



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Tuba GÖK

Danışman
Doç. Dr. Yaşar BARUT

SAMSUN
2024

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI



**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Tuba GÖK

Danışman

Doç. Dr. Yaşar BARUT

SAMSUN
2024

TEZ KABUL VE ONAYI

Tuba GÖK tarafından, **Doç. Dr. Yaşar BARUT** danışmanlığında hazırlanan **“SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ ”** başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 13.8.2024 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Teziolarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	Sonuç
Başkan	Dr. Öğr. Üyesi Temel KALAFAT Çankırı Karatekin Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Doç. Dr. Yaşar BARUT (Danışman) Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri DİCLE Ondokuz Mayıs Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Ahmet TABAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet ☒ (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır ☐

12 /06 / 2024

Tuba GÖK

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı : SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 12.06.2024 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 24

Tek kaynak oranı : % 5 çıkmıştır.

12 /06/ 2024

Doç. Dr. Yaşar BARUT

ÖZET

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ

Tuba GÖK

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Yüksek Lisans, Haziran/2024

Danışman: Doç. Dr. Yaşar BARUT

Bilişim ve iletişim teknolojilerindeki gelişimin toplumsal hayata yansmasıyla beraber günlük hayattaki pek çok dinamik değişime uğramıştır. Bu değişimin şekillendirdiği olgulardan biri de iletişimdir. Günümüzde giderek popülerleşen sosyal ağlar, yüz yüze iletişime alternatif olarak sosyal hayatın önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bireylerin günlük hayatında yer alan sanal iletişim ortamları aynı yüz yüze iletişimde olduğu gibi sosyal ortamlardan kaçınma davranışı ile karakterize edilen sosyal kaygı olgusunu da beraberinde getirmektedir. Bu sanal iletişim sürecinin sağlıklı yürütülmesindeki bir diğer etken de duygu düzenleme becerilerinin etkin kullanımıyla ilgilidir. Dolayısıyla söz konusu değişkenlerin ilişkisi araştırma konusu haline gelmektedir. Bu araştırmanın amacı, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 182 kadın (75,2) ve 60 erkek (24,8) olmak üzere toplamda 242 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veriler; araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizi için Bağımsız Örneklem t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Testi ve Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, gün içinde sosyal medyanın ortalama kullanım süresi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşmakta; en son mezun olunan eğitim programı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşmamaktadır. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların sosyal kaygı ve duygu düzenleme becerileri alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizde duygu düzenleme becerilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Sosyal medya bağımlılığı, Bağımlılık, Sosyal kaygı, Duygu düzenleme becerileri

ABSTRACT

THE MEDIATOR ROLE OF EMOTION REGULATION SKILLS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND SOCIAL ANXIETY

Tuba GÖK

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Program Master

Master, June/2024

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Yaşar BARUT

With the reflection of the development in information and communication technologies on social life, many dynamics in daily life have changed. One of the phenomena shaped by this change is communication. Social networks, which are becoming increasingly popular today, constitute an important part of social life as an alternative to face-to-face communication. Virtual communication environments in the daily lives of individuals, just like face-to-face communication, also bring about the phenomenon of social anxiety, which is characterized by avoidance behavior from social environments. Another factor in the healthy conduct of this virtual communication process is related to the effective use of emotion regulation skills. Therefore, the relationship between the variables in question becomes the subject of research. The purpose of this research is to examine the mediating role of emotion regulation skills in the relationship between social media addiction and social anxiety. The sample of the research consists of a total of 242 individuals, 182 female (75.2) and 60 male (24.8). Data in the research were collected using the personal information form prepared by the researcher, the Social Media Addiction Scale-Adult Form, the Social Anxiety Scale for Social Media Users and the Cognitive Emotion Regulation Scale. For the analysis of the data, Independent Samples t-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Correlation Test and Multiple Regression Analysis were used. According to the results obtained from the study; the social media addiction levels of the participants differ statistically significantly according to the variables of gender, age, marital status, average duration of social media use during the day; but it does not differ statistically significantly according to the variable of the last graduated education program. A positive and significant relationship was found between the social media addiction and social anxiety sub-dimensions of the participants. A positive and significant relationship was found between the social media addiction and emotion regulation skills sub-dimensions of the participants. A positive and significant relationship was found between the social anxiety and emotion regulation skills sub-dimensions of the participants. In the analysis, it was concluded that emotion regulation skills played a partial mediating role in the relationship between social media addiction and social anxiety levels.

Keywords: Social media addiction, Addiction, Social anxiety, Emotion regulation skills

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez araştırması sürecim içerisindeki katkıları dolayısıyla sayın Doç. Dr. Yaşar BARUT’a teşekkürlerimi sunarım.

Tuba GÖK



İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ.....	xi
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	12
1.1. Problem Durumu	12
1.2. Problem Cümlesi.....	15
1.3. Araştırmanın Alt Amaçları.....	15
1.4. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	15
1.5. Sayıtlar	16
1.6. Sınırlılıklar	16
1.7. Tanımlar	17
BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI.....	18
2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	18
2.1.1. Sosyal Medya Kavramı	18
2.1.2. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi.....	19
2.1.3. Sosyal Medya Uygulamaları.....	20
2.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı	21
2.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri	23
2.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	23
2.1.7. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	25
2.1.8. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	26
2.2. Sosyal Kaygı.....	27
2.2.1. Sosyal Kaygı Tanımı	27
2.2.2. Sosyal Kaygının Gelişimi.....	28
2.2.3. Sosyal Kaygı Tanı Kriterleri	29
2.2.4. Sosyal Kaygıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	30
2.2.4.1. Sosyal Kaygının Davranışçı Yaklaşım Açısından İncelenmesi	30
2.2.4.2. Sosyal Kaygının Bilişsel Yaklaşım Açısından İncelenmesi	30
2.2.4.3. Sosyal Kaygının Psikanalitik Yaklaşım Açısından İncelenmesi	31
2.2.5. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	32
2.2.6. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	33
2.3. Duygu Düzenleme Becerisi.....	35
2.3.1. Duygu Düzenlemenin Tanımı.....	35
2.3.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimi	35

2.3.3. Gross'a Göre Duygu Düzenleme Süreci.....	36
2.3.4. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	37
2.3.5. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	39
BÖLÜM III: YÖNTEM	40
3.1. Araştırmanın Modeli.....	40
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	40
3.3. Veri Toplama Araçları.....	42
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	43
3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Yetişkin Formu	43
3.3.3. Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği	44
3.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	45
3.4. Verilerin Toplanması	45
3.5. Verilerin Analizi.....	46
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	48
4.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi ..48	
4.2. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi	49
4.3. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi	50
4.4. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin En Son Mezun Olunan Eğitim Programı Değişkenine Göre İncelenmesi	51
4.5. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Gün İçinde Sosyal Medyanın Ortalama Kullanım Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi.....	52
4.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	54
4.7. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	55
4.8. Sosyal Kaygı ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	56
4.9. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular.....	57
BÖLÜM V: TARTIŞMA, YORUM, SONUÇ ve ÖNERİLER	59
5.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi Üzerine Tartışma ve Yorum	59
5.2. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi Üzerine Tartışma ve Yorum	61
5.3. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi Üzerine Tartışma ve Yorum	62
5.4. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin En Son Mezun Olunan Eğitim Programı Değişkenine Göre İncelenmesi Üzerine Tartışma ve Yorum	63
5.5. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Gün İçinde Sosyal Medyanın Ortalama Kullanım Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi Üzerine Tartışma ve Yorum.....	64
5.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma ve Yorum	66

5.7. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma ve Yorum	67
5.8. Sosyal Kaygı ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma ve Yorum	68
5.9. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracılık Rolüne Yönelik Tartışma ve Yorum	70
5.10. Sonuç ve Öneriler	72
KAYNAKLAR	75
EKLER.....	91
ÖZGEÇMİŞ	101



SİMGELER VE KISALTMALAR

COVID	: Koronavirüs Hastalığı
CERN	: Avrupa Nükleer Araştırma Merkezi
DSM-V	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı- Beşinci Baskı
SMB	: Sosyal Medya Bağımlılığı
SK	: Sosyal Kaygı
DDB	: Duygu Düzenleme Becerileri



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.2.2. Araştırma Katılımcılarının Aktif Kullandığı Sosyal Medya Uygulamaları.....	42
Şekil 3.2.3. Araştırma Katılımcılarının Sosyal Medyaya Erişmek İçin Kullandıkları İletişim Araçları	42
Şekil 4.9.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracılık Rolüne İlişkin Yapılan Analizin Beta Katsayıları	58



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.2.1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler	41
Tablo 4.1.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Ölçüde Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.2.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Ölçüde Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan ANOVA Testi Sonuçları	49
Tablo 4.3.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Ölçüde Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	50
Tablo 4.4.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin En Son Mezun Olunan Eğitim Programı Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Ölçüde Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan ANOVA Testi Sonuçları	51
Tablo 4.5.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Gün İçinde Sosyal Medyanın Ortalama Kullanım Süresi Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Ölçüde Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan ANOVA Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.6.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir İlişkinin Var Olup Olmadığını Tespit Etmek İçin Yapılan Korelasyon Testi Sonuçları	54
Tablo 4.7.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir İlişkinin Var Olup Olmadığını Tespit Etmek İçin Yapılan Korelasyon Testi Sonuçları	55
Tablo 4.8.1. Sosyal Kaygı ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir İlişkinin Var Olup Olmadığını Tespit Etmek İçin Yapılan Korelasyon Testi Sonuçları	56
Tablo 4.9.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracılık Rolünü İncelemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	57

BÖLÜM I: GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, problem cümlesi, araştırmanın alt amaçları, araştırmanın önemi, sınırlılıkları ve varsayımları ile araştırmada geçen temel kavramların tanımları bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Bilişim ve iletişim teknolojilerindeki gelişimin toplumsal hayata yansmasıyla beraber günlük hayattaki pek çok dinamik değişime uğramıştır. Bu değişimin şekillendirdiği olgulardan biri de iletişimdir. Günümüzde giderek popülerleşen sosyal ağlar, yüz yüze iletişime alternatif olarak sosyal hayatın önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Sosyal medya ağları, çeşitli iletişim kanalları sunarak çok yönlü iletişim ve etkileşim imkânı sağlayan sanal topluluk yapıları içermektedir (Kuşay, 2013). Sosyal medya; sosyal ilişkideki bireylere aynı ortamda bulunması durumundan bağımsız olarak iletişimi sürdürme, bireylerin sosyal ortamını genişletmeleri ve çeşitli boş zaman etkinliklerini sürdürmeleri imkânını sağlamaktadır (Durmaz, 2019).

Bireyler için çok yönlü işlevleriyle farklı ihtiyaçlara cevap verebilen platformlar oluşturan sosyal medya, problemli kullanım davranışları gösterilmesiyle beraber “sosyal medya bağımlılığı” kavramıyla ilişkilendirilmektedir. Sosyal medya uygulamalarının içerisinde barındırdığı iletişimi sürdürme ve boş zaman etkinlikleri gibi işlevleri sosyal medya bağımlılığını tetikleyebilmektedir (Kırık, 2013; Hwang, 2017). Andreassen vd. (2014) sosyal medya bağımlılığını, “sosyal medya mecralarıyla aşırı meşgul olma, bu platformlara sürekli bağlı kalmak için yoğun bir istek duyma ve bu mecralarda sosyal hayattaki diğer aktiviteleri, öğrencilik/iş hayatını, kişilerarası iletişimi ve ruh durumunu zedeleyecek kadar çok zaman harcama” durumu olarak tanımlamıştır. Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte sosyal medya bağımlılığı; ortaokul, lise ve üniversite öğrencileri gibi risk faktörü taşıyan topluluklar için başta olmak üzere yaygınlaşarak toplumsal bir problem haline gelmiştir (Alican ve Saban, 2013; Şişman Eren, 2014; Ünlü, 2018). Yaygınlaşmasının yanı sıra sosyal medya bağımlılığı birçok psikolojik problemle ilişkili olarak ele alınmaktadır. Yeni iletişim teknolojilerinin aşırı kullanımı; genç kullanıcılarda ruh sağlığı problemlerine, yalnızlık ve bağımlılık durumlarına yol açabilmektedir (Echeburua ve de Corral, 2010; Stankovska vd., 2016).

Sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğu bir diğer problem de sosyal kaygıdır. Sosyal medya platformları, sosyal açıdan endişeli bireyler gibi gerçek hayattaki sosyal durumlarda çekingen olabilecek insanlara yeni bir sanal sosyal dünya açarak çevrimiçi ortamda daha az engellenmelerini sağlayabilir (Schouten vd., 2007). Teachman ve Allen'a (2007) göre sosyal kaygı, sosyal etkileşimin olduğu alanlarda veya performans gerektiren koşullarda bulunmaktan rahatsızlık duyma olarak tanımlanmaktadır. Kullanıcı sayısı genişliği ile çoğunluğa ulaşma imkânı sağlayan sanal iletişim, sosyal becerileri düşük olan bireyler için cazip hale gelmekte ve bu kullanıcılar diğer kullanıcılara göre daha fazla gizlilik ihtiyacı hissetmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Caplan'a (2007) göre; çevrimiçi sosyal etkileşim, yüz yüze iletişime göre fazla oranda gizlilik sağlamaktadır ve bu yönüyle sosyal kaygısı olan bireyler için daha fazla cazip hale gelmektedir. Buna göre sosyal medya mecralarının kullanıcılar için sunduğu “gizlilik” etmeninin sosyal kaygılı bireyler için tercih edilen bir özellik olduğu yorumu yapılabilir. Sosyal kaygı yaşayan bireyler için çevrimiçi iletişim daha konforlu bir iletişim modeli oluşturmaktadır. Bilgisayar aracılı iletişimin sağladığı kontrol ve sosyal özgürleşme sosyal kaygı yaşayan kişilerin yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi iletişimi tercih etmesine neden olmaktadır (Caplan, 2002; Cheng vd., 2019; Hancock ve Dunham, 2001; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Pierce, 2009; Weidman vd., 2012; Yen vd., 2012; Zsido vd., 2020). Sosyal kaygı; sosyal medya kullanıcıları istenmeyen mesajlar aldıklarında veya olumsuz sosyal iletişime girdiklerinde ortaya çıkabilmektedir (Nesi ve Prinstein, 2015). Sosyal medya uygulamaları bireylere endişe ve kaygı hissettirebilir ve bu durum giderek yaygınlaşmaktadır (Wakefield ve Wakefield, 2018). Bu kaygı durumu bazı kullanıcıların platform üzerinde kurduğu etkileşimleri de olumsuz etkileyebilmektedir (Campisi vd., 2012). Yetişkinler üzerinde yapılan bir diğer araştırmaya göre de sosyal medyanın yoğun kullanımının sosyal kaygıya neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Vanucci, vd. 2017).

Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygının ilişkisine ek olarak her iki olguyla da ilişkili olan diğer bir kavram da duygu düzenleme becerileridir. Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırmalarda zayıf duygu düzenleme becerileri (Hormes ve diğerleri, 2014), yüksek sosyal kaygı (Pierce, 2009; Prizant-Passal ve diğerleri, 2016; Yen vd., 2012) ve düşük düzeyde algılanan sosyal yeterliliğin (Satıcı vd., 2014) aşırı sosyal ağ siteleri ve internet kullanımı eğilimine sahip bireylerde daha yaygın olduğu belirtilmiştir (Wartberg & Lindenberg, 2020). Duygu düzenleme; duyguları

düzenleme, yaşama, değerlendirme, değiştirme ve etkileme yeteneği ile ilişkilidir (McRae vd., 2010; Suri vd., 2015). Duygu düzenleme becerileri her birey için evrensel nitelik taşımasına karşın kişinin içinde bulunduğu bağlama, bilişsel duruma ve deneyimlere göre değişiklik gösterebilir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bireylerde sosyal kaygı oluşturan en önemli etmenlerden biri duyguları anlamakta zorluk çekmektir ve sosyal kaygı yaşayan bireyler, duyguları anlamlandırmakta yaşadıkları zorluğa bağlı olarak duygusal değişimlere karşı hassaslaşmaktadırlar (Dalrymple and Herbert, 2007; Mennin, McLaughlin ve Flanagan, 2009). Duygularını düzenlemekte zorlanan kişiler kaygıya eğilim göstermektedir ve bu sürecin sonucunda oluşan kaygı, bireylerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilemektedir (Pektaş, 2015). Bireyler sosyal medyayı duygusal düzenleme ve güçlendirme için kullanabilmektedir (Throuvala ve diğerleri, 2019). Araştırmalar, internet kullanımının gerçeklerden kaçmak ve stres, depresyon ve endişe ile başa çıkmak için hizmet edebileceğini göstermektedir (Charles, 2011; Whang ve Lee, 2003). Bağımlılıkla ilgili olarak Kober (2014), duygu düzenleme güçlüklerinin, dürtüselliği ve risk almayı artırmanın yanı sıra daha olumsuz ruh hali durumlarını tetikleyerek bir madde kullanım bozukluğunun gelişiminden önce gelebileceğini öne sürmüştür. Bilim insanları, kimyasal bağımlılığın yanı sıra duygu düzenleme zorluklarının davranışsal bağımlılıklarla da bağlantılı olduğunu öne sürmüşlerdir (Giordano, 2021; Katehakis, 2009; Penzenstadler ve diğerleri, 2019).

Araştırmanın söz konusu değişkenleriyle ilgili alan yazın incelendiğinde sosyal medya bağımlılık düzeyi ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye dikkat çeken araştırmalar (Atroszko ve ark. 2018; Caplan, 2007; Güzel, 2019; Wegmann, Stodt ve Brand, 2015) bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri ile ilgili araştırmalar da (Baltacı, 2019; Hormes ve diğerleri, 2014; Liu ve Ma, 2019; Throuvala ve diğerleri, 2019; Wartberg ve diğerleri, 2021) alan yazında yer almaktadır. Bu ilişkisel araştırmaların yoğunluğuna rağmen yurtiçi ve yurtdışındaki araştırmalarda bu üç değişkenin bir arada yer aldığı araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelendiği araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın söz konusu değişkenlerle ilgili yeni bakış açısı oluşturması ve gelecek araştırmalar için bağlantı oluşturması hedeflenmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi, “Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü nedir?” şeklindedir.

1.3. Araştırmanın Alt Amaçları

- 1) Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşmakta mıdır?
- 2) Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşmakta mıdır?
- 3) Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşmakta mıdır?
- 4) Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri en son mezun olunan eğitim programı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşmakta mıdır?
- 5) Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri gün içinde sosyal medyanın ortalama kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşmakta mıdır?
- 6) Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 7) Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 8) Katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 9) Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bilişim teknolojilerinin gelişimine paralel olarak sosyal ağların geniş kitlelerce kullanımı yaygınlaşmıştır. Bu durum beraberinde problemleri kullanım alışkanlıklarını

getirmiştir. Sosyal medyanın problemlili kullanılması durumu, sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. Bu bağımlılık türü, bireylerin sorumluluklarını yerine getirmesini engellemekte ve bireyi psikolojik, fiziksel ve sosyal açılardan olumsuz etkilemektedir. Sosyal medya, günümüzde kullanımı giderek artan bir iletişim yöntemidir. Sosyal ağlar bireyin, başkalarıyla sosyal medya araçları üzerinden iletişim kurabileceği bir sosyal ortam oluşturmaktadır. Sosyal kaygı, kişinin sosyal ortamlarda başkalarından olumsuz değerlendirmeler ve tepkiler alması ihtimaline bağlı olarak güvende hissetmemesiyle oluşan yoğun kaygı durumudur. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin gelişimiyle birlikte sosyal ortamların ve iletişim yöntemlerinin dijitalleşmesiyle sosyal kaygı gibi iletişim süreçlerini etkileyen kavramların bu sanal ortamlarla ilişkisinin araştırılması gereği ortaya çıkmaktadır. Duygu düzenleme ise; bireyin içinde bulunduğu bağlama göre oluşan hedeflerine aracılık etmesi için duygusal tepkilerini kontrol edebilmesi ve bu tepkileri gözlemleyebilmesi, değerlendirebilmesi ve değiştirebilmesidir (Thompson, 1994). Bu beceriler, kişiler arası ilişkileri ve iletişim süreçlerini etkilemektedir. Günümüzde iletişim yöntem ve araçlarının değişimiyle birlikte duygu düzenleme becerilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı ilişkisindeki rolü bir araştırma konusu haline gelmektedir.

1.5. Sayıtlar

- Araştırma örnekleminin araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama sürecinde cevaplarını objektif bir şekilde yansıttı varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

- Araştırma verileri, araştırmada kullanılan örneklem verileri ile sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları, söz konusu değişkenleri ölçmek için kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği yeterlilikleri ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Sosyal Medya Bağımlılığı: Bireyin sosyal medya ile ilgili aşırı endişe ve ilgili uygulamaları kullanmaya yönelik yüksek istek hissetmesiyle beraber sosyal hayatındaki diğer faaliyetleri ve kişiler arası ilişkilerini olumsuz etkileyecek kadar çok zaman ve çaba harcamasıdır (Andreassen vd., 2014).

Sosyal Kaygı: Sosyal ortama bağlı olarak, bağlam koşullarına göre mantıklı bir düzlem oluşturmadan ortaya çıkan, topluluk içerisinde bulunmaktan kaçınma ve aşırı korku duyma ile karakterize kaygı durumudur (Beck ve Steer, 1988).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme; bireyin içinde bulunduğu bağlama göre oluşan hedeflerine aracılık etmesi için duygusal tepkilerini kontrol edebilmesi ve bu tepkileri gözlemleyebilmesi, değerlendirebilmesi ve değiştirebilmesidir (Thompson, 1994).

BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri ile ilgili kuramsal bilgiler, yurt içinde ve yurtdışında yapılan araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

2.1.1. Sosyal Medya Kavramı

Sosyal medya, bireylerin, toplulukların ve kuruluşların kolay erişilebilen, bireysel ve katılımlı içerik oluşturabildikleri, bu içerikleri değiştirebildikleri ve bu içerikler üzerinden paylaşımda bulunarak etkileşim ortamı üzerinden bağlantı kurabilecekleri, sosyal ilişkilerini genişletebileceği ve sürdürebileceği hizmetlerdir (McCay-Peet ve Quan-Haase, 2017; Wilson vd., 2010). Sosyal medya; kullanıcılar için iletişim ortamı, bilgi alışverişi ve eğlence aktiviteleri sağlamak ve kişilerin ilgi alanlarıyla ilgili çeşitli topluluk ve etkinliklere katılmasına olanak sağlamaktadır (Kahne vd., 2013; Muscanell ve Guadagno, 2012). Sosyal medya; bireylerin yalnız kalmasına olanak tanıyabilen sanal ortamlar barındırması nedeniyle sosyalleşmekten kaçınan bireylerin ilgisini çekerken bir yandan da diğer kullanıcılarla iletişime geçmenin kolay olması nedeniyle bireyler için kabul görme ve bazı psikolojik ihtiyaçların giderilmesine yönelik işlevsel etkileşim ortamları barındırmaktadır (Babacan, 2016; Tutgun-Ünal, 2015). Sosyal medya uygulamaları, bireylerin düşünce ve yaşamlarına dair paylaşım yapmalarına olanak veren bir ortam oluşturmaktadır (Paul ve Dredze, 2011). İnsanların düşünce, bilgi ve kişisel yaşamdan kesitler paylaşabildiği bu platformlar klasik medya anlayışından sıyrılıp yeni ve alternatif medya anlayışı oluşturmakta ve toplumsal dinamikleri önemli ölçüde etkilemektedir (McIntyre, 2014). “We are social” ve “Meltwater” tarafından yayımlanan “Dijital 2023 Küresel Genel Bakış Raporu” verilerine göre sosyal medyanın dünya çapında çevrimiçi reklam giderlerindeki payının 2019’daki toplam payı olan dörtte birden 2022’de üçte birin üzerine çıktığı belirtilmektedir. Ayrıca aynı rapor verilerine göre küresel boyutta sosyal medya reklamlarına yapılan harcamanın COVID’in patlak vermesinden bu yana iki kattan fazla artarak 2022’de 226 milyar ABD dolarına ulaştığı belirtilmektedir (Digital 2023: Global Overview Report, 2023).

Dünya genelinde ve Türkiye’de sosyal medya kullanıcılarının sayısı artmaktadır. Dijital 2023 Küresel Genel Bakış Raporu verileri dünya genelinde aktif sosyal medya kullanıcı kimlikleri (Bireyler birden fazla kullanıcı kimliğine sahip

olabilir.) 5 milyar düzeyini geçmektedir ve bu sayı dünya nüfusunun yüzde 62,3'ünü oluşturmaktadır (Digital 2024: Global Overview Report, 2024). Aynı platformda yayımlanan “Digital 2024: Turkey” raporuna göre de Türkiye, Ocak 2024'te toplam nüfusun yüzde 66,8'ine denk gelen 57,50 milyon sosyal medya kullanıcısına ev sahipliği yapmaktadır (Digital 2024: Turkey, 2024).

Kişilerin sosyal medya üzerinden var olan kişisel ilişkilerini devam ettirebilmesi, düşüncelerini paylaşabilmesi ve buna bağlı olarak görünürlük kazanmaları sosyal medyanın ilgi çekmesindeki temel etmenlerdendir (Ellison vd., 2007). Sosyal medya, bireylerin çevrimiçi paylaşım yapmasına olanak sağlamasıyla birlikte yeni bir medya türü oluşturmaktadır. Bu yeni medya türü aşağıdaki özellikleri barındırmaktadır (Mayfield, 2010):

Katılımcılar: Kullanıcılar sosyal medyaya kullanımında motivasyona sahiptir ve platformların şekillenmesinde geri bildirimleri etkili olur.

Açıklık: Sosyal medya platformları kullanıcı görüşlerine önem verir ve geri bildirimlerini hizmetleri iyileştirmede kullanır. Kullanıcılar yorum yapma ve bilgi paylaşma konusunda teşvik edilir.

Konuşma: Sosyal medyada geleneksel medya anlayışına karşın çift yönlü bir bilgi alışverişi vardır. Geleneksel medyadaki tek yönlü içerik aktarmaya karşın sosyal medyada kullanıcılar ve platformlar karşılıklı etkileşim içerisinde.

Toplum: Sosyal medya benzer ilgi alanlarına sahip bireylerin topluluk oluşturmaya ve etkileşim içerisine girmesine olanak sağlayan bir ortam sunar.

Bağlantılılık: Sosyal medya uygulamalarının çoğu, bireylerin başka platformlarda yer alan içeriklerin bağlantılarını paylaşmalarına olanak sağlar.

2.1.2. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi

CERN’de 1989 yılında Tim Barners-Lee tarafından ‘world wide web’in (www) geliştirilmesiyle depolanmış bilgiler arasında bağlantı kurulabildi ve bu etkileşim küresel sanal ağlar üzerinden gerçekleştirildi (Briggs ve Burke, 2004). Başlangıçta askeri amaçlara hizmet etmeye yönelik kullanılan internet, sonraki süreçte üniversite öğrencileri başta olmak üzere bireylerin sosyalleşmesine olanak tanıyan bir ortam oluşturmuş ve daha sonrasında reklam, finans, ticaret gibi alanlara yayılmıştır (Maigret, 2011). Kullanıcılara profil yaratma, arkadaş listeleme ve arkadaşlarının listelerini inceleme gibi özellikle sahip olan ve 1997 yılında kullanıcılara açılan

sixdegrees.com sitesi sosyal ağların ilk örneği niteliği taşımaktadır (Gönenli ve Hürmeriç, 2012). 2004 yılında Harvard Üniversitesi öğrencisi olan Mark Zuckerberg ve oda arkadaşları Harvard Üniversitesi öğrencilerinin sanal iletişim kurmasını sağlayan Facebook'u kurdular (Liebert, 2011). Kurulmasıyla birlikte daha çok üniversiteler arası etkileşime olanak sağlayan platform 2006 yılından itibaren genel kitleye hitap eden uygulama içi niteliklerine sahip olmuştur (Hazar, 2011). 2005 yılında çok yönlü medya içerikleri oluşturma ve dünya geneliyle paylaşma özelliğiyle YouTube'un ve 2006 yılında da içerik paylaşımının yanı sıra kullanıcılarla doğrudan iletişim kurma işlevine sahip olan Twitter'ın kullanılmaya başlanması ile sosyal medya hızlı bir şekilde gelişme göstermiştir (Evli, 2021).

2.1.3. Sosyal Medya Uygulamaları

Sosyal medyanın cep telefonları üzerinden erişilebilir hale gelmesiyle bu platformlar daha ulaşılabilir hale gelmiş ve bu durum sosyal medya kullanımını arttırmakla birlikte sosyal medya araçlarının çeşitliliğini de etkilemiştir (Siddiqui ve Singh, 2016). “Dijital 2024 Küresel Genel Bakış Raporu” verilerine göre 2024'ün başında 5,61 milyar insan cep telefonu kullanmaktadır, bu da toplam dünya nüfusunun % 69,4'üne denk gelmektedir. Aynı rapor verilerine göre; "tipik" bir sosyal medya kullanıcısı günde ortalama 2 saat 23 dakikasını sosyal medya kullanarak geçirmektedir, bu sürenin Türkiye'deki ortalamasının 2 saat 44 dakika olduğu belirtilmektedir. (Digital 2024: Global Overview Report, 2024). Yüksek kullanım oranı ve uzun saat kullanımı ile akıllı telefon ve sosyal ağ kullanımının problemli olması tehlikesi ortaya çıkabilmektedir (Hong vd., 2014; Smetaniuk, 2014). Yapılan araştırmalar Instagram kullanımının zaman geçirme, kendini ifade etme ve eğlenme gibi faydalarını belirtmektedir (Kircaburun ve ark. 2019). Bazı kullanıcılar için bu özellikler bağımlılık belirtileri geliştirme riski taşımaktadır (Kuss ve Griffiths 2017).

Bir diğer sosyal medya uygulaması olan Twitter 2006 yılında kullanıcıya sunulan ve uygulama içerisinde kullanıcıların “tweet” olarak adlandırılan söz edimi paylaşımı yapmalarına olanak tanıyan bir sosyal medya platformudur (Bayraktutan ve ark. 2012). Türkiye'de çok fazla kullanılan Twitter, özellikle haber ve siyaset konularında ön plana çıkmaktadır (Yüksel, 2020). “Digital 2023: Turkey” raporunda Twitter'ın 2023 başında Türkiye'de 18.55 milyon kullanıcıya sahip olduğu belirtilmektedir (Digital 2023: Turkey, 2023).

Facebook, 2004'te Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından kurulan ve dünya çapında etkili olabilmeyi başarmış bir sosyal medya platformudur. “Dijital 2023 Küresel Genel Bakış Raporu” verilerine göre sosyal medya platformları aylık aktif kullanıcı açısından sıralandığında Facebook küresel anlamda hâlâ en çok aktif kullanıcıya sahip sosyal medya platformudur (Digital 2023: Global Overview Report, 2023).

Diğer bir sosyal medya platformu olan Youtube, dünya genelinde kullanıcıların özel olarak içerik paylaşabildiği ve bu içeriklerin izlenebildiği; kullanıcıların Google hesapları vasıtasıyla abone olarak kullanıcı ana sayfalarının kullanıcı içerik tercihlerine göre kullanıcının ilgi alanlarıyla paralel içeriklerden oluşturulmasına olanak tanıyan bir platformdur (Jarboe, 2011; Yanar, 2015). “Digital 2023: Turkey” raporundaki verilere göre YouTube’u Türkiye’de 57,90 milyon kullanıcı kullanmaktadır (Digital 2023: Turkey, 2023).

WhatsApp ücretsiz bir platformlar arası mesajlaşma hizmetidir. Akıllı telefon ve bilgisayar kullanıcılarının, alıcının cihazı ne olursa olsun dünyanın her yerindeki diğer kişilerle ücretsiz olarak arama yapmasına ve metin, fotoğraf, ses ve video mesajları alışverişinde bulunmasına olanak tanır (Barney, 2022). “Dijital 2023 Küresel Genel Bakış Raporu” verilerine göre aktif kullanıcı açısında zirvede yer almamasına rağmen, WhatsApp kullanıcılar için en çok “favori sosyal medya platformu” olarak tanımlanan sosyal medya platformudur (Digital 2023: Global Overview Report, 2023).

2002 yılında kullanıcılarla buluşmuş olan LinkedIn girişimcilere ve çalışanlara yönelik çeşitli iş fırsatlarını barındıran; kişilerin birbiriyle bağlantı kurabildiği ve bilgi edinip paylaşabildiği bir sosyal medya platformudur (Acar, 2014; Utz ve Breuer, 2019). “Digital 2023: Turkey” raporuna göre LinkedIn, Türkiye’de 13 milyon üyeye sahip olan bir sosyal medya uygulamasıdır (Digital 2023: Turkey, 2023).

2.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Andreassen vd. (2014) sosyal medya bağımlılığını; bireyin sosyal medya ile ilgili aşırı endişe ve ilgili uygulamaları kullanmaya yönelik yüksek istek hissetmesiyle beraber sosyal hayatındaki diğer faaliyetleri ve kişiler arası ilişkilerini olumsuz etkileyecek kadar çok zaman ve çaba harcaması olarak tanımlamaktadır. Bir diğer tanıma göre sosyal medya bağımlılığı; aşırı kullanım, kullanma isteğini doyuramama, aşırı kullanımdan dolayı aktivitelerin ihmal edilmesi, aşırı kullanımın sosyal ilişkilere

zarar vermesi, negatif duygu ve yaşam stresinden bir kaçış aracı olarak kullanma, kullanımı azaltma ve durdurmada problemler yaşama, kullanımın mümkün olmadığı durumlarda gergin ve sinirli olma ve kullanım süresi ve miktarına ilişkin yalan söyleme durumudur (Savcı ve Aysan, 2017). Diğer bir tanıma göre ise sosyal medya bağımlılığı; bireylerin sosyal alanlarında oluşan sosyal medya ile meşgul olma, duygu düzenleme sürecinde dengesizlik, bağımlılık sürecinin tekrarlanması ve bireyin içinde bulunduğu durumun getirdiği dengesizlik hali veya çatışma ile karakterize psikolojik bir sorundur (Tutgun-Ünal, 2015).

Sosyal medyanın içerisinde yer alan sosyal etkinlikler veya oyun oynamak gibi diğer etkinlikler ve bu etkinliklerin çeşitliliği platformu daha çekici hale getirmekte ve buna bağlı olarak bağımlılık sürecini kolaylaştırmaktadır (LaRose, Lin ve Eastin, 2003). Yüksek kullanım oranı ve uzun saat kullanımı ile akıllı telefon ve sosyal ağ kullanımının problemli olması tehlikesi ortaya çıkabilmektedir (Hong vd., 2014; Smetaniuk, 2014). Griffiths (2005), aşırı kullanımın bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için aşağıdaki altı kriteri ele almıştır. Bunlar:

1) Belirleyicilik: Bu öge bireyin günlük yaşam aktivitelerinde sosyal medya kullanımının önemli bir aktivite ve kişinin düşünce, duygu ve davranışları açısından belirleyici bir etken haline gelmesini belirtmektedir.

2) Ruh Hali Değişikliği: Bu öge bireyin sosyal medyayı aşırı kullanmasıyla yaşadığı öznel deneyimlerde bakış açısında yaşadığı değişimi ve bu durumla baş etmede verdiği tepkileri ifade etmektedir.

3) Tolerans: Bu öge bireyin sosyal medya kullanımıyla tecrübe ettiği duygudurumunu tekrar yaşamak için girdiği kısır döngüyü ve bu davranışın giderek artmasını ifade etmektedir.

4) Yoksunluk Semptomları: Bu öge bireyin sosyal medya aktivitelerine karşı geliştirdiği ihtiyacı elinde olmayan sebeplerle giderememesi ve bunun sonucunda oluşan olumsuz duyguları, fiziksel belirtileri ifade etmektedir.

5) Çatışma: Bu öge sosyal medyanın aşırı kullanımıyla kişinin sosyal hayatında ve kendi iç dünyasında yaşadığı çatışmaları içerir.

6) Döngü: Bu öge kişinin sosyal medyayı aşırı kullanmasıyla önceki öğelerin oluşumunu, tekrar etmesini ve kısa süreli kontrol anlarından sonra bağımlılık belirtilerinin artarak devam etmesini ifade eder.

2.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri

Sanal ilişkiler, sosyal ağlar yani sosyal medya aracılığıyla kurulan yeni sosyal ilişki türlerine dönüşmektedir (Eraslan, 2015). Sosyal medya, bireyler için boş zaman etkinliklerini yapabilecekleri ve sosyalleşme süreçlerini yürütebilecekleri etkili bir araçtır (Hazar, 2011). Sosyal medya, kullanım süresi ve yüz yüze iletişim alışkanlıklarını zayıflatma etkisine rağmen bireyler için çekici bir unsurdur (Akçay, 2011). Sosyal medyanın bireylerin iletişim becerilerindeki azalma ve iletişim kurma şekillerindeki değişimin yanı sıra, sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılan tanımlamalarda da vurgulandığı üzere çeşitli yoksunluk belirtileri (yoğun duygusal ve fiziksel tepkiler, öfke vb.) sosyal medya bağımlılığının belirtileri arasındadır. Yapılan araştırmalarda dikkat çeken belirtilerden bir diğeri de sosyal medyanın kullanım süresidir, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanım süresinin ilişkili olduğu belirtilmiştir (Şafak ve Kahraman, 2019).

Sosyal medyanın bireylerin iletişim becerileri üzerindeki olumsuz etkisinin ve çeşitli yoksunluk belirtilerinin sosyal medya bağımlılığının belirtileri arasında gösterilmesinin yanında sosyal medyanın yoğun kullanımının bireylerin sosyal yaşamı üzerindeki olumsuz etkileri de bağımlılık belirtisi olarak yorumlanabilir. Sosyal medya bağımlılığı; bireylerin sosyal alanlarında oluşan sosyal medya ile meşgul olma, duygu düzenleme sürecinde dengesizlik, bağımlılık sürecinin tekrarlaması ve bireyin içinde bulunduğu durumun getirdiği dengesizlik hali veya çatışma ile karakterize psikolojik bir sorundur (Tutgun-Ünal, 2015). Sosyal medyanın aşırı kullanımı bireylerde eleştirel düşünme ve odaklanma becerisinin düşmesi gibi psikolojik; zaman yönetiminde ve akademik başarıda yaşanan problemler gibi sosyal ve akademik bağlantılı problemlerle ilişkilidir. Ayrıca sosyal medyadaki uygunsuz içerikli paylaşımlar ve sanal iletişim ortamların giderek yaygınlaşan sanal taciz gibi durumlar sosyal medya bağımlılığının diğer olumsuz sonuçlarındandır (Kaya vd., 2015; Lee, Cheung ve Thadani, 2012; Yanıkkerem ve Karakuş, 2019).

2.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Sosyal medya bağımlılığı DSM-V'te bir bozukluk olarak tanımlanmamaktadır ancak yapılan çalışmalarda diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi (örneğin, kumar, oyun ve siber seks bağımlılığı) sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin

belirginlik, hoşgörü, geri çekilme, kontrol, çatışma, ruh hali değişiklikleri ve nüksetme gibi bağımlılığa özgü özellikler gösterdiği belirtilmektedir (Dalvi-Esfahani vd., 2021).

Çiftçi (2018) sosyal medya bağımlılığını bireylerin günlük yaşamında ortaya çıkan bazı problemlerle ilişkilendirmiştir. Bunlar:

1. Günlük aktivitelerde aksayış,
2. Kişiler arası ilişki kurmada başarısızlık,
3. Sosyal medyayı kullanmama durumunda yoksunluk belirtileri/huzursuzluk hissetme,
4. Akademik başarının olumsuz etkilenmesi,
5. Sanal durumlara bağlı olarak gerçeklik algısında yaşanan dengesizlik,
6. Odaklanma ve algı problemi yaşama,
7. Sosyal medya kullanımından önce oluşmamış, kullanımla birlikte hissedilen vücut fonksiyonlarında yaşanan bozukluktur (Kaygı bozuklukları, panik atak, stres, duygu durum problemleri, öfke vb.).

Griffiths'e (2013) göre, sosyal medya bağımlılığı bireylerde aşağıda belirtilen süreçlerle gerçekleşmektedir. Bunlar:

- Davranışsal, bilişsel ve duygusal meşguliyetin artması,
- Aşırı sosyal medya kullanımına bağlı olarak duygusal değişikliklerin yaşanması,
- Sosyal medya kullanımının zamanla artması,
- Sosyal medya kullanımından kaçınmaya bağlı olarak fiziksel ve duygusal rahatsızlıklar meydana gelmesi,
- Sosyal medya kullanımına bağlı olarak kişilerarası ve psikolojik problemlerin ortaya çıkması,
- Bağımlılık belirtilerinin tekrarlanması.

Davranışsal bağımlılık olarak açıklanan sosyal medya bağımlılığının tanımlarında genel olarak; sosyal medya platformlarının aşırı ve problemli kullanımı, bu platformlardan uzak kalındığında yoksunluk belirtilerinin gösterilmesi, bireylerin günlük hayatlarındaki eylemlerinde işlevsizliklerin meydana gelmesi vurgulanmaktadır.

2.1.7. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde, sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla genç yetişkinler üzerine yapılan bir araştırmada bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumunun azaldığı, sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeyinin de arttığı sonucu paylaşılmıştır. Aynı araştırmaya göre sosyal medya bağımlılık, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyi katılımcıların cinsiyeti ve medeni durumuna göre farklılık göstermektedir (Yukay-Yüksel vd., 2020).

Öz kontrol yetisi ile sosyal medya bağımlılığının incelendiği bir diğer araştırmada öz kontrolün sosyal medya bağımlılığına doğrudan etkisinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırmaya göre; öz kontrolü zayıf olan kişiler genel erteleme davranışları gösterme eğilimindedir ve bu davranış örüntüsü sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde kolaylaştırıcı etkiye sahiptir (Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019).

Yakut ve Kuru (2020) tarafından öğrencilerin sosyal medya alışkanlıklarının incelemek amacıyla yapılan araştırmada 399 üniversite öğrencisinden veri toplanmış ve elde edilen bulgulara göre sosyal medya kullanım amaçlarının sosyal medya bağımlılığıyla ve akademik erteleme davranışı ile ilişkili olduğu paylaşılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığının algılanan sosyal destek üzerinden incelendiği bir diğer araştırmada elde edilen veriler analiz edildiğinde katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyinin sosyal medya bağımlılığını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Yıldız ve Koçak, 2020).

Sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı açısından incelenmesi amacıyla 733 üniversite öğrencisinin katılımıyla araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizine göre katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu da artmakta, yaşamın anlamı üzerine algı ise azalmaktadır (Koçak ve Traş, 2021).

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelendiği bir diğer araştırmada 1687 lisans öğrencisinden toplanan verilere göre katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının olumsuz olarak etkilendiği sonucu paylaşılmıştır (Gürsoy-Coşkun ve Atmaca-Demir, 2021).

Sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer araştırmada 932 üniversite öğrencisinden veri toplanmış ve veri analizine göre araştırma katılımcılarının sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça akademik öz yeterliliklerinin azalmakta ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça yalnızlık düzeylerinin de artmakta olduğu paylaşılmıştır (Akyol-Güner, Demir ve Erdem, 2022)

2.1.8. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Amerika’da sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan bir araştırmada 207 katılımcıdan veri toplanmış ve verilerin analizine göre gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) sosyal medya bağımlılığını yordadığı belirtilmiştir (Blackwell, 2017).

Kore’de yapılan bir diğer araştırmada narsisizmin çalışanların sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini ve iş doyumlarını ve örgütsel bağlılıklarını nasıl etkilediğini araştırmak amaçlanmış ve 285 çalışandan anket yöntemiyle veri toplanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre sosyal medya bağımlılığının alt faktörlerinden geri çekilme ve hoşgörü, narsisizm ile iş tatmini/örgütsel bağlılığın ilgili her bir faktörü arasında aracı rol oynamaktadır. Ayrıca algılanan örgütsel desteğin, narsisizmin sosyal medya bağımlılığının alt faktörlerinden ruh hali değişikliği, geri çekilme ve hoşgörü üzerindeki etkisini azaltmakta olduğu vurgulanmıştır (Choi, 2018).

Cerniglia vd. (2019) internet oyun bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığının özellikle ergenler ve gelişmekte olan yetişkinler popülasyonunda eşlik eden bozukluklar ve dürtüsellik ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmada gizli profil analizini kullanılarak, benzersiz psikopatolojik risk kalıpları ve benzer dürtüsellik, internet oyun bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı seviyeleri ile karakterize edilen farklı ergen profilleri tanımlanmıştır. 643 erken, orta ve geç ergenlik yaş grubundaki bireyin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda her yaş grubunda tanımlanan profilleri psikopatolojik risk açısından farklılık göstermiş; teknoloji temelli bağımlılıklar ve dürtüsellikte benzer puanlar göstermiştir. Araştırmada bulguların; teknoloji tabanlı bağımlılıklar için benzer örüntüler gösteren ancak farklı

psikopatolojik semptom düzeyleri gösteren gençlerde önleme ve müdahale programlarının tasarlamada yararlı olabileceği paylaşılmıştır.

Çin’de sosyal medya bağımlılığının ruh sağlığı ve akademik performansla ilişkilerinde benlik saygısının aracı olarak rolünü incelemek amacıyla yapılan bir araştırmanın ilk evresinde 232 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Bu verilerin analizine göre; sosyal medya bağımlılığı düzeyinin artmasıyla öğrencilerin zihinsel sağlıklarının ve akademik performanslarının düşme eğilimi göstereceği sonucuna ulaşılmıştır (Hou vd., 2019).

Ergenler arasında akıllı telefon, sosyal medya ve çevrimiçi oyunlara bağımlılık düzeylerinin gerçek yaşam ve çevrimiçi kişilerarası etkileşim düzeyleri ile olan ilişkilerini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada 998 öğrenciden veri elde edilmiştir. Araştırma sonucuna göre akıllı telefon ve sosyal medyaya bağımlılığı yüksek olan ergenlerin gerçek hayatta arkadaşlarıyla daha fazla kişilerarası etkileşime sahip olabileceği, ancak çevrimiçi oyunlara bağımlılığı yüksek olan ergenlerin gerçek hayatta arkadaşlarıyla daha az kişilerarası etkileşime sahip olabileceği belirtilmiştir (Yang, 2022).

Yunanistan’da yapılan bir diğer çalışmada sosyal medya bağımlılığı, öz-şefkat ve psikolojik sıkıntı değişkenleri ile incelenmiş ve 255 yetişkinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre; bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça öz-şefkat düzeyleri azalmakta; psikolojik sıkıntı durumları ise artmaktadır (Mitropoulou, Karagianni ve Thomadakis, 2022).

Zhao (2023) tarafından sosyal medya bağımlılığı, stres ve akademik performans arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 372 Çinli üniversite öğrencisinin katılımıyla araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sosyal medya kullanım yoğunluğu, sosyal medya bağımlılığını önemli ölçüde yordamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ve stres bireylerin akademik başarısı üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Buna ek olarak stres, sosyal medya bağımlılığı ve akademik performans ilişkisinde aracılık rolüne sahiptir.

2.2. Sosyal Kaygı

2.2.1. Sosyal Kaygı Tanımı

Beck ve Steer (1988) sosyal kaygıyı; sosyal ortama bağlı olarak, bağlam koşullarına göre mantıklı bir düzlem oluşturmadan ortaya çıkan, topluluk içerisinde

bulunmaktan kaçınma ve aşırı korku duyma ile karakterize kaygı durumu olarak tanımlanmaktadır. Sosyal kaygı, bireylerin başkaları tarafından gözlemlenebilecekleri veya değerlendirilebilecekleri gerçek veya hayali sosyal durumlarla (örneğin, konuşma, yeni insanlarla tanışma ve topluluk önünde konuşma) karşı karşıya kaldıklarında kaygı duymalarıdır (Schlenker ve Leary, 1982). Bir başka tanıma göre de sosyal kaygı; bireyin başkalarıyla girdiği iletişim süreçlerinden ve onların önünde yapılması gereken eylemlerden olumsuz değerlendirileceği veya tepki alacağı korkusuyla kaçınmasıdır (Öztürk, 2002).

Sosyal kaygıya sahip bireyin sosyal ortamdan kaynaklanan değerlendirilme ve eleştirilmeye karşı geliştirdiği kaygı belirtileriyle yaşadığı korku, bireyi sosyalleşebileceği ortamlardan alıkoymaktadır. Bu kaçınma davranışı kişinin sosyal olarak diğer insanlardan soyutlamasına neden olmaktadır (Sungur, 1997). Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler yüzde kızarıklık, terleme, titreme, kalp çarpıntısı, odaklanma sorunları, utanma, aşağılanma, onaylanmama gibi bazı fiziksel ve duygusal belirtiler gösterebilirler (Stein ve Stein, 2008). Başkaları tarafından incelenme ve değerlendirilme korkusu sosyal kaygının temelinde bulunmakta ve kişinin bu düşüncelere verdiği bu önem sosyal kaygıyı diğer kaygı bozukluklarından ayırıcı bir etmen haline gelmektedir (Hofmann 2007; Öztürk ve Uluşahin, 2008).

2.2.2. Sosyal Kaygının Gelişimi

Sosyal kaygının diğer insanlarla etkileşimde, fiziksel performans gerektiren durumlarda daha yoğun hissedildiği ve yaygın olarak gelişim dönemi geçişlerinde veya çevresel değişimlerde ortaya çıktığı belirtilmektedir (Schmidt, 2008). Sosyal kaygı, erken çocukluk veya ergenlik döneminde başlamakta ve genellikle kaygı bozuklukları, madde bağımlılığı ve yeme bozuklukları sosyal kaygılı bireylerde bulunmaktadır (Brunello vd., 2000; Wacker vd., 1992). Erikson'a (1950) göre genç yetişkinlik döneminde bireyler kimlik arayışından çıkmakta ve kendi kimlikleri ile başkalarının kimlikleri arasında etkileşim kurmaya isteklidirler. Eğer birey bu süreçte sosyal kaygı duyuyorsa, başkaları ile ilişki kurmaktan kaçınarak kendini sosyal yakınlık kurmaktan uzaklaştırma yönelimli olacaktır.

Güven verici ebeveyn rollerinin olmaması, çocuğun savunma mekanizmalarını harekete geçirmesine ve başkalarıyla birlikteyken tehdit edildiğini düşünmesine neden olabilir (Türkçapar, 1999). Carothers ve Parfitt'e (2017) göre, aşırı koruyucu

ebeveynlere sahip bu çocuklar, kendi kararlarını verememe ve sosyal becerilerde gecikme yaşayabilirler. Ergenlik döneminde anne-baba, akranlar ve romantik ilişkiler bağlamında yaşanan sorunların ve okul yaşamındaki çeşitli zorlukların kaygı bozukluklarına ve depresyona zemin hazırladığı iddia edilmektedir (Lee vd., 2014; Young, Sandman ve Craske, 2019).

2.2.3. Sosyal Kaygı Tanı Kriterleri

DSM-5'e göre (APA, 2013) sosyal anksiyete/kaygı bozukluğu tanı kriterleri aşağıda yer almaktadır:

A. *“Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı yaşaması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, yabancı insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yeme vb.) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. konuşma yapma) vardır.*

B. *Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).*

C. *Söz konusu toplumsal olaylar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.*

D. *Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku/kaygı ile bunlara katlanılır.*

E. *Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamdan çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.*

F. *Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.*

G. *Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.*

H. *Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde ya da ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.*

İ. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir psikolojik rahatsızlıkla daha iyi açıklanamaz.

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.

Eğer duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise, yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında ise belirtilmelidir.” (APA, 2013).

2.2.4. Sosyal Kaygıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.4.1. Sosyal Kaygının Davranışçı Yaklaşım Açısından İncelenmesi

Davranışçı yaklaşıma göre sosyal kaygı üç şekilde oluşmaktadır (Türkçapar, 1999):

- 1) Doğrudan Koşullanma:** Bireyin sosyal ortamda deneyimlediği travmatik olay sonucu gerçekleşir.
- 2) Gözlemsel Öğrenme:** Bireyin başkalarının sosyal ortamda deneyimlediği olumsuz yaşantıyı gözlemlemesiyle hissettiği kaygıya bağlı olarak gerçekleşir.
- 3) Bilgi Aktarımı:** Bireyin başkalarından sözel ya da sözel olmayan yöntemlerle elde ettiği sosyal ortama bağlı kaygı oluşturacak bilgilerin aktarılmasıyla gerçekleşir.

2.2.4.2. Sosyal Kaygının Bilişsel Yaklaşım Açısından İncelenmesi

Sosyal kaygılı birey diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme, tepki alma ve bu reddedilme sonucunda değer ya da statü kaybı yaşayacağına dair yoğun endişe duyar. Bu süreçte kişi dikkatini kendisini gözlemlemeye odaklar ve bu dikkat odağının değişimi kişinin kendi kaygı durumunu, duygusal ve davranışsal tepkilerini ve diğer insanların tepkilerini düzgün değerlendirememesine yol açar (Clark 1999; Türkçapar, 1999).

Bireyin sahip olduğu yanlış bir bilişsel şema, deneyimlerin yanlış yorumlanmasına neden olmakta ve bunun sonucunda tehdit altında hissetme ve sosyal kaygı meydana gelmektedir (Beck ve Emery, 1985).

Sosyal kaygıda görülen mantıksal hatalar 5 temel tipte sınıflandırılmaktadır. Bunlar;

1. Bir sosyal ortamda belli bir davranışın (titreme, kızarma, konuşma güçlüğü yaşama) ortaya çıkacağını düşünmek,
2. Belli bir davranışın veya özelliğin başkaları tarafından fark edileceğini düşünmek,
3. Diğer insanların sergilenen davranışla ilgili olumsuz düşünceleri olduğunu düşünmek,
4. Başkalarının tamamen kişiliğiyle ilgili olumsuz değerlendirme ve görüşe sahip olduklarını düşünmek,
5. Kişiliğe yönelik başkalarının olumsuz bir fikre sahip olmalarının korkunç bir durum olduğunu düşünmektir (Beek,1995).

2.2.4.3. Sosyal Kaygının Psikanalitik Yaklaşım Açısından İncelenmesi

Freud'a göre anksiyete/kaygı; kaynağı bilinmeyen bir tehlikeyi bekleme veya tehlikeye hazırlanma durumudur. Psikanalitik yaklaşıma göre kaygı; bireyin bilinç durumunda cinsel veya saldırgan dürtülerin oluşması tehlikesine karşı hissedilir ve sürecin devamında kişinin bu dengesizlik haline karşı yer değiştirme, yansıtma ve kaçınma savunma mekanizmalarını devreye sokmasıyla sosyal kaygı oluşmuş olur (Gabbard, 1994; akt. Türkçapar, 1999). Bu yaklaşımda sosyal kaygı üç temel etken üzerinden açıklanmaktadır (Gabbard, 1994):

1) Utanç yaşantıları: Sosyal kaygılı bireyde dikkat çekme ve çevreden onay alma ihtiyacı yoğun şekilde hissedilmektedir. Bu durumun sonucunda sosyal kaygılı birey; ihtiyacı olan onaylanmayı göremeyeceği, utanma ve eleştirilme duygusunun yoğun olduğu mekân ve topluluklardan kaçma eğilimine sahiptir.

2) Suçluluk duyguları: Sosyal kaygılı bireyin çevresinden onay alma ihtiyacı yoğun bir talepkârlığa ve bu durumun sonucunda da rakiplere duyulan saldırganlığa dönüşebilir. Birey bu koşulda rakiplerine karşı yetersizlik yargısına varır ve suçluluk duygusu hisseder.

3) Ayrılma anksiyetesi/kaygısı: Sosyal kaygılı bireyde bağımsızlık ve yeni sosyal ilişkiler kurmak; birincil bakım verenin veya yakınlarının sevgisini ve ilgisini kaybetmeye yol açan bir durum olarak algılanabilir ve bunun sonucunda ayrılma kaygısı oluşur.

2.2.5. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sübaşı (2007) tarafından yalnızlık, özsaygı ve iletişim becerilerinin sosyal kaygı düzeyini yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan araştırmada 346 üniversite öğrencisinden veri elde edilmiştir. Yapılan analizlerin sonucuna göre sosyal kaygının artması ile yalnızlık düzeyi artmakta iken, benlik saygısı düşmektedir.

Sosyal medya kullanımının sosyal ilişkiler ve sosyal kaygı düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bir diğer araştırma sonucuna göre ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve sosyal kaygı düzeyleri sosyal kabul almaya yönelik sosyal medya faaliyetlerine göre farklılaşmaktadır (Gürkan ve Demirel, 2021). Bir diğer araştırma sonucunda ise sosyal medya bağımlılığının depresyon, kaygı ve stres durumlarıyla ilişkisi vurgulanmış ve günlük sosyal medya kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığını açıklamada etkili bir değişken olduğu paylaşılmıştır (Bilge, Baydili ve Göktaş, 2020).

Baltacı (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini ne kadar iyi açıkladığını incelemek amacıyla yapılan araştırmada 312 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Verilerin analizine göre sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri de artmakta; mutluluk düzeyleri ise düşmektedir. Bir diğer araştırma sonucuna göre; bireyde öz değerlendirme kaygısının oluşması paylaşılan içerik ve gizlilik kaygısı ile ilişkilidir. Ayrıca araştırmada sosyal medya kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye de dikkat çekilmiştir (Aktan, 2018).

Sosyal kaygının duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları açısından incelenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada Diyarbakır ilindeki farklı lise türlerinde öğrenim gören 323 öğrenciden veri toplanmıştır. Toplanan verilerin analizine göre ebeveynlerin sıkı denetim/kontrol tutumu ve ergenlerin kullandıkları içsel işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin oluşturduğu model sosyal kaygıyı yordamakta ve ilgili değişkenler ergenlik dönemindeki sosyal kaygı için risk faktörü olabilmektedir (Yılmaz, Yazar, ve Tolan, 2021).

Öpöz (2017) tarafından yapılan duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin ergenler üzerinden incelendiği araştırmanın örneklemi sanatla veya sporla uğraşan ve iki etkinlik alanıyla da uğraşmayan liseli öğrenciler oluşturmıştır. 524 katılımcılı araştırmanın sonuçlarına göre sanat ve spor

ile uğraşan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ve öfke kontrolü davranışları arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün dürtü alt boyutunun tam aracılık etkisi gösterdiği; iki etkinlik alanıyla da uğraşmayan katılımcılarda ise bu aracılık etkisinin gözlemlenmediği paylaşılmıştır. Bir diğer araştırmada da duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin kaygı hissetmeye ve kaçınma davranışı göstermeye daha fazla eğilimli olduğu vurgulanmıştır (Aydın, 2018).

Oran (2020) tarafından yapılan araştırmada sosyal medya kullanımının sosyal kaygı ve kişiler arası ilişki kurma ile ilişkisi üzerinden incelenmesi amaçlanmış ve 202 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre; sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyi de artmakta, kişiler arası ilişki düzeyi ise azalmaktadır.

Arslan (2021) tarafından yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve 304 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin de arttığı belirtilmiştir.

Özkapı (2021) tarafından yapılan araştırmada yetişkinlerin sosyal medya kullanımlarının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelemek amaçlanmış ve söz konusu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

2.2.6. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Romanya'da olumsuz kişilik özellikleri ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı açısından incelenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada 290 genç yetişkin katılımcıdan veri toplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; narsisizm, Makyavelizm ve psikopati kişilik özelliklerine sahip bireyler sosyal medya bağımlılığına yatkınlık göstermektedir. Sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin çok güçlü olması sosyal kaygısı olan gençlerin bağımlı hale gelmelerini kolaylaştırmaktadır (Necula, 2020).

Sosyal medya kullanımını ve sosyal kaygıyı incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada 640 tıp fakültesi öğrencisiyle 12 aylık kesitsel, gözlemsel bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı olan katılımcılar, sosyal medya bağımlısı olmayanlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek bir sosyal kaygı düzeyi bildirmiştir (Kadavala vd., 2021).

Bir diğerk araştırmadaki bulgular Instagram bağımlılığının akademik performans üzerindeki olumsuz etkisine dikkat çekmiş ve Instagram bağımlılığının sosyal kaygı ve depresyon üzerindeki olumlu etkisini göstermiştir (Foroughi, 2021).

O'Day vd. (2019) tarafından bilişsel davranışçı grup terapisinin farkındalık temelli stres azaltma ile karşılaştırıldığında göreceli etkinliğini araştırmak amacıyla sosyal kaygı bozukluğuna sahip 126 tedavi arayan bireyin katılımıyla yapılan araştırmada sosyal kaygılı bireyler sosyal kaygı, yalnızlık ve ifade bastırma davranışlarını daha yoğun bir şekilde; bilişsel yeniden değerlendirme davranışını ise daha az sıklıkta göstermişlerdir. Ayrıca sonuçlar, duygu düzenlemenin sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi düzenlediğini göstermiştir.

Nepal'de yapılan bir araştırmada sosyal kaygıyı değerlendirmek ve sosyal desteğin, duygu düzenlemenin ve farkındalığın Nepal'in Birgunj kentindeki ergenler arasında sosyal kaygıya nasıl katkıda bulunduğunu belirlemek amaçlanmış ve 384 ergen bireyden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda; duyguları kabul etmeme, netlik eksikliği ve duyguları farkında olmama gibi özellikler artan sosyal kaygı ile ilişkili; farkındalıkla hareket ederken tepkisiz olmak ve duyguları daha iyi tarif edebilmek ise sosyal kaygının azalmasıyla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca sosyal destek daha düşük sosyal kaygı ile ilişkili bulunmuştur (Singh vd., 2020).

Sosyal kaygılı bireylerde duygu düzenleme esnekliğini farklı duygu yoğunluğu ve duygu tipi seviyelerine göre incelemenin amaçlandığı bir araştırmada yüksek sosyal kaygıya sahip 62 ve düşük sosyal kaygıya sahip 52 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre; yüksek sosyal kaygıya sahip bireylerin düşük sosyal kaygıya sahip bireylerden daha fazla deneyimsel kaçınma kullandığı belirtilmiştir. Araştırmaya göre; bu duygu düzenleme stratejisinin kullanımı suçluluk, sinirlilik ve üzüntü tarafından yönlendirilmektedir (O'Toole, Zachariaeb ve Menninc, 2017).

Amerika'da yapılan bir araştırmada sosyal kaygı semptomları ve önyargılı öz değerlendirmeler arasındaki ilişkide üç uyumsuz duygu düzenleme stratejisinin arabuluculuğu incelenmiştir. Araştırmada 88 katılımcının doğaçlama bir konuşma görevinde sosyal becerileri derecelendirilmiştir. Araştırma sonucunda; durum sonrası olay işleme ve durumsal deneyimsel kaçınma stratejileri sosyal kaygı belirtileri ile önyargılı öz değerlendirmeler arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir (Sarfani, 2019).

Avustralya'da yapılan bir araştırmada sosyal kaygı bozukluğu tanısının farklı duygu düzenleme süreçleri ile yalnızlık arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırma

sonucuna göre; sosyal kaygı bozukluğu tanısı olan kişiler tanısı olmayanlara göre duyguları düzenlemede daha fazla zorluk ve daha yüksek yalnızlık bildirmişlerdir (Eres vd., 2021).

2.3. Duygu Düzenleme Becerisi

2.3.1. Duygu Düzenlemenin Tanımı

Duygular, bireylerin ve iletişim içerisinde oldukları diğer kişilerin yaşantılarına anlam yüklemektedir. (Greenberg, 2004). Duygunun türü ve yoğunluğu oluştuğunda yanlış bir seyir gösteriyorsa, kafa karıştırıcı bir role bürünebilir ve zararlı bir duruma dönüşebilir. Anahtar rol, durumla ilgili duyguları faydalı bir şekilde yorumlamak ve durumla başa çıkma becerisini geliştirmektir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012).

Thompson (1994) duygu düzenlemeyi; bireyin içinde bulunduğu bağlama göre oluşan hedeflerine aracılık etmesi için duygusal tepkilerini kontrol edebilmesi ve bu tepkileri gözlemleyebilmesi, değerlendirebilmesi ve değiştirebilmesi olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme, kişisel hedeflere ulaşmada ve sosyal hayata uyum süreçlerinde hissedilen duyguların sürdürülmesi ve değiştirilmesinde etkili stratejileri barındıran bir öz düzenleme eylemidir (Cole, Martin ve Dennis, 2004; Tamir, 2011).

Duygu düzenleme, kişilerin kendilerinden veya dışarıdan kaynaklanan durum değişikliklerinin farkında olmalarını, uyum sağlamalarını, süreci yönetmelerini, analiz etmelerini ve gerektiğinde değişiklik yapmalarını sağlar (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004). Bireylerin kişilik özelliklerinin ve öğrenme süreçlerinin farklılık göstermesi nedeniyle duygu düzenleme becerilerinin kullanımı da kişisel farklılıklara göre şekillenmektedir (Gross ve Thompson 2007; Akt: Akan, 2014).

2.3.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Yaşamın ilk evreleriyle başlayan ve yaşam boyu devam eden duygu düzenleme boyutu, ergenlik dönemiyle birlikte benliğe göre şekillenmeye başlayan ve bilişsel becerilerle yapılan bir duruma dönüşür (Compas vd., 2017). Bebeklik döneminde olumlu ve olumsuz duyguların ifade edilmesinde kullanılan tepkilere karşı birincil bakım verenden alınan tepkiler bireylerin duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi ve olgunlaşmasında etkili olmaktadır (Derryberry ve Rothbart, 1988). Bebeğin duygu düzenlemesi; büyük ölçüde bakım verenin bebeğin olağan ihtiyaçlarına dikkat etmesine ve duygu deneyimlerini paylaşmanın bir yolu olarak ebeveynlerle duygu

iletişimine bağlıdır. Bebekler bu süreçte bağlanma ilişkisinin kurulmasını kolaylaştırmak için yüz ve sesli duygu ifadelerini uyumlu bir şekilde kullanırlar (Abe ve Izard, 1999). Okul öncesi çocuğun hızla gelişen dil yeteneği, bir iletişim aracı olarak duygu bilgisinin gelişimine önemli katkılarda bulunur. Dil, duyguları etiketlemek için gerekli araçları sağlar ve onları sadece duygu durumları değil, bireyin duygu durumlarını anlamasına ve kullanmasına yardımcı olan hem duygu hem de düşünceler haline getirir (Barrett, Lindquist, ve Gendron, 2007; Cole, Dennis, Smith-Simon, ve Cohen, 2009; Izard, 1992). Ergenlik döneminde duygu düzenlemede değişiklikler meydana gelir. Duygu düzenlemede ebeveyn desteğine duyulan güven duygusunda azalma olmakla birlikte, içsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerinde sorunlar yaşanabileceği ve ilerleyen dönemlerde işlevsel olmayan stratejilerin kullanımının azalabileceği belirtilmektedir (Zimmermann ve Iwanski, 2014). Ergenlik ve beliren yetişkinlik döneminde duygu düzenleme, kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma ve anlamadaki tutarlılığın artması, kendi algılarının ve değerlendirmelerinin olası seçiciliğini anlamının artması ve kendi duygularıyla ilgili davranışların iç görüsünün artmasıyla potansiyel olarak daha esnek hale gelir (Zimmermann, 1999).

2.3.3. Gross'a Göre Duygu Düzenleme Süreci

Duygu düzenleme, Gross vd. (2011) tarafından duygu yörüngesini etkilemek için bir hedefin etkinleştirilmesi olarak tanımlanan psikolojik bir terimdir. Duygu düzenleme; hem kaygı, öfke, üzüntü gibi aşağı yönlü negatif duyguları hem de mutluluk ve ilgi gibi yukarı yönlü olumlu duyguları içerir (Gross, 2015).

Deneyimlenen duygunun türünü etkilemede, bu deneyimin nasıl yaşandığında ve deneyimlenen duygunun nasıl dışarıya yansıtılacağı etkili olan duygu düzenlemesi; süreç modeline göre duygunun ortaya çıktığı ve yansıtıldığı sürecin başından sonuna kadar durumun seçimi, değiştirilmesi, dikkatin yayılması, bilişlerin değişimi ve tepkilerin ayarlanması aşamalarından geçmektedir (Gross, 1998).

Gross (2014), duygu düzenlemenin üç temel özelliğini tanımlamıştır:

- 1) Duyguları düzenlemek için bir hedefin etkinleştirilmesi (Duyguları değiştirmek için içsel veya dışsal olarak motive edilmiş arzu),
- 2) Duyguları değiştirmek ve kişinin düzenleyici hedefine ulaşmak için süreçler kullanmak (Bir duygunun yörüngesini değiştirmek için örtülü veya açık stratejiler),

3) Duygu düzenleme süreçlerinin duygu üzerindeki etkisi (Duyguların süresi, büyüklüğü ve gecikmesindeki değişiklikler).

2.3.4. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özellikleri arasındaki ilişkilerin incelemesi amacıyla yapılan bir araştırma sonucuna göre bireylerin psikolojik sağlamlığı arttıkça bilişsel esneklik düzeyi ve duygu düzenleme becerileri de artmaktadır (Seçim, 2020). Yine duygu düzenleme becerilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinden incelendiği bir başka araştırmada 525 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre; Bireylerin bilişsel esnekliği, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlıkları bu kişilerde öz-yeterliği anlamlı düzeyde yordamaktadır (Ateş ve Sağar, 2021).

Taşdemir ve Murat (2021) tarafından bilişsel esneklik ve yılmazlık ilişkisinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından incelendiği bir araştırmada yılmazlık düzeyinin artmasıyla olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin de artacağı paylaşılmıştır. Ayrıca araştırmaya göre; olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilişsel esneklik ve yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolüne sahiptir. 400 üniversite öğrencisinden veri toplanılarak gerçekleştirilen bir diğer araştırma verilerine göre ise; duygusal tepkiselliğin açıklanmasında uyumlu bilişsel duygu düzenlemenin olumlu etkisi bulunmaktadır (Çakmak Tolan, Tümer ve Yıldırım, 2022).

Üstdağ (2022) tarafından yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığının duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi amacıyla Z kuşağı öğrencilerden veri toplanılmış ve analiz sonuçlarına göre katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirtilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğüne ve öfke türlerinin (içte ve dışta öfke) utanç ve ruh hali değişikliği için sorunlu sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan araştırmada 393 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre; ruh halini değiştirmek için sorunlu sosyal medya kullanımının, içe dönük öfke ve duygu düzenlemedeki zorluklar yoluyla utanç tarafından yordandığı belirtilmiştir. Ayrıca duygu düzenlemedeki güçlükler, duygudurum değişikliği için suçluluk duygusu ile sorunlu sosyal medya kullanımı

arasındaki ilişkiye negatif aracılık etmektedir (Nazlıgöl, Koçyiğit ve Merdan Yıldız, 2022).

Sağar ve Özçelik (2022) tarafından yapılan ergenlik dönemindeki bireylerin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada sosyal medya bağımlılığı düzeyleri duygu düzenleme ve yaşam doyumu değişkenleri üzerinden araştırılmış ve 359 katılımcıdan elde edilen verilerin analizi sonucunda duygu düzenleme becerilerinin ve yaşam doyumu düzeylerinin bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyini anlamlı bir biçimde yordadığı belirtilmiştir.

Peker ve Nebioğlu Yıldız (2022) tarafından sosyal medya bağımlılığının duygu düzenleme stratejileri üzerinden incelendiği araştırmada 14-18 yaş arası 1151 ergen bireyden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda yeniden değerlendirme duygularının sosyal medya bağımlılığını azalttığı, bastırmanın ise sosyal medya bağımlılığını artırdığı belirtilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüklerinin incelendiği bir diğer araştırmada 15-65 yaş arası 251 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre; kırılğan narsistik kişilik özellikleri taşıyan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı, bilişsel çarpıtma yaptığı ve sosyal medya bağımlılığı eğilimi gösterdiği paylaşılmıştır (Dinç, 2020).

Soysal (2021) tarafından sosyal medya bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü üzerinde incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada 206 katılımcıdan veri toplanmıştır. Verilerin analizine göre; bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlükleri de artmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme becerilerinin incelendiği bir diğer araştırmada da bu iki değişken sosyodemografik değişkenler açısından değerlendirilmiştir. Araştırma sonucuna göre; günlük ortalama internet ve sosyal medyaya ayrılan süreye göre bireylerin duygu düzenleme becerileri farklılaşmaktadır (Yıldız, 2021). Duygu düzenleme becerilerinin bireylerin kişilik özellikleri üzerinden incelendiği bir diğer araştırmada da lise öğrencilerinden oluşan bir örneklem kullanılmış ve katılımcıların kişilik özelliklerinin (dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim ve nörotizm) en sık kullanılan duygu düzenleme yöntemlerine farklılık gösterdiği sonucu paylaşılmıştır (Çolak, 2020).

Aras (2022) tarafından duygu düzenleme güçlüğü üzerine yapılan araştırma sonucunda; katılımcıların duygu düzenleme güçlüğüne artmasıyla sosyal medya bağımlılığı düzeyinin ve narsisizm düzeyinin de arttığı paylaşılmıştır.

2.3.5. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Duygu düzenleme becerilerinin incelenmesinin amaçlandığı araştırmada 463  niversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre; bireylerde bağlanma kaygısı arttıkça sosyal ağ sitesi bağımlılığı da artmakta ve duygu düzenleme becerileri bu bağlantıda aracılık rolü üstlenmektedir (Liu ve Ma, 2019).

Amerika’da yapılan bir araştırmada madde bağımlılığı için değiştirilmiş tanı kriterleri aracılığıyla problemli evrimii sosyal ağ kullanımının ve duygu düzenlemenin incelemesi amacıyla 253  niversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre; problemli evrimii sosyal ağ kullanımı ve zayıf duygu düzenleme becerileri bireyleri madde ve madde dışı bağımlılığa duyarlı hale getirmektedir (Hormes, Kearns ve Timko, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı ve internette oyun oynama bozukluğu şiddeti açısından yaş, cinsiyet ve ırk kontrol ettikten sonra duygu düzenlemenin yordayıcı rolünün araştırıldığı araştırmada sonuçlar; cinsiyet ve duygu düzenlemenin, küçük ve orta dereceli etkilerle her iki davranışsal bağımlılık biçimini önemli ölçüde yordadığını göstermiştir (Giordano, Schmit ve McCall, 2021).

in’de duygusal düzenlemenin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada 547  niversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Sonuçlara göre; bastırmanın duygusal düzenleme bileşenlerinin bireylerin algılanan sosyal destek seviyeleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği ve bu bileşenlerin bireylerin sosyal kaygı düzeylerini düşürdüğü belirtilmiştir (Yang vd., 2021).

Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler ve yüksek sosyal kaygılı ve düşük sosyal kaygılı  ğrenci grupları arasındaki öz-şefkat, duygu düzenleme ve sosyal kaygı üzerindeki farklılıkların araştırıldığı bir araştırmada 330  ğrenci ve 33 sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyden veri toplanmıştır. Sonuçlar,  z-şefkatin sosyal kaygı üzerindeki iyileştirici rolünü ve bu etkinin mekanizmaları olarak duygu düzenleme stratejilerini doğrulamaktadır (McBride vd., 2021).

Duygu düzenlemenin sosyal kaygı ve ayrışma/çözünme üzerindeki düzenleyici etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmada 572  niversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Sonuçlar, sosyal kaygı puanları arttıkça duyarsızlaşma ve derealizasyon deneyimlerinin sıklığı ve süresinin de arttığını göstermiştir. Ayrıca, bu ilişkinin duygu düzenleme güçlüğünün yüksek seviyelerinde önemli ölçüde daha güçlü olduğu belirtilmiştir (Cook ve Newins, 2021).

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma ve analiz sürecine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada iki veya daha çok sayıdaki değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin bir korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarılmasıdır (Fraenkel vd., 2012). Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü incelenmektedir. Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü çoklu regresyon modeli ile incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

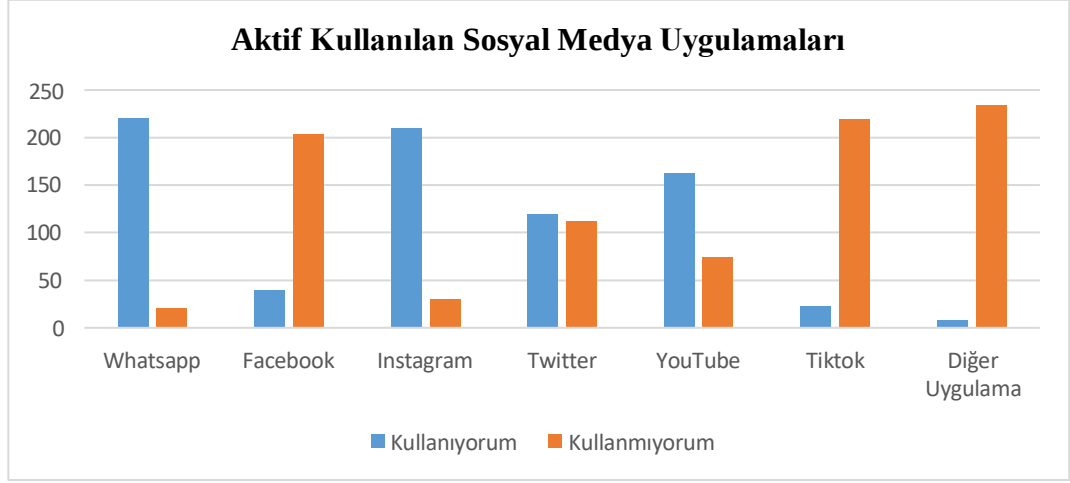
Bu araştırmanın evreni 18 yaş üstü ve aktif olarak sosyal medya uygulamalarını kullanan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan 182 kadın (75,2) ve 60 erkek (24,8) olmak üzere toplamda 242 birey oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme, ana kütle içerisinde seçilecek örnek kesimin araştırmacının yargılarına belirlendiği tesadüfi olmayan örnekleme yöntemidir (Haşiloğlu, Baran ve Aydın, 2015). Örneklem büyüklüğü Catell (1978) tarafından belirtilen örneklem modeli ele alınarak oluşturulmuştur. Bu görüşe göre ulaşılması gereken azami örneklem sayısı ölçme aracında yer alan toplam madde sayısının 3-6 katı olmalıdır. Söz konusu modele göre araştırma örneklem grubunun büyüklüğü yeterli olmaktadır. Araştırmada çevrimiçi sosyal medya uygulamaları kullanılarak katılımcılara ulaşılmıştır. Tüm katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamışlardır. Katılımcıların yaş özellikleri incelendiğinde %59,5'inin 18-25, %33,5'inin 26-35 ve %7'sinin 36 ve üstü yaşta olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar medeni durumları açısından %17,4'ü evli ve %82,6'sı ise bekdir. En son mezun olunan eğitim düzeyi açısından bakıldığında katılımcıların %36,4'ünü lise, %47,5'ini lisans ve %16,1'ini yüksek lisans mezunları oluşturmaktadır. Aktif kullanılan sosyal medya uygulamaları değişkeni açısından incelendiğinde katılımcıların %91,3'ü Whatsapp, %16,1'i Facebook, %86,4'ü Instagram, %49,2'si Twitter(X), %67,4'ü

YouTube, %9,5'i Tiktok ve %3,3'ü kişisel bilgi formunda belirtilmeyen sosyal medya uygulamalarını aktif olarak kullanmaktadır. Katılımcıların sosyal medyaya eriştikleri iletişim aracı incelendiğinde ise katılımcıların sosyal medya uygulamalarını kullanırken %99,2'sinin telefon, %6,2'sinin tablet, %39,3'ünün bilgisayar kullandığı belirtilmiştir. Katılımcıların verileri gün içinde sosyal medya kullanılan ortalama süre açısından incelendiğinde katılımcıların %5,4'ünün günde ortalama 1 saatten az, %46,3'ünün günde ortalama 1-3 saat arası, %36,8'inin günde ortalama 4-6 saat arası ve %11,6'sının günde ortalama 7 saat ve üzeri sosyal medya uygulamalarını kullandıkları gözlemlenmiştir. Katılımcılara ait betimsel istatistikler Tablo 3.2.1.'de sunulmuştur.

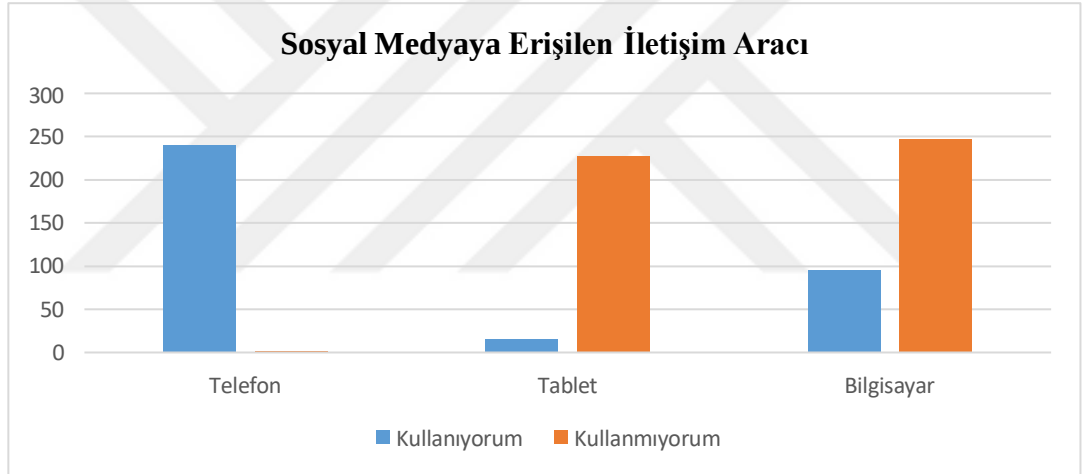
Tablo 3.2.1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler

Demografikler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	182	75,2
	Erkek	60	24,8
Yaş	18-25	144	59,5
	26-35	81	33,5
	36 ve üstü	17	7,0
Medeni Durum	Evli	42	17,4
	Bekar	200	82,6
Mezun Olunan Eğitim Düzeyi	İlköğretim	0	0
	Ortaokul	0	0
	Lise	88	36,4
	Ön lisans	0	0
	Lisans	115	47,5
	Yüksek Lisans	39	16,1
	Doktora	0	0
Aktif Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları	Whatsapp	221	91,3
	Facebook	39	16,1
	Instagram	209	86,4
	Twitter	119	49,2
	YouTube	163	67,4
	Tiktok	23	9,5
	Diğer	8	3,3
Sosyal Medyaya Erişilen İletişim Aracı	Telefon	240	99,2
	Tablet	15	6,2
	Bilgisayar	95	39,3
	Diğer	0	0
Gün İçinde Sosyal Medya Kullanılan Ortalama Süre	1 saatten az	13	5,4
	1-3 saat arası	112	46,3
	4-6 saat arası	89	36,8
	7 saat ve üzeri	28	11,6

Birden fazla işaretleme seçeneği ile toplanan veriler daha anlaşılır olması için ayrıca aşağıda tablo olarak gösterilmiştir.



Şekil 3.2.2. Araştırma katılımcılarının aktif kullandığı sosyal medya uygulamaları



Şekil 3.2.3. Araştırma katılımcılarının sosyal medyaya erişmek için kullandıkları iletişim araçları

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında katılımcıların demografik bilgilerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, sosyal medya bağımlılığı düzeyini belirleyebilmek için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (Şahin ve Yağcı, 2017); sosyal kaygı düzeylerini belirleyebilmek için Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği (Alkış, Kadirhan ve Şat, 2017); duygu düzenleme beceri düzeylerini belirleyebilmek için Bilişsel Duygu Düzenleme

Ölçeği (Onat ve Otrar, 2010) kullanılmıştır. Söz konusu ölçeklerle ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, en son mezun olunan eğitim programı, aktif kullanılan sosyal medya uygulamaları, sosyal medya uygulamalarına eriştikleri iletişim cihazı, gün içinde sosyal medyayı ortalama kaç saat kullandıklarına dair sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Araştırma verilerinin toplanmasında katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyini belirleyebilmek için SMBÖ-YF (Şahin ve Yağcı, 2017) kullanılmıştır. Şahin ve Yağcı (2017) tarafından 18-65 yaş arası yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin geçerlik analizi yapılarak ölçeğin beşli Likert tipinde, sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere iki alt boyutlu ve 20 maddeden oluştuğu belirtilmiştir. Ölçeğin 1 ve 11'inci maddeleri arasındaki ifadeler sanal tolerans alt boyutunu, 12 ve 20'nci maddeleri arasındaki ifadeler sanal iletişim alt boyutunu temsil etmektedir. Sanal tolerans alt boyutunda yer alan 1 ve 11'inci maddeler ters maddelerdir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça bireyin sosyal medya bağımlılığı düzeyi de bireyin kendine yönelik algısı çerçevesinde artmaktadır.

Geliştirici tarafından yapılan analizler sonucunda ölçeğin faktör yüklerinin .61 ile .87 arasında sıralandığı; uyum indeksi değerlerinin $\chi^2/sd=3.05$, RMSA=.059, SRMR=.060, NFI=.59, CFI=.96, GFI=.90; AGFI=.88 olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri .61 ile .87 arasında değer alırken; geliştirici tarafından yapılan güvenirlik testine göre ölçeğin geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .94, sanal tolerans alt boyutu için .92 ve sanal iletişim alt boyutu için .91'dir. Geliştirici tarafından yapılan test-tekrar test güvenirlik analizine göre ölçeğin genelinin güvenirlik katsayısı .93; sanal tolerans alt boyutu için .91 ve sanal iletişim alt boyutu için .90'dır. Söz konusu analizler yorumlandığında SMBÖ-YF, yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Mevcut

çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı geneli için .89, sanal tolerans alt boyutu için .84 ve sanal iletişim alt boyutu için .82 bulunmuştur.

Ölçekten alınan puanların değerlendirilmesi “bağımlılık yok”, “düşük bağımlı”, “orta bağımlı”, “yüksek bağımlı” ve “çok yüksek bağımlı” şeklinde farklı seviyelerle belirtilmiştir. Bu seviyeler ölçekten alınan en yüksek ve en düşük puan aralığının 5’e bölünmesiyle oluşturulmuştur. Söz konusu puanlar bireylerin ölçeğin beşli Likert tipinde (“Bana hiç uygun değil-1”, “Bana uygun değil-2”, “Kararsızım-3”, “Bana uygun-4”, “Bana çok uygun-5”) verdiği cevaplara göre hesaplanmaktadır. Fakat ölçekteki alt boyutların madde sayısı farklılık gösterdiği için elde edilen bu puanlar standart bir nitelik göstermemektedir. Bundan dolayı elde edilen ham puanların en düşüğü ve en yüksek olan kesme noktaları hesaplanarak beş kategori (yok, düşük, orta, yüksek, çok yüksek) oluşturulmuştur.

3.3.3. Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği

Araştırma verilerinin toplanmasında katılımcıların sosyal kaygı düzeylerini belirleyebilmek için Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği, Alkış, Kadirhan ve Şat (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal medya platformlarını kullanırken yaşadıkları sosyal kaygı düzeylerini değerlendirmeye yönelik bir veri toplama aracı olarak geliştirilmiştir. Geliştiriciler tarafından yapılan iki aşamalı analizin ilkinde yapının ve altında yatan boyutların geçerlilik ve güvenirliğine kanıt sağlamak için 174 öğrenciden toplanan veriler kullanılmıştır ve bu analize bağlı olarak paylaşılan içerik kaygısı, mahremiyet kaygısı, etkileşim kaygısı, kendini değerlendirme kaygısı alt boyutları ortaya çıkmıştır. Yapılan analizin ikinci aşamasında, 21 maddelik Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği’nin dört faktörlü yapısını doğrulamak için 510 üniversite öğrencisinden toplanan veriler kullanılmıştır. Boyutlara ilişkin Cronbach Alpha katsayılarının 7 maddeli paylaşılan içerik kaygısı için .92, 5 maddeli mahremiyet kaygısı için .84, 6 maddeli etkileşim kaygısı için .88 ve 3 maddeli kendini değerlendirme kaygısı için .80 olduğu gözlenmiş ve tatmin edici düzeyde bir güvenirlik gösterdiği belirtilmiştir. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin geneli için .93, alt boyutlardan paylaşılan içerik kaygısı için .93, mahremiyet kaygısı için .92, etkileşim kaygısı için .94, kendini değerlendirme kaygısı için .90 bulunmuştur.

3.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Araştırma verilerinin toplanmasında katılımcıların duygu düzenleme beceri düzeylerini belirleyebilmek için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerini ölçmeye yönelik olarak Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiştir. 2010 yılında Onat ve Otrar tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında farklı fakültelerde öğrenim gören ve 18-33 yaş aralığında 466 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem grubu kullanılmıştır. Uyarlayıcıların yaptığı geçerlik analizinde ölçüt bağımlı geçerlik yöntemi kullanılmış olup, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Olumsuz Duygudurum Ölçeği arasında ($r=-.572$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizine göre ise; Cronbach Alpha değeri $\alpha=.784$, test-r-test güvenirlik katsayısı ise " $r=.1,00$ " olarak bulunmuştur. Ölçeğin 9 alt boyutu için yapılan güvenirlik analizi sonucuna göre alt boyutların Cronbach Alpha değerleri .67 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerlerinin ".188" ile ".468" arasında, madde kalan korelasyon değerlerinin ise ".104" ile ".392" arasında değiştiği belirtilmiş buna göre de her maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Uyarlayıcı tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik analizi sonuçlarına göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin geneli için .91, 4'er maddelik alt boyutlardan kendini suçlama alt boyutu için .68, kabul etme alt boyutu için .71, düşünceye odaklanma alt boyutu için .81, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için .55, plana tekrar odaklanma alt boyutu için .81, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu için .81, bakış açısına yerleştirmek alt boyutu için .63, yıkım alt boyutu için .78, diğerlerini suçlama alt boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için ölçekleri uyarlayan veya geliştiren akademisyenlere e-posta yoluyla ulaşılarak gerekli izinler alınmıştır. Takip eden süreçte araştırma için etik kurul onayı alınmıştır. 2022-2023 eğitim öğretim süreci içinde ölçme araçları katılımcılara sosyal medya iletişim

kanalları aracılığıyla iletilip veriler Google Forms üzerinde toplanmıştır. Çevrimiçi formda katılımcılardan araştırmaya gönüllü katıldıklarına dair onam alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın veri analizinde veriler SPSS 24 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Analiz aşamasında ilk olarak katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Veriler üzerinde normallik testi yapılarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik testi sonucunda bakılan çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değeri -2 ve +2 değerleri arasında bulunduğu durumlarda dağılımın normal dağıldığı kabul edilmektedir (George, D., ve Mallery, M., 2010). Bu bulgulara göre araştırma verilerinin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ortalama puanları ve alt boyutlarının ortalama puanları ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için bağımsız örneklem t testi ve ANOVA testinden faydalanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı çıkan değişkenlerin kendi aralarında farklılaşma durumunu araştırmak için post hoc çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı karşılandığında Scheffe, karşılanmadığında ise Games-Howell testi kullanılmıştır. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ve sosyal kaygı düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık rolünü araştırmak için Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen regresyon analizi yapılmıştır.

Aracılık analizini gerçekleştirmek için dört varsayım üzerinden analiz ele alınmıştır (Baron ve Kenny, 1986) Bu varsayımlar;

- Yordayan değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi anlamlı olmalıdır,
- Yordayan değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisi anlamlı olmalıdır,
- Yordayan değişken kontrol edildiğinde, aracı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisi anlamlı olmalıdır,
- Yordayan değişken ile yordanan değişken arasındaki ilişkiye aracı değişken eklendiğinde bu ilişki anlamlı düzeyde düşmelidir (kısmi aracılık) ya da anlamlı olmamalıdır (tam aracılık).

Bu bağlamda çoklu regresyon analizi yapılmış ve aracılık etkisinin anlamlılığını test etmek amacıyla Sobel Testi kullanılmıştır.



BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik alt problemlere ilişkin gerçekleştirilen analizlere ve analizlerin sonuçlarına yönelik bulgular yer almaktadır.

4.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 4.1.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Ölçüde Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t	<u>t testi</u> sd	p
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	Kadın	182	2,78	.68	2,186	240	.030
	Erkek	60	2,56	.66			
Sanal Tolerans	Kadın	182	3,03	.76	2,799	240	.006
	Erkek	60	2,72	.73			
Sanal İletişim	Kadın	182	2,48	.74	.944	240	.346
	Erkek	60	2,37	.76			

Araştırma katılımcılarının sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t Testi analizi yapılmıştır. Tablo 4.1.1. incelendiğinde katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık gösterdiği görülmektedir ($t=2,186$; $p<.05$). Kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi ortalamaları ($X=2,78$), erkek katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi ortalamalarından ($X=2,56$) daha yüksektir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık gösterdiği görülmektedir ($t=2,799$; $p<.05$). Kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt

boyutunun ortalamaları ($X=3,03$), erkek katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt boyutunun ortalamalarından ($X=2,72$) daha yüksektir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık göstermediği görülmektedir ($t=.944$; $p>.05$).

4.2. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 4.2.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Ölçüde Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

	Gruplar	N	X	ss	Varyansın K.	KT	sd	KO	F	P	Anlamlılık
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	18-25 (1)	144	2,8399	.66	G. Arası	5,926	2	2,963			
	26-35 (2)	81	2,6377	.72	G. İçi	107,766	239	,451	6,571	.002	1-3; 2-3
	36 ve üstü (3)	17	2,2765	.35	Top.	113,692	241				
Sanal Tolerans	18-25 (1)	144	3,1130	.74	G. Arası	11,626	2	5,813			
	26-35 (2)	81	2,8171	.78	G. İçi	131,612	239	,551	10,556	<.001	1-2; 2-3; 3-1
	36 ve üstü (3)	17	2,3369	.47	Top.	143,238	241				
Sanal İletişim	18-25 (1)	144	2,5062	.74	G. Arası	1,569	2	,784			
	26-35 (2)	81	2,4184	.80	G. İçi	134,748	239	,564	1,391	.251	
	36 ve üstü (3)	17	2,2026	.47	Top.	136,316	241				

Araştırma katılımcılarının sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 4.2.1. incelendiğinde katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık gösterdiği görülmektedir ($F=6,571$; $p<.05$). Gruplar arası farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre; 18-25 yaş arası katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ($X=2,83$), 36 ve üstü yaş grubu katılımcılardan

($X=2,27$); 26-35 yaş arası katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ($X=2,63$), 36 ve üstü yaş grubu katılımcılardan ($X=2,27$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt boyutunun yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık gösterdiği görülmektedir ($F=10,556$; $p<.05$). Gruplar arası farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre; 18-25 yaş arası katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt boyutunun ($X=3,11$), 26-35 yaş arası katılımcıların ($X=2,8$) ve 36 ve üstü yaş grubu katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt boyutundan ($X=2,33$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal iletişim alt boyutunun yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık göstermediği görülmektedir ($F=1,391$; $p>.05$).

4.3. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 4.3.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Ölçüde Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	Evli	42	2,51	.60	-2,273	240	.024
	Bekar	200	2,77	.69			
Sanal Tolerans	Evli	42	2,63	.75	-3,080	240	.002
	Bekar	200	3,02	.75			
Sanal İletişim	Evli	42	2,37	.62	-.781	240	.436
	Bekar	200	2,47	.77			

Araştırma katılımcılarının sosyal medya bağımlılık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t Testi analizi yapılmıştır. Tablo 4.3.1. incelendiğinde katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin medeni durum

değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık gösterdiği görülmektedir ($t=-2,273$; $p<.05$). Evli katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi ortalamaları ($X=2,51$), bekar katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi ortalamalarından ($X=2,77$) daha düşüktür.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt boyutunun medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık gösterdiği görülmektedir ($t=-3,080$; $p<.05$). Evli katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt boyutunun ortalamaları ($X=2,63$), bekar katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt boyutunun ortalamalarından ($X=3,02$) daha düşüktür.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutunun medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık göstermediği görülmektedir ($t=-.781$; $p>.05$).

4.4. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin En Son Mezun Olunan Eğitim Programı Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 4.4.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin En Son Mezun Olunan Eğitim Programı Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Ölçüde Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

	Gruplar	N	X	ss	Varyans ın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	Lise	88	2,8153	.58	G. Arası	.950	2	.475	1,007	.367
	Lisans	115	2,6822	.73	G. İçi	112,742	239	.472		
	Yüksek Lisans	39	2,6949	.76	Toplam	113,692	241			
Sanal Tolerans	Lise	88	3,0981	.66	G. Arası	2,877	2	1,438	2,449	.089
	Lisans	115	2,9020	.83	G. İçi	140,361	239	.587		
	Yüksek Lisans	39	2,8159	.77	Toplam	143,238	241			
Sanal İletişim	Lise	88	2,4697	.66	G. Arası	.547	2	.273	.481	.619
	Lisans	115	2,4135	.76	G. İçi	135,769	239	.568		
	Yüksek Lisans	39	2,5470	.90	Toplam	136,316	241			

Araştırma katılımcılarının sosyal medya bağımlılık düzeylerinin en son mezun olunan eğitim programı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 4.4.1. incelendiğinde katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ($F=1,007$; $p>.05$), sanal tolerans alt boyutunun ($F=2,449$; $p>.05$) ve sanal iletişim alt boyutunun ($F=.481$; $p>.05$) en son mezun olunan eğitim programı değişkenine göre

istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık göstermediği görülmektedir ($F=1,007$; $p>.05$).

4.5. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Gün İçinde Sosyal Medyanın Ortalama Kullanım Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 4.5.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Gün İçinde Sosyal Medyanın Ortalama Kullanım Süresi Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Ölçüde Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

	Gruplar	N	X	ss	Varyansın K	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılı k
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	1 saatten az (1)	13	2,1808	.35	G. Arası	27,759	3	9,253			
	1-3 saat arası (2)	112	2,4772	.69	G. İçi	85,933	238	.361	25,627	<.001	3-1,2 ; 4-1,2,3
	4-6 saat arası (3)	89	2,9163	.51							
	7 saat ve üzeri (4)	28	3,4268	.55	Toplam	113,692	241				
Sanal Tolerans	1 saatten az (1)	13	2,2308	.58	G. Arası	42,092	3	14,031			
	1-3 saat arası (2)	112	2,6331	.71	G. İçi	101,146	238	.425	33,014	<.001	1-3,4; 2-3,4; 3-1,2,4; 4-1,2,3
	4-6 saat arası (3)	89	3,2349	.61							
	7 saat ve üzeri (4)	28	3,7273	.51	Toplam	143,238	241				
Sanal İletişim	1 saatten az (1)	13	2,1197	.21	G. Arası	15,326	3	5,109			
	1-3 saat arası (2)	112	2,2867	.80	G. İçi	120,990	238	.508	10,049	<.001	1-3,4; 2-4; 3-1,4; 4-1,2,3
	4-6 saat arası (3)	89	2,5268	.60							
	7 saat ve üzeri (4)	28	3,0595	.78	Toplam	136,316	241				

Araştırma katılımcılarının sosyal medya bağımlılık düzeylerinin gün içinde sosyal medyanın ortalama kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 4.5.1. incelendiğinde katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin gün içinde sosyal medyanın ortalama kullanım süresi

değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık gösterdiği görülmektedir ($F=25,627$; $p<.05$). Gruplar arası farklılığın hangi süre grupları arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre; gün içinde sosyal medyayı 4-6 saat arası kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ($X=2,91$), 1 saatten az ($X=2,18$) ve 1-3 saat arası kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinden ($X=2,47$); sosyal medyayı 7 saat ve üzeri kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ($X=3,42$); 1 saatten az ($X=2,18$), 1-3 saat arası ($X=2,47$) ve 4-6 saat arası kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinden ($X=2,91$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt boyutunun gün içinde sosyal medyanın ortalama kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık gösterdiği görülmektedir ($F=33,014$; $p<.05$). Gruplar arası farklılığın hangi süre grupları arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre; gün içinde sosyal medyayı 7 saat ve üzeri kullanan katılımcıların kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt boyutlarının ($X=3,72$); 4-6 saat arası kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt boyutlarından ($X=3,23$), 1-3 saat arası kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt boyutlarından ($X=2,63$) ve 1 saatten az kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal tolerans alt boyutlarından ($X=2,23$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal iletişim alt boyutunun gün içinde sosyal medyanın ortalama kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık gösterdiği görülmektedir ($F=10,049$; $p<.05$). Gruplar arası farklılığın hangi süre grupları arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre; gün içinde sosyal medyayı 7 saat ve üzeri kullanan katılımcıların kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal iletişim alt boyutlarının ($X=3,05$); 4-6 saat arası kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal iletişim alt boyutlarından ($X=2,52$), 1-3 saat arası kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal iletişim alt boyutlarından ($X=2,28$) ve 1 saatten az kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık sanal iletişim alt boyutlarından ($X=2,11$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 4.6.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir İlişkinin Var Olup Olmadığını Tespit Etmek İçin Yapılan Korelasyon Testi Sonuçları

		Paylaşılan İçerik Kaygısı	Mahremiyet Kaygısı	Etkileşim Kaygısı	Kendini Değerlendirme Kaygısı
Sanal Tolerans	Pearson r	.493**	.138*	.245**	.465**
	p	<,001	.032	<,001	<,001
	n	242	242	242	242
Sanal İletişim	Pearson r	.363**	.109	.249**	.375**
	p	<,001	.091	<,001	<,001
	n	242	242	242	242

** Korelasyon $p < 0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

* Korelasyon $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır.

Araştırma katılımcılarının sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 4.6.1. incelendiğinde katılımcılarının sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu ve sosyal kaygı düzeyleri paylaşılan içerik kaygısı ($r=.49$; $p<0.01$), mahremiyet kaygısı ($r=.13$; $p<0.05$), etkileşim kaygısı ($r=.24$; $p<0.01$), kendini değerlendirme kaygısı ($r=.46$; $p<0.01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcılarının sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu ve sosyal kaygı düzeyleri paylaşılan içerik kaygısı ($r=.36$; $p<0.01$), etkileşim kaygısı ($r=.24$; $p<0.01$) ve kendini değerlendirme kaygısı ($r=.37$; $p<0.01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.7. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 4.7.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir İlişkinin Var Olup Olmadığını Tespit Etmek İçin Yapılan Korelasyon Testi Sonuçları

		Kendini Suçlama	Kabul Etme	Düşünceye Odaklanma	Pozitif Tekrar Odaklanma	Plana Tekrar Odaklanma	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Bakış Açısına Yerleştirmek	Yıkım	Diğerlerini Suçlama
Sanal Tolerans	Pearson r	.304**	.326**	.149*	.004	-.034	-.078	.137*	.246**	.232**
	p	<.001	<.001	.020	.947	.597	.225	.033	<.001	<.001
	n	242	242	242	242	242	242	242	242	242
Sanal İletişim	Pearson r	.264**	.230**	.061	.066	-.064	-.037	.124	.256**	.237**
	p	<.001	<.001	.347	.305	.325	.566	.054	<.001	<.001
	n	242	242	242	242	242	242	242	242	242

** Korelasyon $p < 0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

* Korelasyon $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır.

Araştırma katılımcılarının sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel duygu düzenleme becerileri düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 4.7.1. incelendiğinde katılımcıların sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu ve bilişsel duygu düzenleme becerileri kendini suçlama ($r=.30$; $p<0.01$), kabul etme ($r=.32$; $p<0.01$), düşünceye odaklanma ($r=.14$; $p<0.05$), bakış açısına yerleştirmek ($r=.13$; $p<0.05$), yıkım ($r=.24$; $p<0.01$) ve diğerlerini suçlama ($r=.23$; $p<0.01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu ve bilişsel duygu düzenleme becerileri kendini suçlama ($r=.26$; $p<0.01$), kabul etme ($r=.23$; $p<0.01$), yıkım ($r=.25$; $p<0.01$) ve diğerlerini suçlama ($r=.23$; $p<0.01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.8. Sosyal Kaygı ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 4.8.1. Sosyal Kaygı ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir İlişkinin Var Olup Olmadığını Tespit Etmek İçin Yapılan Korelasyon Testi Sonuçları

		Kendini Suçlama	Kabul Etme	Düşünceye Odaklanma	Pozitif Tekrar Odaklanma	Plana Tekrar Odaklanma	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Bakış Açısına Yerleştirmek	Yıkım	Diğerlerini Suçlama
Paylaşılan İçerik Kaygısı	Pearson r	.442**	.360**	.212**	-.023	.020	-.100	.138*	.394**	.390**
	p	<.001	<.001	<.001	.716	.753	.123	.032	<.001	<.001
	n	242	242	242	242	242	242	242	242	242
Mahremiyet Kaygısı	Pearson r	.284**	.310**	.304**	.128*	.287**	.189**	.185**	.268**	.184**
	p	<.001	<.001	<.001	.046	<.001	.003	.004	<.001	.004
	n	242	242	242	242	242	242	242	242	242
Etkileşim Kaygısı	Pearson r	.306**	.292**	.208**	.068	.042	-.044	.102	.350**	.189**
	p	<.001	<.001	.001	.294	.512	.492	.112	<.001	.003
	n	242	242	242	242	242	242	242	242	242
Kendini Değerlendirme Kaygısı	Pearson r	.427**	.366**	.209**	.069	.030	-.079	.210**	.405**	.425**
	p	<.001	<.001	.001	.288	.642	.223	.001	<.001	<.001
	n	242	242	242	242	242	242	242	242	242

** Korelasyon $p < 0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

* Korelasyon $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır.

Araştırma katılımcılarının sosyal kaygı ve bilişsel duygu düzenleme becerileri düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 4.8.1. incelendiğinde katılımcıların sosyal kaygı paylaşılan içerik kaygısı alt boyutu ve bilişsel duygu düzenleme becerileri kendini suçlama ($r=.44$; $p<0.01$), kabul etme ($r=.36$; $p<0.01$), düşünceye odaklanma ($r=.21$; $p<0.01$), bakış açısına yerleştirmek ($r=.13$; $p<0.05$), yıkım ($r=.39$; $p<0.01$) ve diğerlerini suçlama ($r=.39$; $p<0.01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların sosyal kaygı mahremiyet kaygısı alt boyutu ve bilişsel duygu düzenleme becerileri kendini suçlama ($r=.28$; $p<0.01$), kabul etme ($r=.31$; $p<0.01$), düşünceye odaklanma ($r=.30$; $p<0.01$), pozitif tekrar odaklanma ($r=.12$; $p<0.05$), plana

tekrar odaklanma ($r=.28$; $p<0.01$), pozitif yeniden gözden geçirme ($r=.18$; $p<0.01$), bakış açısına yerleştirmek ($r=.18$; $p<0.05$), yıkım ($r=.26$; $p<0.01$) ve diğerlerini suçlama ($r=.18$; $p<0.01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların sosyal kaygı etkileşim kaygısı alt boyutu ve bilişsel duygu düzenleme becerileri kendini suçlama ($r=.30$; $p<0.01$), kabul etme ($r=.29$; $p<0.01$), düşünceye odaklanma ($r=.20$; $p<0.01$), yıkım ($r=.35$; $p<0.01$) ve diğerlerini suçlama ($r=.18$; $p<0.01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların sosyal kaygı kendini değerlendirme kaygısı alt boyutu ve bilişsel duygu düzenleme becerileri kendini suçlama ($r=.42$; $p<0.01$), kabul etme ($r=.36$; $p<0.01$), düşünceye odaklanma ($r=.20$; $p<0.01$), bakış açısına yerleştirmek ($r=.21$; $p<0.01$), yıkım ($r=.40$; $p<0.01$) ve diğerlerini suçlama ($r=.42$; $p<0.01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.9. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Tablo 4.9.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracılık Rolünü İncelemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		R	R2	Beta	T	p
1. Model: SMB- SK		.435	.189	.435	7.482	<.001
2. Model: DDB- SK		.407	.166	.407	6.902	<.001
3. Model: SMB- DDB		.226	.051	.226	3.559	<.001
4. Model: SMB + SK- DDB	DDB SMB	.538	.290	.325	5.810	<.001
				.361	6.457	<.001

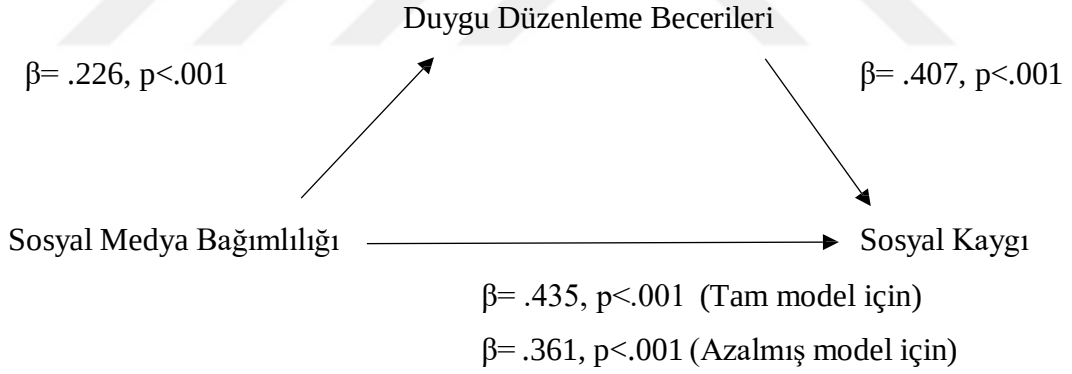
Araştırma katılımcılarının sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık rolünü incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rol üstlenip üstlenmediğini belirleyebilmek amacıyla 4 aşamalı bir regresyon gerçekleştirilmiştir. Buna göre; birinci aşamada regresyon analizinde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin

sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiş ve sosyal kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($\beta = .435, p < .001$).

İkinci aşamada regresyon analizinde duygu düzenleme becerileri düzeyinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiş ve sosyal kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($\beta = .407, p < .001$).

Üçüncü aşamada regresyon analizinde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi incelenmiş ve duygu düzenleme becerileri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($\beta = .226, p < .001$).

Son aşamada sosyal medya bağımlılığı (bağımsız değişken) ve duygu düzenleme becerileri (aracı değişken) analize birlikte dahil edilmiştir. Analiz sonucuna göre, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri analize dahil edildiğinde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin düştüğü görülmüştür ($\beta = .435$ 'ten, $\beta = .361$ 'e). Buna göre; duygu düzenleme becerilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği söylenebilir.



Şekil 4.9.2. Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık rolüne ilişkin yapılan analizin beta katsayıları

Yapılan regresyon analizi sonuçlarının sağlamasını almak amacıyla Sobel testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerileri kısmi aracılık rolü üstlenmektedir ($Z=3.564, p < .005$).

BÖLÜM V: TARTIŞMA, YORUM, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik yapılan analiz sürecinde elde edilen sonuçlara ve ilgili literatür verilerine dayandırılarak yapılan tartışmaya yer verilmiştir.

5.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi Üzerine Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucuna göre; genel sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve sanal tolerans alt boyutu katılımcıların cinsiyetine göre farklılık göstermektedir ve kadın katılımcıların genel sosyal medya bağımlılık düzeyi ve sanal tolerans alt boyutu düzeyi ortalamaları erkek katılımcılara göre daha yüksek seviyededir. Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu ortalamaları ise katılımcıların cinsiyetine göre farklılık göstermemektedir.

Literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarda cinsiyet değişkeni incelenmektedir. Örneğin; sosyal medya bağımlılığını inceleme amacıyla 252 kız ve 221 erkek lise öğrencisiyle yapılan araştırmada kızların erkeklere göre sosyal medya bağımlılığı meşguliyet alt boyutunda daha yüksek bağımlılık eğilimi gösterdikleri belirtilmiştir (Deniz ve Gürültü, 2018). Sosyal medya bağımlılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre incelendiği bir diğer araştırmada örneklem ergenlik dönemindeki bireylerden oluşturulmuş ve yapılan analiz sonucunda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve kız ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek seviyede olduğu sonucuna varılmıştır (Yayman, 2019). Siber zorbalık sıklığı üzerinden sosyal medya bağımlılığının incelendiği bir diğer araştırma da bu bulguları desteklemekte ve kadınların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek seviyede olduğunu belirtmektedir (Demircan, Işık ve Gürhan, 2022).

Ergenlik dönemindeki bireylerden oluşan bir örneklem grubunda yapılan araştırmada 141 kız ve 175 erkek ergen öğrenciden veri toplanmış ve analiz sonucunda sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin bireylerin cinsiyetine göre farklılaştığı paylaşılmıştır (Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019). Bir başka araştırmada tipik gelişim gösteren ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri incelenmiş ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin bireylerin cinsiyetine göre farklılaştığı bulunmuş; kızların

sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir (Güney ve Taştepe, 2020).

İlgili literatüre göre yukarıda örnek verilen araştırma sonuçları araştırmanın bulgularını desteklerken diğer taraftan, araştırma bulgularından farklı olarak cinsiyet değişkeninin bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinde etkisinin olmadığına yönelik bulgular da bulunmaktadır. Örneğin; Baz (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının incelendiği çalışmada 79 kadın ve 107 erkek üniversite öğrencisinden sosyal medya bağımlılığına yönelik görüşleri alınmıştır. Bu görüşler incelendiğinde bireylerin cinsiyet özelliklerinin sosyal medya bağımlılığında önemli bir etken olmadığı paylaşılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının sosyal medya kullanım amaçları açısından incelendiği bir diğer çalışmada ise sosyal medya bağımlılık düzeyinin bireylerin cinsiyetine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çömlekçi ve Başol, 2019).

Yapılan çalışmalara bakıldığında cinsiyet değişkeninin bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisi ile ilgili çeşitli yaklaşımlar olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularını destekleyen yani cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunun belirtildiği çalışmalara göre yorum yapıldığında sosyal medya uygulamalarının cinsiyet temelli farklı kullanım özelliklerine sahip olduğu söylenebilir. Özellikle sanal pazarlama sektörünün cinsiyet temelli tekniklerinin sosyal medya uygulamalarında kullanılmasıyla farklı tüketici deneyimleri oluşmuştur. Ayrıca ilgili literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili cinsiyetler arasındaki farklılığın kadın ve erkek iletişim biçimlerinden kaynaklandığı da belirtilen bir diğer görüştür. Kadınların sosyal sinyallere karşı daha duyarlı olması ve kişilerarası ilişkilerin değerlendirilme becerilerinin daha gelişmiş olması sanal iletişim yöntemlerini tercih etmelerine ve buna bağlı bağımlılık göstermelerine neden olmaktadır (Fujimori vd., 2015; Proverbio vd., 2008). Söz konusu farklılığın bir diğer nedeni de bireylerin sosyal medyayı kullanım amaçlarıdır. Kadınlar sosyal medyayı kişilerarası iletişime yönelik kullanırken; erkekler eğlence amaçlı olarak sosyal medyaya erişmeye meyillidir (Fujimori vd., 2015; Lin vd., 2013). Ayrıca kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların nevroitiklik düzeyi ile Facebook bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon olduğu belirtilmiştir (Rachubinska vd., 2022). Dolayısıyla kadınların erkeklere göre duygudurum farklılıkları ve buna göre gelişen hassasiyetleri de sosyal medyanın kullanımına etki edebilmektedir. Literatürde

cinsiyet değişkeni ve sosyal medya bağımlılığına etkisi önemli bir araştırma konusu olmaya devam edecektir.

5.2. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi Üzerine Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucuna göre; genel sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve sanal tolerans alt boyutu düzeyleri katılımcıların yaşına göre farklılık göstermektedir. Buna göre; 18-25 yaş arası katılımcıların genel sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve sanal tolerans alt boyutu, 26-35 yaş ve 36 ve üstü yaş grubu katılımcıların genel sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve sanal tolerans alt boyutu düzeylerinden daha yüksek seviyededir. Sosyal medya bağımlılık sanal iletişim alt boyutu ise, katılımcıların yaşına göre farklılık göstermemektedir.

Uslu (2021) tarafından yapılan araştırmada bireylerin yaş düzeyinin yükseldikçe sosyal medya bağımlılığının azaldığı vurgulanmış; araştırmayla paralel sonuçlar paylaşılmıştır. Araştırmaya paralel sonuçlar gösteren bir diğer araştırmada sosyal medya kullanımının bağımlılığa nasıl yol açabileceği ve ergenlerin okul performansını, sosyal davranışlarını ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebileceği ile ilgili bibliyometrik analiz yapılmıştır ve araştırma sonucunda genç bireylerin, yaşlı bireylere göre daha sık çevrimiçi varlıklarını sürdürmekte olduğu ve bağımlılık yaratan davranışlar geliştirdikleri vurgulanmıştır (Abbasi, 2019).

Araştırma bulgularına ters olarak; Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin (BSMAS) İtalyanca versiyonunun psikometrik özelliklerini test etmenin yanı sıra bağlanma stillerinin ve sosyal medya bağımlılığının incelendiği bir diğer araştırmada sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin genç yetişkinlerde ergenlere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Monacis, De Palo, Griffiths ve Sinatra, 2017). Başka bir araştırmada da sosyal medya kullanım modelleri ve bunun akademik performansları üzerindeki etkisi incelemiş ve 12-14 yaş arası 122, 15-16 yaş arası 127 ve 17 yaş ve üzeri 89 öğrenciden veri toplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı düzeyi oranı 17 yaş ve üzeri grupta anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir.

Dünya genelinde 16-24 yaş arasındaki bireylerin sosyal ağları kullanma olasılığı, sohbet ve mesajlaşma uygulamalarından daha fazladır (Digital 2024: Global Overview Report). Araştırma sonuçlarına paralel olarak yorum yapıldığında;

ergenlerin ve genç yetişkinlerin iletişim biçimlerinde ve günlük rutinlerinde sosyal medya uygulamalarının önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Ergenlik döneminde başlayan kimlik arayışı ve buna bağlı gelişen rol model arayışı genç yetişkinlik döneminde de bireyin yaşamını etkilemeye devam eder. Gençlerin kimlik oluşturma çabası; başkaları tarafından takdir edilme, onaylanma, özel hissetme ihtiyaçlarını da beraberinde getirmektedir. Sosyal medya platformlarında yer alan içerik üreticileri ve kitleleri etkilemek için kullanılan trendler söz konusu kimlik oluşturma sürecinde olan bireyleri daha fazla etkilemektedir. Sosyal medyayı genç kullanıcılar için çekici kılan özellik, içerisinde barındırdığı ikna psikolojisi unsurlarıdır (Hameelers vd., 2017). Bu yaş grubundaki bireylerin iletişim modellerini anlamak üzere yapılan çalışmalarda sosyal medya uygulamaları önem taşımakta ve incelenme gerekliliğini getirmektedir.

5.3. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi Üzerine Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucuna göre; genel sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve sanal tolerans alt boyutu düzeyleri katılımcıların medeni durumuna göre farklılık göstermektedir. Buna göre, evli katılımcıların genel sosyal medya bağımlılık düzeyi ortalamaları ve sanal tolerans alt boyutu düzeyi ortalamaları bekar katılımcıların genel sosyal medya bağımlılık düzeyi ortalamaları ve sanal tolerans alt boyutu düzeyi ortalamalarından daha düşük seviyededir. Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu düzeyi katılımcıların medeni durumuna göre farklılık göstermemektedir.

Araştırmayla paralel sonuçlar paylaşan bir çalışmada; kişilerin sosyal medya bağımlılığı incelenmiş ve sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutunda bekârlar katılımcıların, evli ve boşanmış katılımcılara göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir (Aksoy, 2020). Yaşları 30-70 arasında değişen, 104 erkek, 96 kadın yetişkinden veri toplanarak yapılan bir diğer çalışmada yetişkinlerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri incelenmiş ve analiz sonuçlarına göre boşanmış bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin evli bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinden daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Sağar, 2019). Sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan bir başka çalışmada bekar katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin evli ve boşanmış katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerine göre daha yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir (Duman, 2021).

Araştırma sonuçlarına paralel olarak yorum yapıldığında; bireylerin medeni durumuna göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir. Bireylerin medeni durumlarına göre günlük rutinleri, boş zaman aktiviteleri ve iletişim modelleri farklılık gösterebilmektedir. Günümüzde sosyal medya kullanımı bireylerin günlük zamanlarının önemli bir kısmını içermektedir. Meltwater ve We Are Social ortaklığıyla yayınlanan raporda "tipik" bir sosyal medya kullanıcısı günde ortalama 2 saat 23 dakikasını sosyal medyayı kullanarak geçirmektedir (Digital 2024: Global Overview Report). Bu veriye bakarak günlük aktiviteleri medeni durumuna göre farklılaşan bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları da buna göre şekillenmiş olabilir. Sosyal medya bağımlılığının bireylerin medeni durumuna göre farklılaşmasının bir diğer nedeni de sosyal medyanın kullanım amaçlarıyla ilgilidir. Amerika'da yapılan bir araştırma sonucuna göre; 18 ila 29 yaş aralığındaki yakın tarihli flört deneyimi olan kullanıcıların yaklaşık %41'i, olası bir romantik buluşma deneyimi için Twitter veya Facebook gibi sosyal medya sitelerini kullanmıştır (Duggan, 2013). 2023 yılı Instagram trend raporuna göre; z kuşağı sosyal medya kullanıcılarının yarısından fazlası, çevrimiçi ve metin yoluyla romantik iletişimde yüz yüze iletişime göre daha rahat hissetmektedir (The 2023 Instagram Trend Report, 2022). Dolayısıyla sosyal medya uygulamalarının bireyler için flört deneyimi oluşturabilecek iletişim ortamları sunması bağımlılığı tetikleyici bir diğer unsurdur. Evli bireyler için ise sosyal medyanın evlilik dinamiklerini etkileyici etkilerinin bulunması bağımlılığı azaltıyor olabilir. Örneğin yapılan bir araştırmaya göre; sosyal medya bağımlılığı evlilik içerisindeki eşitlikçi rol beklentilerini olumsuz etkilerken, eşlerin sosyal medya kullanımını eleştirmesinin ise geleneksel rol beklentilerini artırdığı bulunmuştur (Dağ Tüzmen, Duran ve Döner, 2023). Bireylerin sosyal medya uygulamaları içeriklerinden etkilenerek evlilik ve ikili ilişkilere yönelik algılarının şekillendiği ve evli bireylerde bu etkinin kullanımı azaltıcı etkiye sahip olduğu yorumu yapılabilir.

5.4. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin En Son Mezun Olunan Eğitim Programı Değişkenine Göre İncelenmesi Üzerine Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucuna göre; genel sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sanal tolerans alt boyutu düzeyleri ve sanal iletişim alt boyutu düzeyleri katılımcıların en son mezun olunan eğitim programına göre farklılaşmamaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarına paralel olarak; sosyal medya bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesinin amaçlandığı bir çalışmada 206 kişiden veri toplanmış ve analiz sonucunda duygu düzenleme güçlüğüne ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin bireylerin eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Soysal, 2021). Sosyal medya bağımlılığının incelendiği bir diğer çalışmada da katılımcıların eğitim durumunun katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyi üzerinde farklılık göstermediği belirtilmiştir (Dinç, 2020).

Araştırma bulgularından farklı sonuçlar veren araştırmalara örnek vermek gerekirse; meslek yüksekokulu öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin incelendiği bir çalışmada bireylerin eğitim düzeyinin artmasıyla sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Çiftçi, 2018). Bu veriye paralel olarak bir diğer çalışmada da eğitim düzeyindeki artışın bireylerin sosyal medya kullanımını artırıcı bir etken olduğu belirtilmiştir (Andreassen ve ark., 2014).

Eğitim düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisine yönelik farklı yaklaşımların olmasının sebeplerinden biri olarak sosyal medya platformlarının her kullanıcı tipi için özelleştirilmiş içeriklere sahip olması örneği verilebilir. Meltwater ve We Are Social ortaklığıyla yayınlanan rapora göre; dünya genelinde 5 milyardan fazla aktif sosyal medya kullanıcı kimliği bulunmaktadır ve bu sayı 2024'ün başında 5,04 milyara ulaşmıştır (Digital 2024: Global Overview Report). Bu veriye dayanarak kullanıcıları platforma çekecek ilgi unsurlarını barındırıyor olması nedeniyle sosyal medya uygulamalarının dünya genelinde yüksek sayıda kullanıcıya hitap ettiği yorumu yapılabilir. Aynı raporda, sosyal medya kullanıcılarının %30,2'sinin "içerik bulmak" için sosyal platformları ziyaret ettiği verisi paylaşılmıştır (Digital 2024: Global Overview Report). Bu veri de bu yorumu desteklemektedir.

5.5. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Gün İçinde Sosyal Medyanın Ortalama Kullanım Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi Üzerine Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucuna göre; genel sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sanal tolerans alt boyutu düzeyleri ve sanal iletişim alt boyutu düzeyleri katılımcıların gün içinde sosyal medyayı ortalama kullanma sürelerine göre farklılaşmaktadır. Buna göre; sosyal medyayı gün içinde ortalama 7 saat ve üzeri sürede kullanan katılımcıların

genel sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sanal tolerans alt boyutu düzeyleri ve sanal iletişim alt boyutu düzeyleri 4-6 saat, 1-3 saat arası ve 1 saatten az sürede kullanan katılımcıların genel sosyal medya bağımlılık düzeylerinden, sanal tolerans alt boyutu düzeylerinden ve sanal iletişim alt boyutu düzeylerinden daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde çalışmaların çoğunlukla araştırma bulgularına paralel sonuçlar paylaştığı görülmektedir. Örneğin; sosyal medya bağımlılığının incelendiği bir çalışmada sosyal medya kullanım sürelerinin artmasının, sosyal medya bağımlılığı düzeyinin artmasında belirleyici olduğu vurgulanmıştır (Özdemir, 2019). İnternet bağımlık düzeylerinin incelemesi amacıyla yapılan bir diğer çalışmada interneti günlük 4 saat ve üstü sürede kullanan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin en yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir (Kır ve Sulak, 2014). Bir başka çalışmaya göre de bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri üzerinde sosyal medya günlük kullanım süresi etkili olmaktadır (Bilgin, 2018). Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubu oluşturularak yapılan bir diğer çalışmada da sosyal medya bağımlılığı düzeyinin bireylerin sosyal medyayı kullanma süresine göre farklılaştığı ve sosyal medyayı günlük 7 saat ve üzeri sürede kullanan grupta sosyal medya bağımlılığı düzeyinin en yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir (Doğan, 2021).

Bu veriler ışığında sosyal medyanın günlük ortalama kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek için öncelikle bağımlılık durumunun temel özelliklerine bakılması gerekmektedir. Bir maddeyi kullanmayı ya da davranışı bırakamama olarak karakterize edilen bağımlılık olgusu türlerine göre incelendiğinde; internet bağımlılığı da kumar, alkol, uyuşturucu bağımlılıkları gibi benzer süreçlere sahiptir (Egger ve Rauterberg, 1996; Young, 1996) Bu açıdan incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığında da bireyin bağımlılık durumu ile sosyal medyaya ulaşabileceği platformlarda geçirdiği sürenin paralellik göstermesinin bağımlılığın temelinde yattığı söylenebilir. Bireyin bağımlılık düzeyi arttıkça sosyal medya kullanım süresi ve bu platformlara gösterilen ilgi artacaktır.

5.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucuna göre; katılımcıların sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu düzeyleri arttıkça; sosyal kaygı düzeyi paylaşılan içerik kaygısı alt boyutu, mahremiyet kaygısı alt boyutu, etkileşim kaygısı alt boyutu ve kendini değerlendirme kaygısı alt boyutu düzeyleri de artmaktadır. Katılımcılarının sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu düzeyleri arttıkça; sosyal kaygı düzeyi paylaşılan içerik kaygısı alt boyutu, etkileşim kaygısı alt boyutu ve kendini değerlendirme kaygısı alt boyutu düzeyleri de artmaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Örneğin; Ağırtaş ve Güler (2020) tarafından internet bağımlılığının ve sosyal kaygının incelendiği bir çalışmada internet bağımlılığının artmasıyla sosyal kaygı düzeyinin de arttığı sonucu paylaşılmıştır. Sosyal medya kullanımının sosyal ilişkiler ve sosyal kaygı düzeyleri açısından incelendiği bir diğer çalışmada da sosyal medya kullanımının bireylerin sosyal ilişkilerini ve sosyal kaygı düzeylerini olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Gürkan ve Demirel, 2021). Sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı düzeyleri açısından incelendiği bir diğer çalışmada 331 üniversite öğrencisinden veri toplanmış ve öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir (Arslan vd., 2023). Kaygas vd. (2023) tarafından sosyal medya bağımlılığının incelendiği çalışmada ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sosyal kaygı değişkeni ile açıklanabileceği belirtilmiştir. Yine ergenler üzerinde yapılan bir diğer çalışmada sosyal kaygı, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve riskli davranışlar incelenmiş; araştırma sonucunda söz konusu değişkenlerin ilişkili olduğu paylaşılmıştır (Duman ve Baştemur, 2023). Sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal kaygı açısından incelendiği bir diğer çalışmada da bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttıkça depresyon ve sosyal kaygı düzeylerinin de arttığı sonucu paylaşılmıştır (Durar ve Bostancı Daştan, 2024).

Bu literatür verileri ışığında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide kaygı durumunun bağımlılık sürecinin önemli bir parçası olduğu dikkate alınmalıdır. Diğer bağımlılık süreçlerinde de olduğu gibi bir nesneye olan bağımlılığın ve o nesneyle meşguliyetin verdiği kaygıdan uzaklaşma hissi, sosyal

medya bağımlılığında da bir süreç etkenidir. Dolayısıyla günümüzde bireylerin iletişim modellerinin sanal ortamlardaki yansımalarını incelerken sosyal kaygının da bu sanal ortamlarda varlık gösterdiği göz önünde bulundurulmalıdır. Kullanıcı sayısı genişliği ile çoğunluğa ulaşma imkânı sağlayan sanal iletişim, sosyal becerileri düşük olan bireyler için cazip hale gelmekte ve bu kullanıcılar diğer kullanıcılara göre daha fazla gizlilik ihtiyacı hissetmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Caplan'a (2007) göre; çevrimiçi sosyal etkileşim, yüz yüze iletişime göre fazla oranda gizlilik sağlamaktadır ve bu yönüyle sosyal kaygısı olan bireyler için daha fazla cazip hale gelmektedir. Buna göre sosyal medya mecralarının kullanıcılar için sunduğu "gizlilik" etmeninin sosyal kaygılı bireyler için tercih edilen bir özellik olduğu yorumu yapılabilir.

5.7. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzeylerinin Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucuna göre; katılımcıların sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu düzeyleri arttıkça; bilişsel duygu düzenleme becerileri kendini suçlama alt boyutu, kabul etme alt boyutu, düşünceye odaklanma alt boyutu, bakış açısına yerleştirmek alt boyutu, yıkım alt boyutu ve diğerlerini suçlama alt boyutu düzeyleri de artmaktadır. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutu düzeyi arttıkça; bilişsel duygu düzenleme becerileri kendini suçlama alt boyutu, kabul etme alt boyutu, yıkım alt boyutu ve diğerlerini suçlama alt boyutu düzeyi de artmaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde mevcut araştırma sonuçlarına paralel sonuçlar paylaşan çalışmalar görülmektedir. Örneğin; sosyal medya bağımlılığının ve bağlanma stillerinin incelendiği bir çalışmada ergenlerin sosyal medya bağımlılık durumları ile güvenli bağlanma stilleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kılıç ve Koç, 2024). Problemleri internet kullanımını inceleyen başka çalışmalarda da problemli sosyal medya kullanımının, düzensiz duygu yönetimi üzerinde belirgin etkiye sahip olduğu bildirilmiştir (Caplan, 2002; Caplan, 2010). COVID-19 salgını sırasında çevrimiçi eğitim deneyimi olan veya çevrimiçi çalışma deneyimi olan bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma, yeme davranışı ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin analiz edildiği bir diğer çalışmada da duygu düzenleme bozukluğunun alt boyutu olan "hedeflerin" sosyal

medya bağımlılığının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özmen ve Şenay Güzel, 2022). Mobil tabanlı sosyal ağ bağımlılığı ile aile iletişim kalıpları arasındaki ilişkide duygusal öz düzenlemenin aracılık rolüne odaklanan bir araştırmada da mobil tabanlı sosyal ağ bağımlılığı ile içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış davranış sorunları arasındaki ilişkide duygusal öz düzenlemenin aracı rol oynadığı belirtilmiştir (Fasihi ve Rostami, 2023). Mısır’da yapılan bir diğer araştırmada da katılımcıların Facebook bağımlılığı düzeyleri arttıkça duygusal düzenleme düzeylerinin düştüğü sonucuna varılmıştır (Alenezi vd., 2023). Bottaro ve Faraci (2022) tarafından yapılan araştırmada da sosyal ağ sitelerinin sorunlu kullanımının gelişme riskinin, sosyal paylaşım sitelerinde geçirilen zamandan, aktif veya pasif kullanımdan ve ergenlerin sosyal ve duygusal becerilerinden etkilendiği belirtilmiştir.

Sosyal hayatta kabul görmeme korkusu, duyguların bastırılması ve açığa çıkma ihtiyacı, kendini kanıtlayarak grup kurma heyecanı, bireysel kimlik oluşturma çabası ve tek bir amaç etrafında toplanma eğilimi, duygusal sıkıntı ve oyalanma arzusu genç yetişkinlerin sanal ortamlarda çok fazla zaman geçirmesine neden olmaktadır (Abd Rahman ve Abdul Razak, 2019). Bağımlılık, sürekli olarak kaçınma becerisinin olmaması, davranışsal kontrol ve arzunun bozulması, kişinin davranışları ve kişilerarası ilişkilerindeki önemli sorunların daha az tanınması ve işlevsiz bir duygusal tepki ile karakterize edilir (ASAM, 2011). Duygu düzenleme becerilerindeki düzensizlik veya yoksunluk bireyleri bağımlılık süreçlerine yakınlığa taşıyan risk faktörleri arasında bulunmaktadır. Sanal iletişim uygulamalarının günlük hayatta yaygınlaşması ile sosyal medya bağımlılığı önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Duygu düzenleme becerilerinin ve sosyal medya bağımlılığı sürecinin arasındaki bağlantıyı çözümlmek bireylerin günlük hayatındaki risk faktörlerine karşı alabileceği önlemlerin anlaşılmasına olanak sağlayacaktır. Özellikle de sosyal medya kullanımının gün geçtikçe yaygınlaşması ve kullanıcı sayısının artması da bu durumu öncelikli hale getirmektedir.

5.8. Sosyal Kaygı ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucuna göre; katılımcıların sosyal kaygı paylaşılan içerik kaygısı alt boyutu düzeyleri arttıkça; bilişsel duygu düzenleme becerileri kendini suçlama alt boyutu, kabul etme alt boyutu, düşünceye odaklanma alt boyutu, bakış açısına

yerleştirmek alt boyutu ve diğerklerini suçlama alt boyutu düzeyleri de artmaktadır. Katılımcıların sosyal kaygı mahremiyet kaygısı alt boyutu düzeyi arttıkça; bilişsel duygu düzenleme becerileri kendini suçlama alt boyutu, kabul etme alt boyutu, düşünceye odaklanma alt boyutu, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu, plana tekrar odaklanma alt boyutu, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu, bakış açısına yerleştirmek alt boyutu, yıkım alt boyutu ve diğerklerini suçlama alt boyutu düzeyleri de artmaktadır. Katılımcıların sosyal kaygı etkileşim kaygısı alt boyutu düzeyi arttıkça; bilişsel duygu düzenleme becerileri kendini suçlama alt boyutu, kabul etme alt boyutu, düşünceye odaklanma alt boyutu, yıkım alt boyutu ve diğerklerini suçlama alt boyutu düzeyi de artmaktadır. Katılımcıların sosyal kaygı kendini değerkendirme kaygısı alt boyutu düzeyi arttıkça; bilişsel duygu düzenleme becerileri kendini suçlama alt boyutu, kabul etme alt boyutu, düşünceye odaklanma alt boyutu, bakış açısına yerleştirmek alt boyutu, yıkım alt boyutu ve diğerklerini suçlama alt boyutu düzeyleri de artmaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde mevcut araştırma sonuçlarına paralel sonuçlar paylaşan çalışmalar görölmektedir. Örneğın; sosyal anksiyete bozukluğı olan ergenlerde uyumsuz ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının incelendiğı bir araştırmada uyumsuz duygu düzenlemenin artmasıyla sosyal kaygı düzeyinin de arttığı paylaşılmıştır (Sackl-Pammer vd., 2019). Duygu bastırma ve bilişsel yeniden değerkendirme duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının günlük hayatta duyguların ve sosyal olayların oluşumunu nasıl etkilediğini inceleyen bir diğerk araştırmada da sosyal kaygı ile duygu düzenleme güçlüklerinin ilişkili olduğı hipotezini doğırlayan bulgulara ulaşılmıştır (Farmer ve Kashdan, 2012). Bir diğerk araştırmada ise sosyal kaygı semptomları ve farklı duygu düzenleme stratejilerinin kısa vadeli etkililik sonuçları incelenmiş ve sosyal kaygı şiddeti ile katılımcıların kendilerini daha iyi veya daha kötü hissetmelerini sağılamaya yönelik duygu düzenleme girişimlerini algılama derecesi arasında negatif ilişki bulunmuştur (Daniel vd., 2019). Sosyal kaygı, olumlu ve olumsuz değerkendirilme korkusu ve sosyal kaygıyla ilgili üç duygu düzenleme stratejisi (Bastırma, kabul etme ve ruminasyon) arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmada da sosyal kaygının olumsuz değerkendirilme korkusu yoluyla ruminasyon üzerinde dolaylı bir etkisi olduğı sonucu paylaşılmıştır (Tsarpalis-Fragkoulidis vd., 2022). Daniel vd. (2020) tarafından yapılan bir diğerk araştırmada da duygularının düzenlenebilir olduğına dair nispeten daha güçlü inançlara sahip kişilerin, sosyal kaygı semptomlarının şiddetini kontrol ettikten sonra

bile (sadece günlük pozitif duygulanım ve anlık olumlu duygulanım olmasa da) daha anlık ve günlük pozitif duygulanım (negatif duygulanıma göre) yaşadıkları belirtilmiştir.

Sosyal kaygı, bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusunu temelinde bulunduran ve sosyal ortamlardan kaçınmaya sebep olan bir olgudur. Bireylerin sosyal ortamlardaki süreçlere etkili bir şekilde tepki verip verememe becerileri duygu düzenleme becerileriyle ilişkili bir durumdur. Kişinin sosyal ortamdaki iletişim modelini etkili bir şekilde yönetebilmesi duygularını da etkili bir şekilde yönetebilmesi ve aldığı tepkilere de bu yönde uygun tepkiler oluşturabilmesiyle bağlantılıdır. Bu süreçte duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı sosyal kaygıyı azaltıcı bir etki oluşturmaktadır.

5.9. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracılık Rolüne Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık rolünü incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rol üstlenip üstlenmediğini belirleyebilmek amacıyla 4 aşamalı bir regresyon gerçekleştirilmiştir. Buna göre; birinci aşamada regresyon analizinde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiş ve sosyal kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. İkinci aşamada regresyon analizinde duygu düzenleme becerileri düzeyinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiş ve sosyal kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Üçüncü aşamada regresyon analizinde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi incelenmiş ve duygu düzenleme becerileri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Son aşamada sosyal medya bağımlılığı (bağımsız değişken) ve duygu düzenleme becerileri (aracı değişken) analize birlikte dahil edilmiştir. Analiz sonucuna göre, sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri analize dahil edildiğinde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin düştüğü

görülmüştür. Buna göre; duygu düzenleme becerilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği söylenebilir.

İlgili literatür incelendiğinde araştırmaya paralel sonuçlar paylaşan çalışmalar görülmektedir. Örneğin; Zsido vd. (2021) tarafından uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sosyal kaygı, problemli sosyal ağ sitesi ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiye ne ölçüde aracılık ettiğinin incelendiği araştırmada 499 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin, sosyal kaygı düzeyi ile problemli sosyal ağ kullanımı davranışı arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygı düzeyi ile problemli internet kullanımı davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık rolünün olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan bir diğer araştırmada Türkiye'deki dört üniversitede spor bilimleri okuyan üniversite öğrencisi olan 297 katılımcıdan veri toplanmış ve sosyal kaygı düzeyi ile problemli internet kullanımı davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün tam aracılık rolüne sahip olduğu belirtilmiştir (Sertbaş vd., 2020). İlgili literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık rolünü inceleyen çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir. Akademik veriler açısından bu değişkenler arasındaki ilişkiyel model henüz yeterince açıklanabilmiş bir araştırma konusu değildir. Bu nedenle yapılan araştırmanın ilgili literatüre katkı sağlaması amaçlanmıştır.

Meltwater ve We Are Social ortaklığıyla yayınlanan rapora göre 2023 yılı içerisinde 266 milyon yeni kullanıcı ilk kez sosyal medya kullanmaya başlamıştır (Digital 2024: Global Overview Report). Sosyal medya uygulamaları gün geçtikçe kullanıcı sayısını arttırmakta ve bireyler için sanal iletişim ortamı oluşturmaya devam etmektedir. Bu sanal iletişim ortamı beraberinde yüz yüze iletişimde olduğu gibi sosyal kaygıyı da beraberinde getirmektedir. Bu hızlı, ulaşılabilir ve oldukça pratik iletişim modeli hızlı tepkilere cevap verebilme ve kullanıcı sayısı geniş iletişim ortamında etkileşime geçebilme gibi yeterlilikleri gerektirmektedir. Bu süreçlerin sağlıklı işleyebilmesi ve sosyal kaygının normal düzeyde kalabilmesi için duygu düzenleme becerileri etkili rol oynamaktadır. Bireyin sanal iletişim sürecini sağlıklı yönetebilmesi ve uygun tepkiler verebilmesi duygu düzenleme becerileriyle paralel işleyen süreçlerdir.

5.10. Sonuç ve Öneriler

Yapılan araştırmanın sonucunda modern toplumsal hayatın önemli bir dinamiğini oluşturan sanal iletişimin; bireylerin sosyal medya uygulamalarına karşı geliştirdikleri bağımlılık süreçlerindeki, bu iletişim ortamlarında geliştirilen sosyal kaygıdaki ve iletişim niteliğini doğrudan etkileyen duygu düzenleme becerilerindeki rolü ve işlevi açıkça ortaya konmuştur. İletişim teknolojilerindeki gelişmeyle yeni bir problem alanı olarak ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya uygulamalarının kullanımının ve çeşidinin günden güne artmasıyla bireylerin günlük yaşam dinamiklerinin bir parçası olmaya devam edecektir. Dolayısıyla teknoloji çağında toplumsal değişimi ve gelişimi daha iyi analiz edebilmek, anlamlandırabilmek için sosyal medya bağımlılığı başta olmak üzere bu gibi teknolojik gelişmelerin beraberinde getirdiği olgular araştırma konusu olmaya devam edecektir. İnternet çağıyla beraber günümüz teknolojik değişimleri internet öncesi döneme göre daha hızlı olmakta ve kullanıcılara doğrudan etki etmektedir. Bu hızlı etki ve oluşan değişim yakından takip edilmelidir. Değişime hızlı cevaplar verebilmek, teknolojinin bireyin yaşamındaki olumsuz etkisi üzerinde iyileştirici etkiye sahip olacaktır. Ayrıca teknolojinin günlük hayatın bir parçası haline getirdiği bu olgular yapılan araştırmada olduğu gibi sadece sosyo-demografik açıdan değil sosyal kaygı ve duygu düzenleme becerileri gibi farklı değişkenlerle ilişkisel olarak da incelenmelidir. Ortaya çıkarılan bu ilişkisel örüntüler, geleceğin toplum inşasında analiz sürecini kolaylaştıracak ve yordayıcı güce sahip olacaktır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre oluşturulan öneriler aşağıda sıralanmaktadır:

- Yapılan araştırmanın taşıdığı sınırlılıklar göz önünde bulundurulduğunda; ilgili değişkenlerle ilgili yapılacak sonraki araştırmalarda daha geniş örneklemeler oluşturulabilir.
- Yapılan araştırmanın ölçüm düzeyi, kullanılan ölçeklerin sınırlılıklarını taşımaktadır. Dolayısıyla ilgili değişkenlerle ilgili yapılacak sonraki araştırmalarda farklı ölçekler ve analiz yöntemleri kullanılabilir.
- Araştırmaya konu olan değişkenlerin ilişkisel modeli, sosyal medya bağımlılığı açısından risk faktörü taşıyan diğer bir gelişim dönemi olan ergenlik dönemindeki bireylerle örneklem oluşturularak araştırılabilir.

- Araştırma bulgularına göre sosyal medya bağımlılığı bireylerin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Buna göre kadınlar sosyal medya bağımlılığı açısından riskli bir grup oluşturmaktadır. Kadınların sosyal medya bağımlılığına yönelik eğilimleri daha fazla araştırmanın konusu olmalıdır.
- Araştırma bulgularına göre kadınlar sosyal medya bağımlılığı açısından riskli bir grup oluşturduğu için sosyal medya bağımlılığı konusunda yapılacak önleyici çalışmalarda öncelik bir hedef grup olarak ele alınmalıdır.
- Yapılan araştırma sonuçlarında da belirtildiği üzere genç yetişkinlik dönemi sosyal medya bağımlılığı geliştirmede risk faktörü taşımaktadır. Dolayısıyla; genç yetişkinlere yönelik söz konusu risk faktörleriyle ilgili eğitimler düzenlenebilir.
- Sivil toplum kuruluşları, örgün ve yaygın eğitim kurumları genç yetişkinlere yönelik sosyal medya bağımlılığı ile ilgili farkındalık atölyeleri oluşturabilir.
- Sivil toplum kuruluşları, örgün ve yaygın eğitim kurumları genç yetişkinlere yönelik sosyal kaygı ile ilgili farkındalık atölyeleri oluşturabilir.
- Sivil toplum kuruluşları, örgün ve yaygın eğitim kurumları genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme becerileri ile ilgili farkındalık atölyeleri oluşturabilir.
- Sosyal medya bağımlılık düzeyi katılımcıların medeni durumuna göre farklılık göstermiştir. Evli, bekar ve boşanmış bireyler üzerinde yapılacak araştırmalarla sosyal medya bağımlılığının medeni durumla ilişkisi ve bu kişilerarası ilişkilerin dinamiklerinin sosyal medya kullanımındaki şekillendirici etkisinin detayları incelenmelidir.
- Bekar bireyler için sosyal medya platformlarının günlük hayattaki işlevleri bu kişileri sosyal medya uygulamalarına çekici etken oluşturmaktadır. Yapılacak farkındalık çalışmalarında bu etken göz önünde bulundurulmalı ve bekar bireyler sosyal medya bağımlılığı açısından risk grubu olarak ele alınmalıdır.
- Araştırmada bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri en son mezun olunan eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Bu bulgudan yola çıkarak sosyal medya uygulamalarının hedef kitlelerinin genişliği ve niteliği analiz edilebilir.
- Gün içinde sosyal medyaya ayrılan ortalama kullanım süresi bireyde bağımlılığın gelişmesinde önemli bir etkidir. Dolayısıyla kişilerin bu süreyi

kontrol etme mekanizmalarını geliştirebilecekleri eğitim programları ve farkındalık çalışmaları yapılmalıdır.

- Araştırma sonucunda değişkenler arasında ilişkiler tespit edilmiştir. Buna yönelik olarak sosyal medya bağımlılığı, sosyal kaygı ve duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılan çalışmalarda bu ilişkiler ele alınmalı ve söz konusu değişkenlerin yoğun düzeyde bulunduğu bireyler diğer değişkenler açısından da risk grubu olarak kabul edilmelidir. Yapılacak önleyici ve müdahale edici çalışmalarda bu ilişkisel örüntüler göz önünde bulundurulmalıdır.



KAYNAKLAR

- Abd Rahman, A.A. & Abdul Razak, F.H. (2019). Social Media Addiction towards Young Adults Emotion. *Journal of Media and Information Warfare*, 12(2), 1-15. <https://doi.org/https://jmiw.uitm.edu.my/images/Journal/V122Chapter1.pdf>
- Abe, J. A., & Izard, C. E. (1999). The developmental functions of emotions: An analysis in terms of differential emotions theory. *Cognition & Emotion*, 13, 523-549.
- Ağırtaş, A., ve Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Akan, Ş. (2014). *Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un süreç modeline göre incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Akçay, H. (2011). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 33, 137-162.
- Aksoy, Ö. N. (2020). Sosyal medya kullanım alışkanlıkları Balıkesir örneği. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 9-24.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.
- Akyol Güner T., Demir İ. ve Erdem S., (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 12(3), 508-518. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1139247>
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Alenezi, A.; Hamed, W.; Elhehe, I.; El-Etreby, R. (2023). Association between Facebook addiction, depression, and emotional regulation among women. *Healthcare*, 11, 1701. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121701>
- Alican, C. ve Saban, A. (2013). Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanımına ilişkin tutumları: Ürgüp örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 1-14.
- Alkis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M. (2017). Development and validation of social anxiety scale for social media users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296-303. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.011>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work-a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 906-921.
- Andreassen, C.S. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-61.
- APA (2013) *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders. 5th edition* (DSM-5). Washington DC, American Psychiatric Association.

- Aras, İ. (2022). *Sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Arslan, K., Abra, D., Erbaş, D., Yüceloğlu, S., vd. (2023). Sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 315-323. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1224362>
- Arslan, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- ASAM. (2011). *Public Policy Statement: Definition of Addiction*. American Society of Addiction Medicine, 1.
- Ateş, B.; Sağar M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde özyeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679- 695.
- Atroszko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior*, 85, 329–338.
- Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 7–28.
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82.
- Barney, N. (2022). *Definition Whatsapp*. <https://www.techtarget.com/searchmobilecomputing/definition/WhatsApp>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Barrett, L. F., Lindquist, K. A., & Gendron, M. (2007). Language as context for the perception of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 11, 327-332.
- Bayraktutan, G., Binark, M., Çomu, T., Doğu, B., İslamoğlu, G. ve Aydemir, A.T. (2012). Sosyal medyada 2011 genel seçimleri: Nicel-nitel arayüzey incelemesi. *Selçuk İletişim*, 7(3), 15-16.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295. <https://doi.org10.26466/opus.470118>
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1988). Beck anxiety inventory (BAI). Überblick über Reliabilitäts- und Validitätsbefunde von klinischen und außerklinischen Selbst- und Fremdbeurteilungsverfahren, 7.

- Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beek, J. W. (1995). *Overcoming social phobia patient self-help guide "Theory Book"*, Amsterdam, (Elektronik Kitap).
- Bilge, Y., Baydili, K.N. ve Göktaş, S.Ş. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235.
- 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>
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C. & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Bottaro, R. & Faraci, P. (2022). The use of social networking sites and its impact on adolescents' emotional well-being: A scoping review. *Current Addiction Reports*, 9, 518–539. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00445-4>
- Bridges L. Denham, J., & Ganiban, J. M. (2004) Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340-345.
- Briggs, A. ve Burke, P. (2004). *Medyanın toplumsal tarihi: Gutenberg'den internet'e*. çev. İbrahim Şener, İzdüşüm Yayınları.
- Brunello N, den Boer JA, Judd LL, Kasper S, Kelsey JE, Lader M, et al. (2000). Social phobia: Diagnosis and epidemiology, neurobiology and pharmacology, comorbidity and treatment. *J Affect Disord*, 60, 61-74.
- Campisi, J., Bynog, P., McGehee, H., Oakland, J. C., Quirk, S., Taga, C., & Taylor, M. (2012). Facebook, stress, and incidence of upper respiratory infection in undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(12), 675-681.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3).
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety and problematic internet use, *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Caplan, S.E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(02)00004-3)
- Carothers, D., & Parfitt, C. (2017). Disability or language difference: how do we decide? *American Journal of Qualitative Research*, 1(1), 1–12.
- Cattell, R. (1978). *The scientific use of factor analysis*. New York: Plenum.

- Charles, K. (2011). 'Facebook anxiety' highlighted by study. *Therapy Today*, 22(2). Retrieved from <http://www.therapytoday.net/article/show/2348/>
- Cheng, C., Wang, H., Sigerson, L., & Chau, C. (2019). Do the socially rich get richer? A nuanced perspective on social network site use and online social capital accrual. *Psychological Bulletin*, 145(7), 734–764. <https://doi.org/10.1037/bul0000198>.
- Choi, Y. (2018). Narcissism and social media addiction in workplace. *Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 5(2), 95-104.
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E., & Cohen, L. H. (2009). Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Social Development*, 18, 324-352.
- Cole, P.M., Martin, S.E. and Dennis, T.A., (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333.
- Compas, B., Jaser, S., Bettis, A., Watson, K., Gruhn, M., Dunbar, J., & Thigpen, J. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143, 939-991. [doi:10.1037/bul0000110](https://doi.org/10.1037/bul0000110)
- Cook, M.A. & Newins, A.R. (2021). Social anxiety and dissociation: the moderating role of emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 45, 345-353. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09875-5>
- Çakmak Tolan, Ö., Tümer, S. B., ve Yıldırım, E. D. (2022). Algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 82-106. <https://doi.org/10.47793/hp.1055988>
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çolak, Ç.H. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin kişilik özelliklerine ve çeşitli değer işkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Çömlekçi, M.F. ve Başol, O. (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>
- Dağ Tüzmen H., Duran B., Döner Ş.İ. (2023). The effect of social media addiction on marriage role expectations. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 25(3), 44-55.
- Dalrymple, K.L. and Herbert, J.D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder a pilot study. *Behavior Modification*, 31(5), 543-568.
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Alaedini, Z., Barati Ahmadabadi, H. B., Kuss, D. J., & Ramayah, T. (2021). Social media addiction and empathy: Moderating impact of personality traits among high school students. *Telematics and Informatics*, 57(6), 101516.
- Daniel K.E., Bae S., Boukhechba M., Barnes L.E., & Teachman B.A. (2019). Do i really feel better? Effectiveness of emotion regulation strategies depends on the measure and social anxiety. *Depression and Anxiety*, 36, 1182–1190. <https://doi.org/10.1002/da.22970>

- Daniel, K. E., Goodman, F. R., Beltzer, M. L., Daros, A. R., Bouk-hechba, M., & Barnes, L. E., et al. (2020). Emotion malleability beliefs and emotion experience and regulation in the daily lives of people with high trait social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 44(6), 1186-1198. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10139-8>
- Demircan, Ü., Işık, M. ve Gürhan, N. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve siber zorbalık arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2): 596 – 609.
- Deniz, L., ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780>
- Derryberry, D. ve Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 958-966.
- Dinç, S.B. (2020). *Narsistik kişilik örüntülerinden sosyal medya bağımlılığına giden yol: duygu düzenleme güçlükleri ve bilişsel çarpıtmaların aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Doğan, M.V. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Duggan, M. (2013). *Is social media the new wingman for singles?*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2013/11/12/is-social-media-the-new-wingman-for-singles/>
- Duman, B., ve Baştemur, Ş. (2023). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, sosyal fobi ve riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 1698-1714. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1312693>
- Duman, Ö. D. (2021). Sosyal medya bağımlılığının Erzurum ili üzerindeki yansıması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(1), 343-362.
- Durar, E., ve Bostancı Daştan, N. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(1), 46-60.
- Durmaz, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ile yalnızlık ve romantik ilişki doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi, Kıbrıs.
- Ecceburua, E. and de Corral, P. (2010). Addiction to New Technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 91-95.
- Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). *Internet Behaviour and Addiction*. Unpublished master's thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 715–743. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “Friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>

- Eraslan, L. (2015). *Sosyal medya toplum araştırma*. BETA Yayıncılık.
- Eres, R., Lim, M.H., Lanham, S., Jillard, C. & Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal Of Psychology*, 73(1), 46-56.
- Ericson, E. (1950). *Childhood and Society*, W.W. Norton, New York.
- Evli, A. (2021). *Sosyal Medyanın Tarihi: Her Şey Nasıl Başladı?*. <https://teknoloji.org/sosyal-medyanin-tarihi-her-sey-nasil-basladi/>
- Farmer, A. S. & Kashdan, T. B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in daily life: Spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive Behavior Therapy*, 41(2), 152-162.
- Fasihi, M. & Rostami, M. (2023). The relationship of mobile-based social network addiction and family communication patterns, with behavioral problems in secondary school students: The mediating role of emotional self-regulation. *Psychol Russ State Art*, 16(4), 55-71.
- Foroughi, B., Griffiths, M.D., Iranmanesh, M. & Salamzadeh, Y. (2021). Associations between instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 1-22.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (7th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Fujimori, A., Yamazaki, T., Sato, M., Hayashi, H., Fujiwara, Y., & Matsusaka, T. (2015). Study on influence of internal working models and gender differences on addiction of social network sites in Japanese university students. *Psychology*, 6(14), 9.
- Gabbard G. O. (1994) *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*, Washington, APP Inc.
- Gabbard, G. O. (1979). Stage fright. *The International Journal of Psychoanalysis*, 60(3), 383-392.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Giordano, A. L. (2021). *A clinical guide to treating behavioral addictions: Conceptualizations, assessments, and clinical strategies*. Springer.
- Giordano, A. L., Schmit, M. K., & McCall, J. (2022). Exploring adolescent social media and internet gaming addiction: The role of emotion regulation. *The Journal of Addictions & Offender Counseling*, 1-12. <https://doi.org/10.1002/jaoc.12116>
- Gönenli, G. ve Hürmeriç, P. (2012). *Sosyal medya: Bir alan çalışması olarak facebook kullanımı*. Beta Yayıncılık.
- Greenberg, L.S. (2004). Emotion focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11, 3-16.

- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Addiction Research and Therapy*, 4, e118–e119. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In: Gross, J.J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3-24). New York: Guilford Pres.
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25, 765-781.
- Gross, J.J. (1998) The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Güney, M., ve Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190. <https://doi.org/10.46971/ausbid.757713>
- Gürkan, U. ve Demirel, N. (2021). Ergenlerin sosyal medya kullanımlarının sosyal ilişkilerine ve sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 79-104.
- Gürsoy Coşkun, G., Atmaca Demir, B. (2021). Lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi- İstanbul'da bir üniversite örneği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 195-205.
- Güzel, M. M. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Hameleers, M., Bos, L., & de Vreese, C. H. (2017). The appeal of media populism: The media preferences of citizens with populist attitudes. *Mass Communication and Society*, 20(4), 481-504. <https://doi.org/10.1080/15205436.2017.1291817>
- Hancock, J. T., & Dunham, P. J. (2001). Impression formation in computer-mediated communication revisited: An analysis of the breadth and intensity of impressions. *Communication Research*, 28(3), 325–347. <https://doi.org/10.1177/009365001028003004>
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-176.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193–209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597–606. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001>

- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079–2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), article 4. <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Hwang, H. S. (2017). The Influence of personality traits on the Facebook Addiction. *KSII Transactions on Internet and Information Systems*, 11(2), 1032-1042.
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion–cognition relations. *Psychological Review*, 99, 561–565.
- Jarboe, G. (2011). *YouTube and video marketing: An hour a day*. Indianapolis: John Wiley & Sons, Incorporated.
- Kadavala BN, Tiwari DS, Patel VK, Chanpa NB, Patel NL, Shah V. (2021). Pattern of social media use and social anxiety among the undergraduate health professionals with social media addiction. *Ann Indian Psychiatry*, 5, 18-23.
- Kahne, J., Lee, N. J., and Freezel, J. (2013). The civic and political significance of online participatory cultures among youth transitioning to adulthood. *Journal of Information Technology & Politics*, 10(1), 1–20.
- Katehakis, A. (2009). Affective neuroscience and the treatment of sexual addiction. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 16, 1–31. <https://doi.org/10.1080/10720160802708966>
- Kaya H, Turan N, Hasanoğlu Ö, Güre Ö, Arslanova E, Elmas G. (2015). Hemşirelik fakültesi öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanma amacı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 1(40), 16-31.
- Kaygas, Y., Şam, M., Doğan, Y.B., Yalçın Ağaoğlu, C., Sonkur, A. ve Eker Durmuş, E. (2023). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve öz yeterlik. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 461-474. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1230295>
- Kemp, S. (26 January 2023). *Digital 2023: Global overview report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- Kemp, S. (13 February 2023). *Digital 2023: Turkey*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey>
- Kemp, S. (31 January 2024). *Digital 2024: Global overview report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Kemp, S. (23 February 2024). *Digital 2024: Turkey*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey>
- Kılıç, D. M. ve Koç, Z. (2024). Ergenlerin bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılık durumları arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemleri ve bazı değişkenlerin düzenleyicilik rolünün incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 239-266. <https://doi.org/10.37217/tebd.1287439>
- Kır, İ. ve Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 150-167.

- Kırık, A. M. (2013). Gelişen web teknolojileri ve sosyal medya bağımlılığı sosyalleşen birey. A. Büyükaslan, ve A. M. Kırık, (Ed.), *Sosyal Medya Araştırmaları 1*, Çizgi Yayınevi, 69-102.
- Kircaburun, K., Demetrovics, Z., & Tosuntaş Ş. B. (2019). Analyzing the links between problematic social media use, dark triad traits, and self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(6), 1496-1507.
- Kober, H. (2014). Emotion regulation in substance use disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 428-446). Guilford Press.
- Koçak, M., Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kuşay, Y. (2013). *Sosyal medya ortamında çekicilik ve bağımlılık* (1. baskı). Beta Basım Yayım Dağıtım.
- La Rose, R., Lin, C.A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 5, 225-253.
- Lee, F. S., Heimer, H., Giedd, J. N., Lein, E. S., Sestan, N., Weinberger, D. R., & Casey, B. J. (2014). Adolescent mental health-opportunity and obligation. *Science*, 346, 547-549.
- Lee, Z. W., Cheung, C. M., & Thadani, D. R. (2012). An investigation into the problematic use of Facebook. *Proceedings of the 45th Hawaii International Conference on System Sciences, Maui, HI, USA*, 1768-1776.
- Liebert, E. (2011). *Facebook Masalları*. Çeviren Nehir Güler, Derin Kitap.
- Lin, X., Li, Y., Califf, C. B., & Featherman, M. (2013). Can social role theory explain gender differences in Facebook usage?. *Proceedings of the Annual Hawaii International Conference on System Sciences*, 690-699. <https://doi.org/10.1109/HICSS.2013.125>
- Liu, C. & Ma, J-L. (2019) Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Cerniglia, L., Griffiths, M.D., Cimino, S., De Palo, V., Monacis, L., Sinatra, M. & Tambelli, R. (2019). A latent profile approach for the study of internet gaming disorder, social media addiction, and psychopathology in a normative sample of adolescents. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 651-659. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S211873>
- Maigret, E. (2011). *Medya ve iletişim sosyolojisi*. çev. Halime Yücel, İletişim Yayınları.
- Mayfield, Antony, What is Social Media, iCrossing, e-book, s. 6. http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf
- McBride, N.L., Bates, G.W., Elphinstone, B. & Whitehead, R. (2021). Self-compassion and social anxiety: The mediating effect of emotion regulation strategies and the influence of depressed mood. *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice*, 95(4), 1036-1055.

- McCay-Peet, L. & Quan-Haase, A. (2017). What is social media as a concept and what questions can social media research help us to answer? Sloan, L. & Quan-Haase, A. (Ed.) *Handbook of Social Media Research Methods* (s. 13-26) içinde. London, UK: Sage.
- McIntire, E., Wiener, K. & Saliba, A.J. (2015). Compulsive internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computer in Human Behavior*, 28, 569-574.
- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2010). The neural bases of distraction and reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22(2), 248-262.
- Mennin, D.S., McLaughlin, K.A. and Flanagan, T.J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866-871.
- Mitropoulou EM, Karagianni M, Thomadakis C. (2022). Social media addiction, self-compassion, and psychological well-being: A structural equation model. *Alpha Psychiatry*, 23(6), 298-304.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13–29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7).
- Morahan-Martina, J. & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.
- Muscanell, N. L. and Guadagno, R. E. (2012). Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*, 28, 107-112.
- Nazlıgül, M. D., Koçyiğit, Ö., & Merdan Yıldız, E. D. (2022). Problematic social media use for mood modification: Its associations with shame, guilt, anger, and difficulties in emotion regulation. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(1), 84-93.
- Necula, C.N. (2020). The relation between the dark triad and social media addiction, with the moderating role of social anxiety in young people. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 23(3), 47-59.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 43(8), 1427-1438.
- O'Toolea, M.S., Zachariaeb, R. & Menninc, D.S. (2017). Social anxiety and emotion regulation flexibility: considering emotion intensity and type as contextual factors. *Anxiety, Stress, and Coping* 30(6), 1-9. DOI:10.1080/10615806.2017.1346792
- O'Day, E.B., Morrison, A.S., Goldin, P.R., Gross, J.J. & Heimberg, R.G. (2019). Social anxiety, loneliness, and the moderating role of emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(9), 751-773.
- Onat, O., ve Otrar, M. (2013). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.

- Oran, N. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının sosyal kaygı belirtileri ve kişiler arası ilişki kurma ile ilişkisinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Öpöz, T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105. <https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105>
- Özkapı, M. (2021). *Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Özmen E, Şenay Güzel H. (2022). The relationship between attachment style, eating behavior, emotion regulation, and social media addiction during COVID-19 pandemic. *Neuropsychiatr Invest.* 60(3), 78-84.
- Öztürk, M. O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (11. Baskı). 464-465. Nobel Kitabevi.
- Paul, M. J. ve Dredze, M. (2011). You are what you tweet: Analyzing Twitter for public health. *Icwsn*, 20, 265-272.
- Peker, A. ve Nebioğlu Yıldız, M. (2022). Examining the relationships between adolescents' emotion regulation strategies and social media addiction. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 12, 564-569.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Pellegrino A, Stasi A and Bhatiasavi V (2022) Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1017506. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1017506>
- Penzenstadler, L., Soares, C., Karila, L., & Khazaal, Y. (2019). Systematic review of food addiction as measured with the Yale Food Addiction Scale: Implications for the food addiction construct. *Current Neuropsychopharmacology*, 17, 526–538. <https://doi.org/10.2174/1570159x16666181108093520>
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1367–1372. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2009.06.003>.
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use- A meta-analysis: What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, 62, 221–229. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2016.04.003>.
- Proverbio, A. M., Zani, A., & Adorni, R. (2008). Neural markers of a greater female responsiveness to social stimuli. *BMC Neurosci*, 9, 56. doi: 10.1186/1471-2202-9-56
- Rachubinska, K.; Cybulska, A.M.; Owsianowska, J.; Sniegocka, M.; Zair, L.; Grochans, E. (2022). The relationship between women's personality traits and addiction to social

- networking sites on the example of Facebook. *Eur. Rev. Med. Pharmacol. Sci.*, 26, 1809–1815.
- Raj, M., Bhattacharjee, S & Mukherjee, A. (2018). Usage of online social networking sites among school students of Siliguri, West Bengal, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 40(5). 452-457.
- Sackl-Pammer, P., Jahn, R., Özlü-Erkilic, Z., Pollak, E., Ohmann, S., Schwarzenberg, J., et al. (2019). Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 13(1), 37. <https://doi.org/10.1186/s13034-019-0297-9>.
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.
- Sağar, M.E. ve Özçelik, T. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 493-511.
- Sami Acar, vd. (2014). İlişkisel toplumda sosyal iş ağlarının kariyer gelişimi açısından önemi: LinkedIn örneği. *Ejovoc Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(3), 17-34.
- Sarfan, L.D., Cody, M.W. & Clerkin, E.M. (2019). The mediating role of state maladaptive emotion regulation in the relation between social anxiety symptoms and self-evaluation bias. *Cognition And Emotion*, 33(2), 361-369.
- Satıcı, B., Saricali, M., Satıcı, S. A., & Eraslan Çapan, B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of Facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4), 301–308. <https://doi.org/10.21909/sp.2014.04.738>.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641–669.
- Schmidt, L. (2008). Social anxiety disorder: A review of environmental risk factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 123. <https://doi.org/10.2147/ndt.s1799>
- Schouten AP, Valkenburg PM, Jochen P. (2007). Precursors and underlying processes of adolescents' online self-disclosure: Developing and testing an "internet-attribute-perception" model. *Med Psychol*, 10(2), 292-315.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlıkla üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 01-20.
- Sertbaş, K., Çutuk, S., Soyer, F., Akkuş, Ç. Z., & Aydoğan, R. (2020). Mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between social anxiety and problematic Internet use. *Psihologija*, 53(3), 291-305. <http://dx.doi.org/10.2298/PSI190730013S>
- Siddiqui, S. ve Singh, T. (2016). Social media its impact with positive and negative aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), 71-75.

- Singh R, Singh B, Mahato S, Hambour VK (2020). Social support, emotion regulation and mindfulness: A linkage towards social anxiety among adolescents attending secondary schools in Birgunj, Nepal. *PLoS ONE*, 15(4), e0230991. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230991>
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.004>.
- Soraci, P., Ferrari, A., Barberis, N., Luvar`a, G., Urso, A., Del Fante, E., & Griffiths, M. D. (2023). Psychometric analysis and validation of the Italian bergen facebook addiction scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 451–467. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00346-5>
- Soysal, Z. (2021). *65 yaş ve üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Stankovska, G., Angelkovska, S. and Grncarovska, S. P. (2016). Social networks use, loneliness and academic performance among university students. *Education Provision to Every One: Comparing Perspectives from Around the World BCES Conference Books*, 14(1), 255-261.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115–1125. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(08)60488-2)
- Sungur, M. Z. (1997). Fobik bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-11.
- Suri, G., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation and cognition. In M. D. Robinson, E. Watkins, & E. Harmon-Jones (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 195–209). The Guilford Press
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Şafak, B. ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.
- Şahin, C., ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği- yetişkin formu: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Şişman Eren, E. (2014). Sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(4), 230–243.
- Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review*, 3, 3-7. <https://doi.org/10.1177/1754073910388685>
- Taşdemir, S. H. ve Murat, M. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2188-2209. DOI:10.17679/inuefd.1005419

- Teachman, B. A., & Allen, J. P. (2007). Development of social anxiety: Social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(1), 63–78.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164–175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- Tsarpalis-Fragkoulidis, A.; van Eickels, R.L.; Zemp, M. (2022). Please don't compliment me! Fear of positive evaluation and emotion regulation-Implications for adolescents' social anxiety. *Journal of Clinical Medicine*, 11, 5979. <https://doi.org/10.3390/jcm11205979>
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456.
- Uslu, M. (2021), Türkiye'de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması/The analysis of social media addiction and usage in Turkey. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Utz, S., Breuer J. (2019). The relationship between networking, LinkedIn use, and retrieving informational benefits. *Cyberpsychology, Behavior And Social Networking*, 22(3). 1-6.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161–172.
- Üstdağ, D. (2022). Üniversitede eğitim gören z kuşağı gençlerinin sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal*, 45, 129 – 159.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal Of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Wacker HR, Mulleijans R, Klein KH, Battegay R. (1992). Identification of cases of anxiety disorders and affective disorders in the community according to ICD-10 and DSM-III-R using the Composite International Diagnostic Interview (CIDI). *Int J Methods Psychiatr Res*, 2, 91-100.
- Wakefield, L. T., & Wakefield, R. L. (2018). Anxiety and ephemeral socialmedia use in negative eWOM creation. *Journal of Interactive Marketing*, 41(1), 44-59.
- Wartberg, L., & Lindenberg, K. (2020). Predictors of spontaneous remission of problematic internet use in adolescence: A one-year follow-up study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020448>.
- Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121, 106788. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>

- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of internet use expectancies, internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155–162. doi:10.1556/2006.4.2015.021
- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 191–195. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2012.03.003>.
- WGSN. (2022, December 6). *The 2023 Instagram trend report*. Worth Global Style Network. <https://about.instagram.com/blog/announcements/instagram-trends-2023>
- Whang L. S. M., Lee S. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 6, 143–50.
- Wilson, K.; Fornasier, S., and White, K. M. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(2), 173-177.
- Yakut, E., Kuru, Ö. (2020). Sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide sosyal medya kullanım amaçlarının rolü: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması, *BMIJ*, 8(2): 2193-2214 doi: <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v8i2.1503>
- Yanar, E. (2015). *Ergenlerin sosyal medya tutumlarının kişisel gelişimleri üzerine etkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Yang, H., Li, J., Qiu, X., Zheng, Y. & Song, X. (2021). Emotion regulation mediates the relationship between college students' perceived social support and social anxiety. *Journal of Psychology in Africa*, 31(4), 350-354.
- Yang, S.-Y.; Wang, Y.-C.; Lee, Y.-C.; Lin, Y.-L.; Hsieh, P.-L.; Lin, P.-H. (2022). Does smartphone addiction, social media addiction, and/or internet game addiction affect adolescents' interpersonal interactions?. *Healthcare*, 10, 963. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050963>
- Yanikkerem E, Karakuş SA. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin girişimcilik eğilimi ve sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 15-30.
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S., Wang, P.-W., Chang, Y.-H., & Ko, C.-H. (2012). Social anxiety in online and real-life interaction and their associated factors. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(1), 7–12. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0015>.
- Yıldız, E. ve Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 1102-1126.
- Yıldız, Z.E. (2021). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çag Üniversitesi.

- Yilmaz, L., Yazar, R., & Tolan, O. (2021). Prediction of social anxiety in adolescence in the context of parental attitudes and emotion regulation. *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(4), 1198-1217.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Young, K., Sandman, C., & Craske, M. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>
- Yukay-Yüksel, M., Çini, A. ve Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 66-85.
- Yüksel, O. (2020). *Twitter'ın kuruluşu ve tarihi*. Medya Akademi, <https://medyaakademi.com.tr/2020/03/23/twitterin-kurulusu-ve-tarihi/>
- Yüksel-Şahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377. <https://doi.org/10.21733/ibad.613902>
- Zhao, L. (2023). Social Media Addiction and its impact on college students' academic performance: The mediating role of stress. *Asia-Pacific Edu Res*, 32(1), 81-90. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00635-0>
- Zimmermann, P. (1999). Structure and functions of internal working models of attachment and their role for emotion regulation. *Attachment & Human Development*, 1, 291-306.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194.
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2020). The connection and background mechanisms of social fears and problematic social networking site use: A structural equation modeling analysis. *Psychiatry Research*, 292, 113323. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113323>.
- Zsido, A.N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., Bandi, S.A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173(2), 1-5.

EKLER

Ek 1- Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2. Yaşınız:

3. Medeni Durumunuz:

() Evli () Bekâr

4. En son mezun olduğunuz eğitim programı:

() İlköğretim () Ortaokul () Lise () Ön lisans () Lisans () Yüksek Lisans ()
Doktora

**5. Hangi sosyal medya hesaplarını aktif kullanıyorsunuz? (Birden fazla
işaretlenebilir)**

() Kullanmıyorum

() Whatsapp () Facebook () Instagram () Twitter () YouTube () Tiktok

() Diğer(Lütfen Belirtiniz)

**6. Sosyal medyaya genellikle hangi iletişim aracı ile erişiyorsunuz? (Birden fazla
işaretlenebilir)**

()Telefon

()Tablet

()Bilgisayar/Dizüstü bilgisayar

()Diğer (Lütfen Belirtiniz)

7. Gün içinde sosyal medyayı ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?

() 1 saatten az

() 1-3 saat arası

() 4-6 saat arası

() 7 saat ve üzeri

Ek 2- Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) Örnek Maddeler

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine X işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.						
① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım ④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun						
1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	①	②	③	④	⑤
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	①	②	③	④	⑤



Ek- 3 Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Örnek Maddeler

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadeyi işaretlemeniz istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1) Sosyal medyada insanların davranışlarını tuhaf bulmalarından kaygılanırım.					
2) Sosyal medyada paylaştıklarımın dolayı insanlara karşı gülünç duruma düşeceğimden endişelenirim.					
3) Sosyal medyada paylaştıklarımın başkaları tarafından beğenilmemesinden endişe duyarım.					
4) Sosyal medyada yakın arkadaşlarımda davranışlarımı onaylamamalarından korkarım.					
5) Sosyal medyada paylaştığım içerikten hoşlanmadıklarını arkadaşlarımda herkesin önünde açıkça gösterirlerse bundan rahatsızlık duyarım.					

Ek 4- Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Örnek Maddeler

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.					
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.					
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.					
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.					

Ek- 5 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu Kullanım İzni

1.01.2023 20:02

Gmail - Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu Kullanım İzni



Tuba Gök

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu Kullanım İzni

2 ileti

Tuba Gök
Alıcı:

26 Aralık 2022 11:15

Sayın Hocam,

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında tezli yüksek lisans eğitimi almaktayım. Tez araştırmam kapsamında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı ilişkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemek istiyorum. Tez danışmanım Doç. Dr. Yaşar Barut.

Bu araştırma kapsamında geliştirdiğiniz Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu'nu kullanmak için izninizi istiyorum. Sizden bu ölçeğin puanlanması ve ölçekle ilgili bilgi alabilir miyim? Teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Psk. Dan. Tuba Gök

Cengiz ŞAHİN
Alıcı: Tuba Gök

26 Aralık 2022 21:31

Tuba GÖK merhaba,
Geliştirdiğimiz "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Yetişkin Formu"nu ve "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Öğrenci Formu"nu çalışmalarınızda kaynak göstererek kullanabilirsiniz. Ölçek makalesini ve ölçek formunu ekte gönderiyorum. Başarılar dilerim.
Prof. Dr. Cengiz ŞAHİN

Tuba Gök, 26 Ara 2022 Pzt, 12:15 tarihinde şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

Prof.Dr. Cengiz ŞAHİN

5 eklenti

SMB-ÖF-Ölçek.docx
24K

Puanlama.docx
17K

<https://mail.google.com/mail/u/2/?ik=e2a5593cce&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar198124596546922342&simpl=msg-a%3Ar-29294...> 1/2

1.01.2023 20:02

Gmail - Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu Kullanım İzni

 **SMBÖ-YF-Ölçek.docx**
21K

 **SMB-ÖF.pdf**
531K

 **SMB-YF.pdf**
917K

<https://mail.google.com/mail/u/2/?ik=e2a5593cce&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar198124596546922342&simpl=msg-a%3Ar-29294...> 2/2

Ek- 6 Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Kullanım İzni

1.01.2023 20:01

Gmail - Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği Kullanım İzni



Tuba Gök

Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği Kullanım İzni

2 ileti

Tuba Gök
Alıcı:

26 Aralık 2022 11:21

Sayın Hocam,

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında tezli yüksek lisans eğitimi almaktayım. Tez araştırmam kapsamında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı ilişkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemek istiyorum. Tez danışmanım Doç. Dr. Yaşar Barut.

Bu araştırma kapsamında geliştirdiğiniz Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği'ni kullanmak için izninizi istiyorum. Sizden bu ölçeğin puanlanması ve ölçekle ilgili bilgi alabilir miyim? Teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Psk. Dan. Tuba Gök

E-mail:

Yunus Alkış
Alıcı: Tuba Gök

26 Aralık 2022 12:50

Merhaba Tuba,

Ölçeği tez çalışmada kullanabilirsin. Ölçeğin türkçe maddeleri makalenin sonundaki tabloda yer almaktadır. Makaleyi ekte paylaşıyorum. Ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ayrıca, kesme puanı yok.

Ölçeğin boyutları aşağıdaki gibidir ve ölçeğin 10. maddesi ölçek geliştirme ilk aşaması (Exploratory Factor Analysis) sonunda çıkarılmıştır. Makalenin sonunda (Appendix altında) hangi maddelerin hangi alt boyutun altında yer aldığını görebilirsiniz.

1. Shared Content Anxiety (SCA) (7 items)
2. Privacy Concern Anxiety (PCA) (5 items)
3. Interaction Anxiety (IA) (6 items)
4. Self-Evaluation Anxiety (SEA) (3 items)

İyi çalışmalar.

[Alınılan metin gizlendi]



1-s2.0-S0747563217301607-main.pdf
1007K

Ek- 7 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kullanım İzni

14.01.2023 14:09

Gmail - Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kullanım İzni



Tuba Gök

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kullanım İzni

2 ileti

Tuba Gök

12 Ocak 2023 12:22

Alıcı:

Sayın Hocam,

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında tezli yüksek lisans eğitimi almaktayım. Tez araştırmam kapsamında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı ilişkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemek istiyorum. Tez danışmanım Doç. Dr. Yaşar Barut.

Bu araştırma kapsamında Türkçe'ye uyarladığınız Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ni kullanmak için izninizi istiyorum. Sizden bu ölçeği aracının puanlanması ve ölçeğe ilgili bilgi alabilir miyim? Teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Psk. Dan. Tuba Gök

E-mail:

12 Ocak 2023 12:28

Alıcı:

Tuba Hanım Merhaba,

Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeğini araştırmanızda kullanabilirsiniz. Puanlama bilgilerini ve ölçeği ekli dosyalarda gönderiyorum. Tez danışmanınız Doç. Dr. Yaşar Barut hocamıza saygılarımı sunar size de kolaylıklar ve başarılar dilerim.

Mustafa OTRAR (Doç.Dr.)

[Alınılan metin gizlendi]

2 eklenti

<https://mail.google.com/mail/u/2/?ik=e2a5593cce&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar-7246744314507730020&simpl=msg-a%3Ar-211...> 1/2

14.01.2023 14:09

Gmail - Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kullanım İzni

 **oya_otrar_2010.pdf**
1232K

 **oya_otrar_bilissel_duygu_duzenleme_olcegi_2010.doc**
86K

<https://mail.google.com/mail/u/2/?ik=e2a5593cce&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar-7246744314507730020&simpl=msg-a%3Ar-211...> 2/2

Ek- 8 Etik Kurul Kararı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
27.01.2023	1	2023-1266

KARAR NO: Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Tuba GÖK' ün Doç. Dr. Yaşar BARUT danışmanlığında "Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü" isimli yüksek lisans tezine ilişkin ölçek çalışmasını içeren 100232 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Tuba GÖK' ün Doç. Dr. Yaşar BARUT danışmanlığında "Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü" isimli yüksek lisans tezine ilişkin ölçek çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

ÖZ GEÇMİŞ

Tuba Gök, Samsun Canik Borsa İstanbul Anadolu Lisesi’ni bitirdikten sonra Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 26.06.2018 tarihinde mezun oldu. 2 yıllık mesleki deneyim sonrasında 2021 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı bünyesinde yüksek lisans öğrenimine başladı. Mevcut süreçte bir özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır.

İletişim Bilgileri

ORCID ID : 0000-0002-3376-6630

Yayınlar:

1. **“Yabancı Dil Olarak Türkçe Yazma Kaygısı (Eskişehir Örneği)”** – Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencileri Kongresi’nde bildiri olarak sunulmuş, bildiri özeti bildiri e-kitapçığında yayımlanmıştır.
2. **“Covid-19 Pandemisi ve Kadınlar Üzerine Etkileri”** - Uluslararası Kadın Ve Aile Sempozyumu 2021’de bildiri olarak sunulmuş, bildiri tam metni bildiri tam metin kitabında yayımlanmıştır.