

Makale Bilgisi/Article Info

Geliş/Received: 10.05.2022 Kabul/Accepted: 07.07.2022

Araştırma Makalesi/Research Article, s./pp. 493-511.

## ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME ve YAŞAM DOYUMUNUN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜ

Mehmet Enes SAĞAR<sup>i</sup>, Tuğba ÖZÇELİK<sup>ii</sup>

### Öz

Bu araştırmada, duygu düzenleme ve yaşam doyumu değişkenlerinin ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığı incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı yürütülmüştür. Çalışmanın araştırma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Afyonkarahisar ilinde iki lisede öğrenim gören 168 (%46.8) erkek, 191 (%53.2) kız olmak üzere toplam 359 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma grubuna ilişkin yaş ortalaması 15.33'tür. Veri toplama araçları olarak "Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği", "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği" "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma verileri hiyerarşik regresyon analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmada sosyal medya bağımlılığının %38'ini duygu düzenleme, %1'ini yaşam doyumu değişkenlerinin açıkladığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda duygu düzenlemenin ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir biçimde yordadığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen, Sosyal Medya Bağımlılığı, Duygu Düzenleme, Yaşam Doyumu.

### *The Predictive Role of Emotion Regulation and Life Satisfaction on Social Media Addiction in Adolescents*

#### Abstract

In this study, the predictive role of emotion regulation and life satisfaction on social media addiction levels of adolescents was examined. The research group of the study consisted of 359 students, 168 (46.8%) boys and 191 (53.2%) girls, studying in two high schools in Afyonkarahisar in the 2021-2022 academic year. The average age of the research group is 15.33. "Social Media Addiction Scale for Adolescents", "Regulation of Emotions Questionnaire (REQ) for Adolescents", "Life Satisfaction Scale" and "Personal Information Form" were used as data collection tools. Research data were analysed by the hierarchical regression analysis method. In the study, it was found that 38% of social media addiction was explained by emotion regulation and 1% by life satisfaction variables. As a result of the research, it was determined that emotion regulation and life satisfaction significantly predicted social media addiction.

**Keywords:** Adolescent, Social Medya Addiction, Emotion Regulation, Life Satisfaction.

#### Structured Abstract

*Social media appeals to individuals of all ages by providing an extremely fast and easy access to activities that play an important role in many different areas such as entertainment, communication, education, sharing of information, feelings and thoughts, and shopping. At this point, social media can be described as a technology*

<sup>i</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilimdalı, e-posta: mehmetenes15@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-0941-5301.

<sup>ii</sup> Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, Çay Nene Hatun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, e-posta: tugbaozcelik365@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-8291-6826.

product that can be used frequently by all age groups, and positive benefits can be obtained. Conscious use of social media in adolescence, which has many critical importance for the life of individuals in their life periods, can contribute to their benefit from convenience and opportunities in different areas. However, the social media addiction that adolescents may experience as a result of their unconscious and problematic use of social media can be a threat that will harm them at a level that threatens their mental health by causing them to experience loss of function in different areas of life. In this context, it can be said that social media addiction constitutes a problem area that needs to be examined in terms of adolescents. It is thought that revealing the variables associated with social media addiction in adolescents will contribute to a better understanding of the problem of social media addiction and to preventive and curative mental health studies. As a result of the literature review on the subject of social media addiction, it has been determined that there are studies that examine social media addiction with various variables. However, studies examining the social media addiction variable together with the variables of emotion regulation and life satisfaction were found to be insufficient. In line with these explanations, this research is considered important and valuable in terms of the field. In this context, it is aimed to examine the predictive role of emotion regulation and life satisfaction variables on social media addiction levels of adolescents.

The research was conducted based on the relational survey model. The research group of the study consists of 359 students, 168 (46.8%) males and 191 (53.2%) females, studying in two high schools in Afyonkarahisar in the 2021-2022 academic year. The average age of the research group is 15.36. "Social Media Addiction Scale for Adolescents", "Regulation of Emotions Questionnaire (REQ) for Adolescents", "Life Satisfaction Scale" and "Personal Information Form" were used as data collection tools. Research data were analysed by the hierarchical regression analysis method.

In the hierarchical regression analysis, the emotion regulation variable entered the model first. Emotion regulation (internal functional emotion regulation, internal dysfunctional emotion regulation, external functional emotion regulation, external dysfunctional emotion regulation) explained 38% of social media addiction ( $R^2=.38$ , düzenlenmiş  $R^2=.37$ ). In the second step, the life satisfaction variable was included in the model. Life satisfaction explained 1% of social media addiction ( $R^2=.39$ , düzenlenmiş  $R^2=.38$ ). According to the latest model, emotion regulation ( $\beta_{\text{Internal-Functional Emotion Regulation}}=-.20, p<.005$ ;  $\beta_{\text{Internal-Dysfunctional Emotion Regulation}}=.26, p<.005$ ;  $\beta_{\text{External-Functional Emotion Regulation}}=.27, p<.005$ ;  $\beta_{\text{External-Dysfunctional Emotion Regulation}}=-.22, p<.005$ ) and life satisfaction ( $\beta_{\text{Yaşam Doyumu}}=-.10, p<.005$ ) were found to significantly predict social media addiction.

In this study, it was investigated whether the variables of emotion regulation and life satisfaction are significant predictors of adolescents' social media addiction level. As a result of the analysis of the data obtained from the study, it was seen that the variables of emotion regulation and life satisfaction were significant predictors of social media addiction in adolescents.

This research has some limitations, in addition to revealing an important result about the relationship between emotion regulation and life satisfaction variables and their predictors of social media addiction. These limitations are; Inclusion of only adolescents in the research group, dealing with social media addiction and only emotion regulation and life satisfaction variables, and conducting the research with only quantitative data can be listed as. At this point, studies similar to this study can be conducted with different research groups (adults, university students, primary and secondary school students, etc.). Within the scope of this research, only the variables of emotion regulation and life satisfaction with social media addiction were examined, so other related psychological factors were not examined. In future studies, the predictor of different variables on social media addiction can be examined. This study is cross-sectional and does not reveal cause-effect relationships. In future studies, the cause-effect relationships between social media addiction, emotion regulation and life satisfaction can be investigated with different methods. Through this study, the existing findings in the literature were adhered to, and previous findings related to social media addiction studies were tried to be confirmed. In addition, it has been tried to reach up-to-date data on the social media addiction predictor of emotion regulation and life satisfaction. Based on the results of this research, interventions related to emotion regulation and life satisfaction can also be carried out on social media addiction. Counseling activities can be prepared and carried out for adolescents to regulate themselves by gaining variables that can reduce social media addiction, increase their satisfaction with life, contribute to their positive evaluation of their lives, and help them regulate their emotions.

## Giriş

**Y**aşanılan zaman diliminin önemli bir tutkusu haline gelen internet, teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte insan yaşamının en önemli unsurlarından biri haline gelmiştir. İnternet erişiminin kolay ve hızlı olması bireylerin eğitim, bilgi alma gibi farklı amaçlarını karşılamasının yanı sıra onların iletişim kurmasını kolaylaştırmış ve sosyal medya kullanımının oluşmasına zemin hazırlamıştır (Ateş ve Sağar, 2021; Sağar, 2019, 2021, 2022; Sağar ve Kök Eren, 2018, 2022; Sağar ve Özabacı, 2022). Sosyal medya, kişinin bir mesaj, düşünce, içerik ifadelerini diğer kullanıcılara eş zamanlı biçimde paylaşılmasını olanak sağlayan ağlardır. Ayrıca kişilerin video, fotoğraf, metin, içerik, çevrimiçi haber gibi birtakım aktarmak istediklerini paylaşımlarına imkân sunan web sitelerine verilen ortak addır (Comm, 2010; Evans, 2008). Sosyal medya bireylerin kendilerine ilişkin ifade etmek istedikleri bilgileri kişisel olarak anlatımda bulunmak yerine belli başlı gruplar ve kimlikler üzerinden ortaya koymalarına, sosyalleşmelerine, başkalarını dışardan izlemelerine, takdir edilme duygusunu karşılamalarına ve takip edilmelerine hizmet eden platformlardır (Kwon ve Wen, 2010; Zhao vd., 2008). Aynı zamanda bireylerin iletişim ve kimlik sunma ihtiyaçlarının yanı sıra alışveriş, bilgi, iş, öğrenme, eğlence gibi birtakım faaliyetlerini rahat bir şekilde gerçekleştirebilmesini sağlayan sanal ortamlardır (Goel vd., 2013; Sağar, 2021, 2022; Szczygieł ve Podwalski, 2020; Yellowlees ve Marks, 2007). Görüldüğü üzere bilgi, eğitim, haberleşme, duygu, düşünce ve içerik paylaşımları gibi pek çok işlevi bir arada barındıran sosyal medyanın bireylerin farklı amaçlarını karşılama noktasında yaşama farklı amaçlar yönünde pozitif katkılar sunmaktadır. Dolayısıyla sosyal medya bireyler tarafından ölçülü ve bilinçli kullanılması halinde yaşama fayda getirmektedir; ancak aşırı ve problemlili düzeyde kullanılması ise sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Andreassen, 2015; Cao vd., 2020; Sağar, 2019, 2021, 2022; Sun ve Zhang, 2020).

Davranışsal ve psikolojik bir bağımlılık türü olarak nitelendirilen sosyal medya bağımlılığı sosyal medya ortamlarında (Facebook, Instagram, Snapchat, Youtube, Twitter,...v.b. gibi) sürekli çevrimiçi kalarak dünyada yaşananlardan anında haberdar olma arzusu ile kişinin kendini zorlayan davranışlarda bulunması ve diğer yaşam alanlarını olumsuz etkileyecek bir düzeyde aşırı, bilinçsiz ve mantıksız bir şekilde sosyal medyanın kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Griffiths, 2000, 2012, 2013; Kuss ve Griffiths, 2011). Bir başka ifade ile sosyal medya ile aşırı biçimde ilgilenme, sosyal medya kullanımına karşı güçlü biçimde motivasyon geliştirme, sosyal medyayı kullanma noktasında büyük miktarda zaman ve enerji harcama sebebiyle yaşamda sosyal aktivite, kişilerarası ilişkiler, eğitim/iş ve/veya sağlık gibi alanlarda bozulmaların meydana gelmesidir (Andreassen ve Pallesen, 2014; Sağar, 2019, 2021, 2022; Sun ve Zhang, 2020). Her ne kadar sosyal medya bağımlılığına ilişkin alanyazında bu tür tanımlamalar mevcut olsa da DSM 5'te bu bağımlılık türüne ilişkin bir tanım ya da kriter bulunmamaktadır. Ancak bu kaynakta "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu"na ilişkin bir tanımlamanın eklenmesinin sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalara pozitif katkı sunacağı düşünülmektedir (APA, 2013). Bunların yanı sıra Griffiths (2005) sosyal medya bağımlılığı gibi davranışlara yönelik tüm bağımlılıkların bir dizi farklı

ortak bileşenden meydana geldiğini öne sürmüştür. Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı sergileyen bireylerde altı farklı özelliğin ön plana çıktığına vurgu yapmaktadır. Söz konusu bu özellikleri belirginlik, duygu durum değişikliği, tolerans, çekilme, çatışma ve nüksetme (tekrarlama) biçiminde ele almaktadır. *Belirginlik*, bireyin diğer sorumluluk alanlarından ziyade sosyal medyayı öncelik haline getirmesidir. *Duygu durum değişikliği*, kişinin sosyal medya hesaplarını yönetirken farklı zamanlarda farklı hisler yaşamasıdır. *Tolerans*, kişinin takipçi ya da beğeniler alarak ödüllendirilmesi ile bu olumlu sonuçları tekrar yaşama isteği ile sosyal medya kullanımını giderek artırmasıdır. *Çekilme*, kişinin sosyal medyada paylaşım yapmadığı zamanlar hissettiği olumsuz duygulardır. *Çatışma*, kişinin sosyal medyada fazla zaman geçirmesi sonucunda günlük yaşantısında sorunlar yaşamasıdır. *Nüksetme (tekrarlama)* ise, kişinin sosyal medya uğraşlarını sonlandırmak için çaba göstermesi; ancak kısa süre sonra tekrar geri dönmesidir. Bu bilgiler kapsamında davranışsal bağımlılıklar içerisinde kendine yer edinen sosyal medya bağımlılığı, kişinin sosyal medyada çok fazla çevrimiçi kalarak büyük zaman harcaması, sürekli merak arzusu sebebiyle meşguliyet geliştirmesi ve bu nedenlerden dolayı günlük yaşam alanlarında problemler ile karşılaşmaları olarak ifade edilmektedir (Griffiths, 2000, 2005, 2012, 2013). Bu bağlamda sosyal medya konusuna ilişkin birtakım açıklamalar mevcut olsa da henüz DSM 5'te bir bağımlılık türü olarak ele alınmaması, belirsizliklerin hala devam etmesi ve problemlili kullanımı ile bireylerin günlük yaşam alanlarında bozulmalar yaşaması sebep olduğu sosyal medya bağımlılığına yönelik daha fazla araştırmaya ihtiyacın olduğu ifade edilebilir (Sağar, 2021, 2022).

Genç nüfus arasında popüler biçimde kullanılan sosyal medyanın işlevsiz kullanımı büyük endişe yaratmakta özellikle ergen grupları sosyal medya bağımlılığına duyarlı bir grup olarak kabul edilmektedir. Ergenlerin teknoloji çağına doğmuş olmaları, teknoloji ile iç içe büyümeleri, onları sosyal medyaya bağlayan temel noktalar sayılabilmektedir (Moawad ve Ebrahim, 2016). Ergenlerin sosyal medyaya ilişkin yoğun ilgi göstermelerinin temel sebepleri; internetin yeni bir teknoloji olması ve ergenlerin telefonlarla, bilgisayarlarla sürekli etkileşim içerisinde bulunması, sosyal ağları aile ve arkadaşlarla iletişim kurma, bilgiye ulaşma ve eğlenme gibi farklı amaçlar doğrultusunda yoğun biçimde kullanmalarıdır (Boyd ve Ellison, 2007; Lin vd., 2013; Park ve Kim, 2013). Bu durum genç bireylerin sosyal medyada aşırı zaman harcayarak bağımlılık riskine karşı savunmasız kalmalarına yol açmaktadır. Ayrıca onların ruh sağlığı açısından büyük bir tehdit unsuru olabilmektedir (Sağar, 2021). Bu bağlamda ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabilecek değişkenler üzerinde yapılacak araştırmaların hem sosyal medya bağımlılığının daha iyi anlaşılmasına hem de davranışsal bağımlılık ve ruh sağlığı çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alan yazında mevcut araştırmaların incelenmesi sonucu sosyal medya bağımlılığının depresyon (Jamila vd., 2021; Jones vd., 2022; Rachubinska vd., 2021), yalnızlık (Pittman ve Reich, 2016; Rachubinska vd., 2021; Uram ve Skalski, 2020), benlik saygısı (Uram ve Skalski, 2020), stres (Amin ve Khan, 2020; Jamila vd., 2021), kaygı (Jamila vd., 2021; Watson vd., 2022) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığına yönelik araştırılan bu değişkenlere ek olarak, duygu düzenleme ve yaşam doyumu değişkenlerinin de

incelenmesi konuya önemli bir katkı sunacağı söylenebilir. Ayrıca yapılan çalışmalara ek olarak ergenler üzerinde yürütülmesinin bu alanda yapılan diğer çalışmalara önemli bir alternatif ve farkındalık oluşturacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumu değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı değişkeniyle ilişkili olduğu ve ayrıca sosyal medya bağımlılığının anlamlı düzeyde birer yordayıcıları olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada ergenlerde sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile ilişkili olduğu düşünülen ilk kavram duygu düzenlemedir. Bu kavramı ortaya koyabilmek için yaşamda önemli bir rolü üstlenen duyguları anlamak büyük önem arz etmektedir. Nitekim duygular, yaşamın önemli olaylarında başrolü oynamakta, dolayısı ile duygular aracılığıyla hem kişi kendisinin yaşadığı olaylara hem de kendisi ile etkileşimde olan diğer bireylere düzenleme sağlayarak yaşama anlam veren önemli belirleyicilerden biri olarak değerlendirilmektedir (Greenberg, 2004). Ayrıca James (1884), duyguyu saf bir bilişsel durum olarak betimlemekle birlikte bir tür psikolojik ve fiziksel ifade olarak tanımlamaktadır. Gross (2002) ise duyguyu, bireyin bir fırsat ve zorluklarla karşılaştığında bu duruma nasıl tepki verdiğini etkileyen davranışsal ve psikolojik tepki eğilimlerinin uyumu olarak tanımlamaktadır. Duygular, bireyin kendi yaşam mücadelesine hizmet eden önemli bir işleve sahiptir. Bu noktada bireyin duygularını düzenlemesi önemli bir ihtiyaç olarak değerlendirilebilir. Duygu düzenleme Thompson (1994) tarafından “bireyin hedeflerini gerçekleştirmek için özellikle yoğun ve şiddetli özellikleri olan duygusal tepkilerini izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesinden sorumlu dış ve iç süreçlerden oluşan bir durum” olarak tanımlanmaktadır. Gross (1998) tarafından ise duygu düzenleme kişinin hangi duygulara, ne zaman sahip oldukları ile bu duyguları nasıl deneyimlediklerine ilişkin bir farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle açıklanacak olursa duygu düzenleme, bireylerin yaşamlarındaki pozitif veya negatif duyguları, stres ve ruh hali gibi tüm duygu durumlarının düzenlenmesini kapsayan bir kavramı ifade etmektedir (Koole, 2009, 2010). Ayrıca Gross (1998) duygu düzenlemeyi bir süreç olarak ele almakta bu noktada duygu düzenlemeye ilişkin durumun seçilmesi, durumun değiştirilmesi, dikkatin dağıtılması, bilişlerin değişmesi ve deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik tepkilerin modülasyonu şeklinde beş basamaktan söz etmektedir. Bunun yanı sıra Gross’a (2001) göre duygu düzenleme bastırma ve yeniden değerlendirme olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bu noktada bireyin duygusal ifadelerini gizlemeye veya engellemeye çalıştığına vurgu yapan boyutun bastırma; kişinin duygularına yönelik olarak değerlendirmelerini değiştirdiğini ele alan boyutun ise yeniden değerlendirme olduğuna dikkat çekmektedir. Bu boyutlar aracılığı ile kişiler, amaçları doğrultusunda duygularını sürdürme, yoğunlaştırma ya da engelleme gibi süreçlerden geçmektedirler (Gross, 1998, 2001, 2002; Gross ve Thompson, 2007). Ayrıca Phillips ve Power ise duygu düzenlemenin içsel işlevsel, dışsal işlevsel, içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan şeklinde dört boyuttan meydana geldiğine işaret etmektedir. Bu boyutlardan içsel işlevsel duygu düzenleme genel olarak duygu deneyimini artırmak, azaltmak ya da sürdürmek için durumlara ilişkin duyguların gözden geçirilip analiz edilmesini (iletilen bilgilerin kabul edilmesi ve işlenmesi)



ifade etmektedir. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ise duyguları içine atma, saklama gibi olumsuz duygu kontrolü ile ilişkiyi ve içsel süreçler kullanılarak iletilen bilgilerin engellenmesidir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme boyutu, duyguları ifade etmek, tavsiye arama, fiziksel ilişki kurmak ve egzersiz yapmak şeklinde duygu deneyimini artırmak, azaltmak ya da sürdürmek için çevrenin yönlerini manipüle etmeye yönelik duygu düzenleme yöntemleri olarak ifade edilmektedir. Bir başka ifade ile dış kaynaklar kullanılarak iletilen bilgilerin kabul edilmesini ve işlenmesini ele almaktadır. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ise, başkalarını kötü hissettirmeye çalışma gibi olumsuz duygu kontrolü ile ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bir başka ifade ile, dış kaynaklar kullanılarak iletilen bilgilerin engellenmesini içermektedir (Phillips, 2005; 2006; Phillips ve Power, 2007). Duygu düzenlemeye yönelik farklı boyutlara vurgu yapılsa da Gross, Richards ve John (2006) tarafından başarılı bir duygu düzenlemenin, kişinin yaşama uyumunda işlevselliğin bir ön koşulunu olduğuna dikkat çekilmektedir. Bu bilgilerden hareketle duygu düzenleme kişinin pozitif ve negatif olan tüm duygusal süreçleri düzenleyebilmesi olarak ifade edilebilir. Böylelikle işlevsel olan duygu düzenleme becerilerini kullanarak yaşamlarında bir uyum yakalayabilmektedirler. Bu bağlamda araştırma konusu dikkate alındığında ergenlerin duygularını düzenleyememeleri yani duygularını işlevsel bir şekilde düzenleyememesi onların yaşam alanlarını olumsuz etkileyebilir ve sosyal medya ortamı gibi sanal ortamlarda doyum arayarak bağımlılık oluşturmalarına yol açabilir. Nitekim Beard ve Wolf (2001), Caplan (2002), Shapira vd. (2003) tarafından bireylerin sanal ortamlarda sağlıksız ve kontrolsüz bir şekilde zaman geçirmelerinin onların kişisel, sosyal ve psikolojik sorunlarla karşı karşıya getirdiğine vurgu yapılmaktadır. Bu bağlamda duygu düzenleme ile sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişkinin olabileceği düşünülmektedir.

Duygu düzenleme değişkenin yanı sıra sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram ise yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu bireyin tüm hayatını bir bütün olarak olumlu ve pozitif yönde değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener vd., 1985; Shin ve Johnson, 1978; Veenhoven, 1996). Başka bir deyişle yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamını iyi bir yaşamın nasıl olduğuna dair ölçütlerle karşılaştırması olarak da ifade edilebilmektedir (Christopher, 1999; Neugarten vd., 1961). Bireyin yaşamdan aldığı mutluluğu, pozitif kişisel kimliği, psikolojik iyi oluşu, ekonomik anlamda güvenilirliği, sosyal ilişkilerde uyumlu olma gibi faktörler yaşam doyumunu etkilemektedir (Zisselman ve Cuttillo-Schmitter, 1999). Diğer yandan yaşam doyumunu, bireyin öznel iyi oluşunu da içermektedir. Öznel iyi oluş bireyin hayatını bilişsel ve duygusal açılarından değerlendirmesini kapsamaktadır. Bu değerlendirme sonucunda yaşam doyumunu ile ilgili bireyin hayatına dair verdiği durumsal tepkiler, yaşam doyumunun bilişsel değerlendirilmesini oluşturmaktadır (Diener, 1984; Diener vd., 1999). Yaşam doyumunu ile ifade edilmek istenen, belirli bir duruma ilişkin doyum almak değil, genel olarak tüm yaşantıdan doyum elde etmektir (Neugarten vd., 1961; Diener, 1984). Bireyler iyi bir hayat ve ruh sağlığı ile yüksek bir öznel iyi oluş hissi yaşamakta ve yaşamına dair değerlendirmeler yapmaktadırlar (Diener, 2000). Bunların yanı sıra yaşam doyumunu, bireylerin amaç ve ideallerine ulaşmasıyla da ilişkilidir (Bradley ve

Crowny, 2004). Nitekim Seligman (2007) kişinin kendini mutlu hissetmesi pozitif duygulanım sağlamakla birlikte aynı zamanda bu durum bireyi, hayata bağlı olmaya ve hayatın anlamlı olduğunu düşünmesinde etken olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla bu durum yaşam memnuniyeti ile paralellik gösterebilir. Bu bilgiler doğrultusunda yaşam doyumunu, kişinin yaşantısını olumlu biçimde değerlendirerek, yaşamından memnun olması durumu ile ifade edilebilir. Bu araştırma kapsamında konu dikkate alındığında bireylerin yaşamından memnun olmaması, yaşamını olumsuz biçimde değerlendirmesi ve onların yaşam doyumunu elde edememesine ve kendilerine doyum alabilecekleri şeylere yönelmesine sebep olabilir. Nitekim bu ortamlardan bir tanesi de sosyal medya ortamları olabilir ve bireyler bu doyum ihtiyacını elde edebilmek için sosyal medyayı yoğun kullanarak bağımlılık geliştirebilirler. Bu noktada yaşam doyumunun düşük olması sosyal medya bağımlılığına yol açabilir. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumunu ile ilişkili bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Sosyal medya, kişilerin yaşamlarında eğlence, iletişim, eğitim, bilgi, duygu ve düşünce paylaşımı, alışveriş gibi farklı birçok alanda önemli rol oynayan aktivitelere son derece hızlı ve kolay bir erişim sağlama imkânı sunarak her yaşta bireye hitap etmektedir. Bu noktada sosyal medya her yaş kesimi tarafından sıklıkla kullanılarak olumlu faydalar elde edilebilen bir teknoloji ürünü olarak nitelendirilebilir. Yaşam dönemleri içinde bireylerin yaşamı yönünden pek çok kritik öneme sahip olan ergenlik döneminde sosyal medyanın bilinçli kullanımı onların hem farklı alanlarda kolaylık ve imkânlardan fayda elde etmelerine katkı sunabilir. Ancak ergenlerin sosyal medyayı bilinçsiz ve problemlili kullanımları sonucu yaşayabilecekleri sosyal medya bağımlılığı onların farklı yaşam alanlarında işlev kayıpları yaşamasına yol açarak ruh sağlıklarını tehdit edecek düzeyde onlara zarar verecek bir tehdit unsuru olabilir. Bu bağlamda ergenler açısından sosyal medya bağımlılığı incelenmesi gereken bir problem alanını oluşturduğu söylenebilir. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile ilişki gösteren değişkenlerin ortaya koyulmasının sosyal medya bağımlılığı probleminin daha iyi biçimde anlaşılması ve yapılacak olan koruyucu ve iyileştirici ruh sağlığı çalışmalarına da katkı koyacağı düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı konusuna yönelik gerçekleştirilen alan yazın taraması sonucunda sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenlerle incelendiği araştırmaların mevcut olduğu belirlenmiştir. Ancak sosyal medya bağımlılığı değişkeninin duygu düzenleme ve yaşam doyumunu değişkenleri ile birlikte incelendiği çalışmaların daha sınırlı olduğu görülmüştür. Bu açıklamalar doğrultusunda yapılan bu araştırma alan açısından önemli ve değerli görülmektedir. Bu bağlamda yapılan bu araştırmada, duygu düzenleme ve yaşam doyumunu değişkenlerinin ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığını incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırmada “duygu düzenleme ve yaşam doyumunu değişkenleri ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusunun yanıtı aranmıştır.

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Bu model iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeye yönelik bir araştırma modelidir (Karasar, 2016).

### Araştırma Grubu

Araştırma 2021-2022 güz döneminde Afyonkarahisar ili Çay ilçesinde devlete ait olan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 168 (%46.8) erkek ve 191 (%53.2) kız olmak üzere toplam 359 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma grubuna ilişkin yaş ortalaması 15.33 olup; yaş aralığı 14-18'dir.

### Veri Toplama Araçları

#### Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.

Bu ölçek Özgenel vd. (2019) tarafından APA DSM-5 kriterleri dikkate alınarak geliştirilmiştir. 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında, iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamında .90 biçiminde hesaplanmıştır. Ölçek beşli likert tipindedir. Ölçekten alınan yüksek puan sosyal medya bağımlılığının yüksekliğini ifade eder (Özgenel vd., 2019). Bu çalışmada ölçeğin toplam puanlarına ait Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .89 hesaplanmıştır.

#### Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği.

Phillips ve Power (2007) geliştirmiş olduğu bu ölçeğin Türkçe uyarlamasını Duy ve Yıldız (2014) gerçekleştirmiştir. 16 maddeden oluşan bu ölçekte içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme olmak üzere dört alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında, iç tutarlık katsayısı ölçeğin alt boyutlarda sırası ile .74, .76, .68 ve .57 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında beşli likert tipi kullanılmıştır. Alt boyutlardan elde edilen puanlar yükseldikçe o alt boyuta ilişkin duygu düzenleme yönteminin sıklığı da artmaktadır, bunun aksine puan düştükçe o yöntemi kullanma oranı da düşmektedir (Duy ve Yıldız, 2014). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı alt boyutlarda sırası ile .79, .71, .65, .78 olarak hesaplanmıştır.

#### Yaşam Doyumu Ölçeği.

Diener vd. (1985)'in geliştirdiği ölçek Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 5 madde ve 7'li likert tipinden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yaşam doyumunun yüksekliğini ifade eder. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .85 belirlenmiştir (Köker, 1991). Bu çalışmada ölçeğin toplam puanlarına ait Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.



### **Kişisel Bilgi Formu.**

Araştırma grubunda bulunan ergenlerin cinsiyet ve yaşı hakkında bilgi sağlayabilmek amacı ile bu araştırma kapsamında oluşturulmuştur.

### **Etik İzin**

Araştırmaya başlanmadan önce "Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu"ndan (Karar Tarihi: 14.01.2021; Toplantı: 01; Karar: 2022/21) etik kurul onayı alınmıştır. Bunun yanı sıra ilgili veri toplama araçlarının liselerde uygulanabilmesi açısından Afyonkarahisar İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izin alınmıştır (Karar Tarihi: 28.01.2022; Sayı: E-49809702-605.01-42245072).

### **Verilerin Toplanması**

Bu araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından sınıflara gidilerek yüz yüze 15.10.2021 - 31.10.2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama araçları öğrencilere dağıtılmadan önce uygulanmadan önce araştırmanın amacı ile ilgili bilgiler verilmiştir. Veri toplama araçlarının cevaplandırılması yaklaşık 45 dakika kadar sürmüş olup araştırma gönüllü öğrencilerin katılması esasına dayanmıştır. Bu bağlamda ilk önce öğrencilerden ve velilerden aydınlatılmış onam istenmiştir. Veri toplama sürecinde gizlilik ilkesine dikkat edilmiş bu doğrultuda öğrenciler bilgilendirilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmanın amacı doğrultusunda verilere Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında 360 öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak 1 öğrencinin verilerinde uç değer tespit edildiği için bu veriler değerlendirmeye alınmamış, dolayısı ile analizler 359 ergenin verileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ilk olarak değişkenlerin normal dağılımları incelenmiştir. Normal dağılım değerlendirilmesinde çarpıklık, basıklık katsayıları, dal yaprak ve histogram grafikleri incelenmiş ve verilerin normallik koşullarını sağlayarak normal dağıldığına karar verilmiştir. Elde edilen verilerin sosyal medya bağımlılığı için çarpıklık katsayısının .926; basıklık katsayısının .224; içsel işlevsel duygu düzenleme için çarpıklık katsayısının -.598; basıklık katsayısının -.132; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme için çarpıklık katsayısının .244; basıklık katsayısının -.317; dışsal işlevsel duygu düzenleme için çarpıklık katsayısının .113; basıklık katsayısının -.553; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için çarpıklık katsayısının .960; basıklık katsayısının .684; yaşam doyumunu için çarpıklık katsayısının -.260; basıklık katsayısının -.673 olduğu görülmüş ve verilerin normal dağıldığı yönünde karara varılmıştır. Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının, duygu düzenleme ve yaşam doyumunu değişkenleri açısından yordanıp yordanmadığına ait inceleme yapılırken hiyerarşik regresyon (hierarchical regression) analizi kullanılmıştır. Bu yönden regresyon analizi açısından gerekli varsayımlar olan, tekillik (singularity), değişkenler arası bağıntı ve tolerance değerlerinin kontrolü yapılmıştır. Analize girecek değişkenlerin arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve bunun sonucunda yüksek düzeyde ilişki

olmadığı belirlenmiştir. Yordayan değişkenler arasındaki bağıntı incelendiğinde tolerans değerlerinin .20'den yüksek ve VIF değerlerinin 10'dan küçük ve CI değerlerinin ise 30'dan küçük olduğu tespit edilmiştir. Hataların bağımsız olma şartını inceleme bakımından Durbin-Watson değerine bakılmıştır ve bu değer 1-3 arasında (DW=1.84) olduğu ve sorun teşkil etmediği görülmüştür. Bu yapılan incelemelerden hareketle verilerin regresyon analizine uygunluk taşıdığı belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır (Akbulut, 2010; Büyüköztürk, 2011).

## Bulgular

Ergenlerde, duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı puanının önemli bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek açısından "hiyerarşik regresyon analizi" uygulanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinden önce ilk olarak, değişkenler arasındaki ilişki, Pearson Momentler Çarpımı korelasyon tekniğiyle incelenmiş, buna ilişkin korelasyon katsayıları ile aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenler Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları ile Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1- Sosyal Medya Bağımlılığı	-					
2- İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme <sup>a</sup>	-.246**	-				
3- İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme <sup>a</sup>	.464**	-.049**	-			
4- Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme <sup>a</sup>	.343**	.071**	.192**	-		
5- Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme <sup>a</sup>	.424**	-.168**	.417**	.153**	-	
6- Yaşam Doyumu	-.266**	.108**	-.404**	.018**	-.163**	-
$\bar{X}$	19.98	14.46	13.37	11.25	10.03	21.59
SS	8.39	3.65	4.60	3.91	4.40	7.52

Not: \*\* $p < .01$ , a =Duygu düzenleme ölçeğine ilişkin alt boyutlar

Tablo 1'de görüldüğü gibi, sosyal medya bağımlılığıyla içsel işlevsel duygu düzenleme ( $r = -.246$ ,  $p < .01$ ) ve yaşam doyumu ( $r = -.266$ ,  $p < .01$ ) arasında negatif yönde ve anlamlı; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r = .464$ ,  $p < .01$ ), dışsal işlevsel duygu düzenleme ( $r = .343$ ,  $p < .01$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r = .424$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkiler .70'ten küçük olduğu için çoklu bağlantı olmadığı anlaşılmıştır. Bu bağlamda ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak; duygu düzenleme ve yaşam doyumuna yönelik hiyerarşik regresyon analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Değişkenler hiyerarşik regresyona girilirken, aralarındaki ilişki değerleri göz önünde tutularak büyükten küçüğe doğru bir sıralama ile girilmiştir.

**Tablo 2.** Sosyal Medya Bağımlılığının Yordanmasına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	p
1. Model	İİDD	-.489	.09	-.21	-4.99	.000	.38	.37	54.221	.000
	İİODD	.567	.08	.31	6.68					
	DİDD	.568	.09	.26	6.16					
	DİODD	.416	.08	.21	4.65					

2. Model									
İİDD	-.469	.09	-.20	-4.79	.000	.39	.38	44.943	.000
İİODD	.485	.09	.26	5.31					
DİDD	.589	.09	.27	6.39					
DİODD	.418	.08	.22	4.71					
YD	-.117	.05	-.10	-2.28					

Not: İİDD= İçsel işlevsel duygu düzenleme, İİODD= İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, DİDD= Dışsal işlevsel duygu düzenleme, DİODD= Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, YD= Yaşam doyumu, <sup>a</sup> =Duygu düzenleme ölçeğine ilişkin alt boyutlar

Tablo 2’de yer alan hiyerarşik regresyon analizindeki, modele ilk olarak, duygu düzenleme değişkeni girmektedir. Duygu düzenleme (içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) sosyal medya bağımlılığının %38’ini açıklamaktadır ( $R^2=.38$ , düzenlenmiş  $R^2=.37$ ). İkinci adımda modele yaşam doyumu değişkeni dahil olmuştur. Yaşam doyumu sosyal medya bağımlılığının %1’ini açıklamaktadır ( $R^2=.39$ , düzenlenmiş  $R^2=.38$ ). Son modele göre duygu düzenlemenin ( $\beta_{\text{İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme}} = -.20$ ,  $p < .005$ ;  $\beta_{\text{İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme}} = .26$ ,  $p < .005$ ;  $\beta_{\text{Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme}} = .27$ ,  $p < .005$ ;  $\beta_{\text{Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme}} = -.22$ ,  $p < .005$ ) ve yaşam doyumunun ( $\beta_{\text{Yaşam Doymumu}} = -.10$ ,  $p < .005$ ) sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir biçimde yordadığı saptanmıştır. Bu modele göre sosyal medya bağımlılığı duygu düzenlemenin içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu ve yaşam doyumu negatif yönde; duygu düzenlemenin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutları pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda; duygu düzenleme ve yaşam doyumu değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Modeldeki değişkenlerin beta değerleri dikkate alındığında ergenlerin sosyal medya bağımlılığını ilk sırada “duygu düzenleme” ve ikinci sırada “yaşam doyumu” değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada, duygu düzenleme ve yaşam doyumu değişkenlerinin ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda, duygu düzenleme ve yaşam doyumu değişkenlerinin ergenlerde sosyal medya bağımlılığının anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığını duygu düzenlemenin içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu ve yaşam doyumu negatif yönde ve anlamlı; duygu düzenlemenin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutları ise pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Araştırma sonucunda ilk bulgu olarak, ergenlerin sosyal medya bağımlılığını, incelenen değişkenler arasında en çok, duygu düzenlemenin (içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) belirlediği görülmüştür. Bu sonuca göre, ergenlerde duygu

düzenleme ölçeğinin içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu azaldıkça ve duygu düzenlemenin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutları arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin de yükseldiği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığıyla duygu düzenlemenin içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak mevcut araştırmalar, duygu düzenleme bozukluğu yüksek olan kişilerin interneti genellikle ruh hallerini değiştirmek için kullanarak onlarda bağımlılığa yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Ateş ve Sağar, 2021; Quaglieri vd., 2021; Salek Ebrahimi vd., 2019). Ayrıca Amendola vd.'nin (2019) yürüttüğü araştırma sonucunda daha çok duygu düzensizliği gösteren gençlerin yeni teknolojileri problemli biçimde kullanma ihtimalinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bu durum bir tür internet bağımlılığı olarak nitelendirilen sosyal medya bağımlılığı için de geçerli olabilir. Bireylerin sosyal medyada öz-denetimlerini sağlayamamalarından kaynaklanabilir. Sağar (2021) tarafından yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile öz-denetim arasında ters yönde bir ilişkinin olduğu ve bireylerde öz-denetim azaldıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı sonucu elde edilmiştir. Bu araştırma bağlamında bir tür değerlendirildiğinde bir tür öz-denetim eksikliği gibi ele alınabilen duygu düzenleme sonuçları Sağar'ın (2021) bulgusunu desteklemektedir. Ayrıca alanyazında sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenlemeyi ele alan çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Pontes vd. (2018) tarafından yürütülen araştırmada uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasının sosyal medya bağımlılığına yol açtığı sonucunu bu çalışma sonucu desteklemektedir. Hormes vd.'in (2014) çalışmasında da benzer şekilde düzensiz çevrimiçi sosyal medya kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişkinin olması sonucunu da bu çalışma sonucu desteklemektedir. Ayrıca Zsido vd. (2021) tarafından yürütülen araştırmada duygu düzenlemenin problemli sosyal medya kullanımının geliştirilmesinde kilit bir faktör olduğuna vurgu yapılmakta ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin sosyal kaygı ile hem problemli sosyal medya kullanımı hem de problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonuçları bu araştırma sonucu ile tutarlılık göstermektedir. Butler vd. (2018) uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının ruh sağlığını olumsuz etkilediğine vurgu yapmaktadır. Ayrıca alanyazında internet kullanıcılarının ilk başlangıçta kısa süreli olarak ruh halini iyileştirmek için internete yöneldiklerini ancak bu iyi hissetme halini artırmak için çevrimiçi süreyi uzatarak tolerans geliştirdiklerine dikkat çekilmektedir (Griffiths, 1999). Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı sergileyen bireyler, iyi hissedebilmek ve duygularını düzenleyebilmek için tolerans geliştirerek sosyal medyayı problemli bir biçimde kullanıyor olabilirler. Bir başka ifade ile yüksek düzeyde uyumsuz duygu düzenlemesi ile karakterize edilen insanlar, muhtemelen sosyal medyayı aşırı ve kontrolsüz bir biçimde olumsuz ruh hallerinden ve duygusal durumlarından kaçmak için kullanıyor olabilirler. Görüldüğü üzere alanyazındaki mevcut sonuçlarla bu çalışma sonucu bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ergenlerde içsel işlevsel duygu düzenlemenin artırılması ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve

dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin azaltılması çalışmalarının, onların sosyal medya bağımlılığı düzeylerini azaltması beklenmektedir. Bu bağlamda önceki çalışma sonuçlarıyla uyumlu olarak, bu araştırmanın içsel işlevsel duygu düzenlemenin artırılması ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin azaltılması sonucu, sosyal medya bağımlılığını azaltmaya olumlu yararlarını ortaya koymaktadır.

Araştırma sonucunda, ergenlerin sosyal medya bağımlılığını, incelenen değişkenler arasında duygu düzenleme değişkeninden sonra yaşam doyumu değişkeninin yordadığı görülmüştür. Bu sonuca göre, ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin de azaldığı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığıyla yaşam doyumu arasında ilişkinin olduğuna vurgu yapan ve bu çalışma sonucuyla tutarlı olan bulgular görülmektedir. Örneğin, bu çalışma sonucu Longstreet ve Brooks (2017) tarafından yürütülen çalışmada yaşam doyumu üzerinde sosyal medya bağımlılığının önemli etkilerinin olduğu ve sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşam, memnuniyetlerini azaltan bir unsur olduğu sonucunu desteklemektedir. Brailovskaia vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada da sosyal media bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında ters bir ilişkinin olduğu sonucunu da bu çalışma sonucu desteklemektedir. Ayrıca Boer vd. (2020) tarafından yirmi dokuz ülkede ergenlerin yoğun ve sorunlu sosyal medya kullanımları ve refahlarının incelendiği çalışmada tüm ülkeler açısından, sosyal medya kullanımı sorunlu kullanıcıların, sorunlu olmayan kullanıcılara göre tüm alanlarda daha düşük refah düzeyinde olduğu sonucu ile bu çalışma sonucu tutarlık arz etmektedir. Bu araştırmaların yanı sıra Marttila vd. (2021) tarafından yapılan başka bir araştırmada ilk etapta sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu ile olumsuz bir şekilde ilişkili olduğu sonucu belirlenmiştir. Nitekim bu sonuç bu araştırma sonucu ile tutarlıdır. Ancak bu araştırmadan farklı olarak Marttila vd.'in (2021) araştırmasında boylamsal analiz gerçekleştirilmiş ve artan sosyal medya bağımlılığının bireylerde yaşamdan memnuniyet azalmasını öngörmediğini, ancak artan sosyal medya bağımlılığının artan yalnızlığı öngördüğünü ve artan yalnızlığın yaşamdan memnuniyeti azalttığını sonucu da bu araştırmanın sonucu ile uyumludur. Alanyazında yer alan sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında ilişkiye vurgu yapan mevcut çalışmalar yönünde ergenlerde yaşam doyumu artırılması çalışmalarının sosyal medya bağımlılığı düzeylerini azaltması beklenmektedir. Bu bağlamda önceki çalışma sonuçlarıyla uyumlu olarak, bu araştırmanın yaşam doyumu sonucu, sosyal medya bağımlılığını azaltmaya olumlu yararlarını ortaya koymaktadır.

Yapılan bu çalışma sonucunda içsel işlevsel duygu düzenleme ve yaşam doyumu düzeyleri yüksek olan ergenler ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri düşük olan ergenlerin daha az sosyal medya bağımlılığına sahip olduklarına ulaşılmıştır. Bu sonuca dayalı olarak ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumuna yönelik yapılacak çalışmaların, onların sosyal medya bağımlılığını azaltmalarına yardım edebileceği düşünülmektedir.



Bu araştırma duygu düzenleme ve yaşam doyumu değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olması ve onu yordamasıyla ilgili önemli bir sonucu ortaya koymasına ek olarak bazı sınırlılıklar bulundurmaktadır. Bu sınırlılıklar; araştırma grubunda sadece ergenlerin yer alması, sosyal medya bağımlılığı ile sadece duygu düzenleme ve yaşam doyumu değişkenlerinin ele alınması, araştırmanın sadece nicel verilerle gerçekleştirilmesi olarak sıralanabilir. Bu noktada bu çalışmaya benzer nitelikte araştırmalar farklı araştırma grupları (yetişkinler, üniversite öğrencileri, ilkökul ve ortaokul düzeyindeki öğrenciler... vb.) ile yürütülebilir. Bu araştırma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ile sadece duygu düzenleme ve yaşam doyumu değişkenleri incelenmiştir, dolayısıyla ilişkili diğer psikolojik faktörler inceleme yapılmamıştır. İleride yürütülecek olan çalışmalarda farklı değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde yordayıcılığı incelenebilir. Bu çalışma kesitsel olup neden-sonuç ilişkilerini ortaya koymamaktadır. Gerçekleştirilecek çalışmalarda farklı yöntemlerle sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki neden-sonuç ilişkileri araştırılabilir. Bu çalışma aracılığıyla alanyazında yer alan mevcut bulgulara bağlı kalınmış, sosyal medya bağımlılığı çalışmalarına ilişkin önceki bulgular doğrulanmaya çalışılmıştır. Ayrıca, duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı yordaması hakkında güncel verilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Buradan hareketle ergenlerde sosyal medya bağımlılığını azaltmaya ilişkin yapılacak çalışmalarda onların içsel işlevsel duygu düzenleme ve yaşam doyumu düzeylerini artırabilecek ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerini azaltabilecek çalışmalara yer verilebilir. Dolayısıyla duygu düzenleme ve yaşam doyumu ile ilgili yapılan müdahaleler sosyal medya bağımlılığı üzerinde de yürütülebilir. Sosyal medya bağımlılığını azaltabilecek ergenlerin, yaşamdan doyum almalarını artırabilecek ve onların yaşamlarını olumlu değerlendirmelerine katkı sunabilecek, duygularını düzenlemelerine yardımcı olabilecek değişkenleri kazanarak kendilerini düzenlemelerine ilişkin danışmanlık faaliyetleri hazırlanıp yürütülebilir.

## Kaynakça

- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V., & Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, 25(1), 10-17.
- American Psychiatric Association, DSM-5.(2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). Washington, DC.
- Amin, F., & Khan, M. F. (2020). *Online Reputation and Stress: Discovering the Dark Side of Social Media*. *FIIB Business Review*, 10(2), 181–192. DOI:10.1177/2319714520948171.
- Andreassen, C.S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184. DOI 10.1007/s40429-015-0056-9.
- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1) , 87-102 . doi:10.29065/usakead.887799.
- Beard, K. W. and Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>.
- Boer, M., Van Den Eijnden, R. J., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., ... & Stevens, G. W. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of adolescent health*, 66(6), 89-99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>.
- 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>.
- Bradley, R., & Corwyn, R. (2004). Life satisfaction among european american, african american, chinese american, mexican american, and dominican american adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Brailovskaia, J., Truskauskaitė-Kuneviciene, I., Kazlauskas, E., & Margraf, J. (2021). The patterns of problematic social media use (SMU) and their relationship with online flow, life satisfaction, depression, anxiety and stress symptoms in Lithuania and in Germany. *Current Psychology*, 1-12.
- Butler, R. M., Boden, M. T., Olino, T. M., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Heimberg, R. G. (2018). *Emotional clarity and attention to emotions in cognitive behavioral group therapy and mindfulness-based stress reduction for social anxiety disorder*. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 31-36, 10.1016/j.janxdis.2018.03.003.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cao, X., Gong, M., Yu, L., & Dai, B. (2020). Exploring the mechanism of social media addiction: an empirical study from WeChat users. *Internet Research*, 30(4), 1305–1328. doi:10.1108/intr-08-2019-0347.

- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3).
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152. doi:10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x
- Comm, J. (2010). *Twitter power 2.0: How to dominate your market one tweet at a time*. John Wiley & Sons.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985), The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13).
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21461/229947>.
- Evans, D. (2008). Social media marketing: An hour a day. Canada. *Wiley publishing lawyer should know about Twitter, Facebook, YouTube & Wikis. Utah Bar Journal*, 23(3), 1-16.
- Goel, D., Subramanyam, A., & Kamath, R. (2013). A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(2), 140-143. doi:10.4103/0019-5545.111451.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 3-16. doi:10.1002/cpp.388
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Griffiths, M.D. (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. doi:10.1080/14659890500114359.
- Griffiths, M.D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism, and recommendations: A response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110, 518-520. <https://doi.org/10.2466/01.07.18.PR0.110.2.518-520>.
- Griffiths, M.D. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5). DOI: 10.4172/2155-6105.1000e118.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. doi:10.1037/0022-3514.74.1.224.
- Gross J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <http://dx.doi.org/10.1017/S0048577201393198>.

- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. H. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington DC: American Psychological Association
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation*. (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Hormes, Julia M.; Kearns, Brianna; Timko, C. Alix (2014). *Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits*. *Addiction*, 109(12), 2079–2088. doi:10.1111/add.12713.
- James, W. (1884). What Is an Emotion? *Mind*, os-IX(34), 188–205. doi:10.1093/mind/os-ix.34.188.
- Jamila, A., Setyohadi, D., Limantara, S., Pambudi, P., & Iliandri, O. (2021). Social media addiction and stress among Indonesian medical students in Banjarmasin. *Jurnal Kedokteran Siah Kuala*, 21(2), 106-111. DOI: org/10.24815/jks.v21i2.19603.
- Jones, A., Hook, M., Podduturi, P., McKeen, H., Beitzell, E., & Liss, M. (2022). Mindfulness as a mediator in the relationship between social media engagement and depression in young adults. *Personality and individual differences*, 185, 1-6. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111284.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (31. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. https://doi.org/10.1080/02699930802619031.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Howerand & D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (ss. 128-167). New York: Taylor & Francis Group.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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. doi:10.3390/ijerph8093528.
- Kwon, O., & Wen, Y. (2010). *An empirical study of the factors affecting social network service use*. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 254–263. doi:10.1016/j.chb.2009.04.011.
- Lin, M. F. G., Hoffman, E. S., & Borengasser, C. (2013). Is social media too social for class? A case study of Twitter use. *TechTrends*, 57(2), 39-45. https://doi.org/10.1007/s11528-013-0644-2.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in society*, 50, 73-77. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003.
- Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*, 59, 1-11. https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101556.
- Moawad, G. E., & Ebrahim, G. G. S. (2016). The Relationship between Use of Technology and Parent-Adolescents Social Relationship. *Journal of Education and Practice*, 7(14), 168-178.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. doi:10.1093/geronj/16.2.134.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629–662. doi: 10.15805/addicta.2019.6.3.0086.

- Park, C. H., & Kim, Y. J. (2013). Intensity of social network use by involvement: A study of young Chinese users. *International Journal of Business and Management*, 8(6), 22-33. doi:10.5539/ijbm.v8n6p22.
- Phillips, K. F. V. (2005). *Emotion regulation, psychological health & quality of life in children & adolescents*. M.Sc Thesis. University of Edinburgh, UK.
- Phillips, K. F. V. (2006). "It's not easy feeling like me": emotion regulation and self-integration in adolescent self-harm. *Annexe Thesis Digitisation Project 2019 Block 22*.
- Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 14(2), 145-156. https://doi.org/10.1002/cpp.523.
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167. DOI:10.1016/j.chb.2016.03.084.
- Pontes, Halley M.; Taylor, Megan; Stavropoulos, Vasileios (2018). Beyond "Facebook Addiction": The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(4), 240-247, 10.1089/cyber.2017.0609.
- Rachubinska, K., Cybulska, A. M., & Grochans, E. (2021). The relationship between loneliness, depression, internet and social media addiction among young Polish women. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 25, 1982-1989. DOI: 10.26355/eurrev\_202102\_25099.
- Quagliari, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrai, J., ... & Mari, E. (2021). From Emotional (Dys) Regulation to Internet Addiction: A Mediation Model of Problematic Social Media Use among Italian Young Adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1), 1-14. https://doi.org/10.3390/jcm11010188.
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(2), 29-42. https://dergipark.org.tr/tr/pub/jedihe/issue/52054/635201.
- Sağar, M. E. (2021). Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *International Education Studies*, 14(4), 1-10. doi:10.5539/ies.v14n4p1.
- Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 179-192. DOI:10.20875/makusobed.1080674.
- Sağar, M. E. ve Kök Eren, H. (2018). Bir grup üniversite öğrencisinin internet bağımlılıklarının incelenmesi. *Asos Journal The Journal of Academic Social Science*, 80, 523-534. DOI:10.16992/ASOS.14232.
- Sağar M. E. ve Kök Eren H. (2022). Relationship between internet addiction and sleep quality in university students. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 362-368. DOI:10.51982/bagimli.1033761.
- Sağar, M. E. ve Özabacı, N. (2022). Investigating the effectiveness of solution-focused group counselling and group guidance programs to promote healthy internet use of university students. *African Educational Research Journal*, 10(1), 14-27. DOI:10.30918/AERJ.101.21.156.
- Salek Ebrahimi, L., Ahmadi, G., Masjedi Arani, A., & Mousavi, S.E. (2019). Predicting internet addiction in medical students by general self-efficacy, difficulty in emotion regulation and resilience. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 7(3), 167-174. http://dx.doi.org/10.32598/jpcp.7.3.167.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk: Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması* (S., Kunt Akbaş Çev.). Ankara: Hyb Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 2002).



- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. and Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216. DOI:10.1002/da.10094.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>.
- Szczygieł, K., & Podwalski, P. (2020). Comorbidity of social media addiction and other mental disorders – an overview. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 4, 7–11. 10.12740/APP/122487.
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2020). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors*, 114, 1-38. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>.
- Uram, P., & Skalski, S. (2020). Still Logged in? The Link Between Facebook Addiction, FoMO, Self-Esteem, Life Satisfaction and Loneliness in Social Media Users. *Psychological Reports*, 125(1), 218-231. DOI:10.1177/0033294120980970.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Hungary: Eötvös University Press. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1765/16311>.
- Watson, J. C., Prosek, E. A., & Giordano, A. L. (2022). Distress among adolescents: An exploration of mattering, social media addiction, and school connectedness. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 95-107. <https://doi.org/10.1177/07342829211050536>.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in human behavior*, 23(3), 1447-1453. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>.
- Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in human behavior*, 24(5), 1816-1836. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.012>.
- Zisselman, M., & Cuttillo-Schmitter, T. A. (1999). Life satisfaction in institutionalized centenarians. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 7, 63–64. doi:10.1097/00019442-199911001-00181.
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173, 110647. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110647>.

