolojisi yakından ilgilenmektedir(Burger, 2006).

Özetlemek gerekirse kişilik psikolojisi, bireyin belli durumlar içerisinde vermiş olduğu tepkilerin nedenini konu alarak o bireyi ayıran farklılıkları yani bireysel kişiliğini incelemektedir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012a).

2.3.1. Kişilik Nedir?

Net bir tanımının bulunmadığı kişilik kavramı bugün 400 farklı tanımlama ile literatürdeki yerini almaktadır. Literatürde kişilik kavramı üzerine çok fazla araştırmanın yapıldığı görülmektedir. İngilizcedeki karşılığı “personality”, Fransızcadaki karşılığı “personalite”, Almandaki karşılığı “Personlichkeit”, Orta Çağ Latincesindeki karşılığı “personalitas” ve Klasik Latincedeki karşılığı “persona” kelimelerinin anlamına karşılık gelen “Maske” kavramı olarak tanımlanır. Ayrıca bu kelime görünürün arkasındaki şey anlamında da kullanılmaktadır(Gümüş, 2009). Persona kelimesi Klasik Roma tiyatrosunda oyuncu ve izleyiciler arasındaki mesafeden ötürü izleyicilerin ruh hallerinin ortaya koyabilmesi amacıyla takmış oldukları maskeleri ifade etmektedir. Bu ifadeni ilk kullanımı ise Jung tarafından ortaya çıkmıştır. Jung bu adı, maskenin yansıttığı kişiliğin dış dünya ile uyum ve başa çıkabilecek bir sistem olması sebebiyle kullanmıştır. Persona kelimesi ile kişiler arasındaki belirgin farklılıkların olduğu Klasik Roma tiyatrolarında ifade edilmeye çalışılmıştır(Jung, 1992).

Tarihsel anlamda kişiliğe yönelik ilk tanımlamalara uzandığımızda Empedocles bütün kişiliklerin 4 elementin farklı birleşimleri ile ortaya çıktığını ifade etmektedir. Ardından

Hipokrat ise insanların vücudundaki 4 elementin melankolik, soğukkanlı, sıcakkanlı, agrasif gibi farklı mizaç tarzlarına yol açtığını ifade etmiştir(Allport, 1961a)

Günümüzde kullanılan kişilik tanımlarına bakılacak olunursa insanların kendilerini başkalarından ayırt ettiren düşünce, duygu ve davranış stilleri olarak düşünülebilir. Kişilik, günümüzde iki alt boyut üzerinden şekillenmektedir. Bunlar karakter ve huy'dur. Karakter insanların daha sonradan kazanmış oldukları dünyayı algılama ve yaşam stilleri olarak tanımlanırken huy yani bir diğer adıyla mizaç ise doğuştan gelen ve biyolojik olarak yatkınlığımızın bulunduğu davranışlar olarak tanımlanır. Kişiliğin olgunlaşmasında doğum öncesi, doğum sonrası ve çocukluk çağı içerisinde birtakım etkenler bulunmaktadır. Bunlar arasında olgunlaşma, öğrenme ve toplumsal hayat rol almaktadır(Öztürk & Uluşahin, 2020; Akt. Birel, 2023).

Kişiliğe yönelik yapılan farklı bir tanımlamada ise insanların içinde bütünselleşmiş ve nispeten kalıcı izli olan ve insanların içsel, fizyolojik ve toplumsal uyum ve etkileşiminde önemli bir belirleyici olan psikolojik özelliklerin bütünü olarak tanımlanmaktadır(Larsen vd., 2023).

Kişilik için tutarlı davranış kalıpları olarak ifade edilmesinin ana sebeplerinden biri her zaman ve her durum içerisinde ortaya çıkan davranışlar olup tutarlı bir seyir izlemesinden ötürüdür. Kişilik aynı zamanda davranış ve hislerimiz özelinde önemli bir etkiye sahiptir ve bu noktada duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri de etkilemektedir. Bu kapsamda kişiliğin insan davranışlarına çevrenin etkisiyle beraber yön verici etkisinin olduğu söylenebilir(Burger, 2006; Akt. Birel, 2023).

Farklı bir tanımda ise kişilik, “bir kişinin fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşme biçimini tanımlayan düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik örüntüleri” olarak tanımlanmaktadır(Atkinson vd., 2019).

2.3.2. Kişiliği Oluşturan Faktörler

İnsanların kişilik yapıları çerçevesinde etkiye sahip birden fazla faktör bulunmaktadır. İnsan kişiliği, ilgili faktörler çerçevesinde gelişimini sürdürmektedir. Bu faktörleri; kalıtsal faktörler, Ailevi faktörler, Sosyolojik faktörler, coğrafi faktörler, ve diğer faktörler olarak kategorize edilmektedir(Ilgaz Yıldırım, 2014).

Literatürde kişilik kavramı için yapılan tanımlamaların ortak yönleri ele alındığında kişiliğin çevresel ve bireysel faktörlere ile etkileşim içinde olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra doğuştan getirilen eğilimlerin sosyal çevremiz ile olan etkileşiminden de kişiliğimiz etkilenmektedir(Erdem, 2024).

İnsanlardaki kişilik gelişiminde belirleyici öneme sahip ve genetik kavramını öne çıkaran olgunlaşma ve yaşam olayları çerçevesinde gelişim gösteren bireyselleşme-toplumsallaşma süreçleri yatmaktadır(M. O. Öztürk & Uluşahin, 2011).

Bir insanın aslında kişiliği anne veyahut babasının eş seçimi ile başlamaktadır. Seçilen partnerin kendi kişilik özellikleri ve kişinin kendi kişilik özelliklerinin kombinasyonu bireylerin kişiliklerini oluşturmada kalıtsal etkisini göstermektedir. Ayrıca anne baba arasındaki ilişkinin türü de insanların kişilikleri üzerinde büyük bir etki göstermektedir. Bu kapsamda kişiliği etkilemesi bakımından genetik ve çevresel etmenlerin bir kombinasyonu söz konusudur. Genetik etkenler bir insanın kişiliğindeki potansiyelini ortaya koyarken, çevre ise bu potansiyeli ne derece ortaya çıkarabileceği yönündedir. İlk başlarda çevresel etkilerde aile ön planda olurken zamanla insan yaşamında kişiliğin oluşumunda arkadaş çevresi, okul ve içinde bulunulan toplum da gelişimini şekillendirmektedir. Böylece genetik ve çevresel faktörlerin ilişkisi ile benzersiz bir kişilik oluşumu gerçekleşmektedir(Türker, 2016). Kişilik gelişimi üzerine geliştirilen birçok kuramın da varsayımı, kişilik gelişimi için çocukluk dönemlerinin çok büyük bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Kişilik etkileyen tek bir faktör ile sınırlandırılmasından ziyade nörobiyolojik, bilişsel, duygusal, nesne ilişkileri özellikleri, yaşamsal sorunlar, engellemeler, çatışma ile baş etme stratejileri, savunma mekanizmaları gibi çok çeşitli alanlar ile birlikte değerlendirmek gerekmektedir(M. O. Öztürk & Uluşahin, 2011).

Kişiliğin belirginleşmesinde aynı zamanda bireyin fizyolojik özelliklerinin de etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Fiziksel özellikler arasında saç rengi, boyu, kilosu, vücut tipi, kısa ya da uzun oluşu gibi durumlar da insanların kişiliklerini dolaylı yoldan etkilemektedir(Özkalp & Kirel, 2021).

Genetik olarak atalarımızdan almış olduğumuz genler bireyler arasında farklılıklar göstermektedir. Özellikle davranış eğilimleri noktasında kalıtsal özellikler daha fazla önemli olurken insanların inanç sistemleri, değer ve ideolojik yargıları noktasında çevresel faktörler bir bütün şekilde kişiliği etkilemektedir(H. Çiftçi, 2018).

Yapılan farklı çalışmalarda kişilik özelinde farklı faktörlerin de yine etki sahibi olduğu saptanmıştır. Özellikle sosyal bilimciler ailedeki bireylerin sayısının, ebeveynlerin eğitim düzeyinin, ailenin ait olduğu sosyal sınıfın ve coğrafi konumun da insan kişiliğini önemli ölçüde etkilediğini ifade etmişlerdir(Caspi & Roberts, 2001). Ayrıca ebeveynlerin benimsemiş oldukları ev içindeki demokratik tutumların da çocuğun kişilik gelişimi noktasında etkisi olduğunu söylemek mümkündür(Burger, 2006).

İnsan kişiliğini etkileyen bir diğer faktör ise medya olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle bireylerin bilgi, tutum, duygu, düşünce ve davranışları kapsamında büyük bir etki gücüne sahip olmasından ötürü medya ve günümüz deyimiyle sosyal medyanın kişiliği etkileyen güçlü bir faktör olarak ifade etmek mümkündür(Arslan, 2006).

Kişilik ile ilgili diğer bir etki, sosyal sınıfa aittir. Bireyler içinde doğup büyümüş oldukları sosyal sınıfların onlara sağladıkları olanaklar doğrultusunda kendi hayat stillerine ve davranış eğilimlerine yön vermektedirler. Bir örnek ile açıklayacak olursak sosyoekonomik düzeyi yüksek bir ailenin evladı akademik başarıyı daha fazla önceliklendirirken imkânları sınırlı olan bir ailede dünyaya gelen başka bir çocuk ise içinde bulunduğu durumdan daha iyi bir konuma gelebilmek için eğitim durumunu kullanacaktır. Bu kapsamda insanların içinde yetiştirilmiş oldukları sosyal yapı ve sınıfların onların kendi kişiliklerini etkilediğini söylemek mümkündür. Son olarak özellikle yaşanan bölgenin coğrafi özellikleri kişilik özelinde bir diğer etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Soğuk iklimlerde, sıcak iklimlerde, dağlık ya da düz bir ovada yaşamın idame ettirilmesi insanların kişiliklerinde izler bırakmaktadır. Çünkü yaşanan coğrafya insanların yaşam tarzlarını etkilemektedir. Bu kapsamda dolaylı olarak kişilikleri de etkilenmektedir(Zel, 2006; Akt. Uzun, 2020).

2.3.3. Kişilik Kuramları

Kişilik kuramları insanların davranışlarını anlayabilmek adına ve açıklayarak davranışın ne gibi sonuçlara yol açacağını yordayıp bunları kontrol altına alabilmek adına geliştirilen kavramsal sistemler olarak tanımlanmaktadır. Kişilik kuramlarında her bir kuram onu geliştiren kuramcısının şahsi yaşamından, ideolojisinden ve kişilerarası ilişkisinden parçalar edinerek ortaya konulmaktadır. Her kuram kendi kuramcısının öznel dünyasından ötürü diğer kuramlardan farklılaşmış ve günümüzde birden fazla kişilik kuramı ortaya konulmuştur. Fakat kuramlarla ilgili kritik öneme sahip en önemli özelliklerden biri kuramların geçerliliği kanıtlanmış birer yasa olmadıkları, tartışmaya ve değişime açık birer gerçek olarak varlığını sürdürdüğüdür(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Kişilik kuramlarının temel amacı insan kişiliğinin nasıl geliştiğini, ortaya çıktığını ve insanların günlük hayatları üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu inceleyen çeşitli bakış açılarını kapsamaktadır. Bu kuramların temelinde insan kişiliğinin kaynağının ne olduğunu anlama çabası yatmaktadır. Kişiliğin açıklanmasına yönelik tarihsel seyir antik Yunan felsefesine kadar uzanmaktadır. Ancak kişilik psikoloji olarak bunun bir bilimsel alan olarak ele alınması ise 19. Yüzyılın sonu ve 20. Yüzyılın başlarında gerçekleşmiştir(Bozdemir, 1990). Bu kapsamda bilimsel olarak günümüzde varlığını sürdüren kuramlar ortaya çıkmıştır.

Kişilik kuramları genel olarak psikodinamik yaklaşımlar, davranışçı yaklaşımlar, bilişsel yaklaşımlar, insancıl yaklaşımlar ve ayırıcı özellik yaklaşımları olarak kategorize edilmektedir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Araştırmanın temel çalışma konusu ayırıcı özellik kuramlarından 5 faktör kişilik kuramı çerçevesinde şekillendiği için diğer en çok bilinen kuramlara genel kişilik bakış açıları özelinde değinilecektir.

2.3.3.1. Psikodinamik Kuramlar

a- Psikanaliz

Psikodinamik kuramlar Sigmund Freud ile başlamıştır. Freud kendi dönemindeki bilinci ruhsal yapımızın ana eksenini olarak kabul eden düşünceye karşı çıkarak ruhsal yapımızı bir buzdağına benzetip onun da farkında olduğumuz bölümünün çok küçük bir yapıda olduğunu, çoğunlukla insan davranışlarına neden olan durumların bilinçdışı süreçler tarafından şekillendiğini ortaya atmıştır. Freud'un psikoloji alanına en büyük katkılarından biri bilinçdışı kavramına yönelik yapmış olduğu tanım ve insan davranışlarının bilinçdışındaki öğeler tarafından kontrol edildiklerine yönelik düşüncesidir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Sigmund Freud insanların doğuştan getirdikleri içgüdüleri tarafından yönetildiklerini ifade etmiştir(Freud, 1964) ve insan davranışlarının ana amacının acıdan kaçınarak haz elde etmek olduğunu söylemiştir. Bunun dışında Freud insanın ruhsal dünyasında gerçekleşen hiçbir durumun nedensiz olmadığını tüm davranışların bir neden çerçevesinde gerçekleştiğini ifade etmiştir(Ewen, 2003) ve bu duruma psişik determinizm denilmektedir.

b- Bireysel Psikoloji

Alfred Adler tarafından ortaya atılan bireysel psikoloji de kişilik kuramları arasında değerlendirilmektedir. Bireysel Psikolojinin temel amacını Alfred Adler insanların toplumsal

uyumu olarak gördüğünü belirtmiştir. Adler için kişiliğin gelişiminde mühim olan sosyal belirleyicilerdir ve bir insanın birey olarak nitelendirilmesi ancak toplumsal etkileşimi ile mümkündür(Adler, 1969).

Adler, insanların doğuştan başka insanlarla etkileşime girme potansiyelleri olduğunu ortaya atarak buna sosyal ilgi adını vermiştir. (Ewen, 2003). Sosyal ilgi kavramı bir bütünün parçasıymış gibi hissetmek ve sonsuza kadar sürmesi düşünülen toplum için yararlı bir çaba göstermektir(Adler, 1970) ve sosyal ilgi kavramı doğuştan getirilen bir özelliktir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Alfred Adler insanların tüm yaşam motivasyonun üstünlük çabası olarak ifade etmiş olduğu temel bir güdü açıklamaktadır. Onun bakış açısına göre insanlar yaşama başlangıçlarında bir eksiklik duyguları ile başlamaktadırlar ve bu duygunun var oluşunu normal kabul etmektedir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b). Adler bu yetersizlik duygusunu insanların kendi gelişimleri için bir araç olarak kullandıklarını belirtmiştir(Hjelle & Ziegler, 1992b). İnsanların kendi yaşamlarında bu üstünlük kurma çabası doğrultusunda hareket ettiklerini savunmuştur(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

c- Analitik Psikoloji

İlk zamanlarında Sigmund Freud'den etkilenen Jung ilerleyen yaşamında kendi fikirlerini öne sürerek Freud'un psikanalitik kuramından farklılaşarak kendi kişilik kuramını öne sürmüştür. Bu kapsamda oluşturmuş olduğu kuramına da “Analitik Psikoloji” adını vermiştir. Freud'un kendi kuramında tanımlamış olduğu ve ruhsal enerjiye karşılık gelen kavram olan libido kavramını kendi kuramı içerisinde psişik enerji olarak tanımlayarak bu enerjinin psikanalitik kuramda tanımlandığı gibi sadece cinsel dürtüler tarafından ortaya çıkan bir kaynak olmadığını, ruhun bütünsel yapısını içeren bir güç olduğunu aktarmıştır. Kendi kuramı içerisinde bilincin varlığını kabul eden Jung insan ruhunu 3 farklı bölüm altında incelemektedir. Bunlar Bilinç, Kişisel Bilinçdışı ve Kollektif Bilinçdışı'dır(Ukray, 2014).

Kişilik gelişimi açısından Jung insan yaşamını birleşme ve bütünleşme olarak ayırmakta ve birleşmede insanları biyolojik ve toplumsal yanları vurgulanırken bütünleşmede kültürel ve ruhsal yapıları ön plandadır(Ukray, 2014). Aynı zamanda Jung insanların ruhsal dünyalarını etkileyen iki davranış biçimi olduğunu ifade etmektedir. Bunlar İçedönük ve Dışadönük davranışlardır(Jung, 2006). Bunun yanı sıra Jung kendi kuramında kişiliğin 4 işlevini belirlemiş

ve bunları; düşünme, duygu, sezgi ve duyum olarak ifade ederek bunların kombinasyonundan 8 farklı kişilik tipi tanımlamıştır(Kavut, 2020).

d- Nevrotik Kişilik Kuramı

Kuramın kurucusu olan Karen Horney kişiliği, insanlararası ilişkileri doğru olan, ilişkilere karşı olan ve ilişkilerden uzak olan şeklinde düzenlemiştir(Blatt & Levy, 2003). Horney kişiliği, insanların yaşamları boyunca geliştirmiş oldukları duygu, düşünce ve algılamaları sonucunda geliştiğini savunan bir süreç olarak değerlendirmiştir ve kişiliğin oluşumunda çevresel faktörlerin etkileşiminin sonucunda oluştuğunu ileri sürmektedir. Kuramında temel olarak ise güvenlik duygusu ve doyumu referans almaktadır. Benlik kavramına da idealleştirilmiş ve gerçek benlik olarak iki farklı kategori ile yaklaşmaktadır(Topses & Serin, 2018).

Karen Horney, kendi kuramı içerisinde insan ilişkileri ile ilgili 3 farklı tutum ortaya atmıştır. Bunlar insanlara yönelen, insanlardan kopuk ya da insanlara karşı tutumlardır. Ona göre bu tutumlardan biri temel yaşam biçimi olarak benimsenirse ortaya çıkan kişilik ile insan gerçek benliğine yabancılaşmaktadır. Bu yapay kişilik ve gerçek benlik arasındaki uçurum arttıkça da kaygı artarak nevrotik eğilimler pekişmektedir(Geçtan, 1997).

Nevroz kavramı korkulara karşı savunmaların ve çözümlerin neden olduğu ruhsal bir hastalık olarak tanımlamaktadır(Fordham, 2019). Horney nevrotik rahatsızlığın sadece biyolojik temel perspektifi ile ele alınmasının doğru olmadığını aynı zamanda bu hastalığa sahip insanların içinde bulundukları kültürel özelliklerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini düşünmektedir(Kavut, 2018). Horney nevrotik bireylerin tutumlarına yönelik şu başlıkları değerlendirmektedir: İlgi görmeye ilişkin tutumlar, benliğin incelenmesine yönelik tutumlar, kendini ortaya koymaya yönelik tutumlar, saldırganlık ve cinsellik tutumları(Horney, 2014).

Horney sağlıklı ve sağlıklı ruhsal yapıya sahip bireyler arasındaki ayrımı benlik kavramı özelinde açıklamaktadır. Sağlıklı bireylerde gerçek benlik kavramı ön planda iken sağlıklı bireylerde idealleştirilmiş bir benlik tasarımı bulunmaktadır. İdealleştirilmiş benliği de kişinin o an olmadığı ama olması gerektiği kişilik tipi olarak tanımlanır. Dolayısıyla idealleştirilmiş benlik sonunda kişiyi kendine yabancılaştırmaktadır(Horney, 2014; Topses & Serin, 2018).

e- Fromm'un İnsancıl Kuramı

Erich Fromm'un kuramında insanı yalnızlığı hisseden bir varlık olarak değerlendirmiştir. Kendi kuramındaki ana kavram insanın özgürleşmesidir ve Fromm'a göre insanlar nesiller boyunca özgürlüklerini kazanırken bunun bir bedeli olarak yalnızlık yaşamaktadırlar. Bireyin dış dünyaya bağlı olan göbek bağı kesilmediği müddetçe özgürlük kavramından söz edilememektedir. Çocuklar dünyadan koptukça hissettikleri yalnızlık neticesinde kaygı ve korku duygularını hissetmeye başlarlar(Geçtan, 2019).

Ona göre insanların hayvanlarla benzer yönünü oluşturan fizyolojik ihtiyaçları ve insanlık yönlerini oluşturan kendi varlığının farkındalığı, düşünebilme ve hayal gücü gibi özelliklere sahiptir. Bu iki faktör ise insanın varoluş koşullarını oluşturur. Fromm'a göre varoluş koşullarından kaynaklı olmak üzere 5 farklı gereksinime ihtiyaç duyulmaktadır insanlar. Bunlar; ilişki, aşkınlık, kimlik, köklülük ve yönelik gereksinimi olmak üzere 5 gereksinimden oluşmaktadır ve bu gereksinimler insanın bir yere aidiyet hissiyatından doğmaktadır. Bu gereksinimler en güzel şekilde diğer insanlar ile kaynaşarak yaşayabilir. Bu gereksinimler evrimsel süreçler sonucunda insanlarda gelişmiştir(Geçtan, 2019).

Erich Fromm'un kişilik kuramındaki diğer bir önemli bileşen bireyleşmedir. Erich Fromm kuramında bireyleşme sonucunda kendisini olduğu şekilde kabul eden ve gerçek anlamda kendisini sevebilen insanların diğer insanları da sevebileceklerini ifade etmektedir. İnsanları, bireyleşme sonucunda tedirginlik duygularını hissetmektedir ve bu duygu normal olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla insandaki nevrotik davranışlar kendisini kabul ve üretken davranışlar neticesinde oluşmaktadır. Ayrıca kuramın içinde yalnızlık ve hiçlik duyguları normal kabul edilmektedir(Geçtan, 2019).

f- Sullivan'ın Kişilerarası İlişkiler Kuramı

Sullivan, insan kişiliğinin kişilerarası etkileşim sonucunda oluştuğunu ifade etmektedir. Ona göre başka insanlar olmadan insanoğlu kişiliğe sahip olamayacaktır. Bundan ötürü insan kişiliğinin anlaşılması demek insanların diğer insanlar ile kurmuş oldukları ilişkileri anlamak demektir(Sullivan, 1947; Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Sullivan'ın kişilik gelişimi kuramı, gelişimsel yaklaşımı temel almaktadır. Ona göre sağlıklı insan diğer insanlar ile ilişki kurabilen insandır ve bu ilişkiye zarar verebilecek en güçlü durum ise kaygıdır. Sullivan, kişilik gelişiminin en mühim bölümünü ön ergenlik

oluşturmaktadır. Bu dönemde de insanlar yakınlık ve şehveti aynı insanda bulduklarında nitelikli bir gelişim dönemi geçirirler(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Sullivan kendi kuramı içerisinde kişiliğin oluşumunda temel etkenin sosyal güçler olduğunu ifade etmektedir. Ona göre diğer insanlardan kendini soyutlamak kişiliğin sağlıklı kalması yönünde büyük bir engeldir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b). Ona göre kişilik diğer insanlar ile girilen etkileşim anında ortaya çıkmaktadır(Geçtan, 1998). .

Sullivan'a göre kişilik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ciddi değişikliklere uğramaktadır. Bu kapsamda Sullivan kişiliğin gelişimi için 7 evre tanımlamıştır. Bunlar; bebeklik, ilk çocukluk, ikinci çocukluk yani okul çağı, önergelik, erken ergenlik, geç ergenlik ve en son da yetişkinlik dönemidir(Sullivan, 1953).

g- Erich H. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Sigmund Freud'dan etkilenen diğer bir kişilik kuramcısı ise Erikson'dur. Freudyen kuramdan farklılaştığı tarafı libido kavramına çok fazla değer vermemesi ve kuramında ego kavramını ön plana çıkararak toplumsal güçlerin etkisinin daha fazla olduğunu vurgulamasıdır(Ewen, 2003). Erikson, kuramında Ego kavramının önemli işlevlerinin bulunduğunu belirterek bu işlevler arasında en mühim durumun kişinin kimlik duygusunu korumak olduğunu ifade etmiştir(Erikson, 1968). Bu kimlik duygusunun hayati öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır(Ewen, 2003).

Erikson kişilik gelişiminde yaşanan dönemler içerisinde toplumun sağladığı olanakların ön planda olduğunu ifade etmektedir. Ek olarak karşılıklı tatmin edici ilişkilerin de temel bir gereksinim olduğunu ifade etmektedir. Kişilik gelişiminde doğuştan getirilen potansiyelin de yadsınamayacağını kabul eden Erikson asıl belirleyicinin çevre ve kültürün yanı sıra tarihsel faktörlerin de çok büyük öneme sahip olduğunu savunmaktadır. Kişilik gelişimini de Freudyen teorideki gibi belirli bir yaşta bittiğini değil, yaşam boyu süren bir süreç olarak görmektedir(Geçtan, 1998). Erikson'un kuramında kişilik gelişimi önceden belirli bir sıra halinde 8 dönem içerisinde gelişimini sürdürmektedir. Her dönem kendi içerisindeki karşıtlıklar ve uyumsuzlukları içerisinde barındırmakta ve bundan ötürü bir kriz dönemi yaşanmaktadır. Herhangi dönemin krizinin çözülmesi bir gelişim görevi olarak değerlendirilir. Kişilik gelişiminde bu kriz dönemlerinin başarı ile çözülmesi gerekmektedir. Dönemlerin kendi

içerisindeki çatışmaların her biri ego gücü olarak tanımlanan temel bir kişilik gücünü oluşturmaktadır. Bu gücün kazanımı bir temel patolojiyi önlemektedir. Dönemlerin kendi içerisinde çözülmemeyen durumları, çözümleninceye kadar devamını yaşam boyu sürdürmektedir. Bu dönemler kısaca; temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı kuşku ve utanç, girişimciliğe karşı suçluluk, çalışkan olmaya karşı aşağılık duygusu, kimliğe karşı kimlik karmaşası, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşılık durgunluk, benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk olarak 8 dönem içerisinde kişilik gelişimi tamamlanmaktadır(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

2.3.3.2. Davranışçı ve Bilişsel Kişilik Kuramları

Bu başlık altındaki kişilik kuramcıları insan kişiliğini açıklama konusunda öğrenmeyi ön plana almışlardır. Bu başlık altındaki kuramcılara göre kişilik kavramı insanların daha önceki öğrenmelerinden başka bir şey değildir ve kişilik aslında tutarlı davranış kalıplarıdır. Özellikle davranışçılar psikodinamik kişilik teorilerinden farklı olarak insanların içsel süreçlerinden ziyade gözlemlenen ve ölçülebilen davranışlar özelinde ilgilenmişlerdir ve davranışçı kuramlara göre dışsal çevre, davranış özelinde belirleyici bir öneme sahiptir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

- **Skinner'in Kişilik Kuramı: Radikal Davranışçılık**

Skinner, psikolojinin asıl amacının insan davranışlarını yordayarak kontrol etmek olduğunu ifade etmiştir(Ewen, 2003). Skinner'e göre insanoğlunun sergilediği davranışlar belirli bir davranış veya nihayi bir amaç doğrultusunda değil, tamamıyla geçmiş yaşamda öğrendiği koşullanmalar doğrultusunda ortaya çıkmaktadır(Skinner, 1973).

Skinner, kişiliği belirli davranış kalıplarının sürekli tekrarı ile oluşan alışkanlıklar yapısı olarak tanımlamıştır ve davranışlarımız, doğurdukları sonuçlara göre şekillenmektedir. Bu kapsamda kişiliğimizim oluştuğunu belirten Skinner, insanlarda koşullanmaların 2 farklı yöntem ile oluştuğunu ifade etmiştir. Bunlar klasik ve edimsel koşullanmalardır(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

- **Eklektik Davranışçı Yaklaşım: Dollard ve Miller**

Dollard ve Miller tarafından ortaya atılan kişilik kuramı aslında kendi içerisinde Freudyen teori ve davranışçı öğrenme stillerinin birleştirilmesi ile oluşan bir kuramdır. Tıpkı Freud gibi Dollard ve Miller de insan davranışlarının dürtüler tarafından yönlendirildiği

görüşüne katılırlar fakat Freud'dan farklı olarak Dollard ve Miller iki farklı dürtüden söz etmişlerdir. Bunlar, birincil ve ikincil dürtüler olarak kategorize edilmiştir. Birincil güdüler doğuştan gelen güdüler olarak ifade edilirken ikincil güdüler öğrenme yaşantıları sonucunda oluşan güdülerini ifade etmek için kullanılmaktadır. Bu noktada Dollard ve Miller'in kuramında öne çıkan kavram dürtülerin azaltılmasıdır. Onlara göre en önemli pekiştirme biçimi dürtülerin ani bir biçimde azaltılması olarak görülmektedir(Dollard & Miller, 1950).

Dollard ve Miller kişiliği, uyarıcılar ve onlara verilen tepkilerden oluşan basit bir alışkanlıklar bütünü olarak görmektedirler ve ikincil dürtüler de kişiliğin sürekli ve kalıcı bir bölümünü oluşturmaktadır(Hall vd., 1957). Dollard ve Miller özellikle yetişkinlik yıllarının çatışmalarının çocukluk çağında öğrenildiğini ifade etmektedirler. Özellikle çocukluk çağında yetişkinliğe nazaran yaşanan engellemeler bilinçdışına atılarak yetişkinlik yıllarının temel çatışmalarını oluştururlar(Dollard & Miller, 1950).

- **Sosyal Bilişsel Kuram: Albert Bandura**

Albert Bandura da Skinner'in insanoğlunun yaptığı davranışlarının sonucunda öğrenmelerine katılmakla beraber bu durumu daha da genişleterek Bandura aynı zamanda insanların gözlem yoluyla başkalarının yapmış oldukları davranışlardan da öğrendiklerini ifade etmektedir. Bu duruma dolaylı öğrenme denilmektedir. Bunun dışında bu kuramın dayandığı bir diğer ilke ise yapılan bir davranış neticesinde çevrenin ve davranışı yapan kişinin bir etkiyle karşılaşmalarıdır. Bu duruma da karşılıklı belirleyicilik denilmektedir. Bandura insanları sosyal sistemlerin hem ürünü hem de üreticisi olarak nitelendirmektedir. Ayrıca insanlar kendi davranışları üzerinde içsel ve dışsal olarak düzenleme yeteneğine de sahiptirler. Bu duruma da öz düzenleme denilmektedir(Bandura, 1978, 1986; Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Bandura, kendi kuramında öğrenme yaşantısının gerçekleşmesini davranışın illaki kişinin kendisinin sergileyip pekiştirilmesi gerekliliğini kabul etmemektedir. O, insan davranışlarının önemli bir bölümünün başkalarının davranışlarını model alarak gerçekleştirildiğini düşünmektedir(Bandura, 1986). Model alma durumu temelde gözlem yolu ile öğrenmeye dayalıdır. Burada basit bir taklitten ziyade karşıdaki kişinin neler yaptığını gözlemlenerek bilişsel süreçlerle beraber aklımızda bir şema oluşturmaya dayanmaktadır. Bu noktada model olma ve gözlem yolu ile öğrenme deneyimi Bandura'nın kuramında bilişsel bir süreç olarak nitelendirilmektedir. Dolaylı öğrenmede ise dolaylı bir pekiştirme, dolaylı bir duygu ve dolaylı bir ceza görülmektedir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b). Bandura gözlem

yolu ile öğrenmede bilişsel süreçlerin de ardışık aşamalardan geçtiğini ifade etmektedir bu süreçler sırası ile şöyledir; dikkat etme, akılda tutma, davranışı yapma ve güdülenmedir(Bandura, 1986).

- **Kelly'nin Kişisel Yapılar Kuramı**

George Kelly'e göre insan davranışlarının temeli gerçekliği algılamamıza bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bundan ötürü kurama da ismini veren kişisel yapılar aslında insanların olaylar ve durumlar karşısında zihinsel olarak algılama ve anlamlandırma şekillerini ifade etmektedir. Kelly, bir kuramın tüm insan davranışlarını açıklayamayacağını, bir kuramın insan davranışlarının sadece belirli bir bölümünü açıklaması gerekliliğini ifade etmiştir(Kelly, 1955).

Kelly'e göre insanların zihinsel yapılarının gerçek yaşamda doğrulanması; ödül, ceza veya pekiştirme gibi durumlardan daha önemlidir. Ona göre insanlar da birer bilim insanı tarzında zihinsel olarak oluşturmuş oldukları kişisel yapıları ile ilgili hipotezler geliştirir, sınamalar yaparlar, gözlemler yaparlar, teori ve genellemeler oluştururlar ve bir çıkarım yaparlar. Bu kapsamda ulaşılan sonuçlar kesinlik oluşturmaz, değişime açıktır(Feist & Feist, 2006; Kelly, 1955; Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Kelly'e göre insanlar kendi öznel gerçekliklerini yapılandırmaktadırlar. İnsanların da tahmin ve beklentilerinin olduğunu ifade eden Kelly, insanların bu beklentilerini doğru çıkarabilmeleri için birtakım denemeler yaptığını ifade etmektedir. İnsanlar da bu denemelerin ardından kendi gerçekliklerinde revizyona gidebilmektedirler. Sağlıklı insanlar bu kişisel yapılarında düzenleme yapabilirken sağlıklı insanlar bu konuda kişisel yapılarını aynı şekilde sürdürme eğilimi sergilerler(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Kelly, kişilik gelişimini zihinsel yapıların evrimleşmesi olarak görmektedir. Bunun dışında çocukluk çağındaki ebeveyn tutumlarının önemine değinmektedir. Çünkü ebeveyn tutumları çocuğun geleceği nasıl yorumlayacağını belirlemektedir(Ewen, 2003). Çocuk büyüdükçe kişisel yapıları daha değişebilir ve esnek olarak yapılandıracaktır ve Kelly yetişkinlik yıllarındaki patolojik problemlerin nedenini kişilerin yapılarındaki problemlerden kaynaklandığını ifade etmektedir(Kelly, 1955).

2.3.3.3. Araştırma Odaklı Kuramlar

Gordon Allport'un Kişilik Kuramı: Ayırıcı Özellik Kuramı

Allport'un kişiliğe yönelik yapmış olduğu tanımlamada "Bireyin kendine özgü düşünce ve davranışlarını belirleyen psikofiziksel sistemlerin dinamik örgütlenmesi" şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımlama içerisinde ön plana çıkan durumlar kişiliğin farklı bölümleri arasında ilişkilerin olduğu, kişiliğin durağan değil sürekli gelişen bir varlık olduğunu, kişiliğin hem psikolojik hem de fizyolojik yönlerinin önemi vurgulanmaktadır. Allport kişiliği incelerken ruhsal yapı ve fizyolojik durumun incelenmesi gerektiğini belirtmiştir(Allport, 1961b). Bunun dışında Allport kişilik için bireylerin açık ya da örtük tüm davranışları kapsadığını ifade etmektedir. Onun kuramında kişilik perspektifinde her insanın biricikliği vurgulanmaktadır. Gordon Allport kişilik kuramı içerisinde karakter ve mizaca yönelik tanımlamalarda bulunmuştur. Ona göre karakter kavramı insanların davranışlarının değerlendirilmesinde değerler sistemi olarak görülürken mizaç kavramı ise daha çok kalıtsal yöne atıf yapmaktadır(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Gordon Allport kişiliğin daimî olarak değişken ve dinamik bir sistem olarak tanımlarken ona göre bir kişilik kuramının dayanması gereken en temel ögenin güdülenme olduğunu ifade etmiştir. Bu kapsamda güdülenme merkezli bir kişilik kuramının 4 temel ögeyi içinde barındırması gerekliliğini belirtmektedir. Bunlar; GÜDÜLENMENİN GEÇMİŞLE DEĞİL DE ŞUANKİ YAŞAM OLAYLARI ÇERÇEVESİNDE ŞEKKİLENMESİ, pek çok farklı güdünün olduğunun bilinmesi, bilişsel süreçlerin de etkisinin olduğunun bilinmesi ve güdülerin somut ve kişiye özgü olduğunun kabul edilmesi gerekmektedir(Allport, 1961b).

Allport'un kuramında sön önemli kavram ise Olgun kişilik kavramıdır. Allport, olgun bir kişiliğe sahip olan insanların özerk ve bilinçli davranışlar sergilediğini olgunlaşmamış bireylerin davranışlarının ise çocukluk yaşantılarından etkilendiğini belirtmektedir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Raymond Cattell Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı

Cattell kişilik kuramında kişiliğin incelenmesi için faktör analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışma neticesinde kişilik için 3 farklı kaynaktan yararlanmıştır. Bunlar; günlük yaşamdaki gerçek davranışlar, kişinin kendisi kapsamındaki değerlendirmelerini ölçekler ile ifadesi, diğer kaynak ise kişinin yetenek ve zekasının objektif ölçekler neticesinde alınan verileri

içermektedir. Bu kapsamda Cattell kendi kuramı içerisinde evrensel olarak gördüğü 16 farklı kişilik özelliğini tanımlamıştır(Hall vd., 1957; Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Cattell, kişilik kuramında genetik etmenlerin daha çok ön planda olduğunu ifade etmiştir. Genel olarak kişiliğin üçte ikisini genetiğe kalanını da çevresel faktörlere bağlanarak kişiliğin şekillendiğini ifade etmiştir. Ayrıca kişiliğin şekillenmesinde yaşanan olay anına ait durumsal faktörlerin etkisini de önemsiz görmemiştir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Eysenck'in Biyolojik Temelli Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı

Eysenck kendi kişilik kuramı içerisinde psikolojinin amacı olarak davranışların öngörülebilirliği kavramını ön plana çıkarmıştır. Ancak Cattell'den farklı olarak Eysenck, kişilik çalışmalarında biyolojik faktörlerin de işin içine dahil edilmeden kuramlarını önemsiz olacağını belirtmiştir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b). Bu kapsamda Eysenck, faktör analizleri sonucunda kişiliğe yönelik 3 güçlü özelliğin öne çıktığını ve bu özelliklere tip kavramı ile açıkladığını ifade etmiştir. Ayrıca bu özelliklerin genetik eksenli oluşması ile beraber çevresel etkilerin de olduğunu ama bunun sadece çok küçük bir bölümüne etki ettiğini ifade etmiştir(H. J. Eysenck & Eysenck, 1985). Bu kapsamda kişilik tiplerini hiyerarşik katmanlar şeklinde tasarlayan Eysenck, 3 farklı katmanın olduğunu ifade etmiştir. Bunlar; kişiye özgü tepkiler, alışkanlık tepkileri ve ayırıcı özellikler olarak en alttan en üste doğru giden bir hiyerarşiyi izlemektedir(H. J. Eysenck, 1963). Ayırıcı özelliklerin birleşimi ile bu 3 katmanlı hiyerarşinin en üstü olan Tipler ortaya çıkmaktadır. Bu tipler de yine iki kutuplu özellik sergilemekte ve insanlar bu iki kutbun arasında bulunmaktadır(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

Eysenck'in temel kişilik tipleri olarak gördüğü 3 farklı kavram; dışadönüklük, nevrotizm ve psikotizmdir(H. J. Eysenck, 1994). Eysenck, 3 temel kişilik boyutunun (dışadönüklük, nevrotizm ve psikotizm) kalıtsal faktörler neticesinde geliştiğini ve çevresel etkenlerin öneminin neredeyse hiç olmadığını ifade etmiştir(H. J. Eysenck, 1990). Ona göre kişiliğin dörtte üçü kalıtsal etmenler çerçevesinde oluşmaktadır(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012b).

2.3.3.4. İnsancıl Kuramlar

Carl Rogers

Carl Rogers'ın birey merkezli kişilik kuramı incelendiğinde onun kuramında insanların kendilerini olumlu yönde değiştirebileceği kabul edilmektedir(Yazgan İnanç & Yerlikaya,

2012a). Rogers, insan davranışlarının Freudyen teori gibi geçmiş kaynaklı gelişmediğini ve gerilimlerin azaltılması yahut giderilmesi amacıyla oluştuğunu ifade etmektedir(Rogers, 1959).

Rogers, kendi kuramı içerisinde insanların tek bir güdü ile hareket ettiklerine inanmaktadır. Bu güdü kendini gerçekleştirme olarak ifade edilmektedir. Bu kavram ile ifade edilmek istenen organizmanın kendini geliştirmesidir(Rogers, 1959).

Rogers aynı zamanda insanların dünyayı öznel bir gerçeklik olarak algıladıklarını ifade ederek fenomenolojik yaklaşımı benimsemiştir ve insan davranışlarının fenomenel algılamaları doğrultusunda belirlendiğini ifade etmiştir(Rogers, 1959).

Abraham Maslow

Abraham Maslow'un kuramı da Carl Rogers'ın kuramıyla hemen hemen benzer fikir üzerine inşa edilmiştir. Abraham Maslow'un kişilik kuramı ise kendini gerçekleştirme kuramı olarak literatürdeki yerini almıştır.

Maslow'a göre insanın özü iyi olarak nitelendirilmektedir. O insanların kendi yaşamları üzerinde yönetim imkanlarının oluşmasının sağlıklı ve mutlu kişilik için gerekli olduğunu ifade etmektedir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012a).

Maslow'un kuramında en önemli kavram ihtiyaçlar hiyerarşisidir. Ona göre insanlar, farklı ihtiyaç gereksinimi hissetmektedir ve bu ihtiyaçlar hiyerarşik bir yapı içerisinde. Bu noktada hiyerarşik olması bazı ihtiyaçların diğerlerine göre daha öncelikli olduğunu göstermektedir. Bu ihtiyaçlar hiyerarşisinde bir ihtiyacın yüzde yüz doyurulması gerekmemektedir. İlgili ihtiyaç belli ölçüde doyurulduğunda bir üst düzeydeki ihtiyaca geçilebilmektedir(Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012a). Bu ihtiyaçlar; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, sevgi ve ait olma ihtiyacı, saygı görme ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak başlık altında hiyerarşik olarak sıralanmıştır(Maslow, 1968).

Kişiliğin gelişimi noktasında ise Maslow sağlıklı bir çocuğun yeni şeyler denemesinden ve gelişmeden haz duyduğunu ifade etmektedir. Ona göre sağlıklı bir çocuk gelişim ve olgunlaşma temelinde ilerlemektedir. Bunun yanı sıra Maslow sağlıklı gelişim sürecini ise bireylerin özgür seçimleri ile paralel olduğunu ifade etmektedir(Maslow, 1968).

5 Faktör Kişilik Kuramı

5 faktör kişilik kuramı insanlar arasındaki farklılıkların kendilerinden kaynaklandığını savunan ve şu an dünyadaki pek çok araştırmaya konu olan 5 farklı kişilik özelliğinin sınıflandırıldığı bir kuramdır. Çok eski bir tarihe sahip olan bu kuram sağlamlığını tarih boyunca yürütülen nicel analizlerin bir ürünü olarak ortaya koymaktadır. Ayrıca farklı kültürler üzerinde yürütülen çalışmalar sonucunda da evrensel bir kabul görmesine neden olmuştur(Kabigting, 2021).

Kişiliğin nitelendirilmesine yönelik tarihsel sürece baktığımızda öne çıkan kavramlardan biri temel sözcüksel hipotez olarak isimlendirilmektedir (lexical hypothesis). Bu hipotezi geliştiren kişi olan Sir Francis Galton insanlar arasındaki farklılıkların dünyadaki dillerde ortak terimlere sahip olabileceğini ifade etmiştir. Bu kapsamda İngilizce sözlükteki kişiliğe yönelik sözcükleri sayarak tam 1000 kelime ortaya çıkarmıştır. Galton'dan sonra gelen araştırmalar ise kişiliğin yapısal bir temsilini oluşturabilmek adına bu kavramların doğal yapılarını keşfetmeyi amaçlamışlardır(Goldberg, 1990; “Lexical hypothesis”, 2025).

1943 yılında Cattell tarafından Allport-Odbert'in kişilik değerlendirmelerine yönelik tanımlamış oldukları 4500 istikrarlı sığata dayanan özelliklerin neticesinde indirgemiş olduğu 35 farklı kişilik kümesi özelliğı bulunmuştur (Allport & Odbert, 1936; Cattell, 1943). 1961 yılında kişilik özelliklerine yönelik değerdendirmenin daha açık bir hale gelmesi için 8 farklı örneklem grubu üzerinde 35 farklı kişilik özelliğinin test edilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmadaki ana hedef daha genel ve anlamlı bir kişilik özelliğı sisteminin oluşturulmasıdır. Çalışma sonucunda yapılan her analiz için 5 farklı kişilik özelliğinin faktör yüklerinin çok güçlü olduğu ve sürekli tekrar ettiğı saptanmıştır. Bu faktörler; Dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrofizizm ve kültür olarak bulgulanmıştır (Tupes & Christal, 1992). 1963 yılına gelindiğinde 622 öğrencinin katılımı ile gerçekleşen farklı bir çalışma kapsamında aynı 5 faktörlü yapının örneklem grupları içerisinde tekrar ettiğı gözlemlenmiştir (Norman, 1963). Bu çalışma ile Tupes ve Christal tarafından 1961 yılında yapılan çalışmanın sonuçları doğrulanmıştır. Bu kapsamda günümüzde kullandığımız haline en yakın 5 faktör kişilik modeli ortaya çıkmıştır.

Farklı çalışma ve örneklem grupları üzerinde benzer 5 faktörlü yapının ortaya çıkışı ile 5 faktör modeli isimlendirilmiştir. Bu faktörler; dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrofizizm ve deneyime açıklık olarak belirlenmiştir (Digman, 1990; Goldberg, 1990; McCrae & Costa, 1987).

5 faktör kişilik kuramı insanların kişilik özelliklerinin 5 temel yapı etrafında gruplandırılmasıdır. Bu 5 büyük kişilik özelliği dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık olmak üzere belirlenmiştir(McCrae & John, 1992).

5 Faktör kişilik kuramı aslında temel olarak çıkış noktasında bir kişilik kuramı olarak ortaya atılmamasına rağmen ilgili kuramın aslında özellik kuramlarının ilkeleri doğrultusunda şekillendiği belirtilmektedir(McCrae & John, 1992). Bu noktada aslında insanların kalıcı tutumları ile tanımlanabileceği, ilgili özelliklerin sayısal olarak ölçülebileceği, çoğu durum içerisinde tutarlı bir yapı sergileyebileceği kuram için kabul edilen ilkelerdendir. 5 Faktör kişilik kuramına yönelik yapılan yüzlerce çalışmada ilgili ifade edilen kişilik yapılarının varlığını ve doğruluğunu kanıtlamaktadır(McCrae & Costa Jr., 1999).

5 Faktör kişilik kuramı aslında insanları; diğer insanlardan hangi yönleriyle ayrıldığı, durumlar içerisinde tutarlı ve tekrar etme eğilimi olan davranışlar ve bu davranışlara tepki verilen örüntülerin kaynağını oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra aynı özelliklere sahip diğer başka insanların da davranışlarının yordanabilmesi ve hangi uyarıcıya nasıl tepki eğilimi içerisinde oldukları konusunda da genel yargılara ulaşılmasını kolaylaştırmaktadır(McCrae & Costa Jr., 1999).

5 Faktör kişilik kuramının tarihsel olarak faktör isimlendirmelerine baktığımızda bu konu üzerinde çok farklı tartışmaların yaşandığı görülmektedir. Hangi özelliklerin faktörleri tanımladığı, hangilerinin merkezi özellikler olduğu, hangilerinin çevresel özellikler olduğu, hangilerinin evrensel kişilik boyutundan olduğu ya da diğerlerinin neden olmadığı çeşitli tartışmalara konu olmuştur(McCrae & John, 1992).

▪ **Nevrotizm**

Faktör tanımlamalarında üzerinde en çok ortak nokta bulunan faktör nevrotizm boyutudur. Nevrotizm boyutu aslında bireylerin problemler yaşama eğilimini ve bu eğilimlere zemin hazırlayan bilişsel ve davranışsal tutumları temsil etmektedir. Bu kapsamda nevrotizm boyutundan yüksek puanlar alan insanların olumsuz duygular yaşama konusunda bir kronik problemlerinin olduğunu ve çeşitli psikolojik sıkıntılara yatkın olduklarını ifade etmek mümkündür. Özellikle yaşamış oldukları olumsuz duygulanıma genellikle mantıkdışı düşünceler, düşük öz saygı, dürtüsellik, somatizasyon ve etkisiz başa çıkma stilleri ile nitelendirilmiştir. Bunun yanı sıra nevrotizm boyutunda düşük puanlara sahip insanların ise

duygu dünyalarının daha dengeli ve sakin olduklarını ifade etmek mümkündür(McCrae & Costa, 1987; McCrae & John, 1992; Watson & Clark, 1984; Zonderman vd., 1989).

Nevrotizm faktörü insanların psikolojik olarak problemli davranışlar sergilemeye meyilli, mantıkdışı düşüncelere sahip, dürtü kontrolleri bulunmayan ve başa çıkma stillerinde problemler olan insanlar olarak ifade edilmektedir. Nevrotizm faktörünü içine alan diğer kişilik özellikleri; endişeli, sinirli, duygusal bir yapıya sahip, güvensiz, yetersiz ve hastalık hastası olarak nitelendirilen kişilik özelliklerini barındırmaktadır. Bunun dışında nevrozizm düzeyi düşük olan insanların ise olaylar karşısında soğukkanlılığını koruyan, daha rahat, duygularından ziyade mantıksal olarak düşünebilen, dayanıklı, kendini güvende hissedebilen, kendi ile barışık insanlar olarak nitelendirilmektedir(Cervone & Pervin, 2013).

▪ Dışadönüklük

Dışadönüklük teriminde ise baskınlık veya statü ile yakınlık özellikleri ve bunların yanı sıra sevgi özelliği kapsamında değerlendirilmiştir. Dışadönüklük kapsamında yapılan çalışmalarda bu faktörün asıl özünün olumlu duygusallık yanı duygu dünyasının olumlu olması gerektiği savunulmuştur. Önceki yapılan çalışmalarda dışadönüklük faktörünün 7 farklı özellik kapsamında şekillendiği bulgulanmıştır. Bu özellikler girişimcilik, yakınlık, olumlu duygusallık, enerji, yükselme eğilimi ve hırs ile özdeşleştirmiştir. McCare ve Costa dışadönüklük faktörü altında sıcak ilişki kurulması ve sosyal olmayı kullanmışlardır. Düşük dışadönüklük özelliğine sahip bireylerin sessiz oldukları, içine kapanık oldukları, çekingen oldukları, utangaç oldukları, suskun oldukları, geri çekilmiş bir insan olarak tanımlamaktadırlar. Bunun yanı sıra duygusal olarak hissiyatsız ve dürtü kontrolleri noktasında aşırıya kaçtıkları ifade edilmektedir(Goldberg, 1990; John, 1990; McCrae & Costa, 1989; Watson & Clark, 1984; Wiggins, 1979).

Dışadönüklük faktörü ile ifade ettiğimiz durum aslında kişilerarası ilişkilerin ne derecede ve nasıl bir yoğunluğa sahip olduğunu belirlemek amacıyla kullanılan bir faktör yapısıdır. Dışadönük insanların temel karakteristik özellikleri; sosyal, aktif, konuşkan, insan odaklı, iyimser, eğlenceli ve sevecenliktir. Dışadönüklük faktörünün yetersiz olduğu insanlar ise coşkusuz, ciddi, mesafeli, belirli bir görev odaklı, sessiz ve içine kapanık olarak nitelendirilen özelliklere sahip olan insanlar oluşturmaktadır(Cervone & Pervin, 2013).

▪ Uyumluluk

Diğer faktör olan uyumluluk ise içinde özgecilik, şefkat, ilgilenme ve duygusal destek gibi farklı özellikleri barındırmaktadır. Uyumluluğun karşıtı olan düşmanlık, kayıtsızlık, bencillik ve kıskançlık gibi özellikler de uyumluluk boyutu ile yakından ilgilidir. Aynı zamanda kendi içerisinde sevgi, sıcaklık, güven, alçakgönüllülük ve boyun eğme tarzı özellikleri de barındırmaktadır(Costa Jr., 1991; Digman, 1990).

Uyumluluk faktörü aslında kişilerarası ilişkiler içerisinde şefkat ve düşmanlık arasındaki süreklilik gösteren tutumumuzu ifade etmektedir. Uyumluluk faktörü yüksek olan insanların diğer özellikleri ise yumuşak kalpli olmaları, iyi huylu olmaları, başkalarına güvenebilen insanlar olmaları, saf ve dürüst olmalarıdır. Tam tersine uyumluluk faktörü düşük olan insanların ise kaba, şüpheli, işbirliğinden uzak, intikamcı, acıma duyguları olmayan, çok sinirli ve manipülatif insanlar olabilecekleri ifade edilmektedir(Cervone & Pervin, 2013).

▪ Sorumluluk

Diğer faktör ise sorumluluk olarak adlandırılmaktadır. Bu faktörde titizlik, düzen, organizasyon becerileri, çalışkanlık, başarı odaklılık ön plana çıkmaktadır. Sorumluluk faktörü dürtüsel davranışların engelleyici bir alt boyutu olarak ön plandadır. Bu faktörün isimlendirilmesi konusunda çeşitli görüş ayrılıkları bulunmaktadır. Bu faktör için isimlendirilen diğer kavramlar; sınırlılık, tedbir, başarıma isteği, titizlik gibi farklı isimlendirmeler uygun görülmüştür(Digman & Takemoto-Chock, 1981; Hogan, 2007; McCrae & Costa, 1987; Tellegen, 1982).

Sorumluluk faktörü aslında insanların kendileri için belirlemiş oldukları hedefe yönelik davranışlarındaki organizasyon sistemlerine, azimlerine ve motivasyonlarını içinde barındırmaktadır. Bu noktada sorumluluk faktörüne yönelik diğer özellikler düzenli, güvenilir, çalışkan, öz disiplini yüksek, dakik, titiz, temiz, hırslı ve azimli insanlar olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca sorumluluk faktörünün düşük olması insanların belirli bir amaç belirlemedikleri, güvenilirmez oldukları, tembel ve miskin oldukları, ihmalkar bir şekile hareket ettikleri ve iradesiz oldukları ifade edilir(Cervone & Pervin, 2013).

▪ Deneyime Açıklık

Son faktör ise deneyime açıklık olarak adlandırılmıştır. Çoğu araştırmacı bu faktör yapısını zekâ ile ilişkilendirmektedir. Lakin deneyime açıklık, bir kişilik boyutu olmasından

mütevellit zekanın yerine kullanılamaz. Ayrıca deneyime açıklık noktasında yüksek puanı olan bireylerin yüksek IQ düzeyleri olmayabilir. Deneyime açıklık faktörü geniş ilgi alanları, yaratıcılık, özgünlük, sanat ve merak gibi özellikler çerçevesi ile ilişkilendirilmektedir. Yapılan çalışmalar neticesinde deneyime açıklık faktöründen düşük puan alanların kültürel değerleri desteklediği ve kaygılarını bastırdıkları, yüksek puan alanların ise entelektüelite kapasitelerinin yüksek olduğu, estetikten hoşlandıkları, ilgi alanlarının çok geniş olduğu ve diğer insanlardan farklı düşünce yapılarına sahip olmaları gibi özellikler noktasında tanımlanmıştır. Özellikle zeka ile ilgili ortak özelliklere sahip fakat içerik olarak zekanın getirmiş olduğu özelliklerin çok ötesindedir(Digman, 1990; Fiske, 1949; Hogan, 2007; McCrae & John, 1992).

Deneyime açıklık faktörü yeni bir deneyim yaşamayı değerli görme, bu durumu takdir etme ve bunların yanı sıra alışılmışın dışında olan durumları keşfetme eğilimini nitelendirmektedir. Bu noktada deneyime açıklık faktörü ile ilgili yüksek puan alan bireylere; meraklı, ilgi alanı noktasında çeşitli olduğu, yaratıcı, özgün ve hayal gücü yüksek olan aynı zamanda geleneksel davranış kalıplarına sahip olmadığını ifade etmek mümkündür. Bunun dışında deneyime açıklık faktörünün düşük oluşu ise daha geleneksel değerlere önem veren, ilgi alanları daha dar olan, sade ve estetik değerlere önem vermeyen özellikleri içinde barındırır(Cervone & Pervin, 2013).

2.3.4. Beş Faktör Kişilik Kuramı Kapsamında Yapılan Çalışmalar

Beş faktör kişilik kuramı ile ilgili literatürde birçok çalışma bulunmaktadır. Bu kapsamda ilgili çalışmaların içerikleri teker teker incelenecek olunursa lise öğrencileri özelinde 400 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen ve kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin saptanmaya çalışıldığı bir araştırma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri alt boyutlarından olan dışadönüklük faktörünün anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ve sosyal medya bağımlılığını güçlü bir şekilde yordadığı saptanmıştır(Fidan, 2021).

Lisans düzeyine 2021 yılında 497 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen başka bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özelliklerinin alt boyutlarından biri olan nevrotizm arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu kapsamda bulunan ilişki pozitif yönlü olup sosyal medya bağımlılığındaki artışın aynı zamanda kişilik özelliklerinin alt boyutlarından biri olan nevrotiklik özelinde de etkiye sahip olduğunu ifade etmek mümkündür(Keçeci vd., 2021).

Sosyal medya bağımlılığı ve kişilik özellikleri kapsamında yapılan geniş bir metan analiz çalışmasında 63 farklı çalışma ve 74 farklı örneklem analize kapsamına alınmıştır. Bu kapsamda 63 çalışmadan toplada 32.032 katılımcı meta analiz içerisinde dahil edilmiştir. Yapılan meta analiz çalışması sonucunda sosyal medya bağımlılığı için nevrotizmin risk faktörü olarak ortaya çıktığı buna karşılık uyumluluk ve sorumluluk gibi faktörlerin sosyal medya bağımlılığına karşı bir koruyucu faktör olarak ortaya çıktığı araştırma kapsamında bulgulanmıştır(Huang, 2022).

18 ve 61 yaş arasındaki bireylerden oluşan toplam 705 kişilik örnekleme sahip bir başka çalışma içerisinde sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki araştırmaya konu olmuştur. Yapılan çalışma neticesinde kişilik özelliklerinin boyutlarından olan dışadönüklük ve nevrotizm faktörlerinin sosyal medya bağımlılığına yol açtığı ortaya çıkarken uyumluluk faktörünün ise sosyal medya bağımlılık düzeyini düşürdüğü ortaya çıkmıştır(Akdeniz, 2023).

2023 yılında 409 öğretmen adayı üzerinde yapılan farklı bir çalışma neticesinde kişilik özellikleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin saptanması araştırmaya konu olmuştur. Yapılan araştırma neticesinde özellikle kişilik özelliklerinin alt boyutlarından biri olan nevrotizm ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıkarken dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk gibi diğer faktörler ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur(Isbulan vd., 2024).

5 faktör kişilik kuramının problemli sosyal medya kullanımı ile olan ilişkisinin araştırıldığı başka bir meta analiz çalışması kapsamında 113 örneklemden oluşan ve 53.913 katılımcının kapsandığı bir çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışma neticesinde özellikle nevrotizm düzeyinin yüksekliği; sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık düzeyinin ise düşük olmasının problemli sosyal medya kullanımı noktasında anlamlı etkilere sahip olduğu ortaya çıkmıştır(Meynadier vd., 2024).

Türkiye’de yapılan sosyal medya bağımlılığı ve kişilik özelliklerinin tespit edilmeye çalışıldığı bir başka çalışmada 509 kişiden oluşan ve farklı yaş gruplarından olan insanların katılımıyla yapılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ve kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Uyumluluk düzeyinin yüksek oluşu sosyal medya bağımlılığını azaltırken diğer kişilik faktörlerinin sosyal medya bağımlılığını pozitif yönlü etkilediği saptanmıştır(Mutlu, 2021).

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde 2 yahut daha çok değişken arasındaki ilişkilerin saptanabilmesi amacıyla kullanılır(Karasar, 2016). Araştırma kapsamında kişilik özellikleri ve dürtüsellik, sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Ayrıca değişkenlerin sınıf, yaş ve cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadıklarına bakılmıştır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın örnekleminin belirlenebilmesi için rastgele örnekleme yöntemlerinden olan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde araştırmacının evrende ulaşabildiği ve erişimi kolay bireyler üzerinden veriler toplanmaktadır(Dawson-Saunders & Trapp, 2001).

Araştırmanın çalışma grubunu 2025-2026 eğitim öğretim yılında Şanlıurfa ilinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Bu kapsamda Milli Eğitim Bakanlığı'nın araştırma uygulama izinleri ile ilgili web sayfasından yapılan çalışma ile ilgili izine başvurulmuştur. Şanlıurfa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma Uygulama Birimi tarafından ilgili izinler verildikten sonra ilgili okul müdürleri ile iletişime geçilerek anket çalışmaları için günler saptanmıştır. Toplam 3 farklı lisede yüz yüze ölçek uygulamalı çalışması yürütülmüştür. Bu kapsamda 521 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirlemek amacıyla G*Power 3.1.9.7 sürümü kullanılmıştır. Bu analiz uygulaması belirli bir araştırma için örneklem sayısını ne kadar olması gerektiğini veya mevcut araştırmanın örneklem sayısının yeterli olup olmadığını saptamak amacıyla kullanılmaktadır. Yapılan post-hoc güç analizi neticesinde en yüksek örneklem grubuna ihtiyaç duyulan regresyon analizi baz alınarak araştırmanın istatistiki gücü 1.00 olarak hesaplanmıştır. Bu değer araştırmanın örneklem büyüklüğünün ilgili analizler için yeterli seviyede olduğunu ortaya koymaktadır(Faul vd., 2007).

Örnekleme ilişkin demografik değişkenlere ait dağılımlar aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırmada Elde Edilen Verilere Yönelik Cinsiyet Dağılımı

<i>Cinsiyet</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzdelik (%)</i>
Erkek	143	27,4
Kız	378	72,6
Toplam	521	100,0

Araştırma 2025-2026 eğitim-öğretim döneminde Şanlıurfa ilindeki lise öğrencileri özelinde gerçekleştirilmiştir ve araştırmaya toplam 521 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri incelendiğinde cinsiyet dağılımı olarak 521 öğrencinin 378'ini kızlar (%72,6), 143'ünü erkekler (%27,4) oluşturmaktadır.

Tablo 3.2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Yaş Dağılımları

<i>Yaş</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzdelik (%)</i>
13-14	130	25,0
15-16	321	61,6
17-18	70	13,4
Toplam	521	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 13 ile 18 yaş arasında değişim gösterir. Ergenlik dönemi ilgili literatürde gelişim psikolojisi altında erken, orta ve geç ergenlik olarak 3 başlık altında değerlendirilmektedir. Bu kapsamda bu çalışma içerisinde de yaş grupları erken ergenlik için 13-14, orta ergenlik için 15-16 ve geç ergenlik için de 17-18 yaş grubu olarak 3 başlık altında incelenmiştir(Santrock, 2012). Ölçeklerden elde edilen sonuçların yaşa bağlı farklılaşmasına bakılması amacıyla tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. İlgili farklılaşmanın hangi gruplar arasında belirginleştiğinin tespiti amacıyla Tukey HSD testi kullanılmıştır. 13 ile 14 yaş grubunda 130 (%25), 15 ile 16 yaş grubunda 321 (%61,6) 17 ile 18 yaş grubundaki öğrenci sayısı ise 70'tir (%13,4).

Tablo 3.3. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sınıf Dağılımı

<i>Sınıf Düzeyi</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzdelik (%)</i>
9.sınıf	164	31,5
10.sınıf	126	24,2
11.sınıf	196	37,6
12.sınıf	35	6,7
Toplam	521	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri incelendiğinde 9. Sınıf öğrencilerinden 164 (%31,5), 10.sınıf öğrencilerinden 126 (%24,2), 11.sınıf öğrencilerinden 196 (%37,6), 12.sınıf öğrencilerinden 35 (%6,7) öğrenci araştırmaya katılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği 9 maddeden oluşan ve ergen bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ölçüldüğü bir ölçektir. Ölçekten alınan minimum puan 9 maksimum puan ise 45'tir. Ölçek, 5'li likert yapıda hazırlanmıştır (1=hiçbir zaman, 2= nadiren, 3=bazen, 4= çoğunlukla, 5= her zaman). Ölçek içerisinde ters madde bulunmamaktadır. Ölçek tek faktörlü bir yapı sergilemekte olup ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği sosyal medya bağımlılığının yüksek, toplam puanın düşük olması ise sosyal medya bağımlılığı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geliştirilmesinde hesaplanan Cronbach Alpha değeri .904 olarak saptanmıştır(Özgenel vd., 2019).

3.3.2. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF)

Barratt dürtüsellik ölçeği kısa formu bireylerin dürtüsel davranışlar sergileme eğilimlerinin ölçülmesi amacıyla uyarlanan bir ölçektir. 15 maddeden oluşmakta ve 3 alt boyut altında değerlendirilmektedir. Ölçekteki alt boyutlar plan yapamama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüselligidir. Ayrıca ölçekten toplam puan da alınabilmektedir. Ölçek içerisinde ters kodlanan madde bulunmaktadır. Ölçeğin 1,5,6,11 ve 15. maddeleri plan yapamama alt boyutu ile ilgili olup aynı zamanda ilgili maddeler ters kodlanan maddeleri de oluşturmaktadır. Ölçeğin 2,3,7,8 ve 9. maddeleri ise dikkat dürtüselligi alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin 4,10,12,13

ve 14. maddeleri ise motor dürtüsellik alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 15 iken alınabilecek maksimum puan ise 60'tır. Puanların yükselmesi dürtüsel davranışlar sergileme eğiliminin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçek maddeleri 4'lü likert yapıdadır (1= nadiren, 2= bazen, 3= sıklıkla, 4= her zaman). Ölçeğin toplam puanı için yapılan uyarlama çalışmasında bulunan Cronbach Alpha değeri ise .82'dir (Tamam vd., 2013).

3.3.3. Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Beş faktör kişilik ölçeği 44 madde ve temel kişilik özellikleri olan 5 farklı kişilik özelliğinin (dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk, deneyime açıklık ve nörotiklik) ölçülmesi amacıyla Benet-Martínez ve John tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması 56 farklı ülkenin örneklem katılımı ile Sümer ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilmiş olup ölçeğin alt faktörlerine ait olan Cronbach Alpha değerleri .64 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçek 5'li likert yapıdadır (1= hiç katılmıyorum, 2= biraz katılmıyorum, 3= kararsızım, 4= biraz katılıyorum, 5= tamamıyla katılıyorum). Ölçeğin 1,6,11,16,21,26,31,36. Maddeleri dışadönüklük özelliğini ölçer, 2,7,12,17,22,27,32,37,42. Maddeleri uyumluluk özelliğini ölçer, 3,8,13,18,23,28,33,38,43 sorumluluk özelliğini ölçer, 4,9,14,19,24,29,34,39. Maddeleri nevroitiklik özelliğini ölçer, 5,10,15,20,25,30,35,40,41,44. Maddeleri ise deneyime açıklık özelliğini ölçmektedir. Bu maddeler arasında 2,6,8,9,12,18,21,23,24,27,31,34,35,37,41 ve 43. Maddeler ters madde olarak kodlanmaktadır. Alt boyutlardan alınabilecek puan aralığı minimum 8 ile maksimum 50 puan arasındadır. Alt boyutlarda alınan puanın yüksekliği o kişilik özelliğini daha fazla ortaya koyduğunu gösterir (Benet-Martínez & John, 1998; Sümer vd., 2005).

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Sınıf, yaş ve cinsiyete dayalı analizlerin gerçekleştirilmesi amacıyla araştırmacı tarafından demografik değişkenlerin saptanabilmesi için kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanılması amacıyla Millî Eğitim Bakanlığı'nın Araştırma Uygulama İzinleri web sayfasından ilgili okullar özelinde araştırma izinlerine başvurulmuştur. Şanlıurfa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma Uygulama Birimi ile iletişime geçilerek ilgili okullar özelinde araştırma izinleri çıkarılmıştır. Daha sonra ilgili okul müdürlükleri ile iletişime geçilip araştırmanın yapılacağı günler saptanmış ve yüz yüze ölçek uygulama çalışması uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi amacıyla SPSS 25.0 veri analiz uygulaması kullanılmıştır. Aktarılan veri setinin frekans dağılımlarına cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi özelinde bakılmıştır. Hemen ardından en başta güvenirlik analizi için Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır. Aşağıdaki tabloda ilgili ölçeklerden elde edilen Cronbach Alpha değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.4 Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

<i>Ölçekler</i>	<i>Cronbach's Alpha Değeri</i>	<i>Madde Sayısı</i>
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	.847	9
Barratt Dürtüsellik Ölçeği	.798	15
BIS-11-KF		
Beş Faktör Kişilik Ölçeği- Dışadönüklük	.694	8
Beş Faktör Kişilik Ölçeği- Uyumluluk	.605	9
Beş Faktör Kişilik Ölçeği- Sorumluluk	.715	9
Beş Faktör Kişilik Ölçeği- Nevrotiklik	.710	8
Beş Faktör Kişilik Ölçeği- Deneyime Açıklık	.652	10

Araştırma Kapsamında Ergenler İçin Sosyal Medya Ölçeği (Özgenel vd., 2019), Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (Tamam vd., 2013), Beş Faktör Kişilik Ölçeği (Sümer vd., 2005) kullanılmıştır. Yapılan güvenirlik analizi neticesinde Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri .847 bulunmuştur. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu'nun ise güvenirlik değeri .798 bulunmuştur. Beş Faktör Kişilik Ölçeği'ne yönelik gerçekleştirilen güvenirlik analizi neticesinde ölçeğin alt boyutları için sonuçlar sırasıyla dışadönüklük için .694, uyumluluk için .605, sorumluluk için .715, nevrotiklik için .710 ve deneyime açıklık için ise .652 olarak bulgulanmıştır. İlgili literatürde Cronbach Alpha değerinin $\alpha \geq .60$ olması verilerin güvenilir olduğunu gösterir (Kayış, 2006; Özdamar, 2004; Robinson vd.,

1991; Tavşancıl, 2002). İlgili değerler ışığında ölçeklerden elde edilen verilerin güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

Daha sonra analiz uygulamasında araştırmadan elde edilen verilerin normallik analizlerine bakılmış ve çarpıklık ile basıklık değerlerinden (Skewness ve Kurtosis) hareketle Parametric analizlerin kullanımına karar verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.5. Ölçeklere Yönelik Tanımlayıcı Analiz ve Normallik Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SD</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Bağımlılık toplam	521	20,9712	7,76389	9,00	45,00	.580	-.161
Dürtüsellik toplam	521	30,0518	6,98179	16,00	57,00	.708	.559
Dışadönüklük toplam	521	26,8445	6,26290	10,00	40,00	-.282	-.490
Uyumluluk toplam	520	32,1115	5,89594	10,00	45,00	-.515	.253
Sorumluluk toplam	521	30,6449	6,57520	9,00	48,00	-.169	-.079
Nevrotiklik toplam	521	25,4760	6,68235	8,00	40,00	-.060	-.488
Deneyime Açıklık toplam	521	35,8292	6,45276	15,00	50,00	-.450	-.247

Tablo 3.5.'te araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin ilgili ölçekler ve ölçeklerin alt boyutlarına verdikleri yanıtların tanımlayıcı değerleri gösterilmektedir. Ayrıca öğrencilerin vermiş oldukları yanıtlar neticesinde her bir ölçek ve alt boyutlar için çarpıklık ve basıklık değerleri de ilgili tabloda ifade edilmektedir. Tablo 5 incelendiğinde ölçeklerden elde edilmiş olan çarpıklık ve basıklık değerlerinin ilgili literatür ışığında kabul gören -1 ve +1 değer aralığında olmasından ötürü verilerin normal dağılım sergilediğini söylemek mümkündür. Bu kapsamda yapılacak olan analizlerde parametric analizler kullanılmıştır(George & Mallery, 2003).

Cinsiyet değişkeninin farklılaşmasına bakılması amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Sınıf ve yaş düzeylerinin farklılaşmalarına bakılması amacıyla ANOVA kullanılmıştır. Daha sonra sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik ve kişilik özellikleri arasındaki korelasyonel ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Son olarak dürtüsellik ve kişilik özelliklerinin alt boyutlarının sosyal medya

bağımlılığı kapsamındaki etkilerinin değerlendirilmesi amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz, her bir bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki tekil etkisini görmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.



BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölüm içerisinde araştırma sonucunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Bu kapsamda sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve kişilik özellikleri puanlarının yaş, cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına bakılmıştır, dürtüsellik ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki ile kişilik özellikleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir, dürtüsellik ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki regresyon analizi ile kişilik özellikleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki regresyon analizi incelenmiştir.

4.1. Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması

Tablo 4.1. Öğrencilerin Ölçeklerden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşması

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	SS	t testi		
					t	sd	p
Bağımlılık toplam	Erkek	143	20,7692	7,77020	-.365	519	.715
	Kız	378	21,0476	7,77044			
Dürtüsellik toplam	Erkek	143	29,1888	6,58632	-1.739	519	.083
	Kız	378	30,3783	7,10678			
Dışadönüklük toplam	Erkek	143	26,4965	5,93969	-.780	519	.436
	Kız	378	26,9762	6,38358			
Uyumluluk toplam	Erkek	143	30,9790	5,66614	-2.714	518	.007
	Kız	378	32,5411	5,93171			
Sorumluluk toplam	Erkek	143	31,3007	6,51546	1.402	519	.162
	Kız	378	30,3968	6,58921			
Nevrotiklik toplam	Erkek	143	23,3636	5,96533	-4.520	519	.000
	Kız	378	26,2751	6,77164			
Deneyime Açıklık toplam	Erkek	143	35,1538	6,41555	-1.475	519	.141
	Kız	378	36,0847	6,45681			

Ölçek maddelerinden elde edilen verilerin cinsiyete yönelik farklılaşmasına bakılması amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz neticesinde öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puan ortalamalarının cinsiyete dayalı farklılaşmasına bakıldığında sosyal medya bağımlılığına yönelik cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($\alpha=.715>.05$). Dürtüsellik ölçeğinden ulaşılan puan ortalamaları cinsiyet özelinde karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulgulanmıştır ($\alpha=.083>.05$). Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nden elde edilen alt faktörlere yönelik cinsiyete dayalı farklılaşmalarda sadece nevrotiklik ve uyumluluk alt faktörlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($\alpha=.000, .007<.05$). Buna göre nevrotiklik alt

boyutunda kız öğrencilerin ortalama puanları 26,27 iken erkek öğrencilerin ortalama puanları 23.36'dır. Bu kapsamda kızların, erkeklere göre nevrotik eğilimler sergileme eğilimlerinin daha fazla olduğunu söylemek mümkündür. Diğer taraftan uyumluluk alt boyutu incelendiğinde kız öğrencilerin ortalama puanları 32,54 iken erkek öğrencilerin ortalama puanları 30,97'dir. Bu kapsamda kız öğrencilerin, erkek öğrencilere nazaran diğer insanlara karşı daha uyumlu davranışlar sergilediklerini söylemek mümkündür. Kişiliğin diğer faktörlerinden olan sorumluluk, deneyime açıklık ve dışadönüklük özelinde ortalama puanlar arasında cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir($\alpha=.162, .436, .141>.05$).

Tablo 4.2. Öğrencilerin Ölçeklerden Aldıkları Puanların Yaş Düzeylerine Göre Farklılaşması

<i>Değişkenler</i>	<i>Yaş Aralığı</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Farklılık(Tukey)</i>
Bağımlılık Toplam	13-14	130	19.7846	7.49675				
	15-16	321	21.4922	7,81829	2-518	2.272	.104	Anlamlı fark yok.
	17-18	70	20.7857	7,85907				
Dürtüsellik Toplam	13-14	130	29,2846	6,86214				
	15-16	321	30,4548	6,99902	2-518	1.451	.235	Anlamlı fark yok.
	17-18	70	29,6286	7,07756				
Dışadönüklük Toplam	13-14	130	27,3846	5,79412				
	15-16	321	26,7009	6,42974	2-518	.673	.511	Anlamlı fark yok.
	17-18	70	26,5000	6,35142				
Uyumluluk Toplam	13-14	130	32,3308	5,69698				
	15-16	321	32,0063	5,97591	2-517	.146	.864	Anlamlı fark yok.
	17-18	70	32,1857	5,96194				
Sorumluluk Toplam	13-14	130	31,2000	6,51938				
	15-16	321	30,3302	6,68043	2-518	.968	.380	Anlamlı fark yok.
	17-18	70	31,0571	6,17824				
Nevrotiklik Toplam	13-14	130	25,3308	6,37751				
	15-16	321	25,6012	6,76918	2-518	.159	.853	Anlamlı fark yok.
	17-18	70	25,1714	6,91139				
Deneyime Açıklık Toplam	13-14	130	36,9923	5,90952				
	15-16	321	35,5452	6,59867	2-518	3.065	.047	Anlamlı fark var.
	17-18	70	35,8292	6,54964				

Yapılan analiz neticesinde sosyal medya bağımlılığı noktasında yaş düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır($\alpha=.104>.05$). Dürtüsellik ölçeğinden elde edilen bulgular neticesinde de yaşlara göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır($\alpha=.235>.05$). Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nden ulaşılan sonuçlar yaşa göre değerlendirildiğinde sadece deneyime açıklık alt boyutunda yaş düzeylerine göre anlamlı bir fark saptanmıştır($\alpha=.047<.05$). Yapılan Tukey HSD testi neticesinde bu farklılaşmanın 13-14 yaş grubu yani erken ergenlik dönemi kaynaklı olduğu sonucuna ulaşıldı. İlgili ortalamalara bakıldığında erken ergenlik yaş grubunun ortalaması 36.99 iken orta ergenlik yaş grubunun ortalaması 35.54'tür. Geç ergenliğin ortalaması ise 35.82'dir. Bu kapsamda 13-14 yaş grubunu barındıran erken ergenlik döneminde olan kişilerin, diğer ergenlik dönemlerinde olan kişilere nazaran yeni şeyler denemeye daha meyilli ve değişime daha açık olduklarını söylemek mümkündür. Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin geriye kalan alt boyutlarında olan nevroitiklik, sorumluluk, uyumluluk, dışadönüklük boyutlarının hiçbirinde yaş düzeyine göre ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptandı($\alpha=.511, .864, .380, .855>.05$).

Tablo 4.3. Öğrencilerin Ölçeklerden Aldıkları Puanların Sınıf Seviyelerine Göre Farklılaşması

<i>Değişkenler</i>	<i>Sınıf Düzeyi</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Farklılık(Tukey)</i>
Bağımlılık Toplam	9.sınıf	164	21,4329	8,30857				
	10.sınıf	126	21,1032	7,70229	3-517	.440	.725	Anlamlı Fark yok
	11.sınıf	196	20,5051	7,47268				
	12.sınıf	35	20,9429	7,08745				
Dürtüsellik Toplam	9.sınıf	164	29,7927	7,35721				
	10.sınıf	126	31,0079	7,49986	3-517	1.077	.359	Anlamlı Fark yok
	11.sınıf	196	29,6531	6,38203				
	12.sınıf	35	30,0571	6,40286				
Dışadönüklük Toplam	9.sınıf	164	27,4573	5,79332				
	10.sınıf	126	27,3413	6,40770	3-517	2.751	.042	Anlamlı Fark var
	11.sınıf	196	26,4337	6,32785				
	12.sınıf	35	24,4857	6,99736				

	9.sınıf	164	31,7439	6,12009				
Uyumluluk Toplam	10.sınıf	126	31,3492	6,10353	3- 516	2.055	.105	Anlamlı Fark yok
	11.sınıf	196	32,6974	5,55439				
	12.sınıf	35	33,3143	5,64004				
	9.sınıf	164	30,9207	6,79587				
Sorumluluk Toplam	10.sınıf	126	29,7460	6,96039	3- 517	1.052	.369	Anlamlı Fark yok
	11.sınıf	196	30,9796	6,22646				
	12.sınıf	35	30,7143	5,94371				
	9.sınıf	164	25,2866	7,08733				
Nevrotiklik Toplam	10.sınıf	126	25,6508	6,14142	3- 517	.076	.973	Anlamlı Fark yok
	11.sınıf	196	25,5255	6,67443				
	12.sınıf	35	25,4571	6,90415				
	9.sınıf	164	36,5183	6,01376				
Deneyime Açıklık Toplam	10.sınıf	126	35,6825	6,51601	3- 517	.957	.413	Anlamlı Fark yok
	11.sınıf	196	35,4337	6,82384				
	12.sınıf	35	35,3429	6,06311				

Sınıf düzeylerine göre ölçeklerden elde edilen sonuçların farklılaşmasına bakılması amacıyla ANOVA analizi kullanılmıştır. İlgili farklılaşmanın hangi gruplar arasında belirginleştiğinin tespiti amacıyla da Tukey HSD testi kullanılmıştır. Bu kapsamda sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeylerine göre puan ortalamalarının farklılaşması incelendiğinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görüldü($\alpha=.725>.05$). Dürtüsellik ölçeğinden ulaşılan puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşması incelendiğinde anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır($\alpha=.359>.05$). Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nden elde edilen verilerin sınıf düzeyine göre puan ortalamalarının farklılaşmasına bakıldığında sadece dışadönüklük faktöründe anlamlı bir farklılaşmanın olduğu saptandı($\alpha=.42<.05$). Yapılan Tukey HSD testi sonucunda bu farklılığın 12.sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı görülmektedir. 12. Sınıf öğrencileri, 9. ve 10. Sınıf kademelerine göre 24.48 ile daha düşük dışadönüklük puan

ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nin diğer alt faktörlerine yönelik alt gruplarda herhangi bir farklılaşma bulunamadı ($\alpha=.105, .369, .973, .413>.05$).

4.2. Korelasyon Analizleri

Tablo 4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ile dürtüsellik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki Korelasyonel İlişki

<i>Bağımsız Değişkenler</i>	<i>Korelasyon Değerleri</i>	<i>Bağımlı Değişken</i> Sosyal Medya Bağımlılığı
Dürtüsellik	Pearson r	.565
	p	.000
	N	521
Dışadönüklük	Pearson r	-.097
	p	.027
	N	521
Uyumluluk	Pearson r	-.259
	p	.000
	N	521
Sorumluluk	Pearson r	-.496
	p	.000
	N	521
Nevrotiklik	Pearson r	.354
	p	.000
	N	521
Deneyime Açıklık	Pearson r	-.180
	p	.000
	N	521

Yapılan çalışma neticesinde sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İlgili analiz neticesinde sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasında pozitif yönlü, anlamlı ve yüksek bir ilişki bulunmuştur. Bu kapsamda dürtüsel davranışların sosyal medya bağımlılığını risk yönünden arttırdığını söylemek mümkündür ($r=.565$). Sosyal medya bağımlılığı ile beş faktör kişilik özellikleri arasında ilişkilere bakıldığında alt boyutlardan dışadönüklük ile negatif yönlü ve anlamlı ama ilişkinin olmadığını ifade edecek kadar zayıf bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($r= -.097$). Sosyal medya bağımlılığı ile beş faktör kişilik özelliklerinden uyumluluk arasında anlamlı, negatif yönlü ve zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r= -.259$). Sosyal medya bağımlılığı ile beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r= -.496$). Sosyal medya bağımlılığı ile beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotiklik arasında pozitif yönlü, anlamlı ve orta düzey bir ilişki saptanmıştır ($r= .354$). Sosyal medya bağımlılığı ile beş faktör kişilik özelliklerinden biri olan deneyime açıklık arasında negatif yönlü, anlamlı ve düşük düzey bir

ilişki saptanmıştır ($r = -.180$). Bu kapsamda sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özelliklerinden özellikle sorumluluk ve nevrotiklik alt boyutlarının önemli olduğu ve nevrotik eğilimler sergileyen insanların sosyal medyaya daha fazla bağımlı oldukları söylenebilirken sorumluluk ve disiplin sahibi insanların bağımlılığa karşı daha dirençli olduklarını analizler sonucunda söylemek mümkündür (Cohen, 2009).

4.3. Regresyon Analizleri

Tablo 4.5. Dürtüsellik ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Sosyal Medya Bağımlılığına Olan Etkisine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	β	t	P	R	R^2	F	p
Dürtüsellik	Sosyal Medya Bağımlılığı	.628	.040	.565	15.593	.000	.565	.319	243.146	.000
Dışadönüklük	Sosyal Medya Bağımlılığı	-.120	.054	-.097	-2.223	.027	.097	.009	4.941	.027
Uyumluluk	Sosyal Medya Bağımlılığı	-.340	.056	-.259	-6.092	.000	.259	.066	37.118	.000
Sorumluluk	Sosyal Medya Bağımlılığı	-.586	.045	-.496	-13.021	.000	.496	.246	169.539	.000
Nevrotiklik	Sosyal Medya Bağımlılığı	.411	.048	.354	8.621	.000	.354	.125	74.319	.000
Deneyime Açıklık	Sosyal Medya Bağımlılığı	-.217	.052	-.180	-4.174	.000	.180	.032	17.420	.000

Dürtüsellik ve beş faktör kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etki oranlarının tespiti amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Yapılan regresyon analizleri sonucunda dürtüsellik, sosyal medya bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı ve bu etki oranı için açıklanan varyansın %31,9 olarak orta düzeyde bir etki değerine sahip olduğunu söylemek mümkündür. Sosyal medya bağımlılığını etkileyen diğer bir değişken ise beş faktör modelinin alt faktörleridir. Bu alt faktörlerden elde edilen değerler incelendiğinde tüm alt

faktörlerin etki oranları anlamlı olmakla beraber dışadönüklük için açıklanan varyans %0,9 bir değer elde edilerek neredeyse bir etkisinin olmadığını söylemek mümkündür. Uyumluluk için açıklanan varyans %6,6 değeri elde edilerek bu noktada uyumluluk faktörünün de sosyal medya bağımlılığı üzerinde çok zayıf bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Sorumluluk için açıklanan varyans %49,6 değeri sonucunda sorumluluk boyutunun beş faktör modeli içerisinde en büyük etki gücüne sahip olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuç neticesinde sorumluluk boyutunun sosyal medya bağımlılığını etkilemesi yönünde güçlü bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Nevrotiklik için açıklanan varyans %35,4. Elde edilen bu değer ışığında nevrozluğun de sosyal medya bağımlılığına güçlü bir etki kaynağı olduğu söylenebilir. Deneyime açıklık için açıklanan varyans ise %3,2'dir(R^2). Bu değer ışığında da deneyime açıklık boyutunun, sosyal medya bağımlılığını açıklaması yönünden çok zayıf bir etkiye sahip olduğu söylenebilir(Cohen, 2009).

Elde edilen değerler ışığında sosyal medya bağımlılığını açıklama yönünden en büyük etkilere sahip olan değişkenlerin sorumluluk faktörü, nevrozlu faktörü, dürtüsellik değişkeni olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM 5

5. SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sürecinden elde edilen analiz sonuçları ifade edilerek ilgili literatür ışığında açıklaması yapılacak olup bir sonraki araştırmalar için öneriler sunulacaktır.

5.1. SONUÇ

Bu araştırma içerisinde dürtüsellik ve kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisi lise öğrencileri özelinde araştırılmıştır. Bu kapsamda dürtüsellik, kişilik özellikleri ve sosyal medya bağımlılığının cinsiyet ile olan farklılaşması amacıyla bağımsız örneklem t testi, yaş ve sınıf düzeylerine göre farklılaşmasının tespiti amacıyla ANOVA, dürtüsellik ve sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin tespiti amacıyla pearson korelasyon analizi, dürtüsellik ve kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Yapılan araştırma neticesinde sosyal medya bağımlılığı için sınıf düzeyi, cinsiyet ve yaşa göre anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

Araştırma kapsamında dürtüsellik düzeyinin cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyleri değişkenleri kapsamında farklılaşması incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda lise öğrencilerinde dürtüsellik düzeyleri; cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi değişkenlerine kapsamında anlamlı bir farklılık ortaya koymamaktadır.

Araştırma kapsamında ulaşılan diğer bir sonuç ise beş faktör kişilik ölçeğinin alt faktörlerine yönelik cinsiyet, sınıf ve yaş düzeyine göre farklılaşmanın olmasıdır. Yapılan araştırma neticesinde cinsiyet özelinde beş faktör kişilik ölçeğinin alt faktörlerinden biri olan uyumluluk ve nevrotiklik faktörlerinde cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık saptanırken diğer faktörler olan dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık alt faktörlerinde anlamlı bir farklılık görülmediği bulgulanmıştır. Uyumluluk ve nevrotiklik alt faktörlerinde ise kızların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu kapsamda kızların, erkeklere nazaran uyumluluk ve nevrotiklik puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sınıf düzeyi değişkeni açısından bakıldığında ise sadece beş faktör kişilik ölçeğinin alt faktörlerinden biri olan dışadönüklük faktöründe anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Bu kapsamda 9. Sınıf, 10. Sınıf ve 11. Sınıf öğrencilerinin 12.sınıf öğrencilerine nazaran daha fazla dışadönüklük puanına sahip olduğu bulgulanmıştır. Yaş değişkeni referansında ise beş faktör kişilik özelliklerinden sadece

deneyime açıklık boyutunda anlamlı bir farklılığın olduğu bulgulanmıştır. Buna göre 13-14 yaş grubu olan bireylerin diğer yaş gruplarına göre deneyime açıklık puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puan ortalamaları ile dürtüsellik puan ortalamaları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı ilişki saptanmış olup dürtüsellik tek başına sosyal medyayı açıklama gücü ise %31,9 ile güçlü bir etkisinin olduğu saptanmıştır.

Araştırma çerçevesinde elde edilen bir diğer değer de beş faktör kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkilerinin olduğudur. Yapılan korelasyon ve regresyon analizleri neticesinde beş faktör kişilik özelliklerinin alt faktörlerinden olan dışadönüklük ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Beş faktör kişilik özelliğinin bir diğer boyutu olan uyumluluk ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Beş faktör kişilik özelliğinin sorumluluk alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Beş faktör kişilik özelliğinin nevroitiklik alt boyutunda orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Son olarak beş faktör kişilik özelliğinin deneyime açıklık alt boyutunda düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. İlgili regresyon analizlerinde beş faktör kişilik özelliğinin tüm alt faktörlerinin sosyal medya bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Dışadönüklük, sosyal medya bağımlılığını %0,9 oranında açıklarken uyumluluk, sosyal medya bağımlılığını %6,6 oranında açıklamaktadır. Sorumluluk alt faktörü sosyal medya bağımlılığını %24,6 oranında açıklarken nevroitiklik alt faktörü sosyal medya bağımlılığını %12,5 oranında açıklamaktadır. Son olarak deneyime açıklık ise sosyal medya bağımlılığını %3,2 oranında açıklamaktadır.

5.2. TARTIŞMA

Araştırma kapsamında sosyal medya bağımlılığı değişkeni özelinde cinsiyete yönelik anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu sonuç ilgili literatür ışığında değerlendirildiğinde Korkmaz vd. (2023) tarafından 503 ergen bireyin katılımı ile gerçekleştirilen çalışma ile paralellik göstermektedir. Aynı zamanda Dalvi-Esfahani vd. (2021) tarafından 592 lise öğrencisi özelinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada da sosyal medya bağımlılığına yönelik cinsiyet özelinde anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Sakarya ili özelinde Öztürk (2025) tarafından 622 lise öğrencisi özelinde gerçekleştirilen çalışma kapsamında da cinsiyete yönelik

anlamli bir farklılaşma saptanmamıştır. Elde edilen bulgu literatürdeki bu çalışmalar ile paralellik gösterirken literatürdeki diğer çalışmalara ile uyumlu değildir. Nitekim Güney ve Taştepe (2020) tarafından Ankara ilinde 500 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ortalamalarının erkeklere nazaran anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. 2019 yılında Niğde ilinde Can vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının erkekler özelinde daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlğaz (2019)'un çalışmasında ise kadınların sosyal medya bağımlılığı puanlarının erkeklere nazaran daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatürdeki diğer çalışmalarda da sosyal medya bağımlılığı puanlarında cinsiyet özelinde kadınların daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur(Akarpa, 2022; Deniz & Gürültü, 2018; Yüksel-sahin & Öztoprak, 2019).

Genel olarak araştırma sonucunda cinsiyete dayalı sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı farkın bulunmamış olması özellikle lise döneminde her iki cinsiyetin de sosyal medya araçlarını yoğun kullanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Akıllı telefonların günümüzde yaygınlaşması ile her iki cinsiyetin de sosyal medya araçlarına erişimi kolaylaşmıştır. Ayrıca sosyal medya araçlarında eğitimden, sosyal etkileşimlere kadar uzanan kapsamlı bir yelpazede kullanılıyor oluşu da her iki cinsiyetin de sosyal medya bağımlılığı puanlarının yüksek ve birbirlerine benzer yapıda olduğunu düşündürmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer sonuç ise sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının sınıf ve yaş düzeylerine göre anlamlı farklılık ortaya koymadığıdır. İlgili literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında Güney ve Taştepe (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sınıf düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı kapsamında puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Deniz ve Gürültü (2018) tarafından lise öğrencileri özelinde gerçekleştirilen çalışma kapsamında da sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Duymaz ve Önal (2024) tarafından 511 lise öğrencisi üzerine yürütülen çalışma kapsamında da sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Literatürdeki diğer çalışmalar da sınıf düzeyi değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın görülmediğini ortaya koymuştur(Çağdaş, 2023; H. Öztürk, 2025). Yaşa bağlı sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarında ise Can vd. (2021) tarafından yürütülen çalışmada yaş arttıkça sosyal medya bağımlılığı puanlarının arttığı saptanmıştır. Akarpa (2022) tarafından yürütülen çalışmada ise 16 yaş grubu bireylerin, 13 ile 14 yaş grubunda olan bireylere göre sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek

olduğu saptanmıştır. Öztürk'ün (2025) çalışmasında ise yaşa göre sosyal medya bağımlılığı ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Genel olarak literatürde sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının sınıf düzeyi kapsamında anlamlı bir fark oluşturmadığı saptanmıştır. Bu durum araştırmanın bulgusu ile paraleldir. Yaşa bağlı farklılaşmalarda ise araştırmalar arasında farklılıklar olduğu görülmüştür.

Özellikle sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları arasında sınıf düzeyi ve yaş değişkenine göre anlamlı bir farkın olmaması sosyal medya araçlarının ergenlik dönemi içerisindeki tüm bireylerin psikolojik ihtiyaçlarına hitap etmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca her ne kadar yaş düzeyleri arasında ayırım yapılsa da katılımcıların tümü ergenlik dönemi içerisinde olduğu için aynı dönemin ihtiyaçlarını göstermektedirler. Tüm katılımcıların sosyal mecralara erişim noktasında benzer yapıda olmaları ve sosyal medya uygulamalarının yaşlara göre kullanıcının bireysel dinamiklerine hitap etmesinden ötürü yaş ve sınıf düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı ortalama puanlarının farklılaşmadığını söylemek mümkündür.

Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer bulgu ise katılımcıların dürtüsellik düzeylerinin yaş, sınıf düzeyi ve cinsiyete kapsamında anlamlı bir farklılık göstermemesidir. İlgili literatürde Yıldırım (2024) tarafından lise öğrencileri üzerine gerçekleştirilen çalışmada cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre dürtüsellik toplam puanlarının anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır.

Ertekin (2019) tarafından İstanbul'daki lise öğrencileri üzerine gerçekleştirilen çalışma kapsamında dürtüsellik ortalama puanlarının cinsiyete dayalı anlamlı olarak farklılaştığı bulunurken bu farklılığın kadınların ortalama puanlarının yüksekliğinden kaynaklandığı saptanmıştır. Akçınar (2024) tarafından 676 lise öğrencisi üzerine yapılan başka bir çalışmada katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenine göre dürtüsellik puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Gözegir (2020)'in 400 lise öğrencisi özelinde yürüttüğü araştırmasında cinsiyet ve sınıf düzeyi kapsamında dürtüsellik ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Araştırma bulgusu ilgili literatürdeki çalışmalar ile paralel iken Çiftçi (2022)'nin 283 lise öğrencisi özelinde yürüttüğü çalışmasında katılımcıların dürtüsellik puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanırken cinsiyete dayalı karşılaştırmada erkeklerin ortalamasının kadınlarınkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Genel olarak araştırma bulguları ilgili literatürdeki çalışmalar ile paralel bir sonuç göstermiştir.

Dürtüsellik puanlarını sınıf, yaş ve cinsiyete dayalı anlamlı olarak farklılık göstermemesi dürtüsellüğün bir mizaç tarzı kapsamında değerlendirilmesinden ötürü kişilik yapısı ile doğrudan ilişkilidir. Kişilikteki yapılar ise araştırma kapsamındaki yaş düzeylerinin yakınlığı ve sınıf düzeyi gibi değişkenler doğrultusunda hızlı bir değişim sergilemeyeceği için anlamlı bir farkın oluşmadığını söylemek mümkündür. Cinsiyet özelinde ise katılımcıların benzer öz denetim mekanizmalarına sahip oldukları düşünülmektedir. Ayrıca çalışma grubunun aynı gelişim evresi içerisinde olması dürtü kontrolünde benzer bilişsel gelişimin seyrettiğini ve dolayısıyla yaş ve sınıf düzeyine göre farklılaşmanın olmadığını düşündürmektedir. Ayrıca dürtüsel davranışlar kolektif bir insan davranışından ziyade bireysel farklılıklar esas alınarak değerlendirilmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen diğer bir bulgu ise katılımcıların beş faktör kişilik ölçeğinin alt faktörlerine yönelik cinsiyet, sınıf ve yaş faktörlerine göre farklılaşmalarıdır. Yapılan araştırma neticesinde beş faktör kişilik ölçeğinin alt faktörlerinden olan uyumluluk ve nevrotiklik faktörlerinde kızların lehine anlamlı bir farklılık saptanırken sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık faktörlerinde cinsiyete dayalı anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Sınıf düzeyi değişkeni açısından sadece dışadönüklük alt faktöründe anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. Bu kapsamda 12. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıf kademelerine göre daha düşük dışadönüklük puan ortalamalarına sahip olduklarını söylemek mümkündür. Yaş değişkeni özelinde ise sadece deneyime açıklık faktöründe anlamlı bir farkın olduğu ve bu noktada 13-14 yaş grubundaki bireylerin, diğer yaş gruplarındaki bireylere göre deneyime açıklık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatüre bakıldığında Aydın (2025) tarafından 301 lise öğrencisi özelinde yürütülen çalışmada cinsiyete dayalı farklılaşmada sadece nevrotiklik boyutunda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bu fark ise kadınların ortalama puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu şeklindedir. Aynı araştırma kapsamında yaş düzeyine yönelik anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sınıf düzeyine yönelik karşılaştırmalarda ise 10. Sınıf öğrencilerinin dışadönüklük puan ortalamalarının anlamlı olarak diğer sınıf kademelerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yılmaz (2019)'un çalışmasında ise sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık boyutlarında kızların ortalama puanlarını daha yüksek olduğu bulunurken sınıf düzeyine göre anlamlı bir farkın oluşmadığı saptanmıştır. Ulusoy vd. (2018) yaptıkları çalışmalarında sorumluluk ve nevrotiklik boyutlarında kızların lehine anlamlı ve yüksek puanlar saptanmıştır. Pekyürek (2018)'in 377 ortaokul ve lise öğrencisi özelinde yaptığı çalışmada ise nevrotiklik boyutunun kadınlarda daha yüksek olduğu

bulunurken yaşı düzeyine göre farklılaşmada ise yaşı arttıkça dışadönüklük puanlarının yükseldiği saptanmıştır.

Yapılan araştırma neticesinde beş faktör kişilik özelliklerinin diğer bir alt faktörü olan nevroitiklik boyutunda kadınların lehine anlamlı ve yüksek puanların bulunmuş olması ilgili literatürdeki diğer çalışmalar ile paraleldir. Araştırma içerisinde uyumluluk faktörüne ait kızların lehine yüksek puanların olması ilgili literatüre özgün bir katkının olacağını düşündürmektedir. Özellikle kızların daha duygusal yapıda olmaları ve erkeklere nazaran duygu düzenleme becerilerindeki yetersizliğin ilgili sonuca ulaştırdığı düşünülmektedir. Uyumluluk faktöründe ise kızların toplumsal rolleri gereği kişilerarası uyum davranışlarındaki beklentilerin oluşması ayrıca kadınların sosyal uyumları sürdürme eğilimlerinin erkeklere nazaran daha yüksek olması, çevreleri ile iş birliğine daha açık yapıda olmaları ve çevresel etkilere uyum konusunda daha başarılı olmalarından ötürü ilgili sonuca ulaşıldığı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında 5 faktör kişilik özelliklerinin bir diğer alt faktörü olan sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık faktörlerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. İlgili literatürde bu faktörlerle ilgili genel olarak kızların, erkeklere nazaran daha yüksek puanlara sahip oldukları saptanmış olup araştırma neticesinde anlamlı bir farklılığın olmadığını tespiti ise özellikle günümüzde dijital dünyanın etkisi ile cinsiyete dayalı olarak dışadönüklük kavramında anlamlı farkı ortadan kaldırmıştır(Costa vd., 2001; Feingold, 1994; Schmitt vd., 2008). Sorumluluk ve deneyime açıklık faktörlerindeki anlamlı farklılaşmanın olmaması ise günümüz dünyasında cinsiyetler arasındaki beklentilerin aynışmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Deneyime açıklık boyutunda ise cinsiyetler arasında farkın olmaması modern toplumların her iki cinsiyete fırsat ve imkân eşitliği sunmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sınıf düzeyi ve yaşı düzeyine göre farklılaşmanın bulunmaması da araştırma sonucunda ulaşılan bir diğer bulgudur. İlgili literatür ışığında sınıf seviyesi ve yaşı düzeyindeki artışın özellikle dışadönüklük ve sorumluluk gibi faktörleri anlamlı olarak etkilediği saptanırken araştırmada anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını saptanması literatürle zıtlık göstermektedir. Bu da örneklemdaki tüm katılımcıların benzer gelişim dönemi içerisinde olmasından ve kızların örneklem içerisinde daha yoğunlukta olmasından ötürü literatürden farklılaştığını düşündürmektedir.

Yapılan araştırma sonucunda lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları ile dürtüsellik düzeyi puan ortalamaları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmış olup dürtüsellüğün tek başına sosyal medyayı açıklama gücü ise %31,9 ile güçlü bir etkisinin olduğu saptanmıştır. İlgili literatürdeki yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde Topbaş ve Karakaya (2021) tarafından 306 üniversite öğrencisi üzerine yürütülen araştırma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki saptanırken dürtüsellik düzeyinin, sosyal medya bağımlılığını tek başına açıklama oranı ise %42 olarak saptanmıştır. Sucaklı ve Bozkaya (2024) tarafından 18-66 yaş arasındaki 304 bireyle ile yürütülen bir başka çalışma neticesinde ise sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasında pozitif yönlü, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki saptanmış olup dürtüsellüğün, sosyal medya bağımlılığını tek başına açıklama oranı ise %24,9 olarak saptanmıştır. Genç (2021) tarafından 15 yaş üzerinde 5309 bireyin katılımıyla gerçekleştirilen farklı bir çalışma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik düzeyi arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeye yakın bir ilişki saptanmıştır. İlgili literatürdeki diğer çalışmalar da araştırma bulguları ile paralel bir sonuç ortaya koymuştur (Demirel, 2021; Ilgaz, 2021; Özgür, 2023; Verim Azyoksul, 2023).

Dürtüsellik düzeyinin sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönlü ilişkisinin olması ve dürtüsellüğün araştırma kapsamında tek başına sosyal medya bağımlılığını %31.9 oranında açıklaması özellikle dürtüsel bireylerin anlık olarak düşünmeden ve planlama yapmadan belirli bir uyarıcıya tepki vermesinden ötürü böyle bir sonuca ulaşılması mümkündür. Sosyal medya araçları kısa videolar ile dikkat süremizi azaltmakta ayrıca bu videolar aracılığıyla uzun vadeli hedeflerden ziyade anlık haz arayışı duygusunu tatmin etmektedir. Özellikle de dürtüsel davranışlar sergileyen bireylerdeki öz denetim eksikliği; sosyal medya uygulamaları gibi beğeniler, anlık bildirimler ve anlık haz ihtiyacının karşılanması gibi faktörlerden ötürü dürtüsellüğün sosyal medya bağımlılığı ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu ve ayrıca sosyal medya bağımlılığı üzerinde ciddi bir etkisinin olduğunu düşündürmektedir.

Araştırma kapsamında ulaşılan diğer bir bulgu ise sosyal medya bağımlılığı; beş faktör kişilik özelliklerinden uyumluluk, dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık ile negatif yönlü bir ilişki ortaya koyarken nevrotiklik ile pozitif yönlü bir ilişki ortaya koymuştur. Ayrıca araştırma kapsamında beş faktör kişilik özelliklerinin tüm alt faktörleri sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı etkiler ortaya koymuştur. Bu kapsamda sosyal medya bağımlılığını en çok etkileyen kişilik özelliğinden en az etkileyen kişilik özelliğine yönelik sıralama araştırma

kapsamında şu şekildedir: sorumluluk (%24,6), nevrotiklik (%12,5), uyumluluk (%6,6), deneyime açıklık (%3,2) ve dışadönüklük (0,9).

İlgili literatür incelendiğinde Fidan (2021) tarafından 400 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma kapsamında beş faktör kişilik özelliklerinin dışadönüklük hariç tüm alt boyutlarında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilirken dışadönüklük faktöründe negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı araştırma kapsamında sadece dışadönüklük faktörünün anlamlı bir etkisinin olduğu ve bu etki için açıklanan varyansın %62 olduğu saptanmıştır. Ertan Düzgün (2022) tarafından 596 üniversite öğrencisi kapsamında gerçekleştirilen çalışma kapsamında nevrotiklik, uyumluluk ve sorumluluk ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanırken ilgili faktörlerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkileri olduğu saptanmıştır. Erkuran (2022)'ın 500 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ile beş faktör kişilik özelliklerinden olan uyumluluk ve sorumluluk faktörleri arasında negatif yönlü, nevrotiklik ve deneyime açıklık alt boyutlarında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İlgili faktörlerden sosyal medya bağımlılığını en çok etkileyen kişilik özellikleri ise %22,3 ile sorumluluk faktörü olmuştur. Turhan (2019) tarafından 454 üniversite öğrencisi özelinde yapılan bir başka çalışma kapsamında ise beş faktör kişilik özelliklerinin dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk ile negatif ve anlamlı ilişkiler saptanırken nevrotiklik ve deneyime açıklık ile pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

İlgili literatür ışığında araştırma çerçevesinde elde edilen veriler incelenecek olunursa beş faktör kişilik özelliklerinin alt faktörlerinden olan dışadönüklük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki negatif yönlü etki literatür ile benzer bir sonuç sergilemiştir ama bu ilişkinin ve etki oranının çok düşük olması araştırmanın çalışma grubundan kaynaklandığı ve araştırmanın uygulandığı şehrin demografik yapısından ötürü olduğu düşünülmektedir.

Beş faktör kişilik özelliklerinin alt faktörlerinden diğeri olan nevrotiklik ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif yönlü bulgu ise ilgili literatür ile paralel bir bulgudur. Özellikle duygu düzenleme becerilerindeki yetersizlik katılımcıların duygusal dalgalanmalarını kontrol altında tutabilmek adına sosyal medya araçlarını yoğunluklu şekilde kullandığını düşündürmektedir.

Diğer bir faktör olan uyumluluk faktörü ile sosyal medya bağımlılığı arasında oluşan negatif yönlü sonuç ise ilgili literatür ile paralel bir bulgudur. Bu durumun yüksek uyumluluk

puanlarına sahip olan bireylerin olumlu kişilerarası ilişkiler, çatışmadan kaçınma ve iş birliği eğilimleri sonucunda sosyal ihtiyaçların karşılanması amacıyla yüz yüze etkileşimleri tercih ettikleri sonucuna varılabilir. Böylelikle sosyal medya araçlarını birer sosyal kaçış mekanizması olmaktan çıkararak sosyal medya bağımlılığına karşı bir koruyucu kişilik özelliği olduğu sonucuna varılması mümkündür.

Diğer bir faktör olan sorumluluk ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki negatif ilişki ise literatür ile uyumlu bir sonuçtur. Özellikle sorumluluk bilinci yüksek olan ve ilgili sorumlulukların yerine getirilmesini önceliklendiren bireyler özellikle sosyal medya ağlarının zaman kaybettiren ve dikkat dağıtan sistemlerine karşı bağımsızlık geliştirdiklerini söylemek mümkündür. Sorumluluk faktörünün yüksek olduğu bireyler daha çok zamanlarını sosyal ağlarda vakit geçirmekten ziyade kişisel ve akademik gelişim için önceliklendirirler. Bu da sosyal medya bağımlılığına karşı bir koruyucu önlem oluşturacağı düşünülmektedir.

Son olarak deneyime açıklık faktörü ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki negatif ilişki ise özellikle yeni deneyimlere açık insanların sanal sosyal medya ortamlarından ziyade gerçek yaşamdaki olayları daha fazla önceliklendirdikleri, sanal alemdeki tekdüze ve aynılığın vermiş olduğu sıkıcı ortamdan ziyade gerçek yaşam olayları ile ilgilenmeden ötürü sosyal medya bağımlılığına yönelik koruyucu bir önlem kişilik özelliği olmasından ötürü ilgili sonuca ulaşıldığını söylemek mümkündür.

5.3. ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında ebeveynlere, okul rehberlik servislerine ve bir sonraki araştırmalar için bazı önerilerde bulunulacaktır.

- İlgili analiz çıktıları sonucunda özellikle aileler ve okul rehberlik servislerinin dikkat etmesi gereken ana nokta sosyal medya bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu öğrenciler özelinde koruyucu ve önleyici çalışmaların gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Özellikle günlük sosyal medya kullanımının 3 saati aşan öğrencilerin risk altında olduğunu söylemek mümkündür(Riehm vd., 2019). Bu kapsamda okul rehberlik servislerinin sosyal medya bağımlılığı kapsamında psikoeğitsel sınıf içi çalışmalar yürütmesi, bağımlılık riski için önleyici bir faktör oluşturabilmektedir. Ayrıca ailelerin de çocuklar özelinde özellikle kişilik gelişiminin ön planda olduğu lise döneminde sosyal medya kullanımına yönelik bir sınır koymaları yerinde olacaktır.

- Diğer bir durum ise dürtüsel davranışlardır. Özellikle sosyal medya gibi uygulamalar aracılığıyla hem dikkat seviyemiz düşmektedir hem de uzun vadeli getirisi olan işler konusunda tembelleştirmektedir. Bu dürtüsellik ile ilişkili olan öz kontrol mekanizmalarının geliştirilmesi, sosyal medya gibi anlık haz alınan uygulamalara karşı bağımsızlık geliştirilmesine olanak sağlayacaktır. Özellikle Milli Eğitim Bakanlığı'nın okullarda öz denetim konusunda rehberlik servisleri aracılığıyla çalışmalar yürütmesi hem öz disiplini geliştirecek hem de hiç düşünülmeden ve hazza dayalı tepkilerimizi oluşturan dürtüsel tepkiler için de koruyucu bir önlem olacaktır.
- Araştırma bulgularında sosyal medya bağımlılığını en çok etkileyen kişilik özelliğinin sorumluluk olduğu ön plana çıkmıştır. Bu kapsamda öğrencilerin kendilerine koyacakları hedefler, günlük yaşamdaki sorumlulukların geliştirilmesi gibi durumlar sosyal medya bağımlılığı kapsamında önleyici bir durum oluşturacaktır. Ayrıca ailelerin de ev ekonomisinde ve ev işlerinde çocukların da sorumlu tutulmaları hem onları hayata hazırlayacak hem de sosyal medyanın sahte ama çekici dünyalarına öğrencilerin kapılmasını engelleyecektir. Bu kapsamda okul rehberlik servisleri velilere yönelik aile içi iletişim ve çocuklarda sorumluluk gelişimi konularında seminer çalışmaları yürütmeli ve bu konuda gerekli bireysel görüşmeleri gerçekleştirmelidir.
- Sosyal medya bağımlılığı için önemli etkiye sahip bir diğer kişilik özelliği ise nevroziktir. Bu durum öğrencilerin duygu dünyalarını düzenleyememesi, melankolik bir yapıda olmaları ve günlük yaşam stresinin yönetememesi gibi davranışları içermektedir. Bu kapsamda günlük yaşam problemlerinde ailelerin öğrenciler hata yapsa bile hataları ile kalmaları, öğrencilerin hatalarını düzeltmesi için destekleyici bir tutum sergilemeleri ve hata yapma imkanına da öğrencilerin sahip olduklarını hissettirmeleri gerekmektedir. Ayrıca okul rehber öğretmenlerinin özellikle nevroziklik kişilik özelliklerinin yüksek olduğu öğrenciler ile psikoeğitsel çalışmalar yürütmeleri; özellikle duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılık ve atılganlık becerileri konusundaki psikoeğitsel çalışmalar gerçekleştirilmelidir. Bunların yanı sıra veli seminerlerinde çocukların da hata yapabileceklerini vurgulamaları gerekmektedir.
- Gelecek araştırmalar kapsamında özellikle doğu illerinde bu çalışmaların yürütülmesinin ilgili literatüre daha özgün katkıların sağlanacağı düşünülmektedir.

İlgili literatürdeki Türkiye özelindeki birçok çalışma ülkenin batısındaki şehirlerde yürütülmüştür. Bu kapsamda ülkenin doğusundaki örneklem gruplarının da araştırmalar kapsamına alınması daha geniş bir tablonun çizilmesine olanak tanıyacaktır. Ayrıca dürtüsellik değişkeni üzerine ilgili literatür incelendiğinde sınırlı araştırmaların olduğu gözlemlenmiştir. Bu kapsamda bu değişken üzerine yürütülecek farklı kültürel yapılar ve eğitim kademeleri düzeyindeki çalışmalar dürtüsellik kavramının daha net anlaşılmasını sağlayacaktır. Ayrıca literatürde genelde üniversite öğrencileri üzerine çalışmaların ağırlıklı yürütüldüğü saptanmıştır. Bu kapsamda lise öğrencileri örneklemine dürtüsellik kapsamında gelecekteki çalışmalarda ele alınması ilgili literatürün daha da zenginleşmesini sağlayacaktır.



KAYNAKLAR

- Adler, A. (1969). *The Science Of Living*. Anchor Books.
<http://archive.org/details/scienceofliving029053mbp>
- Adler, A. (1970). *Superiority and Social Interest: A Collection of Later Writings* (2.Baskı). Northwestern University Press.
- Agarwal, N., & Naveen. (2016). *Social Media & Academic Performances: An Empirical Analysis*. 5(2), 5-7. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3837854>
- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463-496. <https://doi.org/10.1037/h0076860>
- Akarpa, B. (2022). *Ergen Yaş Grubunda Sosyal Medya Bağımlılığı İle Kaygı Düzeyi Ve Düşünce Eylem Kaynaşması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Akçınar, Ç. (2024). *Ergen Bireylerin Kural Dışı Davranışları İle Depresyon, Anksiyete Ve Dürtüsellik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Akdeniz, S. (2023). Personality Traits and Narcissism in Social Media Predict Social Media Addiction. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 224-237. <https://doi.org/10.38151/akef.2022.14>
- Akhtar, A., & Haq, A. (2021). Social Media Addiction: The Rising Concepts and Issues. *Journal of Peace, Development & Communication*, 5(2), 100-110. <https://doi.org/10.36968/JPDC-V05-I02-09>
- Akıncı Vural, Z. B., & Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), Makale 20. <https://doi.org/10.19168/jyu.65130>
- Aksoy, M. E. (2018). A Qualitative Study on the Reasons for Social Media Addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.7.4.861>
- Alacreu-Crespo, A., Olié, E., Guillaume, S., Girod, C., Cazals, A., Chaudieu, I., & Courtet, P. (2020). Dexamethasone Suppression Test May Predict More Severe/Violent Suicidal Behavior. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 97. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00097>
- Allport, G. W. (1961a). *Pattern and growth in personality* (ss. xiv, 593). Holt, Reinhart & Winston.
- Allport, G. W. (1961b). *Pattern and growth in personality* (1.Baskı, ss. xiv, 593). Holt, Reinhart & Winston.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47(1), 1-171. <https://doi.org/10.1037/h0093360>
- Al-Samarraie, H., Bello, K.-A., Alzahrani, A. I., Smith, A. P., & Emele, C. (2022). Young users' social media addiction: Causes, consequences and preventions. *Information Technology and People*, 35(7), Makale 7.
- Alves, M. B., Laureano, D. P., Dalle Molle, R., Machado, T. D., Salvador, A. P. D. A., Miguel, P. M., Lupinsky, D., Dalmaz, C., & Silveira, P. P. (2019). Intrauterine growth restriction increases impulsive behavior and is associated with altered dopamine transmission in both medial prefrontal and orbitofrontal cortex in female rats. *Physiology & Behavior*, 204, 336-346. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.03.010>
- Amichai-Hamburger, Y., & Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1289-1295. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.018>
- Amorim Neto, R. do C., & True, M. (2011). The development and treatment of impulsivity. *PSICO*, 42(1), 134-141.
- Anderson, K. J. (2001). Internet Use Among College Students: An Exploratory Study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26. <https://doi.org/10.1080/07448480109595707>

- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction—An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- 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 Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Aparicio, J. (2020). *The Effect of Social Media Use Via Mobile Device On the Mental Health of Young Adults* [Yüksek Lisans Tezi]. California State University.
- Arce, E., & Santisteban, C. (2006a). Impulsivity: A review. *Psicothema*, 18(2), 213-220.
- Arce, E., & Santisteban, C. (2006b). Impulsivity: A review. *Psicothema*, 18(2), 213-220.
- Arıbaş, A. N., & Özşahin, F. (2022). İş Yaşamında Yalnızlığın Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 37-46. <https://doi.org/10.52791/aksarayiibd.992255>
- Aron, A. R., Fletcher, P. C., Bullmore, E. T., Sahakian, B. J., & Robbins, T. W. (2003). Stop-signal inhibition disrupted by damage to right inferior frontal gyrus in humans. *Nature Neuroscience*, 6(2), 115-116. <https://doi.org/10.1038/nm1003>
- Arslan, A. (2006). Medyanın birey, toplum ve kültür üzerine etkileri. *Journal of Human Sciences*, 8(1). <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/162>
- Aslan, Ü. (2018). *Dikkat Eksikliği Ve Dürtüselliliğin Sosyal Medya Kullanımı Ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle Olan İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Atkinson, R. C., Atkinson, R., Smith, E. E., Bem, D. J., & Hoeksema, S. N. (2019). *Psikolojiye Giriş* (Y. Alogan, Çev.; 8.Baskı). Arkadaş Yayınları.
- Aydınlı, K. (2025). *Lise Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Bacqué-Cazenave, J., Bharatiya, R., Barrière, G., Delbecque, J.-P., Bouguiyoud, N., Di Giovanni, G., Cattaert, D., & De Deurwaerdère, P. (2020). Serotonin in Animal Cognition and Behavior. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(5), 1649. <https://doi.org/10.3390/ijms21051649>
- Balcı, Ş., & Gölcü, A. (2013). Türkiye’de Üniversite Öğrencileri Arasında Facebook Bağımlılığı: “Selçuk Üniversitesi Örneği”. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (34), Makale 34.
- Baltacı, Ö. (2019). The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
- Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 33(4), 344-358. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.4.344>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory* (ss. xiii, 617). Prentice-Hall, Inc.
- Barbuti, M., Maiello, M., Spera, V., Pallucchini, A., Brancati, G. E., Maremmanni, A. G. I., Perugi, G., & Maremmanni, I. (2023). Challenges of Treating ADHD with Comorbid Substance Use Disorder: Considerations for the Clinician. *Journal of Clinical Medicine*, 12(9), 1-12. <https://doi.org/10.3390/jcm12093096>
- Bear, R. A., & Nietzel, M. T. (1991). Cognitive and Behavioral Treatment of Impulsivity in Children: A Meta-Analytic Review of the Outcome Literature. *Journal of Clinical Child Psychology*, 20(4), 400-412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2004_9
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729-750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.729>

- Berens, L. V., & Nardi, D. (1999). *The sixteen personality types: Descriptions for self-discovery* (1.Baskı). Telos Publications.
- Birel, S. (2023). *Cinsel İstismara Uğramış Ergenlerde 5 Faktör Kişilik Özellikleri Ve Aile İşlevleri İle Psikolojik Sorunlar, Psikolojik Sağlık Ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Karma Yöntem Araştırması* [Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. file:///C:/Users/hp/Downloads/801667%20(1).pdf
- Blatt, S. J., & Levy, K. N. (2003). Attachment Theory, Psychoanalysis, Personality Development, and Psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry*, 23(1), 102-150. <https://doi.org/10.1080/07351692309349028>
- Bocci Benucci, S., Rega, V., Boursier, V., Casale, S., & Fioravanti, G. (2025). Impulsivity and problematic social network sites use: A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 188, 183-199. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.05.035>
- Böthe, B., Tóth-Király, I., Potenza, M. N., Griffiths, M. D., Orosz, G., & Demetrovics, Z. (2019). Revisiting the Role of Impulsivity and Compulsivity in Problematic Sexual Behaviors. *The Journal of Sex Research*, 56(2), 166-179. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1480744>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bozdemir, B. S. (1990). *Kişilik Kuramları* (1.Baskı). Ege Üniversitesi Basımevi.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brunner, D., & Hen, R. (1997). Insights into the Neurobiology of Impulsive Behavior from Serotonin Receptor Knockout Mice. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 836(1), 81-105. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1997.tb52356.x>
- Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and Social Networking Web Sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(10), 1303-1314. <https://doi.org/10.1177/0146167208320061>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (1. Baskı). Kaknüs Yayınları.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J.-K., Atallah, M., & Blanton, M. (2009). Internet Addiction: Metasynthesis of 1996–2006 Quantitative Research. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 203-207. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0102>
- Can, B., Hazar, Z., & Kurt, S. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Karma Model Araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.801906>
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46-65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Carré, J. M., & Archer, J. (2018). Testosterone and human behavior: The role of individual and contextual variables. *Current Opinion in Psychology*, 19, 149-153. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.021>
- Caspi, A., & Roberts, B. W. (2001). Personality Development Across the Life Course: The Argument for Change and Continuity. *Psychological Inquiry*, 12(2), 49-66. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1202_01

- Cattell, R. B. (1943). The description of personality. I. Foundations of trait measurement. *Psychological Review*, 50(6), 559-594. <https://doi.org/10.1037/h0057276>
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2013). *PERSONALITY THEORY AND RESEARCH* (12.Baskı). John Wiley& Sons. <https://muslimcollegeofeducation.in/pdf/Personality-Theory-and-Research.pdf>
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., & Gürcan, A. (2007). Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Chafkin, M. (2007, Haziran 1). *How to Kill a Great Idea!* Inc.com. <https://www.inc.com/magazine/20070601/features-how-to-kill-a-great-idea.html>
- Chamberlain, S. R., & Sahakian, B. J. (2007). The neuropsychiatry of impulsivity. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(3), 255-261. <https://doi.org/10.1097/ycp.0b013e3280ba4989>
- 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, 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Choi, T. R., & Sung, Y. (2018). Instagram versus Snapchat: Self-expression and privacy concern on social media. *Telematics and Informatics*, 35(8), 2289-2298. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.09.009>
- Cohen, J. (2009). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Baskı). Psychology Press.
- Costa Jr., P. T. (1991). Clinical Use of the Five-Factor Model: An Introduction. *Journal of Personality Assessment*, 57(3), 393-398. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5703_1
- Costa, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 322-331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.322>
- Çağdaş, İ. (2023). *İstanbul İlinde Lise Dönemi Ergen Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Aile Birliğini Önemseme Durumunun İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Çalışkan, M., & Mencik, Y. (2015a). Değişen Dünyanın Yeni Yüzü: Sosyal Medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 254-277.
- Çalışkan, M., & Mencik, Y. (2015b). Değişen Dünyanın Yeni Yüzü: Sosyal Medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), Makale 50.
- Çam, E., & İşbulan, O. (2012). A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, 11(3), 14-19.
- Çiçek, İ., & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri: Kuramsal Bir Çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çiftçi, P. (2022). *Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordanmasında Akran İlişkileri Ve Dürtüselliğin Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Dabner, N. (2012). 'Breaking Ground' in the use of social media: A case study of a university earthquake response to inform educational design with Facebook. *The Internet and Higher Education, Social Media in Higher Education*, 15(1), 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2011.06.001>
- 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, 101516. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101516>

- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Kuss, D. J., Nilashi, M., & Afrough, S. (2019). Social media addiction: Applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*, 43, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101250>
- Daruna, J. H., & Barnes, P. A. (1993). A neurodevelopmental view of impulsivity. İçinde W. G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Shure (Ed.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment*. (ss. 23-37). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10500-002>
- Dawson-Saunders, B., & Trapp, R. G. (2001). *Basic & clinical biostatistics* (3.Baskı). Apleton & Lange [u.a.].
- Del Carlo, A., Benvenuti, M., Fornaro, M., Toni, C., Rizzato, S., Swann, A. C., Dell'Osso, L., & Perugi, G. (2012). Different measures of impulsivity in patients with anxiety disorders: A case control study. *Psychiatry Research*, 197(3), 231-236. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.09.020>
- Demirel, D. (2021). *Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Dürtüsellik İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780>
- Dhir, A., Pallesen, S., Torsheim, T., & Andreassen, C. S. (2016). Do age and gender differences exist in selfie-related behaviours? *Computers in Human Behavior*, 63, 549-555. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.053>
- Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: Personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 95-102. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.1.95>
- Dickman, S. J., & Meyer, D. E. (1988). Impulsivity and speed-accuracy tradeoffs in information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(2), 274-290. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.2.274>
- Digman, J. M. (1990). Personality Structure: Emergence of the Five-Factor Model. *Annual Review of Psychology*, 41(1), 417-440. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.41.020190.002221>
- Digman, J. M., & Takemoto-Chock, N. K. (1981). Factors In The Natural Language Of Personality: Re-Analysis, Comparison, And Interpretation Of Six Major Studies. *Multivariate Behavioral Research*, 16(2), 149-170. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr1602_2
- Dollard, J., & Miller, N. E. (1950). *Personality and Psychotherapy: An analysis in terms of learning, thinking and culture* (1.Baskı). McGRAW-HILL BOOK COMPANY. <http://archive.org/details/dli.scoerat.2289personalityandpsychotherapy1950>
- Dougherty, D. M., Moeller, F. G., Steinberg, J. L., Marsh, D. M., Hines, S. E., & Bjork, J. M. (1999). Alcohol Increases Commission Error Rates for a Continuous Performance Test. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 23(8), 1342-1351. <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.1999.tb04356.x>
- Dumitrescu, M., Dumitrescu, N., & Turliuc, S. (2023). The Social Media Addiction: What Have We Learned So Far? – A Review. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(1), 117-137. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/410>
- Duymaz, M. O., & Önal, N. (2024). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 32-44. <https://doi.org/10.58638/kebd.1342404>
- Düvenci, A. (2012). *Ağ Neslinin İnternet Kullanımı Üzerindeki Sosyal Medya Etkisinin Sosyal Sapma Yaklaşımı İle İncelenmesi* [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., & Walsh, S. P. (2008). Personality and Self-Esteem as Predictors of Young People's Technology Use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 739-741. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0030>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & 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. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Erdem, N. (2024). *Lise Öğrencilerinin Gelecek Vizyonu İle Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. chrome-extension://efaidnbmninnibpcapjpcglclefindmkaj/file:///C:/Users/Administrator/Downloads/906705.pdf
- Erikson, H. E. (1968). *Identity Youth and Crisis* (1.Baskı). W. W. Norton & Company.
- Erkuran, H. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri Ve Aile Yaşam Doyumu* [Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Ernst, M., & Paulus, M. P. (2005). Neurobiology of Decision Making: A Selective Review from a Neurocognitive and Clinical Perspective. *Biological Psychiatry*, 58(8), 597-604. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2005.06.004>
- Ertan Düzgün, D. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri Ve Akademik Erteleme Davranışları İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Ertekin, T. (2019). *Ergenlerde yeme tutumu ile bağlanma stilleri, dürtüsellik ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ewen, R. B. (2003). *An Introduction to Theories of Personality* (7.Baskı). Psychology Press.
- Eysenck, H. J. (1963). Biological Basis of Personality. *Nature*, 199(4898), 1031-1034. <https://doi.org/10.1038/1991031a0>
- Eysenck, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. İçinde *Handbook of personality: Theory and research* (1.Baskı, ss. 244-276). The Guilford Press.
- Eysenck, H. J. (1994). Personality: Biological foundations. İçinde *The Neuropsychology of Individual Differences* (1.Baskı, ss. 151-207). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-718670-2.50011-6>
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and Individual Differences* (1.Baskı). Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2413-3>
- Eysenck, S. B., & Eysenck, H. J. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *The British Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(1), 57-68. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1977.tb01003.x>
- Eysenck, S. B. G., & Eysenck, H. J. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(1), 57-68. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1977.tb01003.x>
- Eysenck, S. B. G., Pearson, P. R., Easting, G., & Allsopp, J. F. (1985). Age norms for impulsiveness, venturesomeness and empathy in adults. *Personality and Individual Differences*, 6(5), 613-619. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(85\)90011-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(85)90011-X)
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 107, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 429-456. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.429>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of Personality* (6.Baskı). McGraw-Hill.

- Fidan, Z. (2021). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Kişilik Özellikleri Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. file:///C:/Users/hp/Downloads/696209.pdf
- Fiske, D. W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44(3), 329-344. <https://doi.org/10.1037/h0057198>
- Fordham, F. (2019). *Jung Psikolojisinin Ana Hatları* (A. Yalçiner, Çev.; 10.Baskı). Say Yayınları.
- Foroozandeh, E. (2017). Impulsivity and Impairment in Cognitive Functions in Criminals. *Foresic Research & Criminology International Journal*, 5(1), 232-233. <https://doi.org/10.15406/frcij.2017.05.00144>
- Frankenhuis, W. E., Panchanathan, K., & Nettle, D. (2016). Cognition in harsh and unpredictable environments. *Current Opinion in Psychology*, 7, 76-80. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.08.011>
- Freud, S. (1964). *New introductory lectures on psychoanalysis* (J. Strachey, Ed.; Standart Edition, C. 22). Hogarth Press. <http://archive.org/details/newintroductoryl00freu>
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar* (13.Baskı). Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası* (8.Baskı). Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2019). Erich Fromm Ve İnsancı Psikoloji. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 13(1), 119-129. https://doi.org/10.1501/Egifak_00000000651
- Genç, O. (2021). *Öğrencilerde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Dürtüsellik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 11.0 Update*. Allyn and Bacon. <https://books.google.com.tr/books?id=AghHAAAAMAAJ>
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216>
- Gökçen, G. (2024). *Yeme Davranışları, Beden Memnuniyeti, Problemlı İnternet Kullanımı Ve Dürtüsellik Arasındaki İlişkiler: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma* [Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Gözegir, E. (2020). *Ergenlerde Dürtüsellik ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Ebeveyn Tutumunun Aracı Rolünün İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Granö, N., Keltikangas-Järvinen, L., Kouvonen, A., Virtanen, M., Elovainio, M., Vahtera, J., & Kivimäki, M. (2007). Impulsivity as a predictor of newly diagnosed depression. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48(2), 173-179. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00566.x>
- Gray, J. A. (1995). A model of the limbic system and basal ganglia: Applications to anxiety and schizophrenia. İçinde *The cognitive neurosciences* (1.Baskı, ss. 1165-1176). The MIT Press.
- Gümüş, Ö. (2009). *Kültür, Değerler, Kişilik ve Siyasal İdeoloji Arasındaki İlişkiler: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma* [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. file:///C:/Users/hp/Downloads/250108.pdf
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190. <https://doi.org/10.46971/ausbid.757713>

- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Hall, C. S., Lindzey, G., & Campbell, J. B. (1957). *Theories of personality* (1.Baskı, ss. xxvii, 740). John Wiley & Sons Inc.
- Halperin, J. M., Wolf, L., Greenblatt, E. R., & Young, G. (1991). Subtype analysis of commission errors on the continuous performance test in children. *Developmental Neuropsychology*, 7(2), 207-217. <https://doi.org/10.1080/87565649109540488>
- Harmon-Jones, E., Barratt, E. S., & Wigg, C. (1997). Impulsiveness, aggression, reading, and the P300 of the event-related potential. *Personality and Individual Differences*, 22(4), 439-445. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00235-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00235-8)
- Harvanko, A. M., Strickland, J. C., Slone, S. A., Shelton, B. J., & Reynolds, B. A. (2019). Dimensions of impulsive behavior: Predicting contingency management treatment outcomes for adolescent smokers. *Addictive Behaviors*, 90, 334-340. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.11.031>
- Hazar, Ç. M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 0(32), 151-175.
- Hernandez, C. M., Orsini, C., Wheeler, A.-R., Ten Eyck, T. W., Betzhold, S. M., Labiste, C. C., Wright, N. G., Setlow, B., & Bizon, J. L. (2020). Testicular hormones mediate robust sex differences in impulsive choice in rats. *eLife*, 9, e58604. <https://doi.org/10.7554/eLife.58604>
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1992a). *Personality theories: Basic assumptions, research, and applications*. McGraw-Hill.
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1992b). *Personality theories: Basic assumptions, research, and applications*, 3rd ed (ss. xix, 603). McGraw-Hill Book Company.
- Hogan, R. (2007). *Hogan Personality Inventory manual*. (3.Baskı). Hogan Assessment Systems.
- Hollander, E., & Evers, M. (2001). New developments in impulsivity. *The Lancet*, 358(9286), 949-950. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(01\)06114-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(01)06114-1)
- Hollander, E., Posner, N., & Cherkasky, S. (2002). Neuropsychiatric aspects of aggression and impulse control disorders. İçinde *The American Psychiatric Publishing textbook of neuropsychiatry and clinical neurosciences*, 4th ed (ss. 579-596). American Psychiatric Publishing, Inc.
- Hornak, J., O'Doherty, J., Bramham, J., Rolls, E. T., Morris, R. G., Bullock, P. R., & Polkey, C. E. (2004). Reward-related Reversal Learning after Surgical Excisions in Orbito-frontal or Dorsolateral Prefrontal Cortex in Humans. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 16(3), 463-478. <https://doi.org/10.1162/089892904322926791>
- Horney, K. (2014). *İçsel Çatışmalarımız* (Z. Koçak, Çev.; 2.Baskı). Sel Yayıncılık.
- Huang, C. (2022). Social media addiction and personality: A meta-analysis. *Asian Journal of Social Psychology*, 25(4), 747-761. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12531>
- Hunt, A., Merola, G. P., Carpenter, T., & Jaeggi, A. V. (2024). Evolutionary perspectives on substance and behavioural addictions: Distinct and shared pathways to understanding, prediction and prevention. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 159, 1-18. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105603>
- Ilgaz, E. (2021). *Erişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Dürtüsellik Ve Sosyal Anksiyetenin İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Ilgaz Yıldırım, B. (2014). *Çalışanların Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle İş Tatminleri Arasındaki İlişki: Alanya'daki Beş Yıldızlı Oteller Üzerine Bir Uygulama* [Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. chrome-

- extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/file:///C:/Users/Administrator/Downloads/363379.pdf
- Ilğaz, M. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı: Lise Ve Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Turkish Journal of Marketing*, 3(3), 238-257. <https://doi.org/10.30685/tujom.v3i3.60>
- Isbulan, O., Cam, E., & Griffiths, M. D. (2024). The mediating effect of social network identity management on the relationship between personality traits and social media addiction among pre-service teachers. *BMC Psychology*, 12(1), 146. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01653-5>
- İzci, B. (2025). *Dürtüsellik Ve Kırılğan Narsisizm Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- John, O. P. (1990). The "big five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. İçinde L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (2.Baskı, ss. 66-100). Guilford Press.
- Jung, C. G. (1992). *Two essays on analytical psychology*. Routledge and K. Paul.
- Jung, C. G. (2006). *Analitik Psikoloji* (E. Gürol, Çev.; 2.Baskı). Payel Yayınları.
- Kabigting, F. J. (2021). The The Discovery and Evolution of the Big Five of Personality Traits: A Historical Review. *GNOSI: An Interdisciplinary Journal of Human Theory and Praxis*, 4(3), 83-100.
- Karaduman, S. (2010). Modernizmden Postmodernizme Kimliğin Yapısal Dönüşümü. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(17), Makale 17. <https://doi.org/10.19168/jyu.49976>
- Karakaya, H. (2022). *İstanbul'da Yaşayan Kilolu Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Dürtüsellik Arasındaki İlişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Karakuş, G. (2015). Dürtüsellik Tanımlanması, Değerlendirilmesi ve Diğer Psikiyatrik Bozukluklarla İlişkisi. İçinde L. Tamam (Ed.), *Dürtüsellik Dürtü Kontrol Bozuklukları* (1.Baskı, ss. 11-48). KaknüsYayınevi. <https://avesis.cu.edu.tr/yayin/42012de1-9894-4c8d-841f-49df37711d7f/durtusellik-durtu-kontrol-bozukluklari>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İkelere Teknikler*.
- Kavut, S. (2018). Karen Horney ve Nevrotik Kişilik Üzerine Bir Araştırma: Blue Jasmine Örneği. *The Journal of International Social Research*, 11(55), 512-524. <https://doi.org/10.17719/jisr.20185537224>
- Kavut, S. (2020). Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme Carl Gustav Jung: A Study on His Concepts, Theories and Philosophy. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 6(2), 681-695. <https://doi.org/10.46442/intjcss.620975>
- Kayış, A. (2006). Güvenirlik Analizi. İçinde Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (2.Baskı, ss. 403-419). Asil Yayın Dağıtım.
- Keçeci, H. S., Özyirmidokuz, E. K., & Özbakır, L. (2021). Dijital Bağımlılık ve FoMo, Kişilik Faktörleri ve Mutluluk ile İlişkisi: Üniversite Öğrencileri İle Bir Uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 379-394. <https://doi.org/10.51982/bagimli.902214>
- Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs* (1.Baskı, C. 1). W. W. Norton & Company.
- Keser Özcan, N., & Buzlu, S. (2005). Problemlü İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği"nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik Ve Güvenirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Khan, S., & Kamal, A. (2020). Adaptive family functioning and borderline personality disorder: Mediating role of impulsivity. *JPM. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 70(1), 86-89. <https://doi.org/10.5455/JPM.6250>

- Kırık, A., Arslan, A., Çetinkaya, A., & Gül, M. (2015). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Türkiye. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3), Makale 3. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS444>
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011a). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011b). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kim, W., Jeong, O.-R., & Lee, S.-W. (2010). On social Web sites. *Information Systems*, 35(2), 215-236. <https://doi.org/10.1016/j.is.2009.08.003>
- Klonsky, E. D., & May, A. (2010). Rethinking Impulsivity in Suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 40(6), 612-619. <https://doi.org/10.1521/suli.2010.40.6.612>
- Korkmaz, Z., Çiçek, İ., Yıldırım, M., & Ünsal, F. (2023). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki: Sanal Dünyanın Ergenler Üzerindeki Etkisi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(3), 844-856. <https://doi.org/10.33308/26674874.2023373654>
- Kovan, A. (2025). *Üniversite Öğrencilerinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Kişilik Özelliklerinin Aracı Ve Akademik Alanların Düzenleyici Rolü* [Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Kräplin, A., Bühringer, G., Oosterlaan, J., Van Den Brink, W., Goschke, T., & Goudriaan, A. E. (2014). Dimensions and disorder specificity of impulsivity in pathological gambling. *Addictive Behaviors*, 39(11), 1646-1651. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.05.021>
- Kurt, H., & Karaduman, M. (2010). *İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medyayı Kullanım Düzeyleri*. 1-7.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- L'Abate, L. (1993). A family theory of impulsivity. İçinde *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (ss. 93-117). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10500-006>
- Larsen, R. J., Buss, D. M., Wismeijer, A., Song, J., & Berg, S. M. van den. (2023). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature* (8.Baskı). McGraw Hill Education. <https://research.utwente.nl/en/publications/personality-psychology-domains-of-knowledge-about-human-nature>
- Lee, G., Lee, J., & Kwon, S. (2011). Use of Social-Networking Sites and Subjective Well-Being: A Study in South Korea. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(3), 151-155. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0382>
- Lewin, K. M., Kaur, A., & Meshi, D. (2023). Problematic Social Media Use and Impulsivity. *Current Addiction Reports*, 10(3), 553-562. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00495-2>
- Lexical hypothesis. (2025, Eylül). İçinde *Wikipedi*. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Lexical_hypothesis&oldid=1313953676&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=tr&_x_tr_hl=tr&_x_tr_pto=tc
- Lietsala, K., & Sirkkunen, E. (2008). *Social media. Introduction to the tools and processes of participatory economy*. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/65560>
- LinkedIn. (2024, Mayıs 26). *Wikipedi*. <https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=LinkedIn&oldid=32918645>
- Lockwood, J., Daley, D., Townsend, E., & Sayal, K. (2017). Impulsivity and self-harm in adolescence: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(4), 387-402. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0915-5>

- MacKillop, J., Amlung, M. T., Few, L. R., Ray, L. A., Sweet, L. H., & Munafò, M. R. (2011). Delayed reward discounting and addictive behavior: A meta-analysis. *Psychopharmacology*, 216(3), 305-321. <https://doi.org/10.1007/s00213-011-2229-0>
- Mahajan, P. (2009). Use of social networking in a linguistically and culturally rich India. *International Information & Library Review*, 41(3), 129-136. <https://doi.org/10.1080/10572317.2009.10762807>
- Maslow, A. H. (1968). *Toward A Psychology of Being* (2.Baskı). VAN NOSTRAND REINHOLD COMPANY.
- Matthys, W., van Goozen, S. H., de Vries, H., Cohen-Kettenis, P. T., & van Engeland, H. (1998). The dominance of behavioural activation over behavioural inhibition in conduct disordered boys with or without attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 39(5), 643-651.
- McCrae, R. R., & Costa Jr., P. T. (1999). A Five-Factor theory of personality. İçinde *Handbook of personality: Theory and research*, 2nd ed (2.Baskı, ss. 139-153). Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1989). The structure of interpersonal traits: Wiggins's circumplex and the five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 586-595. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.4.586>
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357-364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
- Melbye, E. L., Bergh, I. H., Hausken, S. E. S., Sleddens, E. F. C., Glavin, K., Lien, N., & Bjelland, M. (2016). Adolescent impulsivity and soft drink consumption: The role of parental regulation. *Appetite*, 96, 432-442. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.09.040>
- Meshi, D., Freestone, D., & Özdem-Mertens, C. (2021). Problematic social media use is associated with the evaluation of both risk and ambiguity during decision making. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 779-787. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00047>
- Meynadier, J., Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Loi, N. M. (2024). Meta-analysis of associations between five-factor personality traits and problematic social media use. *Current Psychology*, 43(27), 23016-23035. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06052-y>
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001a). Psychiatric Aspects of Impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783-1793. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.11.1783>
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001b). Psychiatric Aspects of Impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783-1793. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.11.1783>
- Mutlu, T. (2021). *Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Kişilik İlişkisi: Sosyal Medya Üzerinden Bir Uygulama* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. <https://acikerisim.sakarya.edu.tr/bitstream/handle/20.500.12619/98722/T09922.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Myspace. (2024, Temmuz 14). Wikipedi. <https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Myspace&oldid=33506241>

- Neuhaus, E., & Beauchaine, T. (2013). Impulsivity and Vulnerability to Psychopathology. *İçinde Child and adolescent psychopathology* (2.Baskı, ss. 197-226). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781394258932.ch6>
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574-583. <https://doi.org/10.1037/h0040291>
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., & Pektaş, Ö. (2007). On Olguluk Bir Seri İle İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
- Oliva, R., Morys, F., Horstmann, A., Castiello, U., & Begliomini, C. (2020). Characterizing impulsivity and resting-state functional connectivity in normal-weight binge eaters. *International Journal of Eating Disorders*, 53(3), 478-488. <https://doi.org/10.1002/eat.23212>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Özdamar, K. (2004). *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi*. (5.Baskı, C. 1). Anadolu Üniversitesi Yayınları. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1370037>
- Özdemir, P. G., Selvi, Y., & Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3), Makale 3. <https://doi.org/10.5455/cap.20120418>
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), Makale 2. <https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105>
- Özgenel, M., Baydar, F., & Yılmaz Çalışkan, F. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Bilişim Teknolojileri ve Yazılım Dersine Yönelik Tutumla. *Jst*, 13(6), 111-128. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.12962>
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Turkish Journal On Addictions*, 6(3), 631-664. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>
- Özgür, Ö. (2023). *Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Dürtüsellik Ve Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Özkalp, E., & Kirel, Ç. (2021). *Örgütsel Davranış* (9.Baskı). Ekin Kitabevi Yayınları.
- Özkan, N. P. (2013). *Sosyal ağ kullanıcılarının e-sosyalleşme sürecindeki kimlik yapılandırma süreçleri*. 386-391.
- Öztürk, H. (2025). *Rekreasyonel Fayda Algısı İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Lise Öğrencileri Örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2011). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (11.Baskı). Nobel Tıp Kitapevleri.
- Özver, İ. (2010). *Genç Erişkinlerde İntihar Davranışı İle Problem Çözme, Dürtüsellik Ve Atılmanlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Uzmanlık Tezi]. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the barratt impulsiveness scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51(6), 768-774. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199511\)51:6%3C768::AID-JCLP2270510607%3E3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199511)51:6%3C768::AID-JCLP2270510607%3E3.0.CO;2-1)
- Pekyürek, İ. (2018). *Bir Okul Örneğinde Anne Baba Tutumlarının Ergenlerin Kişilik Yapısı Ve Cinsiyet Rolü İle İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.

- Petry, N. M. (2013). *Contingency Management for Substance Abuse Treatment: A Guide to Implementing This Evidence-Based Practice* (1.Baskı). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203813355>
- Pfeil, U., Arjan, R., & Zaphiris, P. (2009). Age differences in online social networking – A study of user profiles and the social capital divide among teenagers and older users in MySpace. *Computers in Human Behavior, Including the Special Issue: Enabling elderly users to create and share self authored multimedia content*, 25(3), 643-654. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.08.015>
- Prado-Lima, P. A. S. D. (2009). Tratamento farmacológico da impulsividade e do comportamento agressivo. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 31(supl 2), S58-S65. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462009000600004>
- Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2016). Time perspective in Internet and Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 60, 13-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.045>
- Puiu, A. A., Radke, S., Votinov, M., Habel, U., Herpertz-Dahlmann, B., Turetsky, B., & Konrad, K. (2019). Serum Testosterone and Cortisol Concentrations After Single-Dose Administration of 100-Mg Transdermal Testosterone in Healthy Men. *Frontiers in Pharmacology*, 10, 1397. <https://doi.org/10.3389/fphar.2019.01397>
- Qiu, R., Li, Y., Gong, Y., Guo, Z., Cheng, S., Li, M., & Zhu, X. (2025). Anxiety mediates the effect of social media addiction on negative attentional bias: The moderating role of impulsivity. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1592132. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1592132>
- Rachlin, H. (2009). *The Science of Self-Control*. Harvard University Press.
- Raio, C. M., Konova, A. B., & Otto, A. R. (2020). Trait impulsivity and acute stress interact to influence choice and decision speed during multi-stage decision-making. *Scientific Reports*, 10(1), 7754. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-64540-0>
- Raji, H., Dinesh, S., & Sharma, S. (2025). Inside the impulsive brain: A narrative review on the role of neurobiological, hormonal and genetic factors influencing impulsivity in psychiatric disorders. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 61(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s41983-024-00930-9>
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Robinson, J. P., Shaver, P. R., Wrightsman, L. S., & Andrews, F. M. (1991). *Measures of personality and social psychological attitudes* (1.Baskı). Academic Press.
- Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-centered Framework. İçinde S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a Science- Formulations of the Person and the Social Context* (3.Baskı, s. 70). McGraw-Hill.
- Rosenthal, A., Beck, A., Zois, E., Vollstädt-Klein, S., Walter, H., Kiefer, F., Lohoff, F. W., & Charlet, K. (2019). Volumetric Prefrontal Cortex Alterations in Patients With Alcohol Dependence and the Involvement of Self-Control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 43(12), 2514-2524. <https://doi.org/10.1111/acer.14211>
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., & Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 578-586. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.12.024>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>

- Sanchez, E. O., & Bangasser, D. A. (2022). The effects of early life stress on impulsivity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 137, 1-34. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104638>
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (D. M. Siyez, Çev.; 14.Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2015). Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106-115.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Technological Addictions and Social Connectedness: Predictor Effect of Internet Addiction, Social Media Addiction, Digital Game Addiction and Smartphone Addiction on Social Connectedness. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168-182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.168>
- Shane-Simpson, C., Manago, A., Gaggi, N., & Gillespie-Lynch, K. (2018). Why do college students prefer Facebook, Twitter, or Instagram? Site affordances, tensions between privacy and self-expression, and implications for social capital. *Computers in Human Behavior*, 86, 276-288. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.041>
- Shu, Y., Wu, G., Bi, B., Liu, J., Xiong, J., & Kuang, L. (2022). Changes of functional connectivity of the subgenual anterior cingulate cortex and precuneus after cognitive behavioral therapy combined with fluoxetine in young depressed patients with suicide attempt. *Behavioural Brain Research*, 417, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2021.113612>
- Silverman, I. W. (2003). Gender Differences in Delay of Gratification: A Meta-Analysis. *Sex Roles*, 49(9/10), 451-463. <https://doi.org/10.1023/a:1025872421115>
- Šimić, G., Tkalčić, M., Vukić, V., Mulc, D., Španić, E., Šagud, M., Olucha-Bordonau, F. E., Vukšić, M., & R. Hof, P. (2021). Understanding Emotions: Origins and Roles of the Amygdala. *Biomolecules*, 11(6), 823. <https://doi.org/10.3390/biom11060823>
- Skinner, B. F. (1973). *Beyond Freedom and Dignity* (1.Baskı). Pelican Books.
- Sucaklı Bozkaya, N. (2024). *Sosyal medya kullanımı, dürtüsellik ve algılanan stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/7077>
- Sullivan, H. S. (with Mullahy, P.). (1947). *Conceptions of Modern Psychiatry* (1.Baskı). William Alanson White Psychiatric Foundation.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. (H. S. Perry & M. L. Gawel, Ed.; 1.Baskı). W. W. Norton & Company.
- Sunohara, G. (1999). Effect of Methylphenidate on Attention in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) ERP Evidence. *Neuropsychopharmacology*, 21(2), 218-228. [https://doi.org/10.1016/S0893-133X\(99\)00023-8](https://doi.org/10.1016/S0893-133X(99)00023-8)
- Sümer, N., Lajunen, T. J., & Özkan, T. (2005). *Big Five Personality Traits as the Distal Predictors of Road Accident Involvement* (ss. 215-227). Elsevier. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/76882>
- Swar, B., & Hameed, T. (2017). Fear of Missing out, Social Media Engagement, Smartphone Addiction and Distraction: Moderating Role of Self-Help Mobile Apps-based Interventions in the Youth: *Proceedings of the 10th International Joint Conference on Biomedical Engineering Systems and Technologies*, 139-146. <https://doi.org/10.5220/0006166501390146>
- Szczegielniak, A., Pałka, K., & Krysta, K. (2013). Problems associated with the use of social networks—A pilot study. *Psychiatria Danubina*, 25(2), 212-215.

- Şahin, G. (2020). *Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle Atılganlıkları Arasındaki İlişkide Pozitif Psikolojik Sermayelerinin Aracı Rolü* [Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Tamam, L., Güleç, H., & Karataş, G. (2013). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması. *npa*, 50(2), 130-134. <https://doi.org/10.4274/npa.y6296>
- Tashjian, S. M., Goldenberg, D., & Galván, A. (2017). Neural connectivity moderates the association between sleep and impulsivity in adolescents. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 27, 35-44. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2017.07.006>
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi* (1.Baskı). Nobel Akademi Yayıncılık.
- Tellegen, A. (1982). *Brief manual for the Differential Personality Questionnaire*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Brief-manual-for-the-Differential-Personality-Tellegen/275ad7a78a497d0a7d52cd862e0403c65dc75630>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164-175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- Tian, Z., Yamanaka, M., Bernabucci, M., Zhao, M., & Zhuo, M. (2017). Characterization of serotonin-induced inhibition of excitatory synaptic transmission in the anterior cingulate cortex. *Molecular Brain*, 10(1), 21. <https://doi.org/10.1186/s13041-017-0303-1>
- Topbaş, Z. S., & Karakaya, A. (2021). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Dürtüsellik Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 360-369. <https://doi.org/10.51982/bagimli.895161>
- Toprak, A., Yıldırım, A., Aygöl, E., Binark, M., Börekçi, S., & Çomu, T. (2009). *Toplumsal Paylaşım Ağı Facebook: Görülüyorum öyleyse varım!* Kalkedon Yayınları.
- Topses, G., & Serin, N. B. (2018). *Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları* (2.Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Torregrossa, M. M., Quinn, J. J., & Taylor, J. R. (2008). Impulsivity, Compulsivity, and Habit: The Role of Orbitofrontal Cortex Revisited. *Biological Psychiatry*, 63(3), 253-255. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.11.014>
- Tunc-Aksan, A., & Akbay, S. E. (2019). Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559-569. <https://doi.org/10.12973/eu-er.8.2.559>
- Tupes, E. C., & Christal, R. E. (1992). Recurrent Personality Factors Based on Trait Ratings. *Journal of Personality*, 60(2), 225-251. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00973.x>
- Turhan, A. A. (2019). *Turizm Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Tutal, Ö., Erensoy, H., & Luş, M. (2021a). Relationship Between Psychological Symptoms, Impulsivity and Social Media Use Problems. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 43-52. <https://doi.org/10.51982/bagimli.793837>
- Tutal, Ö., Erensoy, H., & Luş, M. (2021b). Relationship Between Psychological Symptoms, Impulsivity and Social Media Use Problems. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), Makale 1. <https://doi.org/10.51982/bagimli.793837>
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Türker, A. (2016, Ocak 10). *Ana Babanın Çocuğun Kişilik Gelişimine Etkisi—Klinik Psikolog Ahmet Türker | Psikoloji & Psikiyatri*. Psikoloji&Psikiyatri. <https://psikoloji-psikiyatri.com/ahmet-turker/ana-babanin-cocugun-kisilik-gelisimine-etkisi/>
- Ukray, M. (2014). *Jung Psikolojisi* (1.Baskı). Yason Yayınları. <https://www.kitapsec.com/Products/Jung-Psikolojisi-Yason-Yayincilik-506582.html>
- Ulusoy, Y. Ö., Akfırat, O. N., & Tura, G. (2018). Ebeveynlere Bağlanma ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Resilience*, 2(1), 23-38. <https://doi.org/10.32569/resilience.436910>
- Uzun, S. (2020). Yaşlılarda, Kadınlarda ve Adölesanlarda Kişilik Algısı Değişimi ve Nedenleri. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 431-449.
- Ünlü, F. (2018). Orta Yaş Üstü Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal İzolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), Makale 1.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006a). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006b). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Verim Azyoksul, S. (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Yürütücü İşlevler, Dürtüsellik Ve Kişilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Vikipedi. (2025, Ağustos 21). Vikipedi. <https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Vikipedi&oldid=35880323>
- Wang, S. S., Moon, S.-I., Kwon, K. H., Evans, C. A., & Stefanone, M. A. (2010). Face off: Implications of visual cues on initiating friendship on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 226-234. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.10.001>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- WhatsApp. (2024, Eylül 30). Vikipedi. <https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=WhatsApp&oldid=33920784>
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The Five Factor Model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00064-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00064-7)
- Wiggins, J. S. (1979). A psychological taxonomy of trait-descriptive terms: The interpersonal domain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(3), 395-412. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.3.395>
- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173-177. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>
- Winstanley, C. A., Eagle, D. M., & Robbins, T. W. (2006a). Behavioral models of impulsivity in relation to ADHD: Translation between clinical and preclinical studies. *Clinical Psychology Review*, 26(4), 379-395. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.001>

- Winstanley, C. A., Eagle, D. M., & Robbins, T. W. (2006b). Behavioral models of impulsivity in relation to ADHD: Translation between clinical and preclinical studies. *Clinical Psychology Review*, 26(4), 379-395. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.001>
- Wise, K., Alhabash, S., & Park, H. (2010). Emotional Responses During Social Information Seeking on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(5), 555-562. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0365>
- Wu, A. M. S., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. W. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160-166. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.006>
- Yang, B., & Lester, D. (2003). National Character and Internet Use. *Psychological Reports*, 93(3), 940-940. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3.940>
- Yavuz, M. C., & Haseki, M. İ. (2012). Konaklama İşletmelerinde E-Pazarlama Uygulamaları: E-Medya Araçları Temelinde Bir Model Önerisi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), Makale 2.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2012a). *Kişilik Kuramları* (6.Baskı). Pegem Akademi.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2012b). *Kişilik Kuramları* (6.Baskı). Pegem Akademi.
- Yazıcı, H. (1997). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Eysenck'in Kişilik Kuramına Dayalı Olarak Belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Yazıcı, K., & Yazıcı, A. E. (2010). Dürtüselliğin Nöroanatomik ve Nörokimyasal Temelleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(2), 254-280.
- Yıldıran, A. (2024). *Lise Dönemi Öğrencilerinde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı İle Dürtüsellik Ve Şiddet Eğilimi İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yılmaz, M. (2019). *Lise Öğrencilerinde Yaratıcı Kişilik İle Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler* [Yüksek Lisans Tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 475-479. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>
- Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: Any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychology*, 8(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00421-5>
- YouTube. (2024, Eylül 18). Vikipedi. <https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=YouTube&oldid=33818873>
- Yüksel-sahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısına Göre İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı), 363-377. <https://doi.org/10.21733/ibad.613902>
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk Factors Associated With Social Media Addiction: An Exploratory Study. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>
- Zonderman, A. B., Stone, S. V., & Costa, P. T. (1989). Age and Neuroticism as Risk Factors for the Incidence of Diagnoses of Psychotic and Neurotic Disorders. *APA 1989 Conferene*. Annual Convention of the American Psychological Association.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

ÖLÇEK FORMLARI BİLGİLENDİRME

Değerli katılımcı, bu araştırma Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü tezli yüksek lisans öğrencilerinden Ahmet Bozdağ tarafından yürütülmektedir. İlgili araştırma kapsamında sizlerden formlardaki soruları içtenlikle yanıtlamanız istenecektir. İlgili formlardaki sorular karşısında size uygun olan seçeneği işaretlemeniz gerekmektedir. İlgili formlarda doğru ya da yanlış olarak ifade edilecek bir soru bulunmamaktadır. Soruların sizin için ne kadar uygun olup olmadığının belirlenmesi esastır. Araştırmanın sağlıklı sonuçlar verebilmesi amacıyla lütfen soruları doğru okuyarak ve eksiksiz bir şekilde cevaplandırınız. Rastgele işaretlemelerin tespit edilmesi halinde ya da cevaplanmamış soruların olması durumunda ilgili formlar araştırma dışı kalacağı için lütfen tüm soruları okuyarak ve sizin için uygun seçeneği işaretleyerek ilerleyiniz. Araştırmaya katılımınız ve bilim dünyasına olan katkılarınızdan ötürü teşekkür ederim.

Ahmet Bozdağ

Yüksek lisans öğrencisi

DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER

1- Cinsiyetiniz

Erkek: ☐

Kız: ☐

2- Yaşınız:

3- Sınıf Seviyeniz

9.sınıf: ☐

10.sınıf: ☐

11.sınıf: ☐

12.sınıf: ☐

EK-2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği(ESMBÖ) Örnek Maddeler

Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen/ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
		1	2	3	4	5
1	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
3	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
5	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
7	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşıyorum.					

EK-3. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Örnek Maddeler

	Nadiren/ Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
2- Düşünmeden iş yaparım				
4- Uçuşan düşüncelerim var				
6- İş güvenliğine dikkat ederim				
8- Düşünmeden hareket ederim				
10- Aklıma estiği gibi hareket ederim				
12- Düşünmeden alışveriş yaparım				
14- Kazandığımdan daha fazla harcarım				

EK-4. Beş Faktör Kişilik Ölçeği Örnek Maddeler

1 = Hiç katılmıyorum

2 = Biraz katılmıyorum

3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)

4 = Biraz katılıyorum

5 = Tamamen katılıyorum

Kendimi biri olarak görüyorum

- | | |
|---|---|
| ___ 1. Konuşkan | ___ 23. Tembel olma eğiliminde olan |
| ___ 2. Başkalarında hata arayan | ___ 24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan |
| ___ 3. İşini tam yapan | ___ 25. Keşfeden, icat eden |
| ___ 4. Bunalımlı, melankolik | ___ 26. Atılgan bir kişiliğe sahip |
| ___ 5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan | ___ 27. Soğuk ve mesafeli olabilen |
| ___ 6. Ketum/vakur | ___ 28. Görevi tamamlanıncaya kadar sebat edebilen |
| ___ 7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan | ___ 29. Dakikası dakikasına uymayan |
| ___ 8. Biraz umursamaz | ___ 30. Sanata ve estetik değerlere önem veren |
| ___ 9. Rahat, stresle kolay baş eden | ___ 31. Bazen utangaç, çekingen olan |
| ___ 10. Çok değişik konuları merak eden | ___ 32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazık olan |

EK-5. Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

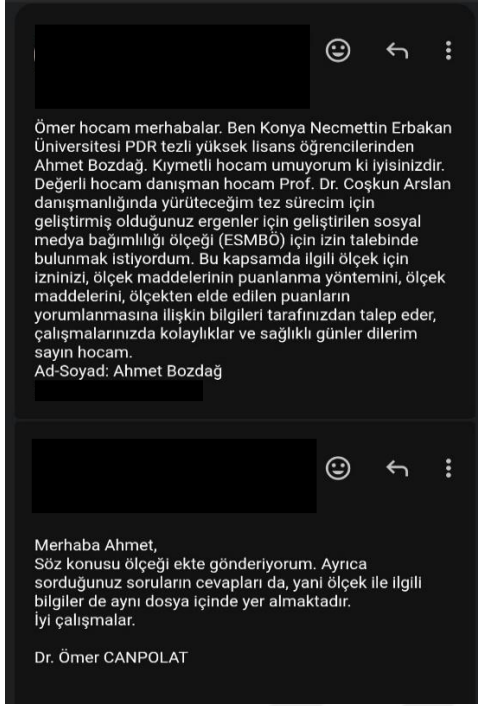
Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :10/01/2025 Toplantı Sayısı:01 Karar No :2025/18
Araştırmanın Başlığı	KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DÜRTÜSELLİĞİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE OLAN İLİŞKİSİ
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Coşkun ARSLAN
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci: Ahmet BOZDAĞ
Etik Kurul Kararı	22815 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “ Uygun ” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
10/01/2025

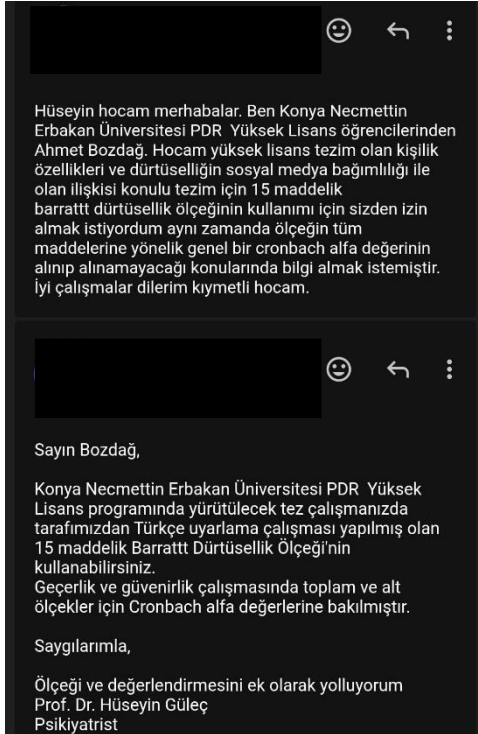
Etik Kurul Başkanı

EK-6. Ölçek İzinleri

“Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”



“Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu(BIS-11-KF)”



“Beş Faktör Kişilik Ölçeği”

