

Sosyal Medya Bağımlılığının, Duygu Yönetme Becerisi ve Sosyal Zekâ Açısından İncelenmesi

Examination of Social Media Addiction in terms of Emotion Management Skills and Social Intelligence

Emine Duran, Coşkun Arslan, Zeliha Traş

Yazar Bilgileri

Emine Duran 

Öğr. Gör., Yozgat Bozok
Üniversitesi, Çocuk Gelişimi,
pdremineduran@gmail.com

Coşkun Arslan 

Prof. Dr., Necmettin Erbakan
Üniversitesi, Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık,
coskunarslan@erbakan.edu.tr

Zeliha Traş 

Prof. Dr., Necmettin Erbakan
Üniversitesi, Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık,
ztras@erbakan.edu.tr

ÖZ

Bu araştırmada amaç, sosyal medya bağımlılığının, duygu yönetme becerisi ve sosyal zekâ açısından incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre yapılandırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, uygun örnekleme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Çalışma grubu 335'i kadın, 79'u erkek olmak üzere 18-44 yaş aralığındaki toplam 414 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu", "Duygu Yönetme Becerileri Ölçeği" ve "Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkilerin test edilmesinde korelasyon analizi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama gücünün test edilmesinde hiyerarşik regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile yaş, duygu yönetme becerisi ve sosyal zekâ arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre yaş, duygu yönetme becerileri ve sosyal zekâ düzeyleri sosyal medya bağımlılığının önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur. Bulgular alanyazına dayalı olarak tartışılmıştır.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler

Sosyal medya bağımlılığı
Sosyal medya
Duygu yönetme becerileri
Sosyal zekâ

Keywords

Social media addiction
Social media
Emotion management skills
Social intelligence

Makale Geçmişi

Geliş: 11.02.2025
Kabul: 15.09.2025

ABSTRACT

The aim of this study is to examine social media addiction in terms of emotion management skills and social intelligence. The study was structured using the relational survey model. The study group of the study was determined using the convenience sampling technique. The study group consisted of 414 participants between the ages of 18-44, 335 of whom were female and 79 were male. "Social Media Addiction Scale-Adult Form", "Emotion Management Skills Scale" and "Tromso Social Intelligence Scale" were used to collect the research data. In the analysis of the obtained data, correlation analysis was used to test the relationships between the variables, and hierarchical regression analysis technique was used to test the predictive power of independent variables on the dependent variable. As a result of the correlation analysis; statistically significant results were obtained between social media addiction and age, emotion management skills and social intelligence. According to the results of hierarchical regression analysis; age, emotion management skills and social intelligence levels were found to be significant predictors of social media addiction. The findings were discussed based on the literature.

Makale Türü

Araştırma

Önerilen Atıf

Duran, E., Arslan C., & Traş, Z. (2025). Sosyal medya bağımlılığının, duygu yönetme becerisi ve sosyal zekâ açısından incelenmesi. *TEBD*, 23(3), 3241-3259. <https://doi.org/10.37217/tebd.1637502>

Giriş

Teknolojinin hızla gelişmesi ile birlikte internet, bireylerin yaşamının önemli bir parçası haline gelmiştir. Dünyada yaygın olarak kullanılmakta olan internetin Türkiye’de, 16-74 yaş aralığındaki bireylerde kullanım oranı %88,8’dir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2024). İnternetin yaygın olarak kullanılması; bilgiye kolay ve hızlı ulaşma, günlük hayatı kolaylaştırma gibi faydaların yanı sıra yanlış bilgi edinme, kişisel mahremiyetin korunamaması gibi olumsuzlukları da barındırmaktadır. Bu olumsuzluklardan biri de sosyal ağların sıklıkla kullanılmasının bir sonucu olarak yaşanan sosyal medya bağımlılığı ve bu bağımlılığın yol açtığı izole yaşam tarzıdır.

İnternet kullanıcıları arasında popülerlik kazanarak sıklıkla kullanılmakta olan sosyal ağ siteleri, günümüzde yaygın olarak kullanılmakta olan iletişim aracı olarak ifade edilmektedir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015). Sosyal medyanın ise sosyal ağlar içinde en çok tercih edilen iletişim araçlarından biri olduğu belirtilmiştir (Baz, 2018; Demirci, 2019). Özellikle gençlerin tercih ettiği ve yaygın olarak kullandığı sosyal medya (Arnett, 2000), ülkemizde internetin en çok kullanıldığı alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumunun 2024 yılı verilerine göre internet kullanıcılarının en fazla tercih ettikleri ve sıklıkla kullandıkları sosyal medya uygulamalarının %86,2 ile WhatsApp, %71,3 ile YouTube ve %65,4 ile Instagram olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre kullanım oranları incelendiğinde, erkeklerin kadınlara oranla sosyal medyayı daha fazla kullandıkları gözlenmiştir (Özdemir, 2019). Erkeklerin sıklıkla kullandığı sosyal medya uygulamalarının sırasıyla WhatsApp (%89,5), YouTube (%74,7) ve Instagram (%67) olduğu; kadınların ise sıklıkla kullandığı uygulamaların sırayla WhatsApp (%82,9), YouTube (%68) ve Instagram (%63,9) olduğu gözlenmiştir (TÜİK, 2024). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada elde edilen sonuçlar; en fazla kullanılan sosyal medya uygulamasının WhatsApp olduğunu ve öğrencilerin çoğunluğunun sosyal medya hesaplarını eğlence amaçlı kullandıklarını göstermektedir (Otu, 2015).

Bireyler sosyal medyada alışveriş, eğitim, ticaret gibi ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Bu ihtiyaçların sanal ortamda karşılanma arzusu da yeni kimlik oluşumuna yol açmakta ve bireyler bu yeni kimlikleriyle gündeme gelmektedir. Sosyal medya kullanıcılarının içinde bulundukları sosyal ilişkileri başkaları tarafından görünür kılma arzusu, sosyal ağların önemli bir özelliğidir. Dolayısıyla bireyler, arkadaş çevreleri ve tanıdıkları kişilerle sanal ortamda paylaşımda bulunmak ve iletişime geçmek istemektedir (Yüzer vd., 2018).

Sosyal medya, sosyal çevresinde kendini ifade etmekten kaygı duyan ve korkan bireyler için bir fırsat niteliğindedir (Papacharissi ve Rubin, 2000). Kaygas vd. (2023) sosyal kaygı düzeyiyle sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlamlılığını tespit etmiştir. Gerçek ortamlarda kendini ifade etmekte güçlük çeken bireyler sanal ortamda kendini ifade edebilmekte, eğlenebilmekte, paylaşımda bulunabilmekte, herhangi bir konu ile ilgili içerik üretebilmektedirler. Dolayısıyla sosyal medya

kullanımına olan eğilim artmakta ve bunun neticesinde ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığının getirdiği soyutlanmış bir yaşam, bireylerde ruh sağlığı sorunları için risk oluşturmaktadır (Çömlekçi ve Başol, 2019). Gençlerde sosyal medya kullanım süresi fazlaştıkça anksiyete ve depresyon düzeylerinin de yükseldiği saptanmıştır (De Vries vd., 2016; Labraque, 2014). Çağlayan ve Arslantaş (2023), sosyal medya bağımlılığı ve depresyonun karşılıklı olarak birbirini etkilediklerini ifade etmiştir. Ruh sağlığı problemleri sosyal medya kullanım süresini artırmakta ve artan kullanım süresi de sosyal medya bağımlılığını artırmaktadır (Bilgin, 2018). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı, gerçek yaşamdan izole olma, akademik başarısızlık, uyum problemleri, düşük özgüven, yalnızlık ve düşük özsaygı gibi sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Ayas ve Horzum, 2017).

Ruh sağlığı sorunları riskinin azalmasında ve psikolojik sağlığın artırılmasında, duyguları yönetme becerisi önemli rol oynamaktadır (Çelik ve Kocabıyık, 2014). İnsan, düşünceleri ve duyguları olan, çevresiyle ilişki başlatarak ve devam ettirerek uyumlu yaşama becerisine sahip olan sosyal bir varlıktır. Bireylerin yaşamlarında başarılı, mutlu ve uyumlu olabilmeleri için duygularını anlama, ifade edebilme ve negatif duyguların neden olduğu davranışları kontrol edebilme becerisine sahip olması gereklidir (Özdemir, 2017). Bir süreci ifade eden duygu yönetme becerisi; duyguları fark edebilme, tanıma, yönlendirebilme ve duygularla uyumun sağlanması becerilerini kapsamaktadır (Töremen ve Çankaya, 2008).

Duyguları yönetme becerileri ile sosyal medya kullanımının ilişkili olduğu belirtilmektedir. Duyguları yönetmeyi değil de baskılamayı tercih etmek, duyuşal uyarılmayı azaltmamaktadır (Niedenthal vd., 2006). Olumsuz duyguları baskılayarak biriktirmek bireyin yakın ilişki kurma becerisinin zayıflamasına ve ilişkilerinde kaçınan davranışlar göstermesine sebep olduğu için (Cutuli, 2014) sosyal medya bağımlılığına neden olabilmektedir. Xu ve Tan (2012), anormal sosyal medya kullanımının, bireyin negatif duygulardan (stres, depresyon, yalnızlık vb.) uzaklaşma mekanizması olarak kullanması ile ortaya çıktığını belirtmektedir. Sosyal medya bağımlılığıyla depresyon ve yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki; yaşam doyumuyla benlik saygısı arasında anlamlı fakat pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Huang, 2022). Depresif özellikler gösteren ergenlerin, yaşlılarına oranla sosyal medyayı daha yoğun kullandığı ifade edilmiştir (Radovic vd., 2017). Problemlili sosyal medya kullanımı ile yüksek anksiyete, alkol kullanım bozukluğu ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu saptanmıştır (Barbar vd., 2021). Ayrıca, duygusal dengesizlik puanı yüksek olan bireylerin, sosyal medyada kendi özelliklerini ön planda tutacak paylaşımlara daha yatkın oldukları ve sosyal medyada daha yoğun vakit geçirdikleri görülmüştür (Ayas ve Horzum, 2017).

İletişim çağının gerekliliği olarak teknoloji, bireyin günlük hayatında önemli bir konumda yerini almıştır. Bireyler günlük yaşamlarında diğerleri ile iletişim kurmak için ve kendisini ifade edebilmek için sosyal medyayı kullanmayı sıklıkla tercih edebilmektedir. Sosyal beceriler ile sosyal

medya kullanımı arasında anlamlı ilişkinin saptandığı çalışmalar bulunmaktadır. Zhou (2010), üniversite öğrencilerinin sosyal medya oyun bağımlılığını ele aldığı çalışmasında, sosyal gruba dâhil olma, boş zaman değerlendirme ve başarı duygusunu tatma gibi faktörlerin oyun oynama davranışları üzerinde etkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca algılanan sosyal destek, sosyal uyum gibi sosyal sebeplerin sosyal medya kullanımını etkileyen önemli faktörler olduğu belirtilmektedir (Kwon ve Wen, 2010).

Sosyal beceriler, kişiler arası ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesinde önemli rol oynayan, bireyin diğer kişilerle olan ilişkisinin sağlıklı olmasını sağlayan, çevredeki diğer kişilerden gelecek negatif tepkileri azaltan, çevredeki kişileri olumlu olarak etkileyen sosyal ortama uyum sağlama ve uygun davranma becerisidir (Bacanlı, 2012; Çetin vd., 2003). Sosyal beceri, sosyal yetenek, empati, ortama uygun davranış sergileme gibi kavramlar sosyal zekâ ile ilişkili olan kavramlardandır. Sosyal zekâ kavramının, zekâ yerine beceri olarak ele alınma olasılığının yüksek olduğu ve sosyal beceri konusunda yapılan araştırmaların sosyal zekâ alanında yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı belirtilmiştir (Bacanlı, 2019).

İlk defa Thorndike (1920) tarafından gündeme gelen sosyal zekâ kavramı ile ilgili birçok tanıma rastlamak mümkündür. Thorndike zekâyı üç gruba ayırarak tanımlamıştır. Bunlar; mekanik, sosyal ve soyut zekâdır. Sosyal zekâ ile ilgili yapılan araştırmalarda karşılaşılan sorunlardan birisi de sosyal zekânın tanımlanmasıdır. Birçok tanım yapılmıştır fakat araştırmalarda temel alınan tanım Thorndike'in tanımıdır. Thorndike göre sosyal zekâ, insanlarla olan ilişkide onları idare etme ve anlama yeteneğidir (Doğan ve Çetin, 2009).

Sosyal zekâsı yüksek olan bireyler; çevresindeki diğer bireylerin ruh hallerini, öfkelerini, niyetlerini, arzularını anlayabilme ve buna göre kendi davranışlarını uyarlayabilme, diğerleriyle iyi ilişkiler kurabilme becerisine sahiptirler (Doğan ve Çetin, 2009; Kızıltepe, 2004). Bunun yanı sıra diğer bireyleri anlamak ve idare edebilmek için beden dillerini de etkili bir şekilde kullanma becerisine sahiptirler (Buzan, 2002). Ayrıca sosyal zekâsı yüksek olan bireyler iletişimde bulunduğu kişilerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlarken, bunun tam aksine sosyal zekâsı düşük olan bireyler çevresindeki diğer kişilerle iletişimde karşı tarafın kendisini kötü hissetmesine sebep olabilecek zedeleyici tarzda davranışlarda bulunmaktadırlar (Albretch, 2006).

Sosyal zekânın sosyal medya bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bazı bireyler sosyal medyayı yalnızca izleyici olarak kullanırken, bazıları ise onaylanmak, sosyalleşmek ve takdir edilmek için kullanmaktadır (Kwon ve Wen, 2010). Problemlili sosyal medya kullanımı bireylerin sağlıklı ve devamlılığı olan ilişkiler geliştirmesini zorlaştırmaktadır (McIntyre vd., 2015). Turel ve Serenko (2012) sosyal medya bağımlılığını çeşitli yaklaşımlara göre özetlemiştir. Buna göre sosyal beceri yaklaşımı, sosyal medya bağımlılığının bireylerin kendini ifade etme becerisinin düşük olması, sanal iletişimi gerçek yaşam iletişimine tercih etmesi gibi nedenlere dayanarak ortaya çıktığını ifade

etmektedir. Kişinin sosyal ilişki kuramaması ve sosyal ilişki kurmada zorlanması, Yeşilay Kurumu tarafından yayınlanmış olan “Teknolojiye Bağımlı Yaşama” (2016) raporunda yer alan internet bağımlılığı nedenleri arasında yer almaktadır (Durmuş vd., 2016).

Aktif bir ortam olan internet, bireylerin gerçek yaşamda yapmak isteyip yapamadıklarını gerçekleştirdikleri, başaramadıklarını başardıkları bir ortam sağlar ve bu nedenle de bireyler tarafından tercih edilmektedir (Ögel, 2012). Düşük sosyal beceriye sahip olan bireyler, insan ilişkilerini başlatma ve devam ettirmede problemler yaşamaktadır. Çiftçi (2018), gün içinde beş saat ve üzeri internet kullanan bireylerin asosyal eğilimlerinin olduğunu ve benlik çatışması yaşadıklarını belirtmiştir. İnsanları anlama ve idare etme konusunda yeterli olamayan bireyler kendilerini gerçek sosyal yaşamdan izole ederek sanal sosyal yaşam içeren sosyal medyayı kullanma eğilimi gösterirler. Benzer şekilde sosyal kaygı yaşayan bireyler için kaygı yaşamadan sosyal ilişki kurdukları ve kendilerini ifade edebildikleri bir ortam olarak tercih edilmektedir. Bu durum sosyal medya bağımlılığı için risk oluşturmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı, duygu yönetme becerisi ile sosyal zekâ arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu açıdan yapılan çalışma ile sosyal medya bağımlılığının, duygu yönetme becerisi ve sosyal zekâ açısından incelenmesini amaçlanmaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli, en az iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ve bağlantıları inceleyen, değişimin varlığını ve derecesini ortaya koymayı amaçlayan, tarama araştırma türlerindendir (Büyüköztürk vd., 2016; Gürbüz ve Şahin, 2015). Araştırmanın bağımsız değişkenini duygu yönetme becerisi ve sosyal zekâ, bağımlı değişkenini ise sosyal medya bağımlılığı oluşturmaktadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 18-44 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar uygun örneklem tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Uygun örnekleme, zaman ve maliyet olarak tasarruf sağlayan, isteyen kişilerin örnekleme dahil edilmesini hedefleyen, araştırmacının ihtiyacı kadar sayıya ulaşmak için verileri hızlı ve kolay toplayabileceği kişilerden başlayarak örneklemin oluşturulmasıdır (Altunışık vd., 2010; Büyüköztürk vd., 2016). Araştırmaya 335'i (%80,9) kadın, 79'u (%19,1) erkek olmak üzere toplam 414 kişi katılım sağlamıştır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında katılımcılardan “Kişisel Bilgi Formu”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” ve “Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği”ni doldurmaları istenmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Ölçek geliştirme çalışması Şahin ve Yağcı (2017) tarafından gerçekleştirilen ve geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Beşli derecelendirme şeklinde puanlanan ölçeğin “sanal tolerans” ve “sanal iletişim” olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin güvenirliğinin belirlenmesi için uygulanan iç tutarlılık katsayısı ölçeğin geneli için .94; “sanal tolerans” boyutu için .92 ve “sanal iletişim” boyutu için .90 değerindedir. Ölçeğin faktör yükleri ise .61 ile .87 arasında değer almaktadır. Ölçeğin bu araştırma için hesaplanan Cronbach Alpha katsayı değeri .90’dır.

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

Çeçen (2006) tarafından geliştirilmiş olan Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, beşli derecelendirme şeklinde olup altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, “Duyguları sözel olarak ifade edebilme”, “Duyguları tanıyabilme ve kabul”, “Duyguları olduğu gibi gösterebilme”, “Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme”, “Başa çıkma” ve “Öfkeyi yönetme” şeklindedir. Ölçeğin geneli için iç tutarlılık katsayısı .83 değerindedir. Alt boyutlar için sırasıyla .79, .67, .65, .64 ve .62 değerindedir. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin olarak maddelerin faktör yükleri .41 ile .78 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alpha katsayı değeri .81 olarak hesaplanmıştır.

Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği

Silvera vd. (2001) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin, Türkçeye uyarlama çalışmasını Doğan ve Çetin (2009) yapmıştır. Ölçek toplam 21 (10 madde olumlu, 11 madde olumsuz) maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7’li derecelendirme şeklinde olup, üç alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutları, “sosyal bilgi süreci”, “sosyal beceriler” ve “sosyal farkındalık” şeklindedir. Ölçeğe ait iç tutarlılık katsayıları ölçeğin tamamı için .83, alt boyutları için sırayla .77, .84 ve .67 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alpha katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Çevrim içi ortamda oluşturulan form aracılığıyla gönüllü olan katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu”, “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” ve “Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği”nden oluşan veri seti uygulanmıştır. Veri toplama aşamasında, gizlilik ve bilgilendirilmiş onam gibi etik konulara dikkat edilmiştir.

Verilerin Analizi

Sosyal medya bağımlılığı, duygu yönetme becerisi ve sosyal zekâ arasındaki korelasyonel ilişkilerin tespiti için korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının yordayıcılarını tespit edebilmek maksadıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından belirlenen sıraya göre yordayıcı değişkenlerin analize sırasıyla dâhil edilmesi hiyerarşik regresyon analizi olarak tanımlanmaktadır. Analize önce analize dahil edilmiş yordayıcı değişken kendinden sonra dahil edilen yordayıcı değişken açısından kontrol değişkeni konumunda olmaktadır (Büyüköztürk vd., 2016). Verilerin analizinde ise SPSS 26.00 programı kullanılmıştır.

Bulgular

Verilerin analizine başlamadan önce “Mahalanobis” uzaklık değeri hesaplanarak uç değerler tespit edilip veri setinden çıkarılmıştır. İlk başta 415 katılımcıdan veri toplanmıştır. Daha sonra bir katılımcının yanıtı uç değer tespit edildiği için 414 katılımcının yanıtları analize alınmıştır. Tespit edilen uç değerler çıkarıldıktan sonra normal dağılım gösterip göstermediğini araştırmak amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayıları, mod, ortalama ve medyan değerleri incelenmiştir. Elde edilen veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Normallik Analizi

Ölçekler	N	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	TV	VIF
SMBÖ-YF	414	2,60	.75	.429	-.301	.905	1,105
Sanal Tolerans	414	2,79	.80	.320	-.501		
Sanal İletişim	414	2,36	.83	.477	-.046		
DYBÖ	414	3,27	.60	-.058	-.082	.905	1,105
Duyguları Sözel Olarak İfade Etme	414	3,26	.95	-.179	-.652		
Duyguları Tanıyabilme ve Kabul	414	3,63	.83	-.437	-.072		
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	414	3,39	.83	-.267	-.173		
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	414	2,55	1,00	.410	-.536		
Baş Çıkma	414	3,44	.87	-.223	-.370		
Öfkeyi Yönetme	414	3,32	1,10	-.317	-.803		
TSZÖ	414	2,90	.22	-.049	.354	.905	1,105
Sosyal Bilgi Süreci	414	3,11	.54	.049	.393		
Sosyal Beceriler	414	3,16	.41	-.141	-.034		
Sosyal Farkındalık	414	2,46	.70	.482	.681		

SMBÖ-YF: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, DYBÖ: Duygu Yönetme Becerisi Ölçeği, TSZÖ: Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği

Veri toplama araçlarından alınan puanların ortalama değerlerinin birbirine yakın bir değerde olması, çarpıklık değeri ve basıklık değerinin -1,5 ile +1,5 arasında bir değerde yer alması dağılımın normal dağılıma yakın olduğunun bir göstergesidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Daha sonra veri setinin hiyerarşik regresyon için uygun olup olmadığına karar verebilmek için öncelikle TV ve VIF değerlerine bakılmıştır. Bu değerlere bakıldığında bağımsız değişkenlerin TV değerlerinin .10’dan yüksek bir değerde olduğu ve VIF değerlerinin ise 10’dan küçük bir değerde olduğu görülmektedir. Elde edilen bu değerler doğrusal bağlantı probleminin olmadığına işaretidir (Albayrak, 2005).

Hiyerarşik regresyon için başka bir koşul olan çoklu bağlantı problemi olup olmadığına da bakılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkisi .75'ten yüksek olmadığı için bağlantı problemi oluşturmamaktadır (bkz. Tablo 2). Elde edilen bu bulgular veri setinin hiyerarşik regresyon analizine uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. SBMÖ-YF, DYBÖ VE SDÖ Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
SMBÖ-YF													
1.Sanal Tolerans	1	.70***	-.33***	.06	-.39***	-.32***	-.22***	-.37***	.35***	-.05	-.19***	-.11**	-.06
2.Sanal İletişim		1	-.27***	.11*	-.46***	-.27***	-.03	-.35***	-.27***	-.07	-.22***	-.11**	.06
DYBÖ													
3.Duyguları Sözel Olarak İfade Etme			1	.07	.59***	.42***	.09	.33***	-.46***	.14**	.06	.03	.08
4.Duyguları Tanıyabilme ve Kabul				1	.02	-.27***	.51	-.01	.14**	.27***	-.52***	.15**	-.08
5.Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme					1	.41***	.04	.45***	-.45***	.12**	.21***	.08	-.04
6.Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme						1	-.01	.39***	-.42***	.05	.30***	.04	.30***
7.Başa Çıkma							1	.21***	.01	.33***	-.44***	.14	.01
8.Öfkeyi Yönetme								1	-.27***	.17**	.10**	.16**	-.01
TSZÖ													
9.Sosyal Bilgi Süreci									1	-.11	-.43***	-.14**	-.13**
10.Sosyal Beceriler										1	-.28***	.14**	.04
11.Sosyal Farkındalık											1	-.09	.05
Demografik Değişkenler													
12.Yaş												1	.02
13.Cinsiyet													1

**p<.01, *p<.05, SMBÖ-YF: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, DYBÖ: Duygu Yönetme Becerisi Ölçeği, TSZÖ: Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği

Tablo 2 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının alt ölçeklerinden sanal tolerans ile duygu yönetme becerisinin alt ölçeklerinden duyguları sözel olarak ifade edebilme ($r=-.33$, $p<.001$), duyguları olduğu gibi gösterebilme ($r=-.39$, $p<.001$), olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ($r=-.32$, $p<.001$) başa çıkma ($r=-.22$, $p<.001$) ve öfkeyi yönetme ($r=-.37$, $p<.001$) negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu görülmektedir. Ancak duyguları tanıyabilme ve kabul ($r=.06$, $p>.05$) alt ölçeği ile anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının alt ölçeklerinden sanal tolerans ile sosyal zekânın alt ölçeklerinden sosyal bilgi süreci ($r=.35$, $p<.001$) arasında pozitif yönlü ve sosyal farkındalık ($r=-.19$, $p<.01$) arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Fakat sosyal beceriler ($r=-.05$, $p>.05$) alt ölçeği ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra sanal tolerans ile demografik

değişkenlerden yaş ($r=-.11$, $p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, cinsiyet ($r=-.06$, $p>.05$) ile anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının alt ölçeklerinden sanal iletişim ile duygu yönetme becerisinin alt ölçeklerinden duyguları sözel olarak ifade edebilme ($r=-.27$, $p<.001$), duyguları olduğu gibi gösterebilme ($r=-.46$, $p<.001$), olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ($r=-.27$, $p<.001$) ve öfkeyi yönetme ($r=-.35$, $p<.001$) negatif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır. Ayrıca duyguları tanıyabilme ve kabul ($r=.11$, $p<.05$) ile sanal iletişim arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlılık gösterdiği görülmektedir. Fakat sanal iletişim ile başa çıkma ($r=-.03$, $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Sanal iletişim ile sosyal zekâ arasındaki ilişki incelendiğinde ise alt ölçeklerden sosyal bilgi süreci ($r=-.27$, $p<.001$) ve sosyal farkındalık ($r=-.22$, $p<.01$) arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ancak sosyal beceriler ($r=-.07$, $p>.05$) ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bununla birlikte demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet) ile sanal iletişim arasındaki anlamlı ilişkiler test edildiğinde ise yaş ($r=-.11$, $p<.01$) ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, cinsiyet ($r=-.06$, $p>.05$) ile anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Regresyon analizi yapılmadan önce değişkenler arasında otokorelasyon olup olmadığı test edilmiştir. Otokorelasyon olup olmadığının anlaşılması için Durbin-Watson değerinin 1-3 aralığında olması ve özellikle 2'ye yakın bir değerde olması beklenmektedir (Mayers, 2013). Mevcut çalışmada elde edilen Durbin-Watson değerleri 2,089 ve 2,100 değerindedir. Bu durum değişkenler arasında otokorelasyon olmadığına işaret etmektedir. Hiyerarşik regresyon analizi için modele dahil edilecek değişkenler ve modele dahil edilme sırasına karar verilirken ise kuramsal açıdan önem derecesinin dikkate alınmıştır (Jeong ve Jung, 2016). Sosyal medya bağımlılığının alt ölçekleri olan sanal tolerans ve sanal iletişim ile oluşturulan modeller Tablo 3 ve Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 3. Duygu Yönetme Becerisi ve Sosyal Zekânın Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçeği Sanal Toleransa Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

		<i>Sosyal Medya Bağımlılığı Sanal Tolerans</i>				
<i>Model</i>	<i>Yordayıcılar</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
1. Demografik	Sabit	2,96	.09		32,735	.000***
Değişkenler	Yaş	-.08	.04	-.11	-2,162	.031*
Model 1: R=.106, R ² =.011						
2. Duygu Yönetme Becerisi	Sabit	4,914	.20		24,093	.000***
	Duyguları Sözel Olarak İfade Etme	-.07	.05	-.08	-1,428	.154
	Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	-.20	.06	-.21	-3,651	.000***
	Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	-.11	.04	-.14	-2,778	.006**
	Başça Çıkma	-.15	.04	-.16	-3,666	.000***
	Öfkeyi Yönetme	-.11	.04	-.16	-3,042	.003**
Model 2: R=.498, R ² =.248, R ² değişimi=.236						
3. Sosyal Zekâ	Sabit	5,061	.51		9,884	.000***
	Sosyal Bilgi Süreci	.12	.08	.08	1,452	.147
	Sosyal Farkındalık	-.23	.06	-.20	-3,514	.000***
Model 3: R=.537, R ² =.288, R ² değişimi=.040						

Durbin-Watson:2.089, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Tablo 3 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının alt ölçeği olan sanal toleransın demografik değişken yaş, duygu yönetme becerisinin alt ölçekleri ve sosyal zekânın alt ölçekleri bakımından hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak ele alındığı görülmektedir. Modele birinci adımda yaş değişkeni, ikinci adımda duygu yönetme becerisinin alt ölçekleri olan duyguları sözel olarak ifade etme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme, başa çıkma ve öfkeyi yönetme dahil edilmiştir. Modele üçüncü adımda ise sosyal zekânın alt ölçekleri olan sosyal bilgi süreci ve sosyal farkındalık dâhil edilmiştir. Modele birinci adımda dâhil edilen yaş değişkeninin ($\beta=-.11$, $p<.05$) modele anlamlı bir katkı sağladığı görülmüştür. Modele ikinci adımda dâhil edilen duygu yönetme becerisinin alt ölçeklerinin duyguları olduğu gibi gösterebilme ($\beta=-.21$, $p<.001$), olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme ($\beta=-.14$, $p<.01$), başa çıkma ($\beta=-.16$, $p<.001$) ve öfkeyi yönetmenin ($\beta=-.16$, $p<.01$) modele katkısının anlamlı olduğu görülmektedir. Fakat duyguları sözel olarak ifade etme ($\beta=-.08$, $p>.05$) alt ölçeğinin modele katkısı bulunmamaktadır. Modele üçüncü adımda dâhil edilen sosyal zekânın alt ölçekleri sosyal bilgi sürecinin ($\beta=.08$, $p>.05$) modele katkısı bulunmakken ve sosyal farkındalığın ($\beta=-.20$, $p<.001$) modele anlamlı bir katkısı bulunmaktadır. İlgili β değerlerine bakıldığında ise en güçlü yordayıcı değişkenin duyguları olduğu gibi gösterebilme olduğu görülmektedir. Duygu yönetme becerisinin modele %25 oranında bir katkısı bulunmaktadır. Başka bir ifade ile sosyal medya bağımlılığının %25'i duygu yönetme becerisinden kaynaklanmaktadır. Modele üçüncü adımda dâhil edilen sosyal zekânın duygu yönetme becerisi ile birlikte modele %29'luk bir katkısı bulunmaktadır. Başka bir deyişle sosyal medya bağımlılığının %29'u duygu yönetme becerisi ile sosyal zekâdan kaynaklanmaktadır.

Tablo 4. Duygu Yönetme Becerisi ve Sosyal Zekânın Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçeği Sanal İletişime Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

		<i>Sosyal Medya Bağımlılığı Sanal İletişim</i>				
<i>Model</i>	<i>Yordayıcılar</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
1. Demografik	Sabit	2,549	.09		27,188	.000***
Değişkenler	Yaş	-.09	.04	-.11	-2,207	.028*
Model 1: R=.108, R ² =.012						
2. Duygu	Sabit	3,770	.232		16,238	.000***
Yönetme	Duyguları Sözel Olarak İfade Etme	.01	.05	.01	.17	.866
Becerisi	Duyguları Tanıyabilme ve Kabul	.12	.05	.12	2,601	.010*
	Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	-.38	.06	-.38	-6,794	.000***
	Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	-.01	.04	-.02	-.332	.740
	Öfkeyi Yönetme	-.13	.04	-.17	-3,329	.001**
Model 2: R=.509, R ² =.259, R ² değişimi=.247						
3. Sosyal Zekâ	Sabit	4,026	.537		7,492	.000***
	Sosyal Bilgi Süreci	.02	.09	.01	.205	.838
	Sosyal Farkındalık	-.10	.07	-.08	-1,485	.138
Model 3: R=.514, R ² =.264, R ² değişimi=.005						

Durbin-Watson:2.100, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Tablo 4 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının alt ölçeği olan sanal iletişimin demografik değişken yaş, duygu yönetme becerisinin alt ölçekleri ve sosyal zekânın alt ölçeklerine ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Modele birinci adımda yaş değişkeni, ikinci adımda duygu yönetme becerisinin alt ölçekleri olan duyguları sözel olarak ifade etme, duyguları tanıyabilme ve kabul, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme ve öfkeyi yönetme dâhil edilmiştir. Modele üçüncü adımda ise sosyal zekânın alt ölçekleri olan sosyal bilgi süreci ve sosyal farkındalık dâhil edilmiştir. Modele birinci adımda dâhil edilen yaş değişkeninin ($\beta=-.11$, $p<.05$) modele anlamlı katkısı bulunmaktadır. Modele ikinci adımda dâhil edilen duygu yönetme becerisinin alt ölçeklerinin duyguları tanıyabilme ve kabul ($\beta=.12$, $p<.01$), duyguları olduğu gibi gösterebilme ($\beta=-.38$, $p<.001$) ve öfkeyi yönetmenin ($\beta=-.17$, $p<.01$) modele katkısının anlamlı olduğu görülmektedir. Fakat duyguları sözel olarak ifade etme ($\beta=.01$, $p>.05$) ve olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme ($\beta=-.02$, $p>.05$) alt ölçeğinin modele katkısı bulunmamaktadır. Modele üçüncü adımda dâhil edilen sosyal zekânın alt ölçekleri sosyal bilgi sürecinin ($\beta=.01$, $p>.05$) modele katkısı bulunmakken ve sosyal farkındalığın ($\beta=-.08$, $p>.05$) modele anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmüştür. İlgili β değerlerine bakıldığında ise en güçlü yordayıcı değişkenin öfkeyi yönetme olduğu görülmektedir. Duygu yönetme becerisinin modele %26 oranında bir katkısı bulunmaktadır. Başka bir ifade ile sosyal medya bağımlılığının %26'sı duygu yönetme becerisinden kaynaklanmaktadır. Modele üçüncü adımda dâhil edilen sosyal zekânın ise modele anlamlı bir katkısı bulunmamıştır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmada, sosyal medya bağımlılığının duygu yönetme becerisi ve sosyal zekâ açısından incelenmesi yani sosyal medya bağımlılığı, duygu yönetme becerisi ve sosyal zekâ arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak amaçlanmıştır. Korelasyon analizi sonuçları; sosyal medya bağımlılığının alt ölçeklerinden sanal tolerans ve sanal iletişim ile duygu yönetme becerisi, sosyal zekâ ve yaş ile arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra duygu yönetme becerisi ile sosyal zekâ düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal zekâ, insanları anlama becerisidir ve içerisinde empati, sosyal beceri, problem çözme becerisi, iletişim becerisi gibi kavramları barındırır. Sosyal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin duygularını yönetme açısından da daha avantajlı olduğu söylenebilir. Konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde duygu yönetme becerisi ile sosyal zekâ değişkenlerinin birlikte çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmadığı için benzer konuların çalışıldığı araştırma sonuçları incelenmiştir. Kaya vd. (2016) çalışmalarında, iletişim becerileri yüksek olan hemşirelik öğrencilerinin sosyal zekâ düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Araştırmanın temel problemine ilişkin bulguları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının alt ölçekleri sanal tolerans ve sanal iletişim puanları öncelikle “yaş” ile yordanmaktadır. Buna göre bireyin

içinde bulunduğu yaş grubu sanal tolerans yani sanal ortamda bulunma isteğini ve sanal iletişimi etkilemektedir. Alanyazında mevcut çalışma sonucunu destekleyen bulgulara rastlamak mümkündür. Çömlekçi ve Başol (2019), gençlerin sosyal medyayı kullanım yoğunluğunun diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla olduğunu belirtmiştir. Uslu (2021) sosyal medya bağımlılığının 14 ile 18 yaş aralığında daha yüksek olduğunu ve yaş arttıkça sosyal medya bağımlılığı puanlarının düştüğünü ifade etmiştir. Ayrıca Valkenburg ve Peter (2011), sosyal medyanın en sık kullanıldığı yaş aralığının ergenlik dönemi ve genç yetişkinlik dönemi olduğunu belirterek bu yaşlarda sosyal medya bağımlılığı ile ilgili problemlerin daha fazla yaşandığını belirtmiştir. Benzer çalışma bulguları yaş değişkeninin sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olduğunu göstermekte ve mevcut çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Sosyal medya bağımlılığının ikinci ve en önemli yordayıcısı ise duygu yönetme becerisidir. Duygu yönetme becerisi, sanal tolerans yani ortamda kalma isteği ve sanal iletişim üzerinde etkili bir faktör olarak bulunmuştur. Alanyazındaki benzer araştırma sonuçları, mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Akay ve Kayılı (2023) çalışmalarında internet bağımlılığı ile duygu yönetme becerisi arasında anlamlı ve negatif korelasyonel bir ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde Yelpaze (2021) çalışmasında, ergenlerin duygu yönetme becerileri ile problemli sosyal medya kullanım düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin duygularını yönetebilme becerileri azaldıkça sosyal medya bağımlılık düzeyleri artmaktadır (Devine ve Lioyd, 2012; Erden, 2017).

Araştırma sonucunda, duygu yönetme becerisi ile sosyal zekâ düzeyinin birlikte sosyal medya bağımlılığını yordamakta olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Duygu yönetme becerileri sosyal medya bağımlılığını tek başına yordama gücüne sahiptir. Fakat sosyal zekânın alt ölçeklerinden sosyal bilgi süreci ve sosyal farkındalık, duygu yönetme becerisinin alt ölçekleri ile modele dâhil edildiğinde birlikte yordayıcı etkiye sahiptir. Alanyazında bulunan konu ile ilgili araştırmalar mevcut çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Hsieh vd. (2019), internet bağımlılık düzeyi yüksek olan gençlerin sosyal farkındalık puanlarının düşük olduğunu ve aralarında negatif bir ilişkinin bulunduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde Dominguez ve Ybanez (2016) çalışmalarında, sosyal beceri düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin azaldığını belirtmiştir. Yani sosyal farkındalık ve sosyal beceri düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu ve sosyal medya bağımlılık riskinin azaldığı söylenebilir.

Mevcut çalışma 18-44 yaş aralığındaki bireyler ile sınırlıdır. Çalışmanın değişkenleri ile farklı yaş grupları üzerinde çalışılmasının alana katkı sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışma sosyal medya bağımlılığı, yaş, duygu yönetme becerisi ve sosyal zekâ değişkenleri ile sınırlıdır. Farklı değişkenler ile çalışılmasının da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Mevcut çalışma nicel bir araştırma

olmakla birlikte bireylerin görüşleri alınamamıştır. Aynı değişkenlerle nitel ya da karma bir çalışmanın yapılmasının da alana ve alan uzmanlarına önemli katkı sunacağı öngörülmektedir.

Araştırma sonucunda yaş, duygu yönetme becerisi ve sosyal zekânın sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bireylerin duygu yönetme becerileri arttıkça sosyal medya bağımlılığı riski de azalmaktadır. Araştırmanın bulguları sosyal zekâsı yüksek olan bireylerin ise duygu yönetme becerilerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Sosyal zekâ; sosyal beceri, sosyal farkındalık ve sosyal bilgi süreci olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır (Silvera vd., 2001). Bu boyutlar bireyin diğer insanları anlama, onlarla iletişim kurabilme, nerede ne söyleyeceğini bilme gibi yetenekleri içermektedir. Böylelikle sosyal zekâsı yüksek bireylerin duygu yönetme becerilerinin de yüksek olduğu ve bununla birlikte durumun sosyal medya bağımlılığı riskini düşürdüğü söylenebilir.

Kaynaklar

- Akay, E. & Kayılı, G. (2023). Dijital ebeveynlik tutumları ile ergenlerde internet bağımlılığı ve duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 6(11), 48-66.
- Albayrak, S. A. (2005). Çoklu bağlantı halinde en küçük kareler tekniğinin alternatifi yanlı tahmin teknikleri ve bir uygulama. *Zonguldak Kara Elmas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 105-126.
- Albrecht, K. (2006). *Social intelligence: The new science of success*. Jossey-Bass.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı* (6. b.). Sakarya.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Ayas, T. & Horzum, M. B. (2017). *Teknolojinin olumsuz etkileri*. Vize.
- Bacanlı, H. (2012). *Sosyal beceri eğitimi*. Asa.
- Bacanlı, H. (2019). *Sosyal beceri eğitimi*. Pegem.
- Barbar, S., Haddad, C., Sacre, H., Dagher, D., Akel, M., Kheir, N., ..., & Obeid, S. (2021). Factors associated with problematic social media use among a sample of Lebanese adults: The mediating role of emotional intelligence. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1313-1322.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.452045>
- Buzan, T. (2002). *The power of social intelligence*. PerfectPound.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8(175), 1-6. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- Çağlayan, M. T. & Arslantaş, H. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 334-348.
- Çeçen, A. R. (2006). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 101-113.
- Çelik, H. & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Çetin, F., Alpa-Bilbay, A., & Albayrak-Kaymak, D. (2003). *Araştırmadan uygulamaya çocuklarda sosyal beceriler* (3. b.). Epsilon.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 418-434.
- Çömlekçi, M. F. & Başol, Ö. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 15-22. <https://doi.org/10.5455/apd.41585>
- Devine, P. & Lloyd, K. (2012). Internet use and psychological well-being among 10-year-old and 11-year-old children. *Child Care in Practice*, 18(1), 5-22.
- De Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance related feedback, and body dissatisfaction: testing a mediation model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211-224. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>
- Doğan, T. & Çetin, B. (2009). Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği Türkçe formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7(1), 241-268.
- Dominguez, J. & Ybanez, J. (2016). Addiction to social networks and social skills in students from a private educational institution. *Propositosy Representaciones*, 4, 181-230.

- Durmuş, A., Teber, M., Akyılmaz, D., Yardım, F. K., & Durmuş, H. I. (2016). *Teknolojiye Bağımlı Yaşama! Türkiye Yeşilay Cemiyeti*.
- Erden, S. (2017). Social network and emotional management skills of pre-service teachers. *The Journal of Academic Social Science-ASOS Journal*, 5(48), 1-14.
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin.
- Hsieh, Y. P., Wei, H. S., Hwa, H. L., Shen, A. C. T., Feng, J. Y., & Huang, C. Y. (2019). The effects of peer victimization on children's internet addiction and psychological distress: The moderating roles of emotional and social intelligence. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2487-2498.
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33.
- Jeong, Y. & Jung, M. J. (2016). Application and interpretation of hierarchical multiple regression. *Orthopaedic Nursing*, 35(5), 338-341. <https://doi.org/10.1097/NOR.0000000000000279>
- Kaya, N., Turan, N., Kamberova, H. A., Cenal, Y., Kahraman, A., & Evren, M. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin sanat özelliklerine göre iletişim becerileri ve sosyal zekâ düzeyleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 13(1), 50-58.
- Kaygas, Y., Şam, M., Doğan, Y. B., Ağaoğlu, C. Y., Sonkur, A., & Durmuş, E. E. (2023). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve öz yeterlik. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 461-474.
- Kızıltepe, Z. (2004). *Öğretim: Eğitim psikolojisine çağdaş bir yaklaşım*. Merteks.
- Kwon, O. & Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 254-263.
- Labrague, L. (2014). Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health Science Journal*, 8(1), 80-89.
- Mayers, A. (2013). *Introduction to statistics and SPSS in psychology*. Pearson Education.
- McIntire, E., Wiener, K., & Saliba, A. J. (2015). Compulsive internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computer in Human Behavior*, 48(c), 569-574.
- Niedenthal, P. M., Ric, F., & Krauth-Gruber, S. (2006). *Regulation of emotions*. P. M. Niedenthal, F. Ric, & S. Krauth-Gruber (Ed.), *Psychology of emotion: Interpersonal, experiential, and cognitive approaches* içinde (s. 155-194). Psychology.
- Otu, A. A. (2015). *Social media addiction among students of the University of Ghana*. (Doktora Tezi). <https://ugspace.ug.edu.gh/server/api/core/bitstreams/9aaf8fec-0775-4422-bda6-a8475e2ae2b5/content> sayfasından erişilmiştir.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı*. Kültür.

- Özdemir, E. (2017). *Duygu yönetimi eğitimi programının AVM çalışanlarının duygularını yönetme beceri düzeyine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Papacharissi, Z. & Rubin, A. M. (2000). Predictors of internet use. *Journal of Broadcasting ve Electronic Media*, 44, 175-196.
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55, 5-15.
- Silvera, D., Martinussen, M., & Dahl, T. I. (2001). The Tromsø Social Intelligence Scale, a self-report measure of social intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 313-319.
- Şahin, C. & Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (6. b.). Pearson.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence examinations for college entrance. *The Journal of Educational Research*, 1(5), 329-337. <https://doi.org/10.1080/00220671.1920.10879060>
- Turel, O. & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21, 512-528.
- Töremen, F. & Çankaya, İ. (2008). Yönetimde etkili bir yaklaşım: Duygu yönetimi. *Kurumsal Eğitim Bilim*, 1(1), 33-47.
- TÜİK. (2024). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2024. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407) sayfasından erişilmiştir.
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396. <https://doi.org/10.30622/tarr.933479>
- Tutgun-Ünal, A. & Deniz, L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 6(21), 51-70. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2015.4.004.x>
- Valkenburg P. M. & Peter J. (2011). Online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *J Adolesc Health*, 48, 121-127.
- Xu, H. & Tan, B. C. Y. (2012). Why do i keep checking Facebook? An exploratory study of gender differences in social network communication among undergraduate men and women. *College Student Journal*, 46(1), 88-99.

- Yelpaze, İ. (2021). Ergenlerin problemli sosyal medya kullanımlarında yalnızlığın yordayıcılığı: Duyguları yönetme becerilerinin aracılık rolü. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 38, 144-173. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.787149>
- Yüzer, T. V., Kurubacak, G., & Okur, M. R. (2018). *Dijital okur yazarlık*. Anadolu Üniversitesi.
- Zhou, S. X. (2010). *Gratifications, loneliness, leisure boredom and self-esteem as predictors of SNSgame addiction and usage pattern among Chinese college students*. Chinese University of Hong Kong.

Extended Summary

Today, with the rapid development of technology and the Internet, its use in many areas of life has increased. The Internet has become a fundamental part of human life and has begun to be used in almost every field. Internet use is carried out in many areas such as education, shopping, chat, entertainment and communication. The Internet, which is widely used in the world, has a usage rate of 88,8% among individuals between the ages of 16-74 in Türkiye (TÜİK, 2024). The widespread use of the Internet has advantages such as easy and fast access to information and facilitating daily life, but it also has disadvantages such as obtaining false information and not being able to protect personal privacy. One of these disadvantages is the social media addiction that occurs as a result of frequent use of social networks and the isolated lifestyle that this addiction causes.

Social networking sites, which have gained popularity and are frequently used among Internet users, are expressed as a widely used communication tool today (Tutgun-Ünal and Deniz, 2015). It has been stated that social media is one of the most preferred communication tools among social networks (Baz, 2018; Demirci, 2019). Social media, which is especially preferred and widely used by young people (Arnett, 2000), is the area where the Internet is used most in our country. According to the 2024 data of the TÜİK, the most preferred and frequently used social media applications by Internet users are WhatsApp with 86,2%, YouTube with 71,3% and Instagram with 65,4%.

Social media is an opportunity for individuals who are anxious and afraid of expressing themselves in their social environment (Papacharissi and Rubin, 2000). Kaygas et al. (2023) determined the significance of the relationship between social anxiety level and social media addiction. Individuals who have difficulty expressing themselves in real environments can express themselves, have fun, share, and produce content on any subject in the virtual environment. Therefore, the tendency towards social media use is increasing and the resulting isolated life brought about by social media addiction poses a risk for mental health problems in individuals (Çömlekçi and Başol, 2019).

The ability to manage emotions plays an important role in reducing the risk of mental health problems and increasing psychological health (Çelik and Kocabıyık, 2014). Emotion management skill, which represents a process, includes the ability to recognize, direct and adapt to emotions (Töremen and Çankaya, 2008). It has been stated that there is a relationship between emotional management skills

and social media use. Choosing to suppress emotions rather than manage them does not reduce sensory arousal (Niedenthal et al., 2006). Suppressing and accumulating negative emotions can lead to social media addiction, as it weakens the individual's ability to form close relationships and causes them to display avoidant behaviors in their relationships (Cutuli, 2014).

Individuals often prefer to use social media to communicate with others and express themselves in their daily lives. There are studies that have determined a significant relationship between social skills and social media use. It is thought that social intelligence has an effect on social media addiction. While some individuals use social media only as spectators, others use it to gain approval, socialize, and be appreciated (Kwon and Wen, 2010). When the literature is examined, no study was found examining the relationship between social media addiction, emotion management skills and social intelligence. It is thought that the current study will contribute to the literature. In this respect, the study aims to examine social media addiction in terms of emotion management skills and social intelligence.

This study was designed using the relational survey model. The independent variables of the study were emotion management skills and social intelligence, and the dependent variable was social media addiction. The study group consisted of individuals between the ages of 18 and 44. Participants were determined using the convenience sampling technique. A total of 414 people participated in the research, 335 (80.9%) of whom were female and 79 (19.1%) were male. In collecting the data, participants were asked to fill out the "Personal Information Form", "Social Media Addiction Scale", "Emotion Management Skills Scale" and "Tromso Social Intelligence Scale". Correlation analysis was conducted to determine the correlational relationships between social media addiction, emotion management skills and social intelligence. In addition, hierarchical regression analysis was used to determine the predictors of social media addiction.

The aim of the study is to examine social media addiction in terms of emotion management skills and social intelligence, that is, to reveal the predictive relationships between social media addiction, emotion management skills and social intelligence. As a result of the correlation analysis; statistically significant results were obtained between social media addiction and age, emotion management skills and social intelligence. There was also a significant relationship between emotion management skills and social intelligence. Hierarchical regression analysis showed that age as a demographic variable, emotion management skills and social intelligence together had a predictive effect on social media addiction.

The current study is limited to individuals between the ages of 18-44. It is thought that studying on different age groups with the variables of the study will contribute to the field. In addition, the study is limited to the variables of social media addiction, emotion management skills and social intelligence. It can be studied with different variables. Since the current study is a quantitative research, the opinions

of individuals could not be obtained. It is anticipated that conducting a qualitative study with the same variables will make a significant contribution to the field and field experts.

As a result of the research, it was seen that emotion management skills and social intelligence were predictors of social media addiction. As individuals' emotion management skills increased, the risk of social media addiction decreased. The findings of the study showed that individuals with high social intelligence had high emotion management skills. Social intelligence consists of three dimensions: social skills, social awareness and social knowledge process (Silvera et al., 2001). These dimensions include the individual's ability to understand other people, communicate with them, and know what to say and where. Thus, it can be said that individuals with high social intelligence also have high emotional management skills, which in turn reduces the risk of social media addiction.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve yazılı hale getirilmesinde araştırmacılar eşit oranda katkı sağlamıştır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunun 04.10.2024 tarih ve 2024/755 sayılı onayı ile yürütülmüştür.