

Araştırma Makalesi

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ve Psikolojik Uyum: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı RolüMuhammet Can DOĞRU^{1*} , Fulya TÜRK² ¹ Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye² Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:**

çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, duygu düzenleme güçlüğü, sosyal medya bağımlılığı, psikolojik uyum, yapısal eşitlik modellemesi

Ruh sağlığı ve yaşam kalitesinin temel taşlarından biri psikolojik uyumdur. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler ise bu uyumu tehdit eden başlıca risk etmenlerinden biridir. Söz konusu yaşantılar bireylerin duygu düzenleme kapasitelerini zayıflatarak beraberinde çeşitli davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkmasını tetikleyebilmektedir. Bu, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin psikolojik uyumla olan bağlantısını daha karmaşık ve çok katmanlı bir hale getirebilmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve psikolojik uyum ilişkisi, duygu düzenleme güçlüğü üzerinden başlayıp sosyal medya bağımlılığı aracılığıyla devam eden seri aracılık modeli çerçevesinde incelenmiştir. Araştırmaya 306 (207 kadın, 99 erkek; $Ort.yaş = 27.33 \pm 9.45$) gönüllü yetişkin katılmıştır. Analiz sonuçları seri aracı modelin doğrulandığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi derinlemesine anlamaya yönelik katkılar sunmaktadır. Ayrıca tam aracı model hem duygu düzenleme güçlüğü'nün hem de sosyal medya bağımlılığının söz konusu ilişkide kritik mekanizmalar olduklarını göstermektedir. Dolayısıyla çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının yol açtığı etkilerin hafifletilmesine, duygu düzenleme becerilerini güçlendirmeye ve dijital bağımlılıkları en aza indirmeye dair uygulamaların psikolojik uyumu destekleyebileceği söylenebilir.

Abstract**Keywords:**

adverse childhood experiences, emotion dysregulation, social media addiction, psychological adjustment, structural equation modeling

Psychological adjustment is one of the cornerstones of mental health and quality of life. Negative experiences in childhood are one of the main risk factors that threaten this adjustment. These experiences can lead to the development of different behavioral addictions by impairing individuals' emotion regulation abilities. This, in turn, can make the connection between childhood adverse experiences and psychological adjustment more intricate and multi-layered. Therefore, in this study, the relationship between adverse childhood experiences and psychological adjustment was examined within the framework of a serial mediation model that starts through emotion dysregulation and continues through social media addiction. A total of 306 (207 females, 99 males; $M_{age} = 27.33 \pm 9.45$) adult volunteers participated in the study. The analysis showed that the serial mediation model was confirmed. The obtained results contributed to a deeper understanding of the relationship between adverse childhood experiences and psychological adjustment. Moreover, the full mediation model showed that both emotion dysregulation and social media addiction are critical mechanisms in this relationship. Therefore, efforts to mitigate the effects of adverse childhood experiences, enhance emotion regulation skills, and reduce digital addictions can promote better psychological adjustment.

* Sorumlu Yazar, Şükrüpaşa Mah., Şehit Üsteğmen Efkan Yıldırım Cad., No: 36, Merkez/Edirne, Türkiye

e-posta: candogru3@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1674334

Gönderim Tarihi (Received): 11.04.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 21.10.2025

ISSN: 2148-4376

Giriş

Bireyler yaşamları boyunca farklı gelişimsel dönemlerde birçok yaşantı deneyimlemektedirler. Her bir evrede kişinin ruh sağlığını etkileyen çeşitli deneyimlerden söz etmek mümkündür. Psikolojik açıdan gelecek yılları da biçimlendiren çocukluk çağı yaşantıları kişinin hayatında belirleyici bir rol üstlenmektedir (Yazgan-İnanç ve diğerleri, 2021). Çocukluk çağının, bireyin duyguları, düşünceleri, davranışları ve ilişkileri üzerinde şekillendirici bir rolü bulunmaktadır (Solak-Arabacı ve Demircioğlu, 2023). Dolayısıyla bu dönem kişinin yaşamının temel yapı taşı olarak görülmekte ve sonraki yılları da etkilediği ifade edilmektedir (Onur, 2021). Çocukluk çağı yaşantıları çevreyle etkileşim halinde ortaya çıkmakta ve etkileşim özellikle aile içerisinde ebeveynler ya da çocuğa bakım verenlerle gerçekleşmektedir. Söz konusu ilişkiler bireyin kişiliğini ve ruhsal yapısını etkilemektedir (Sarıçamlık, 2020). Ebeveynler ya da bakım verenler çocuk yetiştirme sürecinde farkında olmadan çocukların gelişimlerini olumsuz etkileyebilecek tutum ve davranışlar sergileyebilmektedirler (Zeren ve diğerleri, 2012). Bu davranışlar kimi zaman çocuğa yönelik fiziksel, duygusal, cinsel istismar şeklinde gerçekleşebilirken kimi zaman çocuğun temel bakım ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması yoluyla ihmal edilmesi biçiminde ortaya çıkabilmektedir (Karal ve Atak, 2022; Krug ve diğerleri, 2002). Bireyi yalnızca çocukluk döneminde etkilemekle kalmayan bu travmatik yaşantılar etkilerini yetişkinlik döneminde de sürdürmektedir (Lamont, 2010).

Çocuklukta olumsuz deneyimler yaşayan bireylerin sonraki yıllarda bu tür deneyimleri olmayanlara göre bedensel ve psikolojik rahatsızlıklara yakalanma ve çeşitli riskli davranışları gerçekleştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Ford ve diğerleri, 2011; Poon ve Knight, 2011). Yetişkin bireylerle gerçekleştirilen çalışmalar değerlendirildiğinde çocukluk çağı olumsuz deneyimleri olan bireylerin bağışıklık sistemi sorunları ve kardiyovasküler hastalıklar gibi fiziksel rahatsızlıklar (Dong ve diğerleri, 2004; Dube ve diğerleri, 2009) ile travma sonrası stres bozukluğu (Vranceanu ve diğerleri, 2007), kişilik bozuklukları (Wilson, 2010), intihar (Edwards ve diğerleri, 2003), kaygı ve depresyon (Caravaca Sánchez ve diğerleri, 2019; Cohen ve diğerleri, 2017), duygu durum bozukluğu (Brown ve diğerleri, 2009), antisosyal davranışlar (Fox ve diğerleri, 2015) gibi birçok ruh sağlığı sorunu yaşadıkları belirtilmektedir. Yapılan çalışmalara göre çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bireyleri fiziksel, duygusal ve davranışsal açıdan olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır. Shields ve Cicchetti (1998) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kötü muamele gören çocukların duygusal değişkenlik ve olumsuz duygu düzeyinin daha yüksek olduğu, uyum sağlayıcı duygu düzenleme becerilerinin ise daha düşük olduğu ve agresif davranışlarının daha fazla görüldüğü belirlenmiştir. Bu bulgular, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının duygu düzenleme süreçleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim Miu ve arkadaşları (2022) da çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının duygu düzenleme güçlüğü

ile ilişkili olduğunu ve bireylerin duygusal deneyimlerini tanıma, anlama ve yönetme becerilerini etkilediğini belirtmişlerdir.

Duygu düzenleme, bireyin hissettiği duyguları kontrol altına alabilmesini tanımlamaktadır. Duygu düzenleme, bireyin duygularını anlama, isimlendirme, kabul etme, uygun tepkiler gösterme becerilerini ve zorlayıcı duygular karşısında dürtü ve davranışlarını kontrol edebilme yetilerini kapsamaktadır (Naragon-Gainey ve diğerleri, 2017). Bu becerilerin eksik olması durumunda ise duygu düzenleme güçlüğü ortaya çıkmaktadır. Bu durum, duyguları fark edememek, duyguları tanımada ve kabullenmede zorlanmak, olumsuz duygulanımlarda dürtü kontrolü sağlayamamak, amaca yönelik hareket edememek, duygu düzenleme stratejilerini uygulayamamak gibi çeşitli belirtiler ile kendini göstermektedir (Gratz ve Roemer, 2004). İlgili alanyazında duygu düzenleme güçlüğünün travma sonrası stres bozukluğu (Burns ve diğerleri, 2010), depresyon (Joormann ve Gotlib, 2010), yaygın kaygı bozukluğu (Mennin ve diğerleri, 2002), alkol ve madde bağımlılığı (Karagöz ve Dağ, 2015), çocukluk çağı travmaları (Michopoulos ve diğerleri, 2015) gibi pek çok psikolojik sorunla ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Çocukluk döneminde olumsuz yaşantılar deneyimleyen bireylerin duygularını düzenleme becerilerinin zayıf olduğu vurgulanmaktadır (Oshri ve diğerleri, 2015). Bu bireylerin duygularını düzenleyemedikleri, duygularını yaşamaktan kaçındıkları ve onları kabul etmek istemedikleri ifade edilmektedir (Ergin, 2022). Bununla birlikte duygularını düzenlemede zorlanan kişilerin olumsuz duygulara maruz kalmamak, olumsuz ruh halinden hızlıca kurtulabilmek ya da duygularını kontrol edebilmek amacıyla bağımlılık davranışlarına yönelebildikleri de belirtilmektedir (Schreiber ve diğerleri, 2012). Nitekim Hussain ve diğerlerinin (2021) çalışmasında duygu düzenleme güçlüğünün sorunlu sosyal medya kullanımını artırdığı bulunmuştur. Başka bir araştırma da duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığının pozitif yönlü ilişkisini kanıtlamıştır (Saladino ve diğerleri, 2024).

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal ağlarda uzun zaman harcama, bu ağlarda vakit geçirme arzusunu dizginleyememe, yoğun kullanım sonucu okul, ev ve iş gibi bazı yetki ve sorumlulukları yerine getirmede zorluk yaşama, sosyal medya ağlarından ayrı kaldıkça duygusal ve fiziksel sorunlara maruz kalma, gerçek hayattaki ilişkilerde sorunlar oluşması ve bu nedenle sosyal medya ağlarını bu problemlerden kurtulmak için kaçış yeri olarak kullanma şeklinde tanımlanmaktadır (Griffiths, 2013). Griffiths (2013) internet bağımlılığının evrilmiş bir versiyonu olarak sosyal medya bağımlılığını öne sürmektedir. Sosyal medya bağımlılığı için risk oluşturan çeşitli etmenler olduğu görülmektedir (Caplan, 2005). Bireyleri sosyal medya kullanımına yönlendiren en önemli nedenlerden birinin yaşanan sorunlardan ve olumsuz duygulanımlardan uzaklaşmak olduğu vurgulanmaktadır (Altunten, 2019). Özellikle çocuklukta yaşanan travmatik olayların kişinin gelecek yıllardaki ruh sağlığını da etkilediği göz önünde bulundurulduğunda yapılan çalışmalar çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının sosyal

medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığını göstermektedir (Chegeni ve diğerleri, 2023). Ayrıca söz konusu yaşantıların bireylerin duygu durumlarını kontrol etmelerini güçleştirerek olumsuz duygulanımlardan kaçınmaları ve problemli sosyal medya kullanımlarıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Lim ve diğerleri, 2020). Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı, bireylerin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını doyumalarını engelleyerek psikolojik uyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Andreassen, 2015).

Psikolojik uyum, bireylerin günlük yaşamlarında aktif rol almaları ve kişisel sıkıntı hisleri ile karakterizedir (Cruz ve diğerleri, 2019). Stresle başa çıkabilen, problemlerini çözebilen, zorlayıcı yaşantılar karşısında yılmayan ve sağlıklı ilişkiler kurabilen bireyler psikolojik uyuma sahiptirler (Deci ve Ryan, 2000). Psikolojik uyumun azalması artan ruh sağlığı bozuklukları ile ilişkili görülmektedir (Bender ve diğerleri, 2019). Yıldırım ve Solmaz (2021) depresyon, stres ve kaygı ile psikolojik uyumun negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığının kaygı, depresyon ve stres ile doğrudan bağlantılı olduğu ve aşırı sosyal medya kullanımının bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır (Huang, 2022). Ayrıca problemli sosyal medya kullanımı ile psikolojik uyum ilişkisini doğrudan ele alan az sayıdaki çalışmada da sosyal medya bağımlılığının psikolojik uyumu negatif yönde yordadığı belirtilmektedir (Arslan ve diğerleri, 2022; Yıldırım ve diğerleri, 2023). Bununla birlikte çocukluk çağı olumsuz yaşantıları (Browne ve Winkelman, 2007) ve duygu düzenleme güçlüğü de (Parise ve diğerleri, 2019) psikolojik uyum ile negatif yönde ilişkili görünmektedir. Yapılan araştırmalar dikkate alındığında, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bireylerin hem duygusal hem de davranışsal alanlarda çeşitli riskler taşımalarına yol açabileceği söylenebilir. Mevcut alanyazında bu değişkenlerin ikili ilişkileri incelenmişse de çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin psikolojik uyumla ilişkisinin, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal medya bağımlılığı gibi araçlarla nasıl şekillendiğine dair bütüncül bir model bulunmamaktadır.

Bu çalışma, çocukluk dönemi olumsuz deneyimlerinin psikolojik uyum üzerindeki etkilerini ve bu etkileşimin, duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı gibi faktörlerin aracılık rolüyle nasıl şekillendiğini incelemeyi hedeflemektedir. Bu çerçevede, araştırmanın odaklandığı sorular şu şekildedir:

1. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve psikolojik uyum ilişkisinde, duygu düzenleme güçlüğü aracı bir rol üstlenir mi?
2. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve psikolojik uyum ilişkisinde sosyal medya bağımlılığı aracı bir rol üstlenir mi?
3. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve psikolojik uyum ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı seri aracı rolü üstlenir mi?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, betimsel bir araştırma olup ilişkisel tarama modelini esas almaktadır. Bu model, genellikle birden fazla değişken arasındaki ilişkilerin bir arada değerlendirilmesini hedefler. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arası ilişkileri ortaya koysa da kesin bir neden-sonuç bağı sunmamakta; bir değişkenle ilgili bilgiler çerçevesinde diğer değişken ya da değişkenlerdeki durumun yordanmasına imkân tanımaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2020). Psikolojik uyum bu araştırmanın bağımlı değişkenini; çocukluk çağı olumsuz yaşantıları bağımsız değişkenini ve duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı ise sırasıyla aracı değişkenlerini oluşturmaktadır.

Örneklem

Bu araştırmaya Türkiye'nin 31 farklı şehrinden uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 306 gönüllü yetişkin katılmıştır. Uygun örnekleme, yakın çevrede ulaşılması kolay olan, para ve işgücü kaybını önlemeyi hedefleyen ve kriterleri karşılayan gönüllü bireylerden veri toplamaya dönük bir örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2020). Katılımcıların 207'si (%67.6) kadın ve 99'u (%32.4) erkektir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamaları 27.33'tür ($SS = 9.45$; Yaş ranjı = 18-61). Demografik özellikler Tablo 1'de yer almaktadır.

Araştırmanın örneklem büyüklüğü için G*Power (Faul ve diğerleri, 2009) kullanılmıştır. G*Power gerekli örneklem büyüklüğünü belirlemek için kullanılan ücretsiz bir programdır. Yapılan hesaplama sonucu üç yordayıcı değişken için minimum örneklem büyüklüğünün 236 olduğu görülmüştür. Bununla birlikte Kline (2015) yapısal eşitlik modellerinde her bir gözlenen değişken için 20:1 oranının dikkate alınmasını önermektedir. Bu kapsamda mevcut çalışmada 11 gözlenen değişken için minimum 220 katılımcı gerektiği söylenebilir. Dolayısıyla mevcut araştırmada 306 katılımcı ile analizler gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği. Felitti ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlamasını Ulukol ve diğerleri (2014) yapmıştır. Geçerlik-güvenirlilik analizleri ise Gündüz ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. 10 maddeden oluşan ölçek bireylerin 18 yaş öncesi olumsuz yaşantılarını “Evet-Hayır” biçiminde araştırmaktadır. Toplam puan 0-10 arasında değişmektedir. Kesme puanı bulunmamaktadır. Puanlar arttıkça çocukluk çağı olumsuz yaşantıları da artmaktadır. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelendiği çalışmada iç tutarlık değeri .74 çıkmıştır (Gündüz ve diğerleri, 2018). Bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .78'dir.

Tablo 1.

Araştırmanın Katılımcılarına Ait Demografik Özelliklerin Dağılımı

Değişkenler	Frekans	%	Ort. (SS)
Yaş			27.33 (9.45)
Cinsiyet			
Kadın	207	67.6	
Erkek	99	32.4	
Eğitim Durumu			
İlkokul	26	8.5	
Ortaokul	13	4.2	
Lise	115	37.6	
Üniversite	134	43.8	
Lisansüstü	18	5.9	
Algılanan Sosyoekonomik Durum			
Düşük	47	15.3	
Orta	215	70.3	
Yüksek	44	14.4	
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi			
0-1 saat arası	26	8.5	
1-3 saat arası	106	34.6	
3-6 saat arası	99	32.4	
6 saat ve üzeri	75	24.5	
Toplam	306	100	

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form. Bjureberg ve diğerleri (2016) ölçeği geliştirmiş ve Türkçe uyarlamasını Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) yapmıştır. 16 madde ve beş alt faktörden oluşmaktadır. Puanların yükselmesi bireylerin duygu düzenleme becerilerinde yaşanan sorunların da arttığını göstermektedir. 5'li Likert tipiyle değerlendirilen ölçek içinde ters kodlanan madde yoktur. Toplam puanlar 16 ile 90 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayıları alt faktörler için .80 ile .91 arasında değişmektedir (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2019). Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı .94'tür.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği. Bu ölçek Andreassen ve diğerleri (2016) tarafından bireylerin sosyal medya bağımlılıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Demirci (2019) ölçeği Türkçeye uyarlamış ve ölçeğin 6 madde ve tek boyutlu yapıyı koruduğu görülmüştür. Ölçek puanları 6 ile 30 arasındadır. Ters madde içermemektedir. 5'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanan ölçekte yüksek puanlar sosyal medya bağımlılığının yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında elde edilen Cronbach alfa değeri farklı örneklemeler için .80 ile .84 arasında değişmektedir (Demirci, 2019). Bu çalışma için ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği. Cruz ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlamasını Yıldırım ve Solmaz (2021) yapmıştır. Ölçek bireylerin genel psikolojik sıkıntısını ve uyumunu ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. 6 madde ve tek faktör olan ölçek 7'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Tüm maddelerin ters çevrilmesinin ardından elde edilen yüksek puanlar, psikolojik uyum düzeyinin yüksekliğini

yansıtmaktadır. Türkçe uyarlama çalışması için iç tutarlık değeri .88'dir (Yıldırım ve Solmaz, 2021). Bu çalışmada iç tutarlık katsayısı .93 olarak belirlenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu. Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sosyoekonomik durum ve günlük sosyal medya kullanım sürelerini belirleyebilmek amacıyla kullanılmıştır.

İşlem ve Analiz

Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun 01.04.2024 tarihli ve 2024.04 sayılı izniyle veri toplama araçları Google Formlara aktararak veriler çevirim içi ortamda toplanmıştır. Bu süreçte hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formu ile katılımcılar bilgilendirilerek 18 yaş ve üzeri gönüllü olan bireylerden veriler elde edilmiştir. Bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiler kesitsel olarak incelenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle değişkenlere yönelik betimsel istatistikler hesaplanarak daha sonra korelasyon ilişkileri incelenmiştir. Ardından çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyuma etkisinde duygu düzenleme gücü ile sosyal medya bağımlılığının seri aracılıkları iki aşamalı yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeli, teorik bir modeli test etmek ve değişkenler arası istatistiki neden-sonuç ilişkilerini görmek amacıyla kullanılan nicel tekniklerden biridir (Kline, 2015). İki aşamalı yapısal eşitlik modelinde ilk olarak ölçüm modeli test edilmiştir. Ölçüm modeliyle örtük ve gözlenen değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri ve örtük değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkileri incelenmektedir (Kline, 2015). Teorik bulgular doğrultusunda oluşturulan yapısal modelde ise örtük değişkenler arasındaki istatistiki neden-sonuç ilişkilerini gösteren yollar, bunların anlamlı olup olmadığı ve model uyum iyiliği değerleri incelenmektedir (Kline, 2015). Bu araştırmada model uyum iyiliği indeksleri kapsamında incelenen değerler şu şekildedir; $X^2/sd \leq 5$, GFI , NFI , IFI , TLI ve $CFI \geq .90$, $SRMR$ ve $RMSEA \leq .08$ (Hu ve Bentler, 1998; Tabachnick ve Fidell, 2012). Yapısal eşitlik modellemesinde kestirim yöntemi olarak Maksimum Olabilirlik Yöntemi (Maximum Likelihood) kullanılmıştır. Bu yöntem, özellikle büyük örneklerde tutarlı ve yanlıktan arınmış tahminler sunarak model parametrelerinin karşılaştırılmasında güvenilirlik sağlamaktadır (Kline, 2015). Ayrıca mevcut çalışmada çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik uyum değişkenleri tek boyutlu bir yapıya sahip oldukları için analizlerde madde parselleme yöntemine başvurulmuştur. Madde parselleme alt boyutu olmayan değişkenlerde temsili alt boyutlar oluşturularak ölçme hatalarını en aza indirmeyi ve değişkenlerin normal dağılımlarını sağlamayı amaçlamaktadır (Little ve diğerleri, 2013). Bu araştırmada da tek boyutlu değişkenler için maddelerin yansız atanmasıyla iki parsel oluşturulmuştur. Son aşamada değişkenler arası doğrudan ve dolaylı yollar bootstrapping analiziyle değerlendirilmiştir.

Bulgular

Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenlerle ilgili tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon analizi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Analiz bulguları değişkenlerin çarpıklık katsayılarının -0.38 ile 1.28 aralığında; basıklık katsayılarının ise -0.81 ile 0.74 aralığında olduğunu göstermektedir. Normallik varsayımını karşılamak için alanyazında, çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ile -2 aralığında kalması makul sınırlar içinde sayılmaktadır (George ve Mallery, 2021). Bu çerçevede mevcut araştırmadaki değerlerin bu sınırlar içerisinde olduğu ve normal dağılım gösterdikleri söylenebilir.

Tablo 2 incelendiğinde değişkenler arası korelasyon ilişkilerinin tümünün anlamlı olduğu görülmektedir. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile duygu düzenleme gücü ($r = .38, p < .01$) ve sosyal medya bağımlılığı ($r = .26, p < .01$) pozitif; psikolojik uyum ($r = -.43, p < .01$) ise negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir. Yine duygu düzenleme gücü ile sosyal medya bağımlılığı ($r = .49, p < .01$) pozitif; psikolojik uyum ($r = -.64, p < .01$) ise negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Son olarak sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik uyumun ($r = -.44, p < .01$) da negatif yönde ve anlamlı ilişkileri olduğu görülmektedir.

Tablo 2.

Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3	4
1.Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları	-			
2.Duygu Düzenleme Gücü	0.38**	-		
3.Sosyal Medya Bağımlılığı	0.26**	0.49**	-	
4.Psikolojik Uyum	-0.43**	-0.64**	-0.44**	-
Ort.	1.73	40.71	16.15	28.59
SS	2.13	14.33	6.12	9.56
Çarpıklık	1.28	0.30	0.16	-0.38
Basıklık	0.74	-0.51	-0.70	-0.81

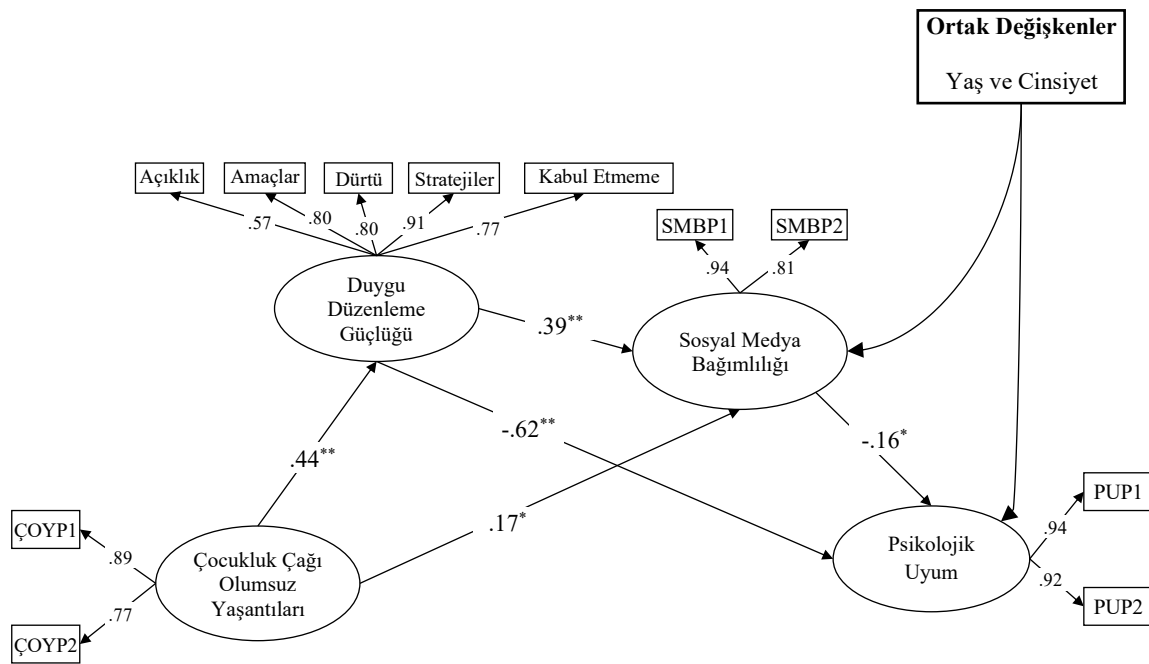
Ölçüm Modeli

Öncelikle ölçüm modeli test edilmiştir. Burada dört adet örtük değişken ve bu örtük değişkenleri meydana getiren on bir gözlenen değişken tanımlanmıştır. Ölçüm modeline ait uyum iyiliği indekslerine bakıldığında [$\chi^2_{(38, 306)} = 67.76$; $\chi^2/sd = 1.78, p < .01$; $GFI = .96$; $NFI = .97$; $IFI = .99$; $TLI = .98$; $CFI = .99$; $SRMR = .03$; $RMSEA = .05$] ölçüm modelinin iyi uyum gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda yapısal model test edilmiştir.

Yapısal Model

Seri aracılık modeli ele alınırken öncelikle kısmi aracı model test edilmiştir. Kısmi aracılık modelinde çocukluk çağı olumsuz yaşantılarından psikolojik uyuma giden doğrudan bir yol eklenmiştir. Kısmi aracı modelin uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde [$\chi^2_{(57, 306)} =$

136.57; $X^2/sd = 2.40$, $p < .001$; $GFI = .94$; $NFI = .94$; $IFI = .96$; $TLI = .95$; $CFI = .96$; $SRMR = .06$; $RMSEA = .06$] olmakla birlikte sosyal medya bağımlılığından psikolojik uyuma giden yolun anlamsız ($\beta = -.015$, $p > .05$) olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda çocukluk çağı olumsuz yaşantılarından psikolojik uyuma giden doğrudan yol kaldırılarak tam aracı model analiz edilmiştir. Ortaya çıkan modelin uyum iyiliği indekslerinin [$X^2_{(58, 306)} = 154.25$; $X^2/sd = 2.66$, $p < .001$; $GFI = .93$; $NFI = .93$; $IFI = .96$; $TLI = .94$; $CFI = .96$; $SRMR = .07$; $RMSEA = .07$] kabul edilebilir değerlere sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca tam aracı modelde sosyal medya bağımlılığından psikolojik uyuma giden yolun da anlamlı ($\beta = -.16$, $p < .05$) olduğu görülmüştür. Dolayısıyla tam aracı model tercih edilmiştir. Şekil 1'de tam aracı yapısal model ve modele ait yol katsayıları yer almaktadır.



Şekil 1.

Seri Aracılık İçin Yapısal Eşitlik Modeli

** $p < .001$, * $p < .01$, ÇOYP: çocukluk çağı olumsuz yaşantıları parseli, SMBP: sosyal medya bağımlılığı parseli, PUP: psikolojik uyum parseli

Bootstrapping Analizi

Mevcut çalışmadaki modelde bootstrapping analizi kullanılmıştır. Buna göre ortaya çıkan doğrudan ve dolaylı etkilerin katsayıları ve bu katsayıların güven aralığına ilişkin bilgiler Tablo 3'tedir. İlgili katsayılar incelendiğinde, doğrudan etkilerin anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyum üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü aracılık yapmaktadır (bootstrap katsayısı = -1.415, %95 GA = -1.986, -.936). Yine çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyum üzerindeki

etkisinde sosyal medya bağımlılığının da aracı rolü bulunmaktadır (bootstrap katsayısı = -.138, %95 GA = -.445, -.005). Bunların yanı sıra, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyumla ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığının seri aracılıkları da istatistiksel olarak anlamlı görünmektedir (bootstrap katsayısı = -.144, %95 GA = -.329, -.025).

Tablo 3.

Modele Ait Bootstrapping Analizi Sonuçları

Model Yolları	Bias %95 GA		
	Katsayı	Alt	Üst
<i>Doğrudan etki</i>			
ÇÇÖY→DDG	0.444	0.326	0.548
ÇÇÖY→SMB	0.740	0.024	0.310
DDG→SMB	0.872	0.255	0.520
DDG→PU	-0.620	-0.726	-0.489
SMB→PU	-0.161	-0.310	-0.022
<i>Dolaylı etki</i>			
ÇÇÖY→DDG→PU	-1.415	-1.986	-0.936
ÇÇÖY→SMB→PU	-0.138	-0.445	-0.005
ÇÇÖY→DDG→SMB →PU	-0.144	-0.329	-0.025

Not. ÇÇÖY: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları; DDG: Duygu Düzenleme Güçlüğü; SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı; PU: Psikolojik Uyum

Tartışma

Bu araştırmada yetişkin bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, duygu düzenleme güçlükleri, sosyal medya bağımlılıkları ve psikolojik uyumları arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeliyle bütüncül olarak incelenmiştir. Bu çalışma, psikolojik uyumu etkileyen süreci kapsamlı bir yapısal modelle inceleyen ilk çalışmalardan biri olma özelliğini taşımaktadır. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarıyla ilişkili olan faktörlerin belirlenmesinin ve söz konusu yaşantıların bireylerin ruh sağlıklarıyla olan ilişkilerini ortaya çıkarmanın alanyazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada yukarıda açıklanan değişkenler arasındaki ilişkiler ağı incelenmiştir.

Araştırmada öncelikle çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyumla ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiş ve doğrulanmıştır. Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde, bu değişkenlerin bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak mevcut araştırmalar, çocukluk dönemi olumsuz yaşantılarının duygu düzenleme güçlüğü'nü pozitif yönde etkileyen bir faktör olduğunu göstermektedir (Crow ve diğerleri, 2021; Michopoulos ve diğerleri, 2015; Moulton ve diğerleri, 2015). Nitekim duygu düzenleme güçlüğü'nün özellikle çocuklukta istismara maruz kalan bireylerde görüldüğü vurgulanmaktadır (Pollak, 2008). Duygu düzenleme güçlüğü'nün ise bireylerin psikolojik sıkıntı hislerini pozitif yönde yordadığı belirtilmektedir (Aldea ve Rice, 2006). Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü'nün psikopatoloji için risk faktörü oluşturduğu da ifade edilmektedir

(Keenan, 2000). Bu kapsamda elde edilen bulgular alanyazınla uyumludur. Çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılar arttıkça duyguları düzenleyebilme, duyguları kabul edebilme ve açıklıkla ifade edebilme gibi becerilerde düşüş olduğu ve duyguların düzenlenememesinin ise psikolojik uyumu azaltarak bireylerin sıkıntı hissini artırdığı söylenebilir. Başka bir ifadeyle, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları bireylerin duygularını fark etme ve düzenleme becerilerini doğrudan ve olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Duygularını yönetmekte güçlük yaşayan bireyler, stresli veya zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında daha yoğun kaygı veya sıkıntı deneyimleyebilirler. Bu durum ise psikolojik uyumda azalmayla ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyumu duygu düzenleme gücüyle aracılığıyla olumsuz yönde yordadığını göstermektedir.

Araştırmanın ikinci bulgusunda çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyumla ilişkisinde sosyal medya bağımlılığının aracı rolü test edilmiştir. Ulaşılan sonuçlar sosyal medya bağımlılığının aracılık rolü olduğunu göstermektedir. Alanyazında çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik uyum ilişkilerini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı belirtilmektedir (Worsley ve diğerleri, 2018). Chegeni ve diğerleri (2023) tarafından yapılan kesitsel bir çalışmada çocuklukta en az bir cinsel veya fiziksel-duygusal istismar öyküsü olan kişilerin sosyal medya bağımlısı olma olasılığının daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Başka bir araştırmanın sonuçları da benzer şekilde çocukluk çağındaki duygusal kötü muamelenin hem doğrudan hem de beden algısı ve depresyon aracılığıyla dolaylı olarak problemlili akıllı telefon kullanımıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Emirtekin ve diğerleri, 2019). Sosyal medya bağımlılığı ise psikolojik uyumun negatif yordayıcısıdır (Wood ve diğerleri, 2016). Benzer şekilde Yıldırım ve diğerleri (2024) tarafından yapılan kesitsel bir çalışmada akıllı telefon kullanımının psikolojik uyum sorunlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca deneysel bir çalışmada, Facebook gibi sosyal ağlarda gezinmek, haber bültenlerini incelemek, takip edilen arkadaşların sayfalarını incelemek vb. olarak tanımlanan pasif sosyal medya kullanımının, zaman içinde duygusal refahı düşürdüğü ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirtilmektedir (Verduyn ve diğerleri, 2015). Dolayısıyla ulaşılan bulgular alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Başka bir ifadeyle çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının artmasıyla birlikte kişilerin duygusal sıkıntılarından uzaklaşmak için daha fazla sosyal medya kullanımına yöneldikleri ve sosyal medya bağımlılığı arttıkça ruh sağlığının olumsuz yönde etkilenerek psikolojik uyumun azaldığı söylenebilir. Ayrıca sosyal medyayı yoğun kullanan bireyler, çevrimdışı sosyal ilişkiler ve günlük yaşam aktivitelerinden uzaklaşabilir. Bu durum ise duygusal sıkıntıların artması ve psikolojik uyumda düşüşle ilişkilendirilebilir. Bulgular, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin, sosyal medya bağımlılığı aracılığıyla psikolojik uyumu negatif yönde yordadığını açıklamaya yardımcı olmaktadır.

Araştırmada üçüncü olarak çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyumla ilişkisinde hem duygu düzenleme gücü hem sosyal medya bağımlılığının birlikte seri aracılık rolleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar seri aracılık modelini kanıtlamaktadır. Alanyazın incelendiğinde dört değişkenin bütün olarak değerlendirildiği bir çalışma bulunamamıştır. Ancak çocukluk çağı olumsuz yaşantıları duygu düzenleme gücünü (Poole ve diğerleri, 2018; Ye ve diğerleri, 2024), duygu düzenleme gücü ise sosyal medya bağımlılığını (Liu ve Ma, 2019), son olarak sosyal medya bağımlılığı da psikolojik uyumu negatif yönde yordamaktadır (Arslan ve diğerleri, 2022). Nitekim alanyazının bu çalışmada elde edilen sonuçları doğruladığı görülmektedir. Farklı bir ifadeyle çocukluk çağında olumsuz deneyimleri olan kişilerin söz konusu yaşantılardan olumsuz etkilendikleri ve duygularını düzenlemede zorlandıkları söylenebilir. Duygularının farkına varamayan, onları ifade edemeyen bireylerin içsel sıkıntı hissiyle baş edebilmek için davranışsal bağımlılıklara başvurdıkları bilinmektedir (Schreiber ve diğerleri, 2012). Bu nedenle duygu düzenleme gücünün artması sosyal medya bağımlılığını artırmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının ise bireylerin psikolojik sıkıntılarını artırdığı vurgulanmaktadır (Mitropoulou ve diğerleri, 2022). Yani sosyal medya bağımlılığı arttıkça psikolojik uyum azalmaktadır. Bu kapsamda çocukluk çağı olumsuz yaşantıları psikolojik uyumu hem duygu düzenleme gücünün hem de sosyal medya bağımlılığının seri aracılıklarıyla negatif yönde yordamaktadır. Araştırmada ortaya çıkan bu zincir, erken dönem olumsuz yaşantıların bireylerin yaşamlarında uzun süreli ve katmanlı etkiler bırakabileceğini göstermektedir. Tek bir değişken üzerinden açıklanamayan bu durum, aslında duyguların yönetilememesinin davranışsal düzeyde farklı sorunlara zemin hazırlayabildiğini ve bunun da en nihayetinde psikolojik uyumu zayıflatabildiğini ortaya koymaktadır. Bulgular, çocuklukta yaşanan olumsuzlukların yalnızca geçmişte kalmadığını; duygu düzenleme ve sosyal medya kullanımı gibi güncel süreçlere de yansarak bireyin ruhsal dengesi üzerinde etkili olmaya devam ettiğini düşündürmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak bu çalışmada bireylerin ruh sağlıklarıyla yakından ilişkili olan psikolojik uyumlarına yönelik bir model belirlenmeye çalışılmıştır. Psikolojik uyum ile negatif yönde ilişkili olabilecek üç değişken tercih edilerek değişkenler arasındaki ilişkiler ağının incelenmesi ve böylelikle sonraki önleme ve müdahale çalışmalarına öncülük edilmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada psikolojik uyum üzerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının dolaylı olumsuz etkisi açıkça görülmektedir. Çocukluk çağındaki travmatik yaşantıların bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki tutum ve davranışları üzerindeki olumsuz etkisi bilinmektedir. Ayrıca kişilerin sağlıklı bir ruhsal yapı geliştirebilmelerinde de çocukluk çağındaki söz konusu yaşantılar belirleyici olmaktadır. Bu doğrultuda 0-18 yaş arasındaki olumsuz yaşantıların etkisiyle ilerleyen yıllarda bireylerde ne gibi işlevsiz mekanizmaların ortaya çıktığını belirlemek ve bu

mekanizmaların ruh sağlığımızı nasıl şekillendirdiğini görmek önemlidir. Psikolojik uyumu artırmaya yönelik gerçekleştirilecek deneysel müdahale çalışmalarında çocuklukta olumsuz deneyimler, duygu düzenleme becerileri ve problemlili sosyal medya kullanımı gibi faktörlerin dikkate alınması gerekmektedir. Nitekim çocukluk çağı olumsuz yaşantıları olan bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin ve sosyal medya bağımlılıklarının arttığı ve dolaylı olarak psikolojik uyumlarının azaldığı anlaşılmaktadır.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları olduğu gözlemlenmiştir. Bunları dikkate alarak, gelecekteki çalışmaların bu noktalara odaklanması gerektiği düşünülmektedir. Araştırmanın başlıca sınırlılığı, veri toplama yönteminin öz-bildirim ölçeklerine dayanmasıdır. Katılımcılar, sosyal istenirlik yanlılığı nedeniyle gerçekte hissettiklerinden farklı yanıtlar vermiş olabilirler. Gelecekteki çalışmalarda gözlem, derinlemesine mülakat gibi yöntemlerin kullanılması önerilmektedir. Ayrıca, kesitsel bir tasarım kullanılması, neden-sonuç bağı kurmayı güçleştirmektedir. Boylamsal araştırmalar, bu değişkenler arasındaki ilişkinin nasıl şekillendiğini daha iyi kavramamıza yardımcı olacaktır. Araştırmadaki katılımcıların büyük çoğunluğu kadın ve üniversite mezunlarından oluşmaktadır. Katılımcıların cinsiyetlerinin ve eğitim düzeylerinin daha dengeli olmasına dikkat edilerek sonuçların genellenebilirliğini artıracak örneklem tercihi dikkate alınmalıdır. Son olarak zaman, maliyet vb. kolaylıklar sunması dolayısıyla uygun örnekleme yöntemi kullanılması da bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Bu kapsamda elde edilen verilerin genellenebilirliğini artırmak amacıyla bundan sonraki araştırmalar basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle gerçekleştirilebilir.

Söz konusu sınırlılıkların yanı sıra mevcut çalışmada öne sürülen modelin önemi de göz ardı edilmemelidir. Bu araştırma sonucunda psikolojik uyuma yönelik ortaya konan bütüncül model ile birlikte alanda çalışan psikolojik danışmanlara bireylerin ruh sağlıklarını geliştirmek amacıyla psikolojik uyumlarını artırmaya dayalı grupla psikolojik danışma programları geliştirmeleri önerilmektedir. Bu programların geliştirilmesinde mevcut araştırma değişkenlerinin dikkate alınması önemlidir. Özellikle sağlıklı duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesine ve sosyal medya kullanımını düzenlemeye yönelik farkındalık geliştirici yaklaşımlara ağırlık verilebilir. Ayrıca bireylerin psikolojik uyumunu önemli ölçüde etkileyen çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının yol açabileceği istenmeyen sonuçların önüne geçebilmek için çocuklara birincil bakım veren kişilere yönelik "sağlıklı bir bakım veren-çocuk ilişkisi" geliştirmeyi hedefleyen psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi de oldukça önemli görülmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Birinci yazar %60, ikinci yazar ise %40 oranında katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar, bu çalışma için finansal destek alınmadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (01.04.2024 tarih ve 2024.04 sayılı karar).

Kaynakça

- Aldea, M. A. ve Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498-510. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.498>
- Altunten, İ. (2019). *Ergenlerde algılanan duygusal istismar ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 547326) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adbo000160>
- Arslan, G., Yıldırım, M. ve Zangeneh, M. (2022). Coronavirus anxiety and psychological adjustment in college students: Exploring the role of college belongingness and social media addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1546-1559. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00460-4>
- Bender, M., van Osch, Y., Slegers, W. ve Ye, M. (2019). Social support benefits psychological adjustment of international students: Evidence from a meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(7), 827-847. <https://doi.org/10.1177/0022022119861151>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H. ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Brown, D. W., Anda, R. F., Tiemeier, H., Felitti, V. J., Edwards, V. J., Croft, J. B. ve Giles, W. H. (2009). Adverse childhood experiences and the risk of premature mortality. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(5), 389-396. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.06.021>
- Browne, C. ve Winkelmann, C. (2007). The effect of childhood trauma on later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(6), 684-697. <https://doi.org/10.1177/0886260507300207>
- Burns, E. E., Jackson, J. L. ve Harding, H. G. (2010). Child maltreatment, emotion regulation, and posttraumatic stress: The impact of emotional abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 19(8), 801-819. <https://doi.org/10.1080/10926771.2010.522947>
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (28. Basım). Pegem Akademi.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Caravaca Sánchez, F., Ignatyev, Y. ve Mundt, A. P. (2019). Associations between childhood abuse, mental health problems, and suicide risk among male prison populations in Spain. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 29(1), 18-30. <https://doi.org/10.1002/cbm.2099>
- Chegeni, M., Nakhaee, N., Shahrabaki, P. M., Shahrabaki, M. E. ve Haghdoost, A. (2023). Does childhood trauma associate with social media addiction? A cross-sectional study from Iran. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2225-2237. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00718-5>

- Cohen, J. R., Menon, S. V., Shorey, R. C., Le, V. D. ve Temple, J. R. (2017). The distal consequences of physical and emotional neglect in emerging adults: A person centered, multi-wave, longitudinal study. *Child Abuse & Neglect*, 63, 151-161. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.030>
- Crow, T. M., Levy, K. N., Bradley, B., Fani, N. ve Powers, A. (2021). The roles of attachment and emotion dysregulation in the association between childhood maltreatment and PTSD in an inner-city sample. *Child Abuse & Neglect*, 118(2), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105139>
- Cruz, R. A., Peterson, A. P., Fagan, C., Black, W. ve Cooper, L. (2019). Evaluation of the Brief Adjustment Scale–6 (BASE-6): A measure of general psychological adjustment for measurement-based care. *Psychological Services*, 17(3), 332-342. <https://doi.org/10.1037/ser0000366>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demirci, İ. (2019) Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1),15-22. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.41585>
- Dong, M., Giles, W. H., Felitti, V. J., Dube, S. R., Williams, J. E., Chapman, D. P. ve Anda, R. F. (2004). Insights into causal pathways for ischemic heart disease: Adverse childhood experiences study. *Circulation*, 110(13), 1761-1766. <https://doi.org/10.1161/01.cir.0000143074.54995.7f>
- Dube, S. R., Fairweather, D., Pearson, W. S., Felitti, V. J., Anda, R. F. ve Croft, J. B. (2009). Cumulative childhood stress and autoimmune diseases in adults. *Psychosomatic Medicine*, 71(2), 243-250. <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e3181907888>
- Edwards, V. J., Holden, G. W., Felitti, V. J. ve Anda, R. F. (2003). Relationship between multiple forms of childhood maltreatment and adult mental health in community respondents: results from the adverse childhood experiences study. *The American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1453-1460. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1453>
- Emirtekin, E., Balta, S., Sural, İ., Kircaburun, K., Griffiths, M. D. ve Billieux, J. (2019). The role of childhood emotional maltreatment and body image dissatisfaction in problematic smartphone use among adolescents. *Psychiatry Research*, 271, 634-639. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.059>
- Ergin, E. (2022). Yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğü ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkisi (Yayın No. 722151) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. ve Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P. ve Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Ford, E. S., Anda, R. F., Edwards, V. J., Perry, G. S., Zhao, G., Li, C. ve Croft, J. B. (2011). Adverse childhood experiences and smoking status in five states. *Preventive Medicine*, 53(3), 188-193. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.06.015>
- Fox, B. H., Perez, N., Cass, E., Baglivio, M. T. ve Epps, N. (2015). Trauma changes everything: examining the relationship between adverse childhood experiences and serious, violent and chronic juvenile offenders. *Child Abuse & Neglect*, 46, 163-173. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.01.011>
- George, D. ve Mallery, P. (2021). *IBM SPSS Statistics 27 step by step: A simple guide and reference* (17. Basım). Taylor & Francis Ltd.

- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 4(5), 118-119. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000E118>
- Gündüz, A., Yaşar, A. B., Gündoğmuş, İ., Savran, C. ve Konuk, E. (2018). Adverse childhood events Turkish form: Validity and reliability study. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(Special issue 1), 68-75. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.294158>
- Hu, L. ve Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453. <http://dx.doi.org/10.1037/1082-989X.3.4.424>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Hussain, Z., Wegmann, E. ve Griffiths, M. D. (2021). The association between problematic social networking site use, dark triad traits, and emotion dysregulation. *BMC Psychology*, 9(1), 160. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00668-6>
- Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition ve Emotion*, 24(2), 281-298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Karagöz, B. ve Dağ, İ. (2015). Kendini yaralama davranışlarında çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme gücü arasındaki ilişki: alkol ve/ya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 52(1), 8-14. <https://doi.org/10.5152/npa.2015.6769>
- Karal, E. ve Atak, H. (2022). Çocukluk çağı ruhsal travmaları üzerine kavramsal bir çalışma. *Muş Alparslan Üniversitesi Dergisi*, 2(1), 82-103.
- Keenan, K. (2000). Emotion dysregulation as a risk factor for child psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(4), 418-434. <https://doi.org/10.1093/clipsy.7.4.418>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4. Basım). Guilford Press.
- Krug, E. G., Mercy, J. A., Dahlberg, L. L. ve Zwi, A. B. (2002). The world report on violence and health. *The Lancet*, 360(9339), 1083-1088. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)11133-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)11133-0)
- Lamont, A. (2010). *Effects of child abuse and neglect for children and adolescents* (1. Basım). Australian Institute of Family Studies.
- Lim, M. S. M., Cheung, F. Y. L., Kho, J. M. ve Tang, C. S. K. (2020) Childhood adversity and behavioural addictions: The mediating role of emotion dysregulation and depression in an adult community sample. *Addiction Research & Theory*, 28(2), 116-123. <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1594203>
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K. ve Schoemann, A. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological Methods*, 18(3), 285-300. <https://doi.org/10.1037/a0033266>
- Liu, C. ve Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85-90. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.85>
- Michopoulos, V., Powers, A., Moore, C., Villarreal, S., Ressler, K. J. ve Bradley, B. (2015). The mediating role of emotion dysregulation and depression on the relationship between childhood trauma

- exposure and emotional eating. *Appetite*, 91, 129-136. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.03.036>
- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M. ve Thomadakis, C. (2022). Social media addiction, self-compassion, and psychological well-Being: A structural equation model. *Alpha Psychiatry*, 23(6), 298-304. <https://doi.org/10.5152%2Falphapsychiatry.2022.22957>
- Miu, A. C., Szent gotai-T tar, A., Balazsi, R., Nechita, D., Bunea, I. ve Pollak, S. D. (2022). Emotion regulation as mediator between childhood adversity and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 93, Article 102141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102141>
- Moulton, S. J., Newman, E., Power, K., Swanson, V. ve Day, K. (2015). Childhood trauma and eating psychopathology: A mediating role for dissociation and emotion dysregulation? *Child Abuse & Neglect*, 39(4), 167-174. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.07.003>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P. ve Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384-427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- Onur, B. (2021). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik yaşlılık  l m* (12. Basım).  mge Kitabevi.
- Oshri, A., Sutton, T. E., Clay-Warner, J. ve Miller, J. D. (2015). Child maltreatment types and risk behaviors: Associations with attachment style and emotion regulation dimensions. *Personality and Individual Differences*, 73(1), 127-133. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.015>
- Parise, M., Canzi, E., Olivari, M. G. ve Ferrari, L. (2019). Self-concept clarity and psychological adjustment in adolescence: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 138, 363-365. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.023>
- Pollak, S. D. (2008). Mechanisms linking early experience and the emergence of emotions: Illustrations from the study of maltreated children. *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 370-375. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00608.x>
- Poole, J. C., Dobson, K. S. ve Pusch, D. (2018). Do adverse childhood experiences predict adult interpersonal difficulties? The role of emotion dysregulation. *Child Abuse & Neglect*, 80, 123-133. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.006>
- Poon, C. Y. M. ve Knight, B. G. (2011). Impact of childhood parental abuse and neglect on sleep problems in old age. *Journal Gerontology Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(3), 307-310. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr003>
- Saladino, V., Verrastro, V., Cannavo, M., Calaresi, D. ve Barberis, N. (2024). Emotion dysregulation and problematic social media use: The role of need fulfillment and fear of missing out. *Current Psychology*, 43(26), 22200-22211. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06005-5>
- Sarı amlık, E. (2020). * ocukluk  ağı travması ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yayın No. 669992) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Y K Ulusal Tez Merkezi.
- Schreiber, L., Grant, J. ve Odlaug, B. (2012). Emotional regulation and impulsivity in young adult gamblers. *Journal of Psychology Research*, 45(5), 651-658. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005>
- Shields, A. M. ve Cicchetti, D. (1998). Reactive aggression among maltreated children: The contributions of attention and emotion dysregulation. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(4), 381-395. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2704_2
- Solak-Arabacı, M. ve Demircioğlu, H. (2023). Yetiřkinlerin olumsuz çocukluk  ağı deneyimlerinin bazı değişkenler a ısından incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstit s  Dergisi*, 10(4), 303-311. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.1285825>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. Basım). Pearson Education.

- Ulukol, B., Kahiloğulları, A. ve Sethi, D. (2014). *Adverse childhood experiences survey among university students in Turkey: Study report – 2013*. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/146919>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shaback, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J. ve Kross, E. (2015). Passive facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480-488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>.
- Vranceanu, A. M., Hobfoll, S. E. ve Johnson, R. J. (2007). Child multi-type maltreatment and associated depression and PTSD symptoms: The role of social support and stress. *Child Abuse & Neglect*, 31(1), 71-84. <https://doi.org/10.1016%2Fj.chiabu.2006.04.010>
- Wilson, D. R. (2010). Health consequences of childhood sexual abuse. *Perspectives Psychiatric Care*, 46(1), 56-64. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2009.00238.x>
- Wood, M., Center, H. ve Parenteau, S. C. (2016). Social media addiction and psychological adjustment: Religiosity and spirituality in the age of social media. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(9), 972-983. <https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1300791>
- Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bentall, R. P. ve Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problem- atic social media use: The role of attachment and depression. *Psychiatry Research*, 267, 88-93. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.023>
- Yazgan-İnanç, B., Kılıç-Atıcı, M. ve Bilgin, M. (2021). *Gelişim psikolojisi 1: Bebeklik, çocukluk, ergenlik* (17. Basım). Pegem Akademi.
- Ye, Z., Wei, X., Zhang, J., Li, H. ve Cao, J. (2024). The impact of adverse childhood experiences on depression: The role of insecure attachment styles and emotion dysregulation strategies. *Current Psychology*, 43(5), 4016-4026. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04613-1>
- Yıldırım, M. ve Solmaz, F. (2021). Testing a Turkish adaption of the Brief Psychological Adjustment Scale and assessing the relation to mental health. *Studies in Psychology*, 41(1), 231-245. <https://doi.org/10.26650/SP2020-0032>
- Yıldırım, M., Çiçek, İ., Öztekin, G. G., Aziz, İ. A. ve Hu, J. (2023). Associations between problematic social media use and psychological adjustment in Turkish adolescents: Mediating roles of family relationships. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23(1), 811-829 <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01138-3>
- Yıldırım, M., Geçer, E. ve Bağcı, H. (2024). The mediating role of social connectedness in the relationship between smartphone use and psychological adjustment problems in Turkish youth. *Discover Psychology*, 4(62), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00180-z>
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A., Arık, A. ve Arslan, M. (2012). Frequency of childhood abuse in university students. *Dicle Medical Journal*, 39(4), 536-541. <http://dx.doi.org/10.5798/diclemedj.0921.2012.04.0196>

Adverse Childhood Experiences and Psychological Adjustment: The Mediating Roles of Emotion Dysregulation and Social Media Addiction

Summary

Parents or caregivers may unknowingly exhibit attitudes and behaviors that may negatively affect children's development during the child-rearing process (Zeren et al., 2012). While these behaviors may at times present as physical, emotional, or sexual abuse directed at the child, they may also appear as neglect, reflected in the failure to provide for the child's fundamental physical and emotional needs (Karal & Atak, 2022; Krug et al., 2002). Previous studies indicate that early adverse experiences may hinder children's ability to recognize, express, and regulate their emotions (Shields & Cicchetti, 1998). Emotion regulation defines the ability of an individual to change and regulate their emotions (Naragon-Gainey et al., 2017). If this cannot be achieved, it is referred to as emotion dysregulation. Research suggests that people who struggle to manage their emotions often turn to addictive behaviors to escape negative feelings, shift out of a bad mood quickly, or gain control over their emotional states (Schreiber et al., 2012). It is highlighted that one major driver behind social media addiction is seeking relief from difficulties and negative emotions (Altunten, 2019). However, social media addiction can negatively affect individuals' psychological adjustment by preventing them from satisfying their emotional and social needs, which has been connected to psychological issues like anxiety and depression (Andreassen, 2015). Moreover, a limited number of studies examining the relationship between problematic social media use and psychological adjustment suggest that social media addiction negatively affects psychological adjustment (Arslan et al., 2022; Yıldırım et al., 2023). Adverse childhood experiences increase individuals' risk in both emotional and behavioral areas. Although the existing literature has examined the dyadic relationships among these variables, no holistic model encompasses all of them. This research is one of the pioneering studies examining the process that influences psychological adjustment through a comprehensive structural model. The goal of this study is to investigate how adverse childhood experiences influence psychological adjustment and to explore the mediating roles of emotion dysregulation and social media addiction in this connection.

A total of 306 adult volunteers (207 women, 99 men) were recruited through convenience sampling to participate in this study, with an average age of 27.33 years ($SD = 9.45$; age range = 18-61). The data were gathered using the Adverse Childhood Experiences Scale, the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form, the Bergen Social Media Addiction Scale, the Brief Psychological Adjustment Scale, and the Demographic Information Form. SPSS 24 and AMOS 23 were employed to conduct the analyses. Based on the analysis outcomes of the two-stage structural equation model, both the measurement model [$\chi^2_{(38, 306)}$

= 67.76; $X^2/sd = 1.78$, $p < .01$; $GFI = .96$; $NFI = .97$; $IFI = .99$; $TLI = .98$; $CFI = .99$; $SRMR = .03$; $RMSEA = .05$] and the structural model [$X^2_{(58, 306)} = 154.25$; $X^2/sd = 2.66$, $p < .001$; $GFI = .93$; $NFI = .93$; $IFI = .96$; $TLI = .94$; $CFI = .96$; $SRMR = .07$; $RMSEA = .07$] showed good fit. Accordingly, emotion dysregulation and social media addiction serve as mediators in the relationship between adverse childhood experiences and psychological adjustment.

The current study demonstrates the indirect negative influence that adverse childhood experiences have on psychological adjustment. It is known that traumatic experiences in childhood negatively influence individuals' attitudes and behaviors in adulthood. In addition, these childhood experiences also play a determinative role in helping individuals build a sound psychological framework. From this perspective, it is crucial to identify the dysfunctional mechanisms that emerge in individuals later in life as a result of negative events encountered during the ages of 0 and 18 and to understand how these mechanisms influence mental health. Factors such as adverse childhood experiences, emotion regulation skills, and social media addiction should be taken into consideration in experimental intervention studies to increase psychological adjustment.