

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
İŞLETME ENSTİTÜSÜ

SOSYAL MEDYA ANKSİYETESİNİN
ÖNCÜLLERİNİN İNCELENMESİ: STRES-
GERİLME-SONUÇ ÇERÇEVESİNİ KULLANAN
AMPİRİK BİR ÇALIŞMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammed DOĞRAMACI
ORCID: 0000-0002-8819-8802

Enstitü Anabilim Dalı : Yönetim Bilişim Sistemleri

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Büşra ALMA ÇALLI
ORCID: 0000-0001-7411-4295

TEMMUZ – 2025

Muhammed DOĞRAMACI tarafından hazırlanan ‘‘Sosyal Medya Yorgunluğunun Öncüllerinin İncelenmesi: Stres-Gerilme-Sonuç Çerçevesini Kullanan Ampirik Bir Çalışma’’ başlıklı bu tez, 16/06/2025 tarihinde Sakarya Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmelięi'nin ilgili maddeleri uyarınca yapılan Tez Savunma Sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Büşra ALMA ÇALLI

Sakarya Üniversitesi

Jüri Üyeleri: Prof. Dr. Aykut Hamit TURAN

Sakarya Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Serdar GEÇER

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
İŞLETME ENSTİTÜSÜ
TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ORJİNALLİK
BEYAN FORMU

Sayfa: 1/1

Öğrencinin

Adı Soyadı	:	Muhammed DOĞRAMACI
Öğrenci Numarası	:	Y229054002
Enstitü Anabilim Dalı	:	Yönetim Bilişim Sistemleri
Enstitü Bilim Dalı	:	Yönetim Bilişim Sistemleri
Programı	:	Yüksek Lisans
Tezin Başlığı	:	Sosyal medya anksiyetesinin öncüllerinin incelenmesi: stres-gerilme-sonuç çerçevesini kullanan ampirik bir çalışma
Benzerlik Oranı	:	% 2

Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü Lisansüstü Tez Çalışması Benzerlik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim. Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi beyan ederim.

16 / 06 / 2025
İmza
Öğrenci

Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü Lisansüstü Tez Çalışması Benzerlik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim. Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez çalışması ile ilgili gerekli düzenleme tarafıma yapılmış olup, yeniden değerlendirilmek üzere gsbtz@sakarya.edu.tr adresine yüklenmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

16 / 06 / 2025
İmza
Danışman

Uygundur

Danışman
Unvanı / Adı-Soyadı: Doç. Dr. Büşra ALMA ÇALLI

Tarih: 16 / 06 / 2025

İmza:

- Kabul Edilmiştir
 Reddedilmiştir

Enstitü Birim Sorumlusu Onayı

EYK Tarih ve No: / / 20.... /

ÖNSÖZ

Tez çalışmam süresince bilgi birikimi, yönlendirmeleri ve kıymetli katkılarıyla bana rehberlik eden danışmanım Doç. Dr. Büşra ALMA ÇALLI'ya; akademik alanındaki deneyimi ve yapıcı önerileriyle değer katan Prof. Dr. Aykut Hamit TURAN'a; yapıcı önerileri ve her zaman sonuç odaklılığı ile yanımda olan Selis Güler SİLER'e; maddi ve manevi her koşulda yanımda olup beni asla yalnız bırakmayan sevgili ailem Seviye ve Kemal DOĞRAMACI'ya en içten teşekkürlerimi sunarım.

Muhammed DOĞRAMACI

16.06.2025



İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iii
TABLOLAR	iv
ŞEKİLLER	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1. LİTERATÜR TARAMASI	4
1.1. Kuramsal Temel	4
1.2. Stresörler	5
1.2.1. Psikolojik Stresörler	5
1.2.2. Çevresel Stresörler	6
1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı	7
1.4. Sosyal Medya Anksiyetesi	9
1.5. Literatürdeki Ampirik Boşluklar	11
1.6. Araştırma Amacı ve Araştırma Soruları.....	12
BÖLÜM 2. YÖNTEM	14
2.1. Araştırma Tasarımı.....	14
2.2. Örneklem ve Katılımcılar	15
2.2.1. Hedef Kitle ve Örneklem Stratejisi	15
2.2.2. Etik Onay ve Veri Güvenliği	15
2.2.3. Örneklem Özellikleri.....	16
2.3. Ölçüm Araçları	17
2.3.1. Ölçek Geliştirme ve Çeviri Süreci	17
2.3.2. Değişkenler	18
2.4. Veri Toplama.....	19
2.5. Veri Analizi	20
2.5.1. Ölçüm Modeli Değerlendirmesi.....	20
2.5.2. Yapısal Model Değerlendirmesi	21
BÖLÜM 3. ANALİZ VE BULGULAR	22
3.1. Araştırmadan Çıkarılan Değişkenler	23
3.2. Ölçüm Modeli Değerlendirmesi	24

3.3. Yapısal Modelin Değerlendirilmesi	27
3.3.1. Model Uyumu ve Tanımlayıcılık Kapasitesi	27
3.3.2. Doğrudan Etkiler	28
3.3.3. Dolaylı Etkiler	29
3.4. Hipotez Takip Özeti	29
3.5. Bölüm Değerlendirmesi	29
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	31
KAYNAKÇA	37
EKLER.....	46
ÖZGEÇMİŞ.....	52

KISALTMALAR

AI	: Reklam Müdahaleciliği (Advertising Intrusiveness)
AVE	: Açıklanan Ortalama Varyans
BSMAS	: Bergen Social Media Addiction Scale
CR	: Composite Reliability (Bileşik Güvenilirlik)
FOMO	: Fear of Missing Out (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu)
HCI	: Human-Computer Interaction (İnsan-Bilgisayar Etkileşimi)
HTMT	: Heterotrait–Monotrait Oranı
IE	: Information Equivocality (Bilgi Belirsizliği)
MGA	: Multi-Group Analysis (Çoklu Grup Analizi)
MCAR	: Missing Completely At Random (Tamamen Rastlantısal Eksiklik)
PDF	: Portable Document Format (Taşınabilir Belge Formatı)
PLS-SEM	: Kısmi En Küçük Kareler Yapısal Eşitlik Modellemesi
SMA	: Sosyal Medya Anksiyetesi
SMAS	: Social Media Anxiety Scale
SMB	: Sosyal Medya Bağımlılığı
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
SRMR	: Standartlaştırılmış Ortalama Karekök Artık
VIF	: Varyans Enflasyon Faktörü
WEIRD	: Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic

TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Profili	16
Tablo 2: Ankette Kullanılan Ölçekler ve Kaynakları.....	18
Tablo 3: Güvenilirlik ve Geçerlilik Analizleri	22
Tablo 4: Ölçüm Modelinde Güvenilirlik ve Yakınsak Geçerlilik.....	24
Tablo 5: Ayrım Geçerliliği (HTMT Oranları).....	27
Tablo 6: Doğrudan Etkiler (5.000 Tekrar Örneklemlili Bootstrapping)	28
Tablo 7: Dolaylı Etkiler (5.000 Tekrar Örneklemlili Bootstrapping)	29
Tablo 8: Hipotezlerin Açıklamaları ve Sonuçları	29



ŞEKİLLER

Şekil 1: Araştırma Modeli 12

Şekil 2: Yol Diyagramı.....28



ÖZET

Doğramacı, M. (2025). *Sosyal medya anksiyetesinin öncüllerinin incelenmesi: Stres-gerilme-sonuç çerçevesini kullanan ampirik bir çalışma*. Sakarya Üniversitesi.

Bu çalışma Sosyal Medya Anksiyetesini (SMA) Stresör–Gerilme–Sonuç (SGS) modeli çerçevesinde ele alarak, psikolojik ve çevresel stresörlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini ve bunun sonucunda ortaya çıkan sosyal medya anksiyetesini incelemektedir. Türkiye'deki 219 aktif sosyal medya kullanıcılarından elde edilen verilerle nicel kesitsel bir anket araştırması gerçekleştirilmiş ve yapılar arasındaki ilişkiler Kısmi En Küçük Kareler Yapısal Eşitlik Modellemesi (PLS-SEM) yöntemiyle analiz edilmiştir. Bulgular, hem psikolojik stresörlerin (gelişmeleri kaçırma korkusu, gösterim kaygısı ve sosyal aşırı yük) hem de çevresel stresörlerin (reklam müdahaleciliği, platform karmaşıklığı ve bilgi belirsizliği) sosyal medya bağımlılığını anlamlı şekilde tahmin ettiğini göstermiştir. Özellikle, çevresel stresörlerin etkisi ($\beta = 0,39$, $p <,001$), psikolojik stresörlere kıyasla daha güçlü bulunmuştur ($\beta = 0,33$, $p <,001$). Ayrıca, sosyal medya bağımlılığının ise sosyal medya anksiyetesini anlamlı şekilde açıklamaktadır ($\beta = 0,32$, $p <,001$) ve stresörler ile sosyal medya anksiyetesini arasındaki ilişkide aracılık etkisine sahip olduğu saptanmıştır. Model, sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %29,5'ini ve sosyal medya anksiyetesindeki varyansın %10,3'ünü açıklamıştır. Bulgular, platform tasarım iyileştirmeleri, kullanıcı odaklı psikolojik destek programları ve düzenleyici önlemleri hedefleyen pratik müdahalelerinin geliştirilmesini önermektedir. Araştırmanın kesitsel olması nedeniyle nedensel yorumlamalar sınırlıdır. Gelecekteki çalışmaların boylamsal tasarımlar kullanması ve açıklayıcı gücü artırmak için ek değişkenleri araştırması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Anksiyetesini, Stresör-Gerilme-Sonuç, Sosyal Medya Bağımlılığı

ABSTRACT

Doğramacı, M. (2025). *Examining the antecedents of social media anxiety: An empirical study using the stress-strain-outcome framework*. Sakarya University.

This study examines social media anxiety through the Stressor–Strain–Outcome (SSO) framework, investigating how psychological and environmental stressors lead to social media addiction and consequently influence social media anxiety as a psychological outcome. A quantitative cross-sectional survey design was conducted, collecting data from 219 active social media users in Turkey. Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) was applied to analyze the relationships among constructs. Results indicate that both psychological stressors (Fear of Missing Out, impression concerns and social overload) and environmental stressors (advertising intrusiveness, platform complexity and information equivocality) significantly explain social media addiction. Specifically, environmental stressors exerted a stronger influence ($\beta = 0.39$, $p < .001$) compared to psychological stressors ($\beta = 0.33$, $p < .001$). Social media addiction, in turn, significantly explained social media anxiety ($\beta = 0.32$, $p < .001$), representing full mediation between the stressors and social media anxiety. The model explained 29.5% of the variance in social media addiction and 10.3% in social media anxiety. The findings suggest practical interventions targeting platform design improvements, user-centric psychological support programs, and regulatory measures. Limitations include the cross-sectional nature of the study, which restricts causal interpretations. Future research should employ longitudinal designs and explore additional moderators to enhance explanatory power.

Keywords: Social Media Anxiety, Stressor-Strain-Outcome, Social Media Addiction

GİRİŞ

2025 yılı itibarıyla günlük akıllı telefon etkileşimlerinin özellikle dokunmaların ve kaydırmaların önemli ölçüde artmaya devam etmesi öngörülmektedir (Kwak vd., 2022; Rozgonjuk vd., 2020). Güncel araştırmalar, kullanıcıların halihazırda cihazlarıyla günde binlerce kez etkileşime girdiğini göstermektedir (Lin vd., 2016). Bu etkileşimlerin yaklaşık yarısı, kullanıcıları popüler sosyal medya platformlarına yönlendirmektedir; bu durum, sosyal medyanın günlük akıllı telefon kullanımındaki önemli rolünü vurgulamaktadır (Vagka vd., 2024). Instagram, TikTok, X/Twitter, Facebook ve LinkedIn gibi platformlar, başlangıçtaki “iletişim kurma” işlevlerinin ötesine geçerek sürekli varlık gösteren bir sosyal altyapı hizmetine dönüşmüştür. Bu uygulamalar iş aramadan politik farkındalığa, romantik ilişkilerden pazar araştırmalarına, kriz iletişiminden yas sonrası rehberliğe kadar birçok alanda kullanılmaktadır (Andreassen vd., 2017; D’Arienzo vd., 2019).

Her çevrimiçi olma durumu, kullanıcıyı görüntülenme sayıları, beğeniler, paylaşımlar gibi görünürlük verileriyle karşılamaktadır ve bu veriler aynı zamanda sosyal değer ölçüldüğü anlık bir rekabete dönüşmektedir (Appel vd., 2020; D’Arienzo vd., 2019). İlk dönem iletişim araştırmacıları bu ortamı kamusal alanın zararsız bir uzantısı olarak gösterirken, daha sonraki çalışmalar sürekli sosyal medya kullanımının dikkat dağınıklığına, olumsuz içerikli sosyal karşılaştırmalara ve “dopamin döngüsü” olarak adlandırılan takıntılı kontrol davranışlarına neden olabileceği tartışılmaktadır (Andreassen vd., 2017). Yapılan klinik araştırmalar giderek artan oranda sosyal medya anksiyetesi vakalarını belgelemektedir: bu vakaların kapsamı çevrim içi olmadan önce beklenti kaynaklı tedirginlik, bildirimlere karşı aşırı tetikte olma ve çevrim dışı olduktan sonrasında çevrim içi izlenimler üzerine yoğun aşırı düşünme şeklinde belirtilmektedir (Boreham ve Schutte, 2023; Marino vd., 2018; Wu vd., 2024).

Gündelik platform özelliklerinin SMA üretme biçimini tanımlayabilmek için bu tez, Stresör–Gerilme–Sonuç modelini temel almıştır (G. F. Koeske ve R. D. Koeske, 1993). Bu çerçevede:

- Stresörler, bireyin başa çıkma çabalarını zorlayan ya da aşan taleplerdir.
- Gerilme, bu taleplerin yarattığı anlık psikolojik veya davranışsal gerilimi ifade eder.

- Sonuç, uzun vadeli psikolojik ya da performans odaklı etkileri temsil eder.

Dijital bağlamda iki ayrı stresör kümesi tanımlanabilir:

- Çevresel stresörler: platform mimarisine bağlıdır (örn. reklam müdahaleciliği, arayüz karmaşıklığı, bilgi belirsizliği).
- Psikolojik stresörler: bilişsel ve duygusal kökenlidir (örn. kaçırma korkusu, gösterim kaygısı, sosyal aşırılık).

Yapılan önceki çalışmalarda gerilme kavramı, genellikle tekno stres, bilişsel yük ya da sosyal medya tükenmişliği olarak tanımlanmıştır (Ou vd., 2023). Bu araştırma, daha önce yapılan bağımlılık çalışmalarından yararlanarak gerilme boyutunda sosyal medya bağımlılığı (SMB) kavramını merkeze almaktadır (D'Arienzo vd., 2019). SMB; dikkat çekicilik, ruh hali düzenleme, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme gibi döngülerle tanımlanmaktadır (D'Arienzo vd., 2019; C. Liu ve Ma, 2019). Sosyal medya tetikleyicileri bağımlılık dürtüsünü harekete geçirir, aşırı kullanım kısa süreli rahatlama sağlar, çevrim dışı olma ise kaygıyı yeniden başlatır. Bu döngü, bir sonraki kullanımda tetikleyicilere duyarlılığı artırır (Andreassen vd., 2017; D'Arienzo vd., 2019). Kuramsal olarak SMB, stresör kökenli baskıların SMA'ya dönüşmesinde temel iletim kaynağını olarak işlev görür.

Bu araştırma, sosyal medya üzerinden toplanan 219 katılımcıyla gerçekleştirilen kesitsel çevrim içi bir anket uygulamasına dayanmaktadır. Ölçüm araçları arasında bilgi aşırı yüklenmesi (Fan vd., 2021), sosyal aşırı yüklenmesi (Y. Liu ve He, 2021), sistem özelliklerinin aşırı yüklenmesi (Fu vd., 2020), kaçırma korkusu (Przybylski vd., 2013), mahremiyet kaygısı (Bright vd., 2015; Y. Liu ve He, 2021), sosyal personayı koruma (Kim vd., 2019), arayüz karmaşıklığı (L. Xiao vd., 2019), reklam müdahaleciliği (Xie ve Tsai, 2021), bilgi eşitsizliği (Xie ve Tsai, 2021), sosyal medya kullanışlılığı (Adhikari ve Panda, 2020), Bergen SMB ölçeği (Balcerowska vd., 2022) ve sosyal medya anksiyetesi (Alkis vd., 2017) yer almıştır. Maddeler Türkçeye ileri geri çeviri yöntemiyle yerleştirilmiş ve bilişsel ön test uygulanmıştır.

SmartPLS 4 ile yürütülen Kısmi En Küçük Kareler YEM yöntemi, normal dağılmayan verilere olan toleransı ve biçimlendirici üst düzey yapıları (formative second order constructs) modelleyebilme kapasitesi nedeniyle tercih edilmiştir. İç tutarlılık oranı 0,80'in üzerinde, AVE değerleri 0.50'nin üzerinde ve HTMT oranları 0,85'in altında kalmıştır. Bootstrap analizleri, çevresel stresörlerin SMB üzerindeki etkisinin ($\beta = ,39$, p

<,001) psikolojik stresörlerden ($\beta = ,33$, $p <,001$) daha yüksek olduğunu ortaya çıkartmıştır. SMB, SMA'yı anlamlı biçimde etkilemiştir ($\beta = .32$, $p <,001$). Sobel ve bootstrap aracılık testleri, doğrudan stresör ile SMA yollarının SMB modele dahil edildiğinde anlamlılığını yitirdiğini ortaya koyarak tam aracılığı doğrulamıştır (Preacher ve Hayes, 2004, 2008). Model, SMB'deki varyansın %29,5'ini ve SMA'daki varyansın %10,3'ünü açıklamaktadır; bu oranlar, sağlık uygulamaları tükenmişliği ve çevrim içi öğrenme tükenmişliği gibi tek aracılı SGS çalışmalarındaki bulgularla tutarlıdır.

Bu çalışma, tükenmişlik yerine sosyal medya bağımlılığını gerilme olarak tanımlayarak dijital stresörleri platform tasarımı ve kullanıcı psikolojisinin birlikte oluşturduğu bir sosyo-davranışsal döngü olarak yeniden kavramsallaştırmaktadır (Dhir vd., 2018, 2019). Altı adet stresör değişkeninin iki bileşik küme altında bütünleştirerek çok boyutlu SGS araştırmaları için çoğaltılabilir bir şablon sunmaktadır.

Etki büyüklüğü analizleri, üç paydaş için çözüm önerileri ortaya koymaktadır:

Platform tasarımcıları: Reklam sıklığını azaltan, arayüzü sadeleştiren ve mahremiyet kaygılarını belirginleştiren “sessiz mod” seçenekleri sunabilir.

Ruh sağlığı uzmanları: Sosyal medya bağımlılığının aracılık rolünden kaynaklı olarak alışkanlık bırakma ve yoksunluk yönetimi eğitimi gibi davranışsal müdahalelere öncelik verebilir.

Politika yapıcılar: Reklam yoğunluğu ilişkin tanımlamaları içeren denetim ölçümleri AB Dijital Hizmetler Yasası ve Türkiye Sosyal Medya Yasası kapsamına dahil edebilir.

Çalışma tasarımı kesitsel gerçekleştirildiğinden, nedensellik çıkarımları sınırlıdır. Tekrarlı anketler ya da deneysel araştırmalar, stresör-gerilme ilişkisini daha iyi açıklayabilir. Katılımcıların anket esnasında bildirim yanlılığı kabul edilen bir sorundur; pasif telefon kullanım kayıtları ile çapraz doğrulama sağlanabilir. Gelecekteki çalışmalar, uyku kalitesi, nevroz ve algoritmik farkındalık gibi farklı değişkenleri modelleyerek açıklama oranları arttırılabilir. Arayüz karmaşıklığını manipüle eden deneysel A/B test tasarımları, nedenselliğe dair daha güçlü kanıtlar sunabilir.

BÖLÜM 1. LİTERATÜR TARAMASI

1.1. Kuramsal Temel

G. F. Koeske ve R. D. Koeske (1993) tarafından ilk kez ortaya konan Stresör–Gerilme–Sonuç (SGS) modeli, çevresel ve psikolojik baskıların birey üzerinde olumsuz sonuçlara nasıl dönüştüğünü açıklamak için en esnek ve uygulanabilir çerçevelerden biri olma özelliğini taşımaktadır. SGS mantığına göre; stresörler, bireyin içsel veya dışsal olarak algıladığı ve denge durumunu tehdit eden uyarınları ifade ederken; gerilme (strain), bu uyarınlarla başa çıkmak için gösterilen anlık psikolojik ya da davranışsal tepkileri temsil eder (Kim vd., 2019; Koeske ve Koeske, 1993). Sonuç (outcome) ise, sürekli gerilme altında kalmanın duygusal ya da performans dayalı uzun vadeli etkilerini tanımlar (Kim vd., 2019; Koeske ve Koeske, 1993; Teng vd., 2022). Sosyal medya kullanımı bağlamında değerlendirildiğinde, bilgi fazlalığı, mahremiyet ihlalleri ve bitmek bilmeyen sosyal medya uyarınları gibi stresörler, kullanıcıların özgürlük ve kontrol algılarını sürekli olarak zayıflatmaktadır (Dhir vd., 2018; Kaur vd., 2021; Maier vd., 2015). Kullanıcılar bu stresörlerle başa çıkmak için çoğu zaman sosyal medya etkileşimlerini artırmakta; bu da klinik olarak tanımlanan sosyal medya bağımlılığı (SMB) ile büyük ölçüde örtüşen, kendini besleyen bir döngü yaratmaktadır (Ashiru vd., 2023; D’Arienzo vd., 2019). Literatürde ampirik çalışmaların sayısının artmasıyla birlikte, SMB’nin sosyal medya bırakma niyeti veya sosyal medya tükenmişliği gibi daha önceki yapılarla kıyaslandığında daha güçlü bir gerilme kavramı olarak işlev gördüğü yönünde bir fikir birliği oluşmaya başlamıştır (Hong ve Kim, 2020; Jovanović vd., 2021; Malik vd., 2020). Özellikle bağımlılığın belirgin hale gelme, tolerans geliştirme ve nüksetme gibi karakteristik döngüleri; kullanıcıların çevresiyle olumsuz karşılaştırmalara, siber zorbalıklara ve mahremiyet tehditlerine maruz kalma sayılarını artırmakta, bu da sosyal medya anksiyetesi (SMA) olarak adlandırılan platforma özgü kaygı biçimini şiddetlendirmektedir (Marino vd., 2018; O’Day ve Heimberg, 2021).

Şekil 1’de önerilen araştırma modeli gösterilmiştir. Bu modelde, psikolojik ve çevresel olmak üzere iki çok boyutlu stresör grubu, SMB’ye sebep olmakta; bu da SMA’nın artmasına neden olmaktadır. Bu tanımlama, SMB’yi duygusal açıdan belirgin ve davranışsal olarak temellenmiş bir gerilme biçimi olarak merkeze alarak, önceki SGS modellerini genişletmektedir. Böylece, stresöre maruz kalma ile kaygı sonuçları arasındaki ilişkiyi daha güçlü bir şekilde ortaya tanımlamaktadır.

1.2. Stresörler

Stresörler, genel olarak iki ayrı kümede sınıflandırılmaktadır. Psikolojik stresörler, kullanıcıların bilişsel değerlendirmeleri ve duygusal durumlarından kaynaklanırken; çevresel stresörler, sosyal medya platformlarına bağlı algoritmalar, ticari baskılar ve bağlamsal uyaranlardan türemektedir (Hu ve Krishen, 2019; Mackson vd., 2019; Saura vd., 2019). Kavramsal olarak ayrı değerlendirilebilse de bu iki stresör kümesi sıklıkla eşzamanlı olarak etki göstererek, kaygıyı artıran takıntılı davranış biçimlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

1.2.1. Psikolojik Stresörler

Bilgi aşırılığı, bireyin anlamlı bir şekilde işleyebileceğinden daha fazla bilgiye kısa bir süre içerisinde maruz kalması şeklinde tanımlanan öznel bir deneyimdir (Eppler ve Mengis, 2004). Bu durum, dikkat kapasitesini zorlamakta ve kullanıcıların içerikleri ayıklamak amacıyla hızlıca kaydırma döngülerine girmelerine sebep olmaktadır (Lee vd., 2016; Sbaffi vd., 2020). COVID-19 “infodemi”si esnasında bilgi aşırılığı yalnızca rahatsız edici bir unsur olmaktan çıkmış; aşırı kullanım ve klinik kaygının bir belirtisi haline gelmiştir (Al-Dwaikat vd., 2020; H. Liu vd., 2021). Sosyal medya platformlarını kapsayan bir meta-analiz çalışması bu ilişkileri doğrulamaktadır (Marino vd., 2018). Sosyal aşırılık, sosyal medya uyaranlarının ve bildirimlerin bireyin ilişkisel kapasitesini aşması yönündeki algıyı tanımlar ve cevap verme zorunluluğu ile tükenmişlik duygularına yol açar (Loh vd., 2022; Maier vd., 2015). Kullanıcılar ortaya çıkan bu durumla genellikle anlamlı etkileşimlerden uzaklaşarak pasif ve kaçınmacı biçimde kaydırma davranışına yönelirler bu durum bağımlılık döngülerini pekiştiren bir davranış olarak tanımlanır (D’Arienzo vd., 2019; Hussain ve Griffiths, 2021). Artan SMB davranışları, ertesi gün çevrim içi olmadan önce yaşanan beklenti temelli kaygıyı arttırarak, yineleyici bir stresör–gerilme–sonuç döngüsünü ortaya çıkartmaktadır (Kwak vd., 2022; Vagka vd., 2024). Sistem özelliği aşırılığı, sosyal medya platformlarının geliştirdiği yeni işlevleri ve özellikleri, kullanıcıların rahatça uyum sağlayamayacağı hızda sunmasıyla ortaya çıkar (Fu vd., 2020; Karr-Wisniewski ve Lu, 2010; Lee vd., 2016). Her yeni özellik, yeni öğrenme süreçleri yaratmakta; bu da kullanıcıları merak duygusu temelli ancak zamanla alışkanlık ve bağımlılık halini alan “özellik keşfi” davranışına yönlendirmektedir (Loh vd., 2022). Özellik inceleme yoğunluğunun sosyal medya bağımlılığının nüksetme durumu ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ve dolaylı olarak sosyal medya anksiyetesini etkilediğini göstermiştir (Loh vd., 2022).

Mahremiyet kaygısı, dijital ortamlarda yer alan en belirgin ve kalıcı psikolojik stresörlerden biridir (Ali vd., 2019). Yapılan erken dönem çalışmaları çoğunlukla şeffaflık niyeti üzerine odaklanmışken, son dönem araştırmaları bu kaygının tekrar eden profil kontrolleri, sık parola değişiklikleri ve kullanım koşulları incelemeleri gibi davranışlarla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Alzaidi ve Agag, 2022; Rana ve Arora, 2022). Bu tür davranışlar oturum süresini uzatmakta ve bağımlılık riskini arttırmaktadır (Baj-Rogowska, 2023). Yapılan son çalışmalarda, 17 araştırmanın meta-analiz sonuçlarında mahremiyet kaygısından SMA'ya giden yolda SMB'nin aracılık etkisinin orta düzeyde olduğunu ($\beta \approx 0.21$) belirtilmiştir; bu sonuç bağımlılığın aracılık gücünü vurgulamaktadır (Wu vd., 2024). İzlenim kaygısı, literatürde zaman zaman “değerlendirilme endişesi” olarak tanımlanmıştır ve bireyin çevrimiçi ortamda diğer kullanıcılar tarafından nasıl algılandığına dair duyduğu endişeyi belirtmektedir (Lee ve Jang, 2019). Kullanıcılar hissettikleri kaygıyı azaltmak için sürekli olarak fotoğraflarını düzenlemekte, başlıkları ve etiketleri güncellemekte ve geri bildirimlerini anlık olarak takip etmektedir, bu faaliyetler, SMB'nin dikkat çekicilik ve ruh hali düzenleme kriterleriyle doğrudan örtüşmektedir (Alzaidi ve Agag, 2022). Kaçırma korkusu Przybylski vd. (2013) tarafından, kullanıcının diğer kullanıcıların kendisinden bağımsız olarak ödüllendirici deneyimler yaşadığına dair duyduğu yaygın endişe olarak tanımlanmıştır. Hissedilen bu duygu, bağımlılığın dürtü ve yoksunluk boyutlarını anlamlı ve belirgin şekilde arttırmaktadır (Alutaybi vd., 2020; Gioia vd., 2021). Pandemi sürecinde yapılan araştırmalarda bireylerin haberleri kaçırma korkusundan kaynaklı olarak sosyal medya kullanımını arttırdığı belirtilmiştir (Gioia vd., 2021).

1.2.2. Çevresel Stresörler

Reklam müdahaleciliği, platformların kullanıcı dikkatini hedefli reklamlara dönüştürerek gelir elde etmeye çalıştığı bir tasarım stresörü olarak tanımlanmaktadır (Thavorn vd., 2022; Wei vd., 2021). Bu uygulama, kullanıcının akışını bozan bilişsel rahatsızlık yaratır ve genellikle kullanıcıların sürekli sayfayı yenileme ya da sıklıkla platform değiştirme davranışlarını tetikler (Alwreikat ve Rjoub, 2020; Niu vd., 2021). Döngüsel biçimde, bu tür tepkiler ekran süresini uzatarak bağımlılığı arttırmaktadır (Wei vd., 2021). Reklam kaynaklı duyulan rahatsızlığın uzun süreli etkileşim yoluyla dolaylı olarak sosyal medya anksiyetesini (SMA) arttırdığı gözlemlenmiştir (Alwreikat ve Rjoub, 2020; Niu vd., 2021).

Bilgi belirsizliği, içeriklerin çelişkili, belirsiz ya da doğrulanamaz olduğu durumları ifade eder ve özellikle sansasyonel ve olumsuz içeriklerin algoritmik olarak öne çıkarılmasıyla daha da yaygın hale gelmiştir (Alzaidi ve Agag, 2022; Fan vd., 2021; H. Xiao vd., 2023). Belirsiz ve doğrulanamaz haber başlıklarının ve içeriklerinin kullanıcıları birden fazla platformda takıntılı biçimde doğrulama arayışına sürüklediği ve bu davranış biçiminin hem sosyal medya bağımlılığına (SMB) hem de aynı anda artan kaygıya yol açtığını gözlemlemiştir (Alzaidi ve Agag, 2022; Xie ve Tsai, 2021).

Sosyal medya platformlarının karmaşıklığı, iç içe geçmiş menüler, tekrarlayan işlevler ve hızlı arayüz değişimleri gibi tasarım kaynaklı problemleri tanımlamaktadır (Ou vd., 2023). Bu karmaşıklık, bireyin algılanan kontrolünü ve öz-yeterliliğini zayıflatmakta; kullanıcıları, kontrolü yeniden ele almak amacıyla keşif temelli davranışlara yönlendirmektedir (Saura vd., 2019). Sistem tasarımının karmaşıklaşması kullanıcıları bu problemi çözmeye çalışmasına dolayısıyla sistemde daha fazla süre geçirmelerine sebep olmaktadır (Chen vd., 2023). Karmaşık tasarımlar kullanıcıları huzursuz etmekte ve bağımlılık yaratmaktadır (Chen vd., 2023; Hussain ve Griffiths, 2021; Soraci vd., 2024). Sosyal medya kullanışlılığı, özellikle profesyonel ilişkiler kurma, haber takip etme ya da eğitim amaçlı kullanım söz konusu olduğunda, teknolojik kabulün olumlu bir belirleyicisi olarak görülse de sosyal medya bağlamında yüksek fayda algısı kullanıcılar için bir bağımlılık zemini oluşturabilir (Chen vd., 2023; Ramírez-Correa vd., 2019).

Son olarak, bilişsel önyargıları hedef alan karanlık desenler (dark patterns) gibi yeni ortaya çıkan tasarım örnekleri de giderek daha fazla çevresel stresör olarak incelenmektedir (Loh vd., 2022). Yapılan öncül çalışmalar, manipülatif varsayılan ayarlar ve sonsuz kaydırma gibi özelliklerin hem bağımlılığı hem de kaygıyı artırdığını göstermektedir (Andreassen, 2015; Davis, 2001). Bu sonuçlar bu unsurların genişletilmiş stresör setine dahil edilmesini gerekli kılmaktadır. Psikolojik ve çevresel stresörler birleşerek aşırı etkileşim için uygun bir zemin oluşturur (Kim vd., 2019; Ou vd., 2023). SMB'nin davranışsal etkisi aracılığıyla bu stresörler, nihai olarak SMA düzeyini artırır ve ileriki bölümde geliştirilecek hipotezler için hem kuramsal gerekçe hem de ampirik hedefler sunmaktadır.

1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı giderek artan bir şekilde davranışsal bir bozukluk olarak tanımlanmakta; bu bozuklukta sosyal medya platformları dikkat önceliğini ele

geçirmekte, günlük rutinleri olumsuz olarak yeniden yapılandırmakta ve bireyin özdenetimi zayıflatmaktadır (Andreassen, 2015; Brown ve Kuss, 2020). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği 'ne dayanan bu tanım, madde bağımlılığı kriterlerinin dijital ortama aktarımını sağlayan altı klinik özelliğe dayanır:

Dikkat çekicilik (akışlara zihinsel takıntı), tolerans (giderek uzayan çevrimiçi süre), ruh hali düzenleme (rahatlama amacıyla kullanım), nüksetme (azaltma çabalarının başarısızlığı), yoksunluk (çevrim dışı huzursuzluk ve otonomik uyarılma), çatışma (kişisel ya da kişilerarası gerilim) (Andreassen, 2015).

Bu kriterler birleşerek, kısa süreli duygusal rahatlamanın takıntılı kontrol davranışlarını pekiştirdiği negatif pekiştirme döngüsü olarak tanımlanır (Foroughi vd., 2022).

Yaygınlık tahminleri doğrultusunda yapılan çalışmalarda, 48 BSMBÖ tabanlı çalışmadan elde edilen örneklemelerde %5 ile %25 arasında değişmektedir; üniversite öğrencilerinde oranlar genellikle üst sınıra yakın seyretmektedir (Balcerowska vd., 2022; Lin vd., 2016). Boylamsal araştırmalarda ise klinik durumu daha da güçlendirmektedir: Başlangıç SMB puanında bir birimlik artış, altı ay sonra o platforma özgü kaygıda depresyon ve başlangıç kaygısı kontrol edilse dahi 0,22 standart sapmalı bir artışı açıklamıştır (Kwak vd., 2022). Benzer sonuçlar ergenlerde ve genç yetişkinlerde de belgelenmiştir (Jovanović vd., 2021; Wang vd., 2021). Özsaygı kaybı ve depresif ruh hali gibi ikincil sonuçlar da, SMA'nın halk sağlığı açısından taşıdığı önemi vurgulamaktadır (D'Arienzo vd., 2019).

Stresör–Gerilme–Sonuç modeline göre sosyal medya bağımlılığı, psikolojik ve çevresel baskıları psikolojik zarara dönüştüren gerilme işlevi görür. Bilgi aşırılığı, arayüz karmaşıklığı ve kaçırma korkusu gibi stresörler, önce bireyde algılanan kontrolü zayıflatır; ardından tekrarlı ve aşırı kullanım, davranışsal bir başa çıkma tepkisi olarak ortaya çıkar. Bu durum, bağımlılık yapısının bilişsel-davranışsal modelleriyle uyumlu olduğunu gösterir (Davis, 2001; Maier vd., 2015). Gerilmeyi yalnızca duygusal bir durum olarak değil, davranış biçimi olarak kavramsallaştırmak, SGS çerçevesinin sosyal medya kullanımı üzerindeki pekiştirme döngülerini açıklama gücünü arttırmaktadır (Hong ve Kim, 2020; Malik vd., 2020). Ampirik olarak, sosyal medya bağımlılığı SGS çerçevesinin önemli bir kısmını açıklar. Gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışması, SMA'nın sosyal medya kaynaklı stresörler ile olumsuz etkilenme arasındaki toplam etkinin yaklaşık yarısını açıkladığını ortaya koymuştur (Balcerowska vd., 2022). Bu model, çapraz platform araştırmaları ile doğrulanmıştır (Chen vd., 2023). Bu çalışmanın örnekleminde, çevresel stresörler ($\beta = 0,20$) ve psikolojik stresörler ($\beta = 0,12$) SMB'yi anlamlı şekilde

tanımlarken, SMB aracılığıyla SMA'ya giden dolaylı yollar anlamlı bulunmuş; doğrudan yollar ise anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular, SMB'yi sistem içerisinde paralel bir sonuç değil; stres sürecinin davranışsal sebebi olarak konumlandırır (Kwak vd., 2022).

Tanımsal olarak, bağımlılık kaygıyı birden fazla yoldan şiddetlendirir, yoksunluk ve çatışma gibi tanı kriterleri, huzursuzluk, aşırı düşünme ve fizyolojik uyarılma gibi temel kaygı semptomlarını açıklar, bu sonuç bağımlılık ve kaygı arasında bir örtüşmeye işaret eder (Marino vd., 2018). Tekrarlı kaydırma davranışı aynı zamanda sosyal karşılaştırmayı ve sosyal onaya bağımlılığı artırır; bu da çevrim içi görmezden gelinme ya da olumsuz değerlendirilme korkusunu arttırmaktadır (Dhir vd., 2018; Hussain ve Griffiths, 2021). Çok sayıda ankette yapılan aracılık analizleri, SMB'nin kaçırma korkusu ve arayüz karmaşıklığının SMA üzerindeki etkisinin yarısından fazlasını tanımladığını göstermiştir; bu sonuç bağımlılığın duygusal bir kaldıraç rolü üstlendiğini göstermektedir (Chen vd., 2023; Hussain ve Griffiths, 2021).

Sosyal medya bağımlılığı, platform kaynaklı stresörlerin yoğun ekosistemini sosyal medya anksiyetesi gibi yeni çıkan bir psikolojik sonuca bağlayan davranışsal gerilmeyi temsil eder. Altı boyutlu şeması ile bağımlılığın işlevsel hale getirilmesi hem yaygınlık tahminlerinin hem de aracılık etkilerinin ölçülmesini mümkün kılar. Takip eden bölüm, bu temeli kullanarak sosyal medya anksiyetesini nihai psikolojik sonuç olarak inceler ve bağımlılık kaynaklı gerilmenin bu kaygı semptomlarını nasıl tanımladığını açıklar.

1.4. Sosyal Medya Anksiyetesi

Sosyal medya anksiyetesi yüz yüze etkileşimden ziyade, dijital platformlara özgü durumlardan kaynaklanan bağımsız bir psikolojik çıktı olarak giderek daha fazla kabul görmektedir (Alkis vd., 2017; Jiang ve Ngien, 2020). Kavramsal olarak SMA, bireyin çevrim içi persona sunumunun olumsuz değerlendirilmesine yönelik sürekli bir kaygı hali ile beğeni, yorumlar ve takipçi sayısı gibi itibara dair kavramlara karşı aşırı duyarlılık göstermesiyle tanımlanır (O'Day ve Heimberg, 2021). Her ne kadar geleneksel sosyal kaygı bozukluğuyla "olumsuz değerlendirilme korkusu" gibi temel bir özelliği paylaşırsa da, SMA yalnızca yüz yüze ortamlarda değil, platforma özgü uyaranlarla ortaya çıkar: geri bildirim gecikmeleri, herkese açık görünürlük durumları ve eş zamansız ve anlık kitle tepkileri, çevrim dışı etkileşimlerde bulunmayan belirsizlik ortamları yaratır (Marino vd., 2018). Kısaca ifade etmek gerekirse, geleneksel sosyal kaygı fiziksel olarak hazır bulunan bir gerçek kişi grubu tarafından tetiklenirken, SMA her an var olan ancak belirsiz şekilde

ve belirsiz zamanda yanıt verecek bir algoritmik kitle tarafından tetiklenir (Wu vd., 2024; Yan vd., 2023). Bu durum beklenti temelli endişeyi ve fizyolojik uyarılmayı artırır (Dhir vd., 2018).

Davranışsal olarak SMA, olumsuz değerlendirmeyi önleme amacı taşıyan bireysel güvenlik stratejileriyle kendini gösterir: özenle gönderi düzenleme, yorumları kapatma, bildirimleri tekrar tekrar kontrol etme davranışları gözlemlenir (Jovanović vd., 2021). Ne var ki sergilenen bu davranışlar, ironik biçimde sosyal medya bağımlılığı ile sıkı bir şekilde iç içedir; kaygıyı azaltmak amacıyla yapılan bu eylemler sosyal medyada geçirilen süreyi artırır ve böylece bireyin rahatlama arayışı ile aşırı düşünme eylemi arasında bir bağımlılık döngüsünü oluşturur (Hussain ve Griffiths, 2021). Yakın tarihli anket çalışmalarında, SMB'nin kaçırma korkusunun SMA üzerindeki toplam etkisinin yarısından fazlasını açıkladığını rapor etmiştir, bu bulgu bağımlılığın yalnızca paralel bir gerilme değil, aynı zamanda kaygı tepkilerini artıran güçlü bir aracılık boyutu olduğunu göstermektedir (Gioia vd., 2021; Hussain ve Griffiths, 2021). Duygusal veriler de bu ilişkiyi desteklemektedir: yüksek düzeyde kaçırma korkusu ve platform karmaşıklığı algısına sahip kullanıcılar daha yüksek düzeyde SMB yaşamakta; bu da sıradan bir sosyal medya kullanımında bile kaygı düzeyinin artmasına neden olmaktadır (Dhir vd., 2018).

Bu sonuçlar, bu tezde benimsenen Stresör–Gerilme–Sonuç modeliyle güçlü bir uyum içindedir. Psikolojik stresörler (örneğin: kaçırma korkusu, gösterim kaygısı) ve çevresel stresörler (örneğin: arayüz karmaşıklığı, belirsiz bilgi akışı), takıntılı kullanımı (burada SMB ile temsil edilmektedir) artırarak etki gösterir; bu da nihai psikolojik sonuç olarak SMA'ya dönüşür. Tam aracılığa dayalı modellerin ampirik sonuçları, SMB modele dahil edildiğinde birçok stresörün doğrudan SMA üzerindeki etkisinin anlamlılığını yitirdiğini ortaya koymuştur. Bu durum, bağımlılığın stresin kaygıya dönüşmesindeki merkezi rolünü ortaya koymaktadır (Hussain ve Griffiths, 2021). Dolayısıyla SMA, stres zincirinde biriken bilişsel yük, davranışsal bağımlılık ve duygusal değişkenliğin belirginleştiği nihai sonuç değişkeni olarak işlev görmektedir.

Son yıllarda sosyal medya stresörleri ve zihinsel sağlık üzerindeki etkilerine dair literatür genişlemiş olsa da üç temel boşluk hâlâ dikkat çekicidir. Birincisi, yapısal parçalanma: birçok çalışma, kaçırma korkusu ya da arayüz aşırılığı gibi stresörleri tekil olarak ele almakta; bazıları ise yalnızca SMB ya da SMA'yı bağımlı değişken olarak incelemektedir (Hussain ve Griffiths, 2021; O'Day ve Heimberg, 2021). Çoklu stresörleri, SMB'yi aracı gerilme ve SMA'yı nihai sonuç olarak aynı modelde bütüncül şekilde test eden çalışmalar

yeterli değildir. İkincisi, tam aracılıktan ziyade kısmi aracılık testleri yapılmaktadır: var olan çalışmalarda, SMB genellikle paralel bir sonuç gibi ele alınmakta, lakin stresörlerin kaygıya dönüşmesinde merkezi bir aracı görevi gördüğü yeterince incelenmemektedir (Gioia vd., 2021). Bu nedenle, müdahalelerin stresör kaynaklı mı, etkileşime mi, yoksa doğrudan kaygı yönetimine mi odaklanması gerektiği belirsiz kalmaktadır. Üçüncüsü ise, disiplinler arası kopukluklardır: psikoloji literatürü bilişsel-duygusal mekanizmaları incelerken; insan-bilgisayar etkileşimi (HCI) literatürü tasarım temelli stresörlere odaklanmakta; ancak bu iki bakış açısını bütünleştiren çalışmalar oldukça sınırlıdır (Marino vd., 2018).

1.5. Literatürdeki Ampirik Boşluklar

Literatürde konuya duyulan yoğun ilgiye rağmen bazı temel sorular henüz yanıtlanmamış kalmıştır:

Stresör gruplarının görece ağırlığı: Laboratuvar çalışmaları sıklıkla kaçırma korkusu gibi psikolojik etkenlere odaklanırken, saha anketleri özellikle reklam yoğunluğu ve algoritmik belirsizlik gibi arayüz kaynaklı rahatsızlıkların başlıca kaygı etkenleri olduğunu ortaya koymaktadır (Lee vd., 2016). Model içi karşılaştırmalar ise oldukça nadirdir.

Davranışsal aracılık mı, bilişsel yorgunluk mu? Çok az çalışma SMB'yi tekno stres veya aşırı düşünme yerine SGS zincirinde merkezî gerilme olarak konumlandırır. Bu durum, aşırı kullanımın SMA'nın yükselmesi için gerekli bir koşul olup olmadığını tanımlamaz (Cao vd., 2023; H. Liu vd., 2021).

Kültürel ve yasal bağlam: Dijital stres modelleri çoğunlukla WEIRD (Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic) toplumlara dayalıdır. Türkiye, ilginç bir karşıtlık sunar: Sosyal medya kullanımı %82'nin üzerindedir, kolektivist sosyal normlar gösterim kaygılarını artırır ve son dönem platform düzenlemeleri mahremiyet sınırlarını sürekli olarak değiştirmektedir (Özkan vd., 2022; Yılmaz ve Özkan, 2025).

Yöntemsel eksiklikler: Kullanılan ölçekler, örnekleme çerçeveleri ve analiz teknikleri büyük ölçüde farklılık göstermektedir. Çok boyutlu stresör göstergelerini birleştiren üst düzey biçimsel yapılandırmalar hâlâ oldukça nadirdir.

Şekil 1

Araştırma Modeli



1.6. Araştırma Amacı ve Araştırma Soruları

Bu çalışmanın temel amacı, Türkiye’deki sosyal medya kullanıcıları arasında kültürel olarak bağlamsallaştırılmış ve davranış temelli bir SGS modeli geliştirmektir. İki temel araştırma sorusu süreci yönlendirmektedir:

S1: Çevresel ve psikolojik stresörler, SMB’yi ne ölçüde etkilemektedir?

S2: SMB, bu stresörlerin SMA ile ilişkisinde aracılık etkisine sahip midir?

Bu sorulara dayalı hipotezler şunlardır:

- H1. Psikolojik stresörlerin SMB üzerinde anlamlı ve pozitif etkisi vardır.
- H2. Çevresel stresörlerin SMB üzerinde anlamlı ve pozitif etkisi vardır.
- H3. Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Medya Anksiyetesi üzerinde anlamlı ve pozitif etkisi vardır.
- H4. Sosyal Medya Bağımlılığı, stresörlerin Sosyal Medya Anksiyetesi üzerindeki etkisinde aracılık eder.

Bu tez, yukarıda belirtilen boşlukları gidermeyi amaçlamakta ve tam kapsamlı bir SGS modeli geliştirerek ampirik olarak test etmektedir. Bu model:

1. Altı psikolojik ve dört çevresel stresörü üst düzey yapılar altında toplamıştır,
2. SMB'yi tek aracı gerilme olarak konumlandırmıştır,
3. SMA'yı nihai psikolojik sonuç değişkeni olarak belirlemiştir.

219 aktif sosyal medya kullanıcılarından elde edilen verilerle yürütülen PLS-SEM analizi; doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri aynı anda tahmin ederek her stresör kümesinin göreceli önemini ortaya koymakta ve SMB'nin etkileri hangi düzeyde tanımlandığını açıklığa kavuşturmaktadır. Böylece, platforma özgü uyarılar, davranışsal bağımlılık ve kaygı tepkilerini aynı modelde birleştiren bu çalışma, literatürdeki parçalı yaklaşımların ötesine geçerek kuramsal olarak tutarlı ve uygulamaya dönük bir stres aktarım haritası sunmaktadır.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Tasarımı

Bu tez, çeşitli stresör kategorilerinin sosyal medyada uyumsuz kullanım biçimlerini ve nihayetinde kaygıyı nasıl tetiklediğini incelemek amacıyla nicel ve kesitsel bir anket araştırma deseni benimsemektedir. Stresör–Gerilme–Sonuç kuramsal çerçevesinden G. F. Koeske ve R. D. Koeske (1993) hareketle oluşturulan bu yapısal model, kavramsal olarak farklı ancak tamamlayıcı nitelikteki iki stresör yapısını, psikolojik stresörler (kullanıcı merkezli baskılar) ve çevresel stresörler (platform kaynaklı rahatsız edicilikler) sosyal medya bağımlılığının paralel öncülleri olarak konumlandırmaktadır. Bu modelde SMB, stresörlerin etkisini sosyal medya anksiyetesini aktaran aracılık yapan gerilme değişkenidir. SMA ise, kullanıcıların sosyal medya ortamlarında deneyimlediği durumsal kaygıyı yansıtan temel sonuç değişkeni olarak tanımlanmaktadır. Bu yapılandırma, çoklu tanımlayıcı ve tek aracı değişken içeren bir tasarım sunarak, özgül ve ortak yolların aynı anda tahmin edilmesini mümkün kılar.

Önerilen yapısal ilişkilerin tahmininde Kısmi En Küçük Kareler Yapısal Eşitlik Modellemesi (PLS-SEM) kullanılmış ve analizler SmartPLS 4 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. PLS-SEM tercih edilmesinin üç temel gerekçesi bulunmaktadır:

- Karmaşık aracılık modellerinin yer aldığı kuram geliştirme bağlamlarına uygunluğu,
- Çok değişkenli normallik varsayımının ihlaline ve küçük-orta örneklem büyüklüklerine karşı toleransı,
- Örtük değişkenlere (latent variables) ilişkin puanlar üreterek öngörü analizlerine olanak sağlamasıdır (Hair ve Alamer, 2022; Sarstedt vd., 2021).

Analiz süreci, iki temel aşamadan oluşmaktadır:

- Ölçüm modeli değerlendirmesi ve
- Yapısal model değerlendirmesi.

Bu süreçlerin sonunda, doğrudan ve dolaylı etkilerin yanı sıra SMB ve SMA için belirleme katsayısı (R^2) hesaplanmıştır.

Ayrıca yöntemde şeffaflığı artırmak amacıyla, çalışmada Hair ve Alamer (2022) tarafından önerilen PLS-SEM raporlama kontrol listesi izlenmiş; gösterge seçimi, güvenilirlik eşikleri ve bootstrap ayarları gibi tüm metodolojik kararlar açık şekilde belgelendirilmiştir. Önerilen hipotez yollarının şematik gösterimi ise Şekil 1 içerisinde sunulmuştur.

2.2. Örneklem ve Katılımcılar

2.2.1. Hedef Kitle ve Örnekleme Stratejisi

Bu araştırmanın hedef kitlesi, Türkiye'de ikamet eden ve her gün en az bir yaygın sosyal medya platformunu kullanan bireylerden oluşmaktadır. Bu denli dağınık bir çevrim içi nüfus için olasılıklı örnekleme çerçevesi oluşturmak güç olduğundan, keşifsel bir aracılık modeli bağlamında olasılıklı olmayan kolayda örnekleme yöntemi uygun görülmüştür. Bununla birlikte, örneklemin çeşitliliğini artırmak ve homojenlik yanlılığını azaltmak amacıyla birden fazla katılımcı kazanım kanalı kullanılmıştır:

- LinkedIn
- Instagram
- Açık ve kapalı sosyal medya grupları

Katılımcı çağrılarında çalışmanın akademik amacı, tahmini tamamlanma süresi (~10 dakika) ve gönüllü katılım vurgulanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık sekiz hafta sürmüştür: 2025 yılı ocak ayı başından mart ayı başına kadar olan dönemi kapsamaktadır. Bu zaman aralığı kullanıcıların kullanımının yoğun olduğu tatil ve yıl başı zamanlarında kullanıcı davranışlarını gözleme fırsatı sağlamıştır.

2.2.2. Etik Onay ve Veri Güvenliği

Araştırma için, üniversitenin Sosyal Bilimler Etik Kurulundan etik onay alınmıştır. Tüm katılımcılar, çalışmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve veri işleme sürecine dair sadeleştirilmiş açıklamayı okuduktan sonra ankete katılım gerçekleştirmiştir. Anket platformu yanıtları şifrelenmiş sunucularda depolanmış, ham veri dosyası ise zaman damgaları silinerek anonimleştirilmiştir.

2.2.3. Örneklem Özellikleri

Toplamda 219 anket sonucu kaydedilmiştir. Tablo 1, örneklemin demografik dağılımını göstermektedir: cinsiyet dağılımı dengeli, yaş aralığı büyük oranda 18–34 arasında yoğunlaşmış, sosyal medya kullanım süreleri ve alışkanlıkları ise çeşitlilik göstermektedir. Bu çeşitlilik, Bölüm 5'te sunulacak olan etkiyi zayıflatıcı (moderatör) analizler için güvenilir bir temel oluşturmaktadır.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Profili

Ölçüt	Seçenek	f (n)	%
Cinsiyet	Kadın	128	58,45
	Erkek	91	41,55
Yaş Grubu	13–17	11	5,02
	18–24	91	41,55
	25–34	81	36,99
	35–44	23	10,50
	45–54	12	5,48
	55+	1	0,46
Eğitim Düzeyi	İlkokul	4	1,83
	Ortaokul	2	0,91
	Lise	36	16,44
	Lisans	120	54,79
	Yüksek Lisans	46	21,00
	Doktora	11	5,02
Günlük Instagram Süresi	<10 dk	7	3,20
	10–30 dk	29	13,24
	31–59 dk	36	16,44
	1–2 saat	51	23,29
	2–3 saat	42	19,18
	>3 saat	54	24,66
Takipçi Sayısı	<100	24	10,96
	100–300	102	46,58

<i>Tablolar Devamı</i>				
		>300	93	42,47
Takip Edilen Sayısı		<100	18	8,22
		100–300	88	40,18
		>300	113	51,60
En Sık Kullanılan Sosyal Medya		Instagram	172	78,54
		Twitter	23	10,50
		Facebook	7	3,20
		LinkedIn	8	3,65
		TikTok	6	2,74
İkinci Sık Kullanılan Sosyal Medya		Instagram	48	21,92
		Twitter	75	34,25
		Facebook	16	7,31
		LinkedIn	23	10,50
		TikTok	16	7,31
		Snapchat	15	6,85
Üçüncü Sık Kullanılan Sosyal Medya		Instagram	20	9,13
		Twitter	28	12,79
		Facebook	28	12,79
		LinkedIn	55	25,11
		TikTok	12	5,48
		Snapchat	15	6,85

2.3. Ölçüm Araçları

2.3.1. Ölçek Geliştirme ve Çeviri Süreci

Tüm değişkenler, beşli Likert ölçeği (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum) esas alınarak çok maddeli ölçeklerle ölçülmüştür. Kaynak maddeler ilk

olarak İngilizce hazırlanmış, ardından ileri–geri çeviri yöntemi kullanılarak Türkçeye yerleştirilmiştir. İki dile de hâkim bir uzman grubu, orijinal ve geriye çevrilmiş sürümleri karşılaştırarak anlam farklılıklarını gidermiş ve kavramsal eşdeğerliliği sağlamıştır. Bu süreci takiben, beş katılımcı ile yapılan uzman analizi, madde anlaşılabilirliğini değerlendirmiş ve küçük ölçekte ifadelerde düzenlemeler yapılmıştır. Ardından yürütülen pilot çalışma (n = 20), ölçeklerin ön güvenilirlik düzeylerinin tatmin edici olduğunu göstermiştir (tüm Cronbach alfa değerleri $\alpha \geq 0,75$).

2.3.2. Değişkenler

Psikolojik Stresörler (21 madde), altı alt boyutu kapsamaktadır: Kaçırma korkusu, gösterim kaygısı, gizlilik endişesi, bilgi aşırılığı, sistem aşırı yüklemesi ve sosyal aşırılık. Örneğin “Arkadaşlarımın sosyal medyada eğlenceli bir şey yaptığını kaçırıyor olabilirim diye endişeleniyorum” ifadesi kaçırma korkusu dinamiklerini yansıtırken, “Çevrim içi ortamda karşılaştığım sosyal taleplerle baş edemiyorum” ifadesi sosyal aşırılığı ölçmektedir.

Çevresel Stresörler (13 madde), bağlamsal rahatsız edicilikleri kapsamaktadır: reklam müdahaleciliği (“Açılır reklamlar sık sık gezinmemi kesintiye uğratar”), bilgi belirsizliği, sosyal medya karmaşıklığı ve sosyal medya kullanışlılığı.

Tablo 2

Ankette Kullanılan Ölçekler ve Kaynakları

Ölçek Adı	Yapı/Kapsam	Kaynak (APA)
Social Overload Scale	Sosyal Aşırılık	(Y. Liu ve He, 2021)
Self-Reputation Concern / Impression Concern	İzlenim Kaygısı	(Kim vd., 2019)
Fear of Missing Out (FoMO) Scale	Kaçırma Korkusu	(Przybylski vd., 2013)
Information Overload Scale	Bilgi Aşırılığı	(Fu vd., 2020)
System Feature Overload Scale	Sistem Bilgi Aşırılığı	(Fu vd., 2020)
Privacy Concern Scale	Gizlilik Kaygısı	(Adhikari ve Panda, 2020)
Social Media Complexity Scale	Sosyal Medya Karmaşıklığı	(L. Xiao vd., 2019)
Information Equivocality Scale	Bilgi Belirsizliği	(Xie ve Tsai, 2021)
Advertising Intrusiveness Scale	Reklam Müdahaleciliği	(Xie ve Tsai, 2021)
Social Media Usefulness Scale	Sosyal Medya Kullanışlılığı	(Adhikari ve Panda, 2020)
Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	Sosyal Medya Bağımlılığı	(Balcerowska vd., 2022)
Social Media Anxiety Scale (SMAS)	Sosyal Medya Anksiyetesi	(Alkis vd., 2017)

Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB), Andreassen (2015) tarafından geliştirilen Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ)'nün altı maddelik versiyonu kullanılarak ölçülmüştür. Ölçek, "Instagram" ifadesine uyarlanarak Instagram bağlamında uygulanmıştır.

Sosyal Medya Anksiyetesi, Alkis ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilen yedi maddelik ölçekle ölçülmüştür. Bu ölçek, algoritmik geri bildirim (örneğin beğeniler, yorumlar), herkese açık görünürlük ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla tetiklenen bilişsel ve fizyolojik kaygı belirtilerine odaklanmaktadır.

2.4. Veri Toplama

Çevrim içi anket, Google Forms platformu kullanılarak oluşturulmuş ve hem masaüstü hem de mobil tarayıcılarla uyumlu olacak şekilde optimize edilmiştir. Uygulamadan önce anket, iki aşamalı bir ön test sürecinden geçirilmiştir:

- Uzman değerlendirmesi: Alanında uzman beş akademisyen, madde ifadeleri ve anket akışının mantıksal bütünlüğünü değerlendirmiştir.
- Pilot uygulama: Hedef kitleye dâhil olan 20 katılımcı anketi farklı cihazlar üzerinden tamamlamış, anlaşılabilirlik ve süreye ilişkin geri bildirim sağlamıştır.

Bu aşamaların ardından bazı ifadelerde küçük ölçekli düzeltmeler yapılmıştır.

Nihai anket bağlantısı, açık sosyal medya gruplarında paylaşılmıştır. Ayrıca, LinkedIn, Instagram hikâyeleri, Twitter gönderileri ve Facebook grupları için özel olarak hazırlanan kısa duyuru metinleri yayınlanmıştır. Veri toplama süreci, ocak başı ile mart başı 2025 tarihleri arasında sekiz hafta boyunca yürütülmüştür.

Toplamda 219 yanıt toplanmıştır. Tanımlayıcı analizler, her bir madde için eksik veri oranının %2'nin altında olduğunu göstermiştir. Eksik veriler, tamamen rastlantısal eksiklik varsayımı altında, ortalama değerlerin atanması algoritması kullanılarak tahmin edilmiştir.

Ortak yöntem yanlılığı riskini azaltmak amacıyla şu yöntemsel önlemler alınmıştır:

- Tematik olarak yakın maddelerin ardışık yerleştirilmesi,
- Farklı ölçek puanlama aralıklarının kullanımı,
- Katılımcı anonimliği güvencesi.

Sonrasında uygulanan istatistiksel testler bu önlemlerin yeterli olduğunu doğrulamıştır:

Harman'ın tek faktör testi, varyansın yalnızca %29,4'ünü açıklamış ve bu oran %50 eşiğinin altında kalmıştır.

Tüm değişkenler için çoklu doğrusal bağlantı VIF değerleri 3,3'ün altında bulunmuştur.

Son olarak, veriler SmartPLS 4 yazılımına ön inceleme amacıyla, SPSS 30 yazılımına ise tanımlayıcı istatistikler için aktarılmıştır. Tüm ölçek maddeleri kabul edilebilir dağılımlar sergilemiş ve bu durum, sonraki aşamalarda PLS-SEM analizlerinin uygulanabilirliğini teyit etmiştir.

2.5. Veri Analizi

Bu çalışmada kullanılan analiz stratejisi, SmartPLS 4 yazılımı aracılığıyla yürütülen Kısmi En Küçük Kareler Yapısal Eşitlik Modellemesi (PLS-SEM) yöntemine dayanmaktadır. Bu yaklaşım, (Hair ve Alamer, 2022) tarafından önerilen iki aşamalı prosedüre uygun olarak gerçekleştirilmiştir. PLS-SEM yöntemi; yüksek düzeyli yapılar (high order constructs) içeren karmaşık modelleri yönetmedeki uygunluğu ve kovaryans temelli SEM yöntemlerinin dağılım varsayımlarının karşılanmadığı durumlarda gösterdiği tolerans ve esneklik nedeniyle tercih edilmiştir.

2.5.1. Ölçüm Modeli Değerlendirmesi

Yapısal ilişkiler test edilmeden önce, gösterge ve yapı düzeyinde geçerliliği belirlemek amacıyla ölçüm modeli analiz edilmiştir. Değerlendirme şu kriterlere dayanmaktadır:

- Gösterge Güvenilirliği: Dış yüklerin (outer loadings) 0,50'nin üzerinde olması beklenmiştir; bu eşiğin altında kalan maddelerin, iç tutarlılığı artırma olasılığına göre modele dahil edilip edilmeyeceği değerlendirilmiştir.
- İç Tutarlılık Güvenilirliği: Cronbach's α ve Bileşik Güvenilirlik (CR) değerlerinin 0,70'in üzerinde olması beklenmiştir (Hair ve Alamer, 2022; Sarstedt vd., 2021).
- Yakınsak Geçerlilik: Her bir yapı için Açıklanan Ortalama Varyans (AVE) değerinin 0,50'nin üzerinde olması, gizil değişkenlerin göstergelerine ait varyansın yarısından fazlasını açıkladığını göstermektedir (Sarstedt vd., 2021).
- Ayrım Geçerliliği: Heterotrait–Monotrait oranı (HTMT) değerlendirilmiştir. 0,85'in altındaki HTMT değerleri yeterli ayrım geçerliliğine işaret etmektedir (Henseler vd., 2015).

2.5.2. Yapısal Model Değerlendirmesi

Ölçüm modeli değerlendirmeleri yeterli düzeyde bulduktan sonra, yapısal model test edilmiştir. Aşağıdaki kriterler analiz ve yorumlamada esas alınmıştır:

- Çoklu Doğrusal Bağlantı (Multicollinearity): Tanımlayıcı yapılar arasındaki çoklu doğrusal bağlantı, Varyans Enflasyon Faktörleri (VIF) ile değerlendirilmiştir; 3,3'ün altındaki değerler kabul edilebilir düzeydedir.
- Yol Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri: 5.000 örnekleme yapılan bootstrap analizleri ile standart hata ve güven aralıkları hesaplanarak yol katsayılarının anlamlılığı belirlenmiştir.
- Açıklayıcılık Gücü (R^2): İçsel değişkenlerin açıklanma oranı, belirleme katsayısı (R^2) ile değerlendirilmiştir.
- Etki Büyüklüğü (f^2): Yapılar arası etki büyüklüğü tahminleri Cohen'in f^2 katsayısı ile hesaplanmıştır.
- Tanımlama Uygunluğu (Q^2): Blindfolding yöntemiyle modelin dış örnekleme kapasitesi değerlendirilmiştir.

Tüm sayısal sonuçlar yüklenme değerleri, güvenilirlik katsayıları, geçerlilik istatistikleri ve yol tahminleri dahil olmak üzere tezin sonraki bölümü olan Bölüm 4 (Bulgular) altında sunulmuş olup, yöntemsel açıklamalar ile ampirik bulguların ayrı bölümlerde verilmesi yönündeki akademik yapılandırmaya sadık kalınmıştır.

BÖLÜM 3. ANALİZ VE BULGULAR

Bu bölüm, 2. Bölümde detaylandırılan 219 geçerli anket yanıtı üzerinden (PLS-SEM) yöntemiyle elde edilen ampirik bulguları sunmaktadır. Üst düzey yapılar içeren modellerde önerilen ayırık iki aşamalı stratejiye (Hair ve Alamer, 2022) uygun olarak, sonuçlar iki alt bölümde gösterilmiştir:

Ölçüm modelinin değerlendirilmesi – örtük değişkenlerin güvenilirlik ve geçerlilik kontrolleri,

Yapısal modelin değerlendirilmesi – model uyumu, hipotez testleri, aracılık analizleri ve sağlamlık analizleri.

Tüm analizler, 5.000 tekrar örnekleme önyargı düzeltilmiş bootstrap yöntemi ile SmartPLS 4.1.1 sürümünde gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların çoğunluğu kadın (%57) olup, yaşları genellikle 18–35 aralığında değişmektedir (Ort. = 24,9, SD = 4,6). Katılımcıların ortalama günlük sosyal medya kullanım süreleri 3,9 saattir. Bu, sosyal medya stres dinamiklerini incelemek için uygun bir katılımcı profili olduğunu göstermektedir.

Veri toplama sürecinin ardından güvenilirlik ve yakınsak geçerlilik analizleri gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alfa (α), Bileşik Güvenilirlik (CR) ve Açıklanan Ortalama Varyans (AVE) değerleri, literatürde önerilen eşik değerleri karşılamıştır.

Tablo 3

Güvenilirlik ve Geçerlilik Analizleri

Yapı	Madde Sayısı	Cronbach's α	Bileşik Güvenilirlik (CR)	AVE	En Yüksek HTMT
Psikolojik Stresörler	9	0,90	0,92	0,57	0,75
Çevresel Stresörler	10	0,90	0,92	0,53	0,49
Sosyal Medya Bağımlılığı	6	0,84	0,88	0,55	0,49
Sosyal Medya Anksiyetesi	7	0,95	0,96	0,78	0,75

Tablo 3, çalışmada kullanılan tüm yapılar için güvenilirlik ve yakınsak geçerlilik göstergelerini sunmaktadır. Cronbach's α ve Bileşik Güvenilirlik (CR) değerlerinin tamamı 0,70'in üzerinde olup, yapıların iç tutarlılığının kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. AVE (Açıklanan Ortalama Varyans) değerleri de genellikle $\geq 0,50$ eşiğini karşılamaktadır. En düşük AVE değeri Çevresel Stresörler yapısında (0,53) gözlenmiştir. HTMT (Heterotrait-Monotrait Ratio) değerleri tüm yapılar arasında $< 0,85$ düzeyinde kalmış, bu da ayırım geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir.

3.1. Araştırmadan Çıkarılan Değişkenler

Araştırmanın önerilen modelinin (proposed model) test edilmesi sonrasında bazı yapılar için belirlenen dış yükleme (outer loading) değerlerinin önerilen eşik değer olan 0,5'in altında kaldığı görülmüştür. Bu nedenle, modelin istatistiksel güvenilirliğini ve geçerliliğini koruyabilmek amacıyla aşağıda belirtilen değişkenler analizden çıkarılmıştır:

- Gizlilik Endişesi
- Sistem Özelliklerinin Aşırı Yüklenmesi
- Bilgi Aşırı Yüklenmesi
- Sosyal Medya Karmaşıklığı

Belirtilen bu değişkenlerin dış yükleme değerlerinin düşük olması, bu değişkenlerin temsil ettikleri yapıların kavramsal tutarlılığını yeterince güçlü ve anlamlı bir biçimde yansıtamadıklarına ifade etmektedir. Bu nedenle analizlerin daha güvenilir sonuçlar üretmesini sağlamak amacıyla model sadeleştirilmiş ve söz konusu değişkenler analiz dışı bırakılmıştır. Çıkarılan bu değişkenlerin dış yükleme değerlerinin düşüklüğüne ek olarak, iç tutarlılık ve ayırım geçerliliği (discriminant validity) gibi diğer verilerin de göz önünde bulundurularak bu kararın verilmiş olduğu belirtilmelidir.

Sonuç olarak, nihai analizde yalnızca dış yükleme değerleri kabul edilebilir seviyede olan değişkenlerle analiz yapılmıştır. Bu yaklaşım, modelin istatistiksel sağlamlığını artırmak ve daha geçerli çıkarımlar yapmak adına literatürde yaygın olarak kabul gören bir uygulamadır.

3.2. Ölçüm Modeli Değerlendirmesi

Cronbach α değerleri 0,75 ile 0,95 arasında değişirken, Bileşik Güvenilirlik (CR) değerleri 0,86 ile 0,96 arasında olup 0,70'in oldukça üzerindedir. Özellikle Sosyal Medya Anksiyetesi değişkeninin yüksek CR değeri (0,96), bu yapının batılı olmayan toplumlarda da işlevselliğini göstermektedir. Psikolojik stresörler için ortalama varyans açıklaması (AVE) 0,58 ve çevresel stresörler için 0,52 olarak hesaplanmıştır. Heterotrait–Monotrait (HTMT) oranları Tablo 3'te belirtilmiştir ve değerler 0,19 ile 0,75 arasında değişmekte olup, 0,85'lik sınırın altında kalmıştır (Henseler vd., 2015). Tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, ölçüm modelinin yeterli güvenilirlik, yakınsak geçerlilik, ayrı geçerlilik ve düşük çoklu doğrusal bağlantı düzeyi sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle yapısal modelin test edilmesine geçilmiştir.

Tablo 4

Ölçüm Modelinde Güvenilirlik ve Yakınsak Geçerlilik

Faktörler ve Maddeler	VIF	FL	AVE	CR	Alpha
<i>Psikolojik Stresörler</i>			0,576	0,923	0,905
Sosyal Aşırı Yüklenme			0,670	0,859	0,755
Başkalarının sosyal medyasıyla çok ilgiliyim	1,848	0,707			
Başkalarıyla genellikle sosyal medya etkileşimi ile irtibatta kalırım.	1,613	0,570			
Başkalarına olan ilgimi genellikle beğeniler ve yorumlar yoluyla ifade ederim.	1,603	0,587			
Gösterim Kaygısı			0,806	0,926	0,879
Instagram'daki itibarımı (ünümü) sürdürmek için çok zaman harcarım.	2,515	0,803			
Instagram'da itibarımı korumak için çeşitli türde paylaşımlar (bilgi veya fotoğraf) yaparım.	2,833	0,821			
Instagram'daki itibarımı olumlu veya olumsuz olarak etkileyen içerikleri sürekli yönetirim.	3,509	0,763			
Kaçırma Korkusu			0,841	0,941	0,905
Başkalarının benden daha değerli deneyimler yaşamamasından korkarım	5,229	0,873			

Tablolar Devamı

Arkadaşlarımın benden daha değerli deneyimler yaşamamasından korkarım.	4,603	0,831		
Arkadaşlarımın ne yaptığını bilmediğimde endişelenirim.	4,800	0,8111		
Çevresel Stresörler			0,527	0,917 0,898
Reklam Müdahaleciliği			0,875	0,955 0,929
Instagram'daki birçok reklam beni rahatsız eder.	3,659	0,796		
Gereksiz reklam ve bildirimlerden sıkılırım.	4,381	0,816		
Instagram'ı kullanırken genellikle reklamlar beni rahatsız eder.	4,056	0,796		
Bilgi Belirsizliği			0,842	0,941 0,906
Instagram'da yer alan bilgiler çeşitli şekillerde yorumlanabilir.	2,956	0,726		
Instagram'da aynı içerik için birden fazla şekilde sunulabilir.	3,326	0,773		
Instagram'da yer alan bilgiler farklı kişiler için farklı anlamlara gelebilir.	2,881	0,720		
Sosyal Medya Kullanışlılığı			0,666	0,888 0,831
Instagram yeni şeyler öğrenmemde bana yardımcı olur.	1,380	0,614		
Instagram yeni şeyler öğrenmemde bana yardımcı olur.	2,782	0,674		
Instagram, Instagram üzerinde yapmak istediklerimi etkili bir şekilde yerine getirmemde bana yardımcı olur.	2,701	0,605		
Instagram fikirlerin ve yaratılan içeriğin başkalarıyla paylaşılmasına yardımcı olur.	2,465	0,707		
Sosyal Medya Bağımlılığı			0,552	0,881 0,839
Geçen yıl ne sıklıkla Instagram veya sosyal medyanın kullanımı hakkında düşünerek çok fazla zaman harcadınız?	1,683	0,729		

Tablolar Devamı

Geçen yıl ne sıklıkla Instagram'ı daha fazla kullanma dürtüsü hissettiniz?	2,050	0,759	
Geçen yıl kişisel sorunlarınızı unutmak için Instagram'ı ne sıklıkla kullandınız?	1,830	0,767	
Geçen yıl boyunca ne sıklıkla Instagram kullanımını azaltmayı denediniz ama başarısız oldunuz?	1,607	0,693	
Son bir yıl içinde, Instagram kullanımınız engellenseydi ne sıklıkla huzursuz ya da rahatsız olurdunuz?	1,662	0,774	
Geçtiğimiz yıl Instagram'ı ne sıklıkla işinizi/derslerinizi olumsuz etkileyecek kadar kullandınız?	1,764	0,730	
Sosyal Medya Anksiyetesi	0,782	0,962	0,953
Instagram'da insanların davranışlarını tuhaf bulmalarından kaygılanırım	3,860	0,869	
Instagram'da paylaştıklarımın dolayı alay edilmekten endişe duyarım.	4,853	0,899	
Instagram'da paylaştıklarımın başkaları tarafından beğenilmemesinden endişe duyarım.	4,145	0,910	
Instagram'da yakın arkadaşlarımda davranışlarını onaylamamalarından korkarım.	4,476	0,917	
Instagram'da paylaştığım içerikten hoşlanmadıklarını arkadaşlarıma açıkça gösterirlerse bundan rahatsızlık duyarım.	2,348	0,802	
Instagram'daki davranışlarımda başkaları tarafından onaylanmamasından endişe duyarım.	4,494	0,911	
Sosyal medyada paylaştığım içerikleri arkadaşlarımda başkalarının önünde yargılamasından endişe duyarım.	3,143	0,875	

Tablo 5*Ayrım Geçerliliği (HTMT Oranları)*

	Psikolojik Stresörler	Çevresel Stresörler	SMB	SM Kaygısı
Psikolojik Stresörler	—	0,19	0,41	0,75
Çevresel Stresörler	0,19	—	0,49	0,21
SMB	0,41	0,49	—	0,33
SM Anksiyetesi	0,75	0,21	0,33	—

Ayrım Geçerliliği Değerlendirmesi:

Ayrım geçerliliği, heterotrait–monotrait oranı (HTMT) yöntemiyle incelenmiştir. Tüm HTMT değerleri, 0,85 kabul edilen eşik değerinin altında kalmıştır (Henseler vd., 2015). Bu bulgular, ölçüm modelinin güvenilirlik ve geçerlilik açısından yeterli olduğunu doğrulamakta ve yapısal model testine geçilmesine olanak tanımaktadır.

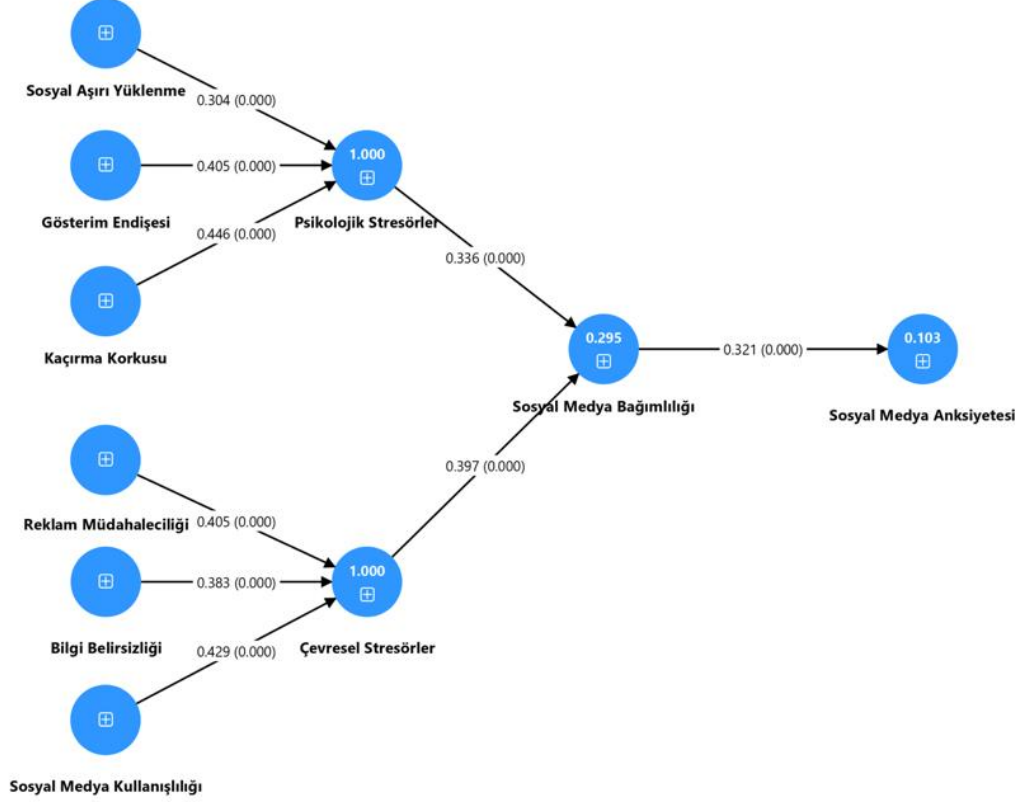
3.3. Yapısal Modelin Değerlendirilmesi

3.3.1. Model Uyumu ve Tanımlayıcılık Kapasitesi

Açıklayıcı Güç: Psikolojik ve çevresel stresörler birlikte, Sosyal Medya Bağımlılığı değişkenindeki varyansın %29,5'ini açıklamaktadır. SMB ise Sosyal Medya Anksiyetesi (SMA) değişkenindeki varyansın %10,3'ünü açıklamaktadır. Blindfolding prosedürü, SMA için $Q^2 = 0,270$ ve SMA için $Q^2 = 0,170$ gibi pozitif çapraz geçerlilik değerleri üretmiş; bu da modelin tanımlayıcı geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Şekil 2

Yol Diyagramı



3.3.2. Doğrudan Etkiler

Önyargı düzeltilmiş bootstrapping analizleri Tablo 6’da belirtilmiştir. Her iki stresör bileşeninden SMB’ye ve SMB’den SMA’ya olan yolların anlamlı ve pozitif olduğunu doğrulamıştır. Çevresel stresörlerin SMB üzerindeki etkisi ($\beta = 0,397$, $t = 7,45$), psikolojik stresörlere kıyasla daha güçlüdür ($\beta = 0,336$, $t = 5,60$). Etki büyüklüğü ölçütleri, çevresel stresörler için orta düzey ($f^2 = 0,22$), diğer yollar için ise küçük ile orta düzey arasında etkiler göstermektedir.

Tablo 6

Doğrudan Etkiler (5.000 Tekrar Örneklemli Bootstrapping)

Hipotez	Yol	β	t	p	f^2	Sonuç
H1	Psikolojik Stresörler → SMB	0,336	5,60	<0,001	0,16	Desteklendi
H2	Çevresel Stresörler → SMB	0,397	7,45	<0,001	0,22	Desteklendi
H3	SMB → Sosyal Medya Anksiyetesi	0,321	5,02	<0,001	0,11	Desteklendi

3.3.3. Dolaylı Etkiler

Tablo 6’da Bootstrapping analizleri, her iki stresör bileşeninin Sosyal Medya Anksiyetesi üzerindeki dolaylı etkilerinin de anlamlı olduğunu göstermiştir. Doğrudan stresör ile sonuç yolları modele dahil edilmediğinden, bu sonuçlar tam aracılığa işaret etmektedir (Zhao vd., 2010).

Tablo 7

Dolaylı Etkiler (5.000 Tekrar Örneklemlili Bootstrapping)

Yol	β ind	t	p	Aracılık Türü	Sonuç
Psikolojik Stresörler → SMB → SMA	0,108	2,87	0,004	Tam	Desteklendi
Çevresel Stresörler → SMB → SMA	0,127	4,53	<0,001	Tam	Desteklendi

3.4. Hipotez Takip Özeti

Tablo 8

Hipotezlerin Açıklamaları ve Sonuçları

Hipotez	Açıklama	Sonuç
H1	Psikolojik stresörlerin SMB üzerinde anlamlı ve pozitif etkisi vardır.	Desteklendi
H2	Çevresel stresörlerin SMB üzerinde anlamlı ve pozitif etkisi vardır.	Desteklendi
H3	Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Medya Anksiyetesi üzerinde anlamlı ve pozitif etkisi vardır.	Desteklendi
H4	Sosyal Medya Bağımlılığı, stresörlerin Sosyal Medya Anksiyetesi üzerindeki etkisinde aracılık eder.	Desteklendi

3.5. Bölüm Değerlendirmesi

Bu bulgular, Stresör–Gerilme–Sonuç (SGS) çerçevesinin sosyal medya bağlamında geçerliliğini desteklemektedir: çevresel tasarım faktörleri (reklam müdahaleciliği, arayüz karmaşıklığı, bilgi belirsizliği) ve psikolojik baskılar (kaçırma korkusu, gösterim kaygısı, sosyal aşırı yüklenme), sosyal medya bağımlılığını pozitif olarak etkilemektedir; bu da sosyal ağlara özgü kaygı düzeyinin yükselmesine neden olmaktadır.

Her ne kadar sosyal medya anksiyetesi için açıklanan varyans ($R^2 = 0,10$) görece düşük olsa da bu değer önceki tek aracılı SGS modelleriyle uyumludur ve gelecekteki

modellerde kişilik temelli değiştirici (örn. nevroitiklik) ya da durumsal güçlendirici (örn. pandemi kısıtlamalarının şiddeti) değişkenlerin araştırmalara dahil edileceğini ortaya koymaktadır. Çevresel stresörlerin orta düzey etkisi, platform tasarımcılarının arayüzleri sadeleştirmesi ve aşırı kişiselleştirilmiş reklamları sınırlandırması yönünde sorumluluk taşıdığını göstermektedir. Ruh sağlığı uzmanları ve politika yapıcılar, dijital okuryazarlık programları vasıtasıyla kaçırma korkusunu azaltmaya ve bireylerin gösterme endişesi konusunda öz-yeterliklerini artırmaya odaklanabilir.

Bir sonraki bölüm, bu bulguların kuramsal katkılarını ve gelecekteki araştırma yönelimlerini tartışarak bu içgörülerini genişletecektir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Önceki bölümde raporlanan istatistiksel bulgular üzerine inşa edilen bu bölüm, elde edilen ampirik sonuçları yönlendirici araştırma soruları ve ilgili kuramsal çerçeve doğrultusunda yorumlamaktadır.

Bu tez, sosyal medya sitelerinden kaynaklı çevresel ve psikolojik stresörlerin sosyal medya bağımlılığına nasıl yol açtığını ve bu davranışsal gerilme üzerinden platforma özgü anksiyete ile nasıl sonuçlandığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma iki temel soruya dayanmıştır:

S1: Çevresel ve psikolojik stresörler, SMB'yi ne ölçüde etkilemektedir?

S2: SMB, bu stresörlerin SMA ile ilişkisinde aracılık etkisine sahip midir?

219 aktif sosyal medya kullanıcılarından oluşan örnekleme, dağılım varsayımlarına daha dayanıklı olması ve üst düzey yapılarla başa çıkabilmesi nedeniyle Kovaryans temelli SEM yerine Kısmi En Küçük Kareler Yapısal Eşitlik Modellemesi (PLS-SEM) kullanılmıştır. Bulgular dört temel sonucu ortaya koymaktadır:

1. Çevresel stresörler bağımlılığı en güçlü şekilde tetiklemektedir. Yol analizleri, reklam müdahaleciliği, bilgi belirsizliği ve sosyal medya kullanışlılığını içeren ikinci düzey çevresel bileşenden SMB'ye önemli bir yol katsayısı ortaya koymuştur ($\beta = 0,391$, $p <,001$). Eşlik eden yerel etki büyüklüğü ($f^2 = 0,22$) saptanmıştır.
2. Psikolojik stresörler anlamlı fakat daha zayıf etkilidir. Kaçırma korkusu, sosyal aşırı yüklenme ve gösterim kaygısı içeren psikolojik bileşik SMA ile anlamlı bir ilişki göstermektedir ($\beta = 0,302$, $p <,001$; $f^2 = 0,16$).
3. SMB, kaygının temel belirleyicisidir. Bağımlılık yapısı SMA'yı güçlü bir şekilde tanımlar ($\beta = 0,321$, $p <,001$; $f^2 = 0,11$) ve bu durum, takıntılı kullanımın klinik önemini vurgular.
4. Aracılık tam ve açıklayıcıdır. Her iki stresör bileşiğinden SMA'ya doğrudan yollar anlamlı bulunmazken, SMA aracılığıyla dolaylı etkiler anlamlıdır ($\beta = 0,108$; $\beta = 0,127$). Zhao ve diğerleri (2010) sınıflandırmasına göre bu sonuçlar, açıklayıcı tam aracılığa işaret etmektedir: stresörler yalnızca SMB aracılığıyla SMA'yı etkiler, ancak zincirdeki her bağlantı yönsel olarak tutarlıdır.

Model, SMB'deki varyansın %29,5'ini ($R^2 = 0,295$) ve SMA'daki varyansın %10,3'ünü ($R^2 = 0,103$) açıklamaktadır. Tahminsel geçerlilik ($Q^2 = 0,170$), düşük çoklu doğrusal bağlantı ($VIF < 3,3$) modelin kavramsal bütünlük, ölçüm güvenilirliği ve istatistiksel uyum açısından tutarlı olduğunu göstermektedir: özellikle dijital ortama yerleşik stresör etkisi, bağımlılık oluşturan kullanım desenlerini beslemekte ve bu da platforma özgü kaygı durumlarını tetiklemektedir.

İlk kuramsal katkı, SGS çerçevesinin sosyal medya çağına uyarlanmasıdır. Organizasyonel psikolojiden doğan bu model (G. F. Koeske ve R. D. Koeske, 1993), gerilmeyi genellikle tükenmişlik, tekno stres veya yorgunluk gibi bilişsel-duygusal durumlar olarak ele almıştır. Son dönem bilgi sistemleri çalışmaları aşırı uygulama geçişi gibi daha somut davranışsal gerilmelere yönelse de bu davranışların nedensel bir bağ mı yoksa ikincil bir sonuç mu olduğu netleşmemiştir.

Bu çalışmada belgelenen tam davranışsal aracılık, kullanıcıların yaptığı şeylerin, takıntılı kaydırma, tekrarlı kontrol, ayrılamama, stresörler ile psikolojik zarar arasındaki temel bağ oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, (Davis, 2001) Bilişsel-Davranışsal Modeli ile örtüşmekte ve bağımlılığın tesadüfi bir yan ürün değil, kaygının ortaya çıkmasında gözlemlenen bir neden olduğunu göstermektedir.

İkinci kuramsal katkı, açıklayıcı gücün yapı (tasarım mimarisi) ile birey (kişilik eğilimleri) arasında nasıl dağıtıldığının yeniden değerlendirilmesini önermektedir. Çevresel bileşimin daha güçlü etkisi, sosyal medya kullanımının ve bundan kaynaklı olarak ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya anksiyetesinin temelinde özdenetim eksikliği veya nevrozizm gibi kişilik özelliklerinin değil, mimari risk faktörlerinin ve tasarım tercihlerinin yattığını göstermektedir. Arayüz karmaşıklığı, reklam yoğunluğu ve bilgi karmaşıklığı gibi tasarım unsurlarının bağımsız stresörler olarak ele alınması gerektiğine dair artan bulgulara destek vermektedir (Montag ve Hegelich, 2020; Montag ve Rumpf, 2021).

Bu yaklaşım, SGS'yi açıkça sosyo-teknik bir paradigma içine konumlandırmaktadır: stres süreçleri teknoloji ve kullanıcı etkileşmesinin ortak ürünüdür, ancak tetikleyici sıklıkla çevreseldir. Gelecekteki modeller, örneğin "karanlık desen şiddeti" gibi tasarım düzeyinde değiştirici değişkenleri SGS zincirine dahil ederek tasarım duyarlı bir SGS modeli oluşturabilir.

İlk bakışta %10'luk bir R^2 değeri düşük görünebilir. Ancak psikolojik kaygı kavramı, biyolojik yatkınlık, sosyal bağlam ve dijital kullanımın örüntüsüdür. Örneğin, nevrozluğun genel kaygı bozukluğundaki varyansı yalnızca %15 oranında açıkladığı bilinmektedir (Hettema vd., 2006). Bu bağlamda, yalnızca tek bir aracı ve 2 stresörle ulaşılan %10'luk açıklama oranı değerli bir bulgudur. Daha önemlisi, bu sonuç araştırmacıları üst düzey etkileşimleri modellemeye teşvik etmektedir. Örneğin, uyku kalitesi, aşırı düşünme ya da pandemiye bağlı izolasyon gibi etkenler stresör etkilerini artırabilir. Bu tür değişkenler modelin gücünü artırırken yalınlığı korur.

Bu bulgular, uygulamada iki ana düzlemde ele alınabilir: arz tarafı tasarımı ve talep tarafı başa çıkma stratejileri. İstatistiksel büyüklükleri eyleme dönüştürülebilir eylemlere çevirerek, platform mühendisleri, politika yapımcılar, terapistler ve eğitmenler için somut öneriler sunmaktadır.

Bu müdahaleler, değere duyarlı tasarım ilkeleriyle (Friedman vd., 2013) istatistiksel içgörülerini uygulanabilir tasarım pratiklerine dönüştürmektedir. Çevresel stresör katsayısı ($\beta = 0,391$), bu tür tasarım iyileştirmelerinin bağımlılık oranlarında anlamlı düşüşler sağlayabileceğini göstermektedir.

Klinik psikologlar ve danışmanlar, tam aracılık bulgusunu temel alarak hedefe yönelik müdahale çalışmaları geliştirebilir:

Alışkanlık kırma programları: Kullanıcının güvensiz hissettiği riskli zaman dilimlerinde uygulama zamanlayıcıları (iOS downtime vb.) veya gri tonlamalı ekranlar gibi ön taahhüt uygulamalarının kullanımı teşvik edilmelidir. Rastlantısal kontrollü çalışmalar, bu tür dijital taahhütlerin günlük sosyal medya süresini %21 oranında azalttığını göstermektedir (Van Den Eijnden vd., 2016).

Kaçırma korkusunun bilişsel olarak yeniden çerçevelenmesi: Kaçırılan çevrim içi deneyimlerin “anı yaşama” fırsatlarına dönüştürülmesini amaçlayan yönlendirmeli ve rehberli günlük tutma alıştırmaları, kaçırma korkusu seviyelerini düşürmede etkili bulunmuştur (Alutaybi vd., 2020). Kaçırma korkusunun azalması, psikolojik stresör bileşimini dolaylı yoldan zayıflatarak sosyal medya bağımlılığını da azaltır.

Mahremiyet öz-yeterlik atölyeleri: Öğrencilere detaylı gizlilik ayarlarını düzenlemeyi öğretmek, algılanan kontrol duygusunu artırır ve böylece gösterim ve mahremiyet kaygılarını hafifletebilir. Kontrollü çalışmalar, artan mahremiyet öz-yeterliğinin sosyal kıyaslama kaynaklı kaygıyı azalttığını göstermektedir (O'Day ve Heimberg, 2021).

Bu öneriler, kademeli ruh sağlığı modelleriyle uyumludur: düşük maliyet ile gerçekleştirilen atölyeler üst düzey stresörlere müdahale ederken, daha yoğun bilişsel davranış terapi çalışmaları kökleşmiş bağımlılık davranışlarına odaklanır.

Çalışmanın çevresel baskı çıktısı, dijital çevre koşullarının halk sağlığı riski olarak kabul edildiği yeni bir düzenleyici döneme işaret etmektedir. Üç politika önerisi öne çıkmaktadır:

Algoritmik Şeffaflık Yükümlülüğü: AB Dijital Hizmetler Yasası kapsamında, “Çok Büyük Çevrim İçi Platformlar” sistemik riskleri (ör. bağımlılık tasarımı) denetlemekle yükümlüdür (Eke ve Stahl, 2024). Bu çalışma, reklam müdahaleciliği katsayısı ($\beta = 0,58$) gibi ölçülebilir risk verileri sağlayarak politika çerçevelerine katkı sunmaktadır (Van Doorn ve Hoekstra, 2013). **Çocuklar İçin Tasarım Kodları:** İngiltere’nin Yaşa Uygun Tasarım Kodu ve California yasası, çocuklara yönelik karanlık desenleri yasaklamaktadır (Grace vd., 2023). Sosyal medya kullanıcılarının %42’sinin 16 yaş öncesi sosyal medya kullanmaya başladığı göz önünde bulundurulduğunda, bu tür düzenlemeler bağımlılık döngüsünü erken evrede durdurabilir (Charmaraman vd., 2022). **Ulusal Ruh Sağlığı Taramaları:** Ülke çapındaki sağlık kurumları, rutin taramalara kısa sosyal medya bağımlılığı ölçekleri ekleyebilir (Andreassen vd., 2016). Bu, Kanada’daki Problemlili Kumar Ölçeği benzeri bir şekilde, düşük maliyetli ilk müdahaleleri (ör. kısa motivasyonel görüşme) mümkün kılabilir (Currie vd., 2013).

Bu bulgular hem platform hem de politika düzeyinde önleyici mimari tasarım zorunluluğunu vurgular. Kişisel öz-disipline bırakmak, riskin yapısal kökenlerini göz ardı etmek anlamına gelmektedir.

Bu tez ile ilgili olarak beş temel kısıt belirtilmiş olup, sonraki çalışmalara yol haritası sunması amaçlanmaktadır:

Kesitsel Tasarım: İstatistiksel aracılık nedensel yönelim önermesine rağmen, zamansal olarak bir değer üretmez. Üç ay arayla iki oturumlu panel çalışması, stresörlerin SMB üzerindeki etkisini ve bu etkinin SMA’ya dönüşümünü test edebilir.

Öz Bildirim Yanlılığı ve Ortak Yöntem Varyansı: Harman’ın tek faktör testi ve VIF sonuçları ($<3,3$) CMV’nin düşük olduğunu gösterse de gelecekteki çalışmalar öz bildirim verilerini, cihaz kayıtlarını veya deneyim örnekleme yöntemiyle tamamlayabilir.

Örneklem Demografisi: Katılımcı profili teknolojiye hâkim üniversite öğrencilerine eğilimlidir (ortalama yaş: 24,1). Daha yaşlı bireylerde kaçırma korkusu düşük, mahremiyet kaygısı ise yüksek olabilir. Katmanlı örnekleme bu sınırlılığı azaltabilir.

Kültürel Bağlam: Çalışma Türkiye’de yapılmıştır ve ülke Hofstede’nin kolektivizm boyutunda orta-yüksek puan alır. Kolektivist kabuller gösterim kaygısını artırabilir, bireyci kaygı faktörlerini ise zayıflatabilir. ABD ve Japonya karşılaştırmaları, stresör hiyerarşisinin evrensel mi yoksa kültüre özgü mü olduğunu açığa çıkarabilir.

Bu sınırlıkların ötesine geçmek amacıyla, aşağıdaki beş araştırma önerisi sunulmuştur:

Kişilik ve Sosyo-Demografik Değiştiriciler: Çoklu grup analizleri (ÇGA), cinsiyet, kaygı düzeyi veya özsaygının stresör etkisini değiştirip değiştirmediğini test edebilir.

Çoklu Aracılık Zincirleri: SMB ile SMA arasına bilişsel aşırı düşünme, uyku bozukluğu veya “doomscrolling” süresi gibi ardışık aracılara dahil etmek, davranışsal yayılım mekanizmalarını ortaya koyabilir.

Ağ Analizi Yaklaşımı: Örtük değişken modelleri yerine, doğrudan semptomları haritalayan ağ analizleri kullanılabilir. Örneğin “kontrol edilemeyi kontrol etme” gibi düğüm noktaları, müdahale için etkili olabilir.

Tahmine Dayalı SEM ve Makine Öğrenmesi: PLS-SEM’i “Random Forest” veya “Gradient Boosting” ile birleştirmek, dış örneklem tahminlerini iyileştirebilir ve dijital refah uygulamaları için erken uyarı analitiklerini mümkün kılabilir.

Müdahale Deneyleri: Arayüz karmaşıklığı veya reklam yoğunluğu manipülasyonlarını içeren rastlantısal kontrollü deneyler, nedensellik sınavasını doğrudan test edebilir. Endüstri iş birlikleri, canlı platformlarda A/B deneylerini mümkün kılabilir.

Özetle, bu tez dijital tasarım tercihlerinin nötr arka planlar değil; bağımlılık davranışlarını tetikleyen, dolayısıyla platforma özgü kaygıyı besleyen etkili stresörler olduğunu ortaya koymaktadır. Kaçırma korkusu ve gösterim kaygısı gibi psikolojik stresörler önemlidir, fakat etkileri bağımlılık eşiğinden geçmeden ortaya çıkmamaktadır.

Bu bulgular, çok paydaşlı bir müdahale çağrısında bulunmaktadır:

Platform geliştiricileri, dikkat ekonomisini kullanıcı tercihlerini koruyan mimarilere göre yeniden düzenlemelidir.

Politika yapıcılar, şeffaflık ve çocuk güvenliği için sıkı düzenlemeler getirmelidir.

Ruh sağlığı uzmanları, kullanıcıları bilişsel ve davranışsal başa çıkma becerileriyle eğitmelidir.

Sonuç olarak, sosyal medya anksiyesiyle mücadele yalnızca “daha az kullanmak” değil; daha iyi dijital ortamlar yaratmak meselesidir. Tasarıma odaklı yaklaşımlarla kullanıcı merkezli müdahaleleri birleştirek, toplum katılımcı veya kullanıcı seviyesinden bir paydaş seviyesine geçmelidir.



KAYNAKÇA

- Adhikari, K., ve Panda, R. K. (2020). Examining the role of social networking fatigue toward discontinuance intention: The multigroup effects of gender and age. *Journal of Internet Commerce*, 19(2), 125-152. <https://doi.org/10.1080/15332861.2019.1698265>
- Al-Dwaikat, T. N., Aldalaykeh, M., Ta'an, W., ve Rababa, M. (2020). The relationship between social networking sites usage and psychological distress among undergraduate students during COVID-19 lockdown. *Heliyon*, 6(12), e05695. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05695>
- Ali, A., Kamran, A., Ahmed, M., Raza, B., ve Ilyas, M. (2019). Privacy concerns in online social networks: A users' perspective. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 10(7). <https://doi.org/10.14569/IJACSA.2019.0100780>
- Alkis, Y., Kadirhan, Z., ve 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>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., ve Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Alwreikat, A. A. M., ve Rjoub, H. (2020). Impact of mobile advertising wearout on consumer irritation, perceived intrusiveness, engagement and loyalty: A partial least squares structural equation modelling analysis. *South African Journal of Business Management*, 51(1). <https://doi.org/10.4102/sajbm.v51i1.2046>
- Alzaidi, M. S., ve Agag, G. (2022). The role of trust and privacy concerns in using social media for E-retail services: The moderating role of COVID-19. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 68, 103042. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2022.103042>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

- Appel, G., Grewal, L., Hadi, R., ve Stephen, A. T. (2020). The future of social media in marketing. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 48(1), 79-95. <https://doi.org/10.1007/s11747-019-00695-1>
- Ashiru, J., Oluwajana, D., ve Biabor, O. S. (2023). Is the global pandemic driving me crazy? The relationship between personality traits, fear of missing out, and social media fatigue during the COVID-19 pandemic in nigeria. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2309-2324. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00723-8>
- Baj-Rogowska, A. (2023). Antecedents and outcomes of social media fatigue. *Information Technology & People*, 36(8), 226-254. <https://doi.org/10.1108/ITP-03-2022-0207>
- Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Atroszko, P. A., Pallesen, S., ve Andreassen, C. S. (2022). Is it meaningful to distinguish between facebook addiction and social networking sites addiction? Psychometric analysis of facebook addiction and social networking sites addiction scales. *Current Psychology*, 41(2), 949-962. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00625-3>
- Boreham, I. D., ve Schutte, N. S. (2023). The relationship between purpose in life and depression and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 79(12), 2736-2767. <https://doi.org/10.1002/jclp.23576>
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., ve Grau, S. L. (2015). Too much facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Brown, L., ve Kuss, D. J. (2020). Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: A seven-day social media abstinence trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- Cao, M., Yang, H., ve Chen, D. (2023). Relationship between anxiety and problematic smartphone use in first-year junior high school students: Moderated mediation effects of physical activity and school adjustment. *Behavioral Sciences*, 13(11), 901. <https://doi.org/10.3390/bs13110901>
- Charmaraman, L., Lynch, A. D., Richer, A. M., ve Grossman, J. M. (2022). Associations of early social media initiation on digital behaviors and the moderating role of limiting use. *Computers in Human Behavior*, 127, 107053. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107053>
- Chen, X., Hedman, A., Distler, V., ve Koenig, V. (2023). Do persuasive designs make smartphones more addictive? - A mixed-methods study on chinese university students. *Computers in Human Behavior Reports*, 10, 100299. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100299>
- Currie, S. R., Hodgins, D. C., ve Casey, D. M. (2013). Validity of the problem gambling severity index interpretive categories. *Journal of Gambling Studies*, 29(2), 311-327. <https://doi.org/10.1007/s10899-012-9300-6>

- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., ve Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094-1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., ve Pallesen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management*, 48, 193-202. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2019.05.021>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., ve Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Eke, D., ve Stahl, B. (2024). Ethics in the governance of data and digital technology: An analysis of european data regulations and policies. *Digital Society*, 3(1). <https://doi.org/10.1007/s44206-024-00101-6>
- Eppler, M. J., ve Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, 20(5), 325-344. <https://doi.org/10.1080/01972240490507974>
- Fan, M., Huang, Y., Qalati, S. A., Shah, S. M. M., Ostic, D., ve Pu, Z. (2021). Effects of information overload, communication overload, and inequality on digital distrust: A cyber-violence behavior mechanism. *Frontiers in Psychology*, 12, 643981. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643981>
- Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., ve Salamzadeh, Y. (2022). Associations between instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2221-2242. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00510-5>
- Friedman, B., Kahn, P. H., Borning, A., ve Huldtgren, A. (2013). Value sensitive design and information systems. N. Doorn, D. Schuurbiens, I. van de Poel, ve M. E. Gorman (Ed.), *Early engagement and new technologies: Opening up the laboratory* (ss. 55-95). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7844-3_4
- Fu, S., Li, H., Liu, Y., Pirkkalainen, H., ve Salo, M. (2020). Social media overload, exhaustion, and use discontinuance: Examining the effects of information overload, system feature overload, and social overload. *Information Processing & Management*, 57(6), 102307. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102307>
- Gioia, F., Fioravanti, G., Casale, S., ve Boursier, V. (2021). The effects of the fear of missing out on people's social networking sites use during the COVID-19 pandemic: The mediating role of online relational closeness and individuals'

- online communication attitude. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 620442. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.620442>
- Grace, T. D., Abel, C., ve Salen, K. (2023). Child-centered design in the digital world: Investigating the implications of the age-appropriate design code for interactive digital media. *Proceedings of the 22nd Annual ACM Interaction Design and Children Conference* içinde (ss. 289-297). ACM <https://doi.org/10.1145/3585088.3589370>
- Hair, J., ve Alamer, A. (2022). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) in second language and education research: Guidelines using an applied example. *Research Methods in Applied Linguistics*, 1(3), 100027. <https://doi.org/10.1016/j.rmal.2022.100027>
- Henseler, J., Ringle, C. M., ve Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115-135. <https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>
- Hettema, J. M., Neale, M. C., Myers, J. M., Prescott, C. A., ve Kendler, K. S. (2006). A population-based twin study of the relationship between neuroticism and internalizing disorders. *American Journal of Psychiatry*, 163(5). <https://doi.org/10.1176/ajp.2006.163.5.857>
- Hong, H., ve Kim, H. J. (2020). Antecedents and consequences of information overload in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9305. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249305>
- Hu, H., ve Krishen, A. S. (2019). When is enough, enough? Investigating product reviews and information overload from a consumer empowerment perspective. *Journal of Business Research*, 100, 27-37. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.03.011>
- Hussain, Z., ve Griffiths, M. D. (2021). The associations between problematic social networking site use and sleep quality, attention-deficit hyperactivity disorder, depression, anxiety and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 686-700. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00175-1>
- Jiang, S., ve Ngien, A. (2020). The effects of instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in singapore. *Social Media + Society*, 6(2), 2056305120912488. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Jovanović, T., Višnjić, A., ve Gmijović, M. (2021). The association between depression and anxiety symptoms with six core components of social networking sites addiction: A cross-sectional study in serbia. *Acta Medica Medianae*, 60(1), 28-37. <https://doi.org/10.5633/amm.2021.0104>
- Karr-Wisniewski, P., ve Lu, Y. (2010). When more is too much: Operationalizing technology overload and exploring its impact on knowledge worker productivity. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1061-1072. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.008>

- Kaur, P., Islam, N., Tandon, A., ve Dhir, A. (2021). Social media users' online subjective well-being and fatigue: A network heterogeneity perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, 172, 121039. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121039>
- Kim, S., Park, H., ve Choi, M. J. (2019). Negative impact of social network services based on stressor-stress-outcome: The role of experience of privacy violations. *Future Internet*, 11(6), 137. <https://doi.org/10.3390/fi11060137>
- Koeske, G. F., ve Koeske, R. D. (1993). A preliminary test of a stress-strain-outcome model for reconceptualizing the burnout phenomenon. *Journal of Social Service Research*, 17(3-4), 107-135. https://doi.org/10.1300/J079v17n03_06
- Kwak, M.-J., Cho, H., ve Kim, D.-J. (2022). The role of motivation systems, anxiety, and low self-control in smartphone addiction among smartphone-based social networking service (SNS) users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6918. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116918>
- Lee, A. R., Son, S.-M., ve Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Lee, S. Y., ve Jang, K. (2019). Antecedents of impression management motivations on social network sites and their link to social anxiety. *Media Psychology*, 22(6), 890-904. <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1580588>
- Lin, L. yi, Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., ve Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among u.s. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Liu, C., ve 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>
- Liu, H., Liu, W., Yoganathan, V., ve Osburg, V.-S. (2021). COVID-19 information overload and generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technological Forecasting and Social Change*, 166, 120600. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>
- Liu, Y., ve He, J. (2021). "why are you running away from social media?" analysis of the factors influencing social media fatigue: An empirical data study based on chinese youth. *Frontiers in Psychology*, 12, 674641. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.674641>
- Loh, X.-K., Lee, V.-H., Loh, X.-M., Tan, G. W.-H., Ooi, K.-B., ve Dwivedi, Y. K. (2022). The dark side of mobile learning via social media: How bad can it get? *Information Systems Frontiers*, 24(6), 1887-1904. <https://doi.org/10.1007/s10796-021-10202-z>

- Mackson, S. B., Brochu, P. M., ve Schneider, B. A. (2019). Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media & Society*, 21(10), 2160-2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., ve Weitzel, T. (2015). Giving too much social support: Social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5), 447-464. <https://doi.org/10.1057/ejis.2014.3>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., ve Johri, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 34(2), 557-580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., ve Spada, M. M. (2018). The associations between problematic facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Montag, C., ve Hegelich, S. (2020). Understanding detrimental aspects of social media use: Will the real culprits please stand up? *Frontiers in Sociology*, 5, 599270. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.599270>
- Montag, C., ve Rumpf, H.-J. (2021). The potential of digital phenotyping and mobile sensing for psycho-diagnostics of internet use disorders. *Current Addiction Reports*, 8(3), 422-430. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00376-6>
- Niu, X., Wang, X., ve Liu, Z. (2021). When I feel invaded, I will avoid it: The effect of advertising invasiveness on consumers' avoidance of social media advertising. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 58, 102320. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102320>
- O'Day, E. B., ve Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Ou, M., Zheng, H., Kim, H. K., ve Chen, X. (2023). A meta-analysis of social media fatigue: Drivers and a major consequence. *Computers in Human Behavior*, 140, 107597. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107597>
- Özkan, Ö., Şahinol, M., Aydinoglu, A. U., ve Aydin Son, Y. (2022). Reflections on turkish personal data protection law and genetic data in focus group discussions. *NanoEthics*, 16(3), 297-312. <https://doi.org/10.1007/s11569-022-00431-0>
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ramírez-Correa, P., Grandón, E. E., Ramírez-Santana, M., ve Belmar Órdenes, L. (2019). Explaining the use of social network sites as seen by older adults: The enjoyment component of a hedonic information system. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1673. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101673>
- Rana, M., ve Arora, N. (2022). How does social media advertising persuade? An investigation of the moderation effects of corporate reputation, privacy concerns and intrusiveness. *Journal of Global Marketing*, 35(3), 248-267. <https://doi.org/10.1080/08911762.2021.1980932>
- Rozgonjuk, D., Pruunsild, P., Jürimäe, K., Schwarz, R.-J., ve Aru, J. (2020). Instagram use frequency is associated with problematic smartphone use, but not with depression and anxiety symptom severity. *Mobile Media & Communication*, 8(3), 400-418. <https://doi.org/10.1177/2050157920910190>
- Sarstedt, M., Ringle, C. M., ve Hair, J. F. (2021). Partial least squares structural equation modeling. İçinde C. Homburg, M. Klarmann, ve A. E. Vomberg (Ed.), *Handbook of Market Research* (ss. 1-47). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-05542-8_15-2
- Saura, J. R., Debasia, F., ve Reyes-Menendez, A. (2019). Does user generated content characterize millennials' generation behavior? Discussing the relation between SNS and open innovation. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 5(4), 96. <https://doi.org/10.3390/joitmc5040096>
- Sbaffi, L., Walton, J., Blenkinsopp, J., ve Walton, G. (2020). Information overload in emergency medicine physicians: A multisite case study exploring the causes, impact, and solutions in four north england national health service trusts. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e19126. <https://doi.org/10.2196/19126>
- Soraci, P., Pisanti, R., Servidio, R., Holte, A. J., Ferrari, A., Demetrovics, Z., ve Griffiths, M. D. (2024, 3 Eylül). The associations between the problematic social media and smartphone use, social phobia, and self-esteem: A structural equation modeling analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01375-0>
- Teng, L., Liu, D., ve Luo, J. (2022). Explicating user negative behavior toward social media: An exploratory examination based on stressor–strain–outcome model. *Cognition, Technology & Work*, 24(1), 183-194. <https://doi.org/10.1007/s10111-021-00665-0>
- Thavorn, J., Trichob, P., Klongthong, W., ve Ngamkroekjoti, C. (2022). Effect of mid-roll video advertising value and perceived intrusiveness on facebook viewers' response: The mediating roles of attitude and word-of-mouth intention. *Cogent Business & Management*, 9(1), 2062091. <https://doi.org/10.1080/23311975.2022.2062091>

- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., ve Notara, V. (2024). Smartphone use and social media involvement in young adults: Association with nomophobia, depression anxiety stress scales (DASS) and self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 920. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070920>
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., ve Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Van Doorn, J., ve Hoekstra, J. C. (2013). Customization of online advertising: The role of intrusiveness. *Marketing Letters*, 24(4), 339-351. <https://doi.org/10.1007/s11002-012-9222-1>
- Wang, W., Mehmood, A., Li, P., Yang, Z., Niu, J., Chu, H., Qiao, Z., Qiu, X., Zhou, J., Yang, Y., ve Yang, X. (2021). Perceived Stress and Smartphone Addiction in Medical College Students: The Mediating Role of Negative Emotions and the Moderating Role of Psychological Capital. *Frontiers in Psychology, Volume 12-2021*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660234>
- Wei, X., Ko, I., ve Pearce, A. (2021). Does perceived advertising value alleviate advertising avoidance in mobile social media? Exploring its moderated mediation effects. *Sustainability*, 14(1), 253. <https://doi.org/10.3390/su14010253>
- Wu, W., Huang, L., ve Yang, F. (2024). Social anxiety and problematic social media use: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 153, 107995. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107995>
- Xiao, H., Zhang, Z., ve Zhang, L. (2023). An investigation on information quality, media richness, and social media fatigue during the disruptions of COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 42(3), 2488-2499. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02253-x>
- Xiao, L., Mou, J., ve Huang, L. (2019). Exploring the antecedents of social network service fatigue: A socio-technical perspective. *Industrial Management & Data Systems*, 119(9), 2006-2032. <https://doi.org/10.1108/IMDS-04-2019-0231>
- Xie, X.-Z., ve Tsai, N.-C. (2021). The effects of negative information-related incidents on social media discontinuance intention: Evidence from SEM and fsQCA. *Telematics and Informatics*, 56, 101503. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101503>
- Yan, Q., Chen, Y., Jiang, Y., ve Chen, H. (2023). Exploring the impact of envy and admiration on social media fatigue: Social media loneliness and anxiety as mediators. *Current Psychology*, 42(20), 16830-16843. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02904-7>
- Yılmaz, B., ve Özkan, Y. (2025, 5 Nisan). Excessive technology use and social media disorder among turkish adolescents: A holistic perspective. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s10560-025-01017-x>

Zhao, X., Lynch, J. G., ve Chen, Q. (2010). Reconsidering baron and kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206. <https://doi.org/10.1086/651257>



EKLER

Ek 1. Anket

Ek 1. 1. Anket Sorularının Kaynakları

Ölçeğin Adı	Araştırmanın Kaynağı
Bilgi Bombardmanı	Fan, M., Huang, Y., Qalati, S. A., Shah, S. M. M., Ostic, D., & Pu, Z. (2021). Effects of Information Overload, Communication Overload, and Inequality on Digital Distrust: A Cyber-Violence Behavior Mechanism. <i>Frontiers in Psychology</i> , 12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643981
Sosyal Aşırı Yük	Liu, Y., & He, J. (2021). "Why Are You Running Away From Social Media?" Analysis of the Factors Influencing Social Media Fatigue: An Empirical Data Study Based on Chinese Youth. <i>Frontiers in Psychology</i> , 12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.674641
Sistem Özelliğinin Aşırı Yüklenmesi	Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. <i>Computers in Human Behavior</i> , 55, 51–61. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011
Sosyal Medya Anksiyetesi	Alkis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M. (2017). Development and Validation of Social Anxiety Scale for Social Media Users. <i>Computers in Human Behavior</i> , 72, 296–303. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.011
Sosyal Medya Mahremiyet Endişeleri	Adhikari, K., & Panda, R. K. (2020). Examining the Role of Social Networking Fatigue toward Discontinuance Intention: The Multigroup Effects of Gender and Age. <i>Journal of Internet Commerce</i> , 19(2), 125–152. https://doi.org/10.1080/15332861.2019.1698265
Kişisel İtibarı Korumak (Gösterim Kaygısı)	Kim, S., Park, H., & Choi, M. J. (2019). Negative impact of social network services based on stressor-stress-outcome: The role of experience of privacy violations. <i>Future Internet</i> , 11(6). https://doi.org/10.3390/FI11060137
Fırsatı Kaçırma Korkusu	Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2021). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. <i>Information Technology and People</i> , 34(2), 557–580. https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289
Davranışsal Stres Etkenleri	Leung, H., Pakpour, A. H., Strong, C., Lin, Y. C., Tsai, M. C., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., & Chen, I. H. (2020). Measurement invariance across young adults from Hong Kong and Taiwan among three internet-related addiction scales: Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS), and Internet Gaming Disorder Scale-Short Form (IGDS-SF9) (Study Part A). <i>Addictive Behaviors</i> , 101. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.027
Bilgi Belirsizliği	Xie, X. Z., & Tsai, N. C. (2021). The effects of negative information-related incidents on social media discontinuance intention: Evidence from SEM and fsQCA. <i>Telematics and Informatics</i> , 56. https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101503
Reklam Müdahalesi	Xie, X. Z., & Tsai, N. C. (2021). The effects of negative information-related incidents on social media discontinuance intention: Evidence from SEM and fsQCA. <i>Telematics and Informatics</i> , 56. https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101503
SNS Karmaşıklığı / Platform Karmaşıklığı	Xiao, L., Mou, J., & Huang, L. (2019). Exploring the antecedents of social network service fatigue: a socio-technical perspective. <i>Industrial Management and Data Systems</i> , 119(9), 2006–2032. https://doi.org/10.1108/IMDS-04-2019-0231
Sosyal Ağ Oluşturmanın Faydası	Adhikari, K., & Panda, R. K. (2020). Examining the Role of Social Networking Fatigue toward Discontinuance Intention: The Multigroup Effects of Gender and Age. <i>Journal of Internet Commerce</i> , 19(2), 125–152. https://doi.org/10.1080/15332861.2019.1698265

Ek 1.2. Anket Soruları

Sorular	Cevaplar
1. Cinsiyet	Erkek / Kadın
2. Yaş	13-17 / 18-24 / 25-34 / 35-44 / 45-54 / 55'ten büyük
3. Eğitiminiz	İlkokul / Ortaokul -İlköğretim / Lise / Lisans / Yüksek Lisans / Doktora
4. Kullanılan Sosyal Medya Platformları	En çok kullandığım / 2. En çok kullandığım / 3. En çok kullandığım - - - Facebook / Instagram / Twitter / Snapchat / TikTok / LinkedIn
5. Instagram Kullanım Sıklığı	Günde 3 seferden fazla / Günde 2-3 sefer / Günde 1 sefer / Haftada 2-6 sefer / Haftada 1 sefer / Haftada 1 seferden az / Instagram kullanmıyorum
6. Geçen hafta Instagram'ı aktif olarak kullanarak günde ortalama ne kadar zaman harcadınız?	10 dakikadan az / 10-30 dakika / 31-59 dakika / 1-2 saat / 2-3 saat / 3 saatten fazla
7. Şu anda Instagram'da kaç tane takipçiniz var?	100'den az / 100-300 / 300'den fazla
8. Şu anda Instagram'da kaç kişiyi takip ediyorsunuz?	100'den az / 100-300 / 300'den fazla

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.1 İnternetin bana çok fazla bilgi yüklediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
1.2 Bugünlerde internetteki bilgi kalitesinin çok iyi olduğunu düşünmüyorum	1	2	3	4	5
1.3 Sosyal medyada düşük kaliteli çok fazla bilgi olması iyi bilgi almamı engelliyor	1	2	3	4	5
2.1 Başkalarının sosyal medyasıyla çok ilgiliyim	1	2	3	4	5
2.2 Başkalarıyla genellikle sosyal medya etkileşimi ile irtibatta kalırım	1	2	3	4	5
2.3 Başkalarına olan ilgimi genellikle beğeniler ve yorumlar yoluyla ifade ederim.	1	2	3	4	5
3.1 Instagram'da bulunan ancak gerekli olmayan yazılım özellikleri sıklıkla dikkatimi dağıtır	1	2	3	4	5
3.2 Instagram'daki kullanıcı arayüzü tasarımının zayıf olması nedeniyle sosyal medyadaki aktivitelerimde genellikle daha az üretkenimdir.	1	2	3	4	5
3.3 Instagram'daki uygulamaların çoğunun, çok az görevi çok iyi yerine getirmekten ziyade, çok fazla görevi zayıf bir şekilde yerine getirdiğini düşünürüm	1	2	3	4	5
3.4 Instagram'daki birçok farklı uygulamanın fazlasıyla yardımcı olmaya çalışması, yapmak istediklerimi yerine getirmemi daha da zorlaştırıyor	1	2	3	4	5
4.1 Instagram'da insanların davranışlarını tuhaf bulmalarından kaygılanırım.	1	2	3	4	5

<i>Tablolar Devamı</i>					
4.2 Instagram'da paylaştıklarından dolayı alay edilmekten endişe duyarım.	1	2	3	4	5
4.3 Instagram'da paylaştıklarımın başkaları tarafından beğenilmemesinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5
4.4 Instagram'da yakın arkadaşlarımın davranışlarımı onaylamamalarından korkarım.	1	2	3	4	5
4.5 Instagram'da paylaştığım içerikten hoşlanmadıklarımı arkadaşlarım açıkça gösterirlerse bundan rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5
4.6 Instagram'daki davranışlarımın başkaları tarafından onaylanmamasından endişe duyarım.	1	2	3	4	5
5.1 Instagram'ı kullanmak mahremiyetim konusunda beni endişelendiriyor.	1	2	3	4	5
5.2 Instagram'da pazarlamacılar kişisel bilgilerimi kötüye kullanabilirler.	1	2	3	4	5
5.3 Instagram çok fazla kişisel bilgiye erişim gerektirir.	1	2	3	4	5
5.4 Instagram'da kişisel bilgilerimi göndermeden önce genellikle iki kez düşünürüm	1	2	3	4	5
6.1 Instagram'daki itibarımı (ünümü) sürdürmek için çok zaman harcarım.	1	2	3	4	5
6.2 Instagram'da itibarımı korumak için çeşitli türde paylaşımlar (bilgi veya fotoğraf) yaparım.	1	2	3	4	5
6.3 Instagram'daki itibarımı olumlu veya olumsuz olarak etkileyen içerikleri sürekli yönetirim.	1	2	3	4	5
7.1 Başkalarının benden daha değerli deneyimler yaşamasından korkarım	1	2	3	4	5
7.2 Arkadaşlarımın benden daha değerli deneyimler yaşamasından korkarım.	1	2	3	4	5
7.3 Arkadaşlarımın ne yaptığımı bilmediğimde endişelenirim.	1	2	3	4	5
9.1 Instagram'da yer alan bilgiler çeşitli şekillerde yorumlanabilir.	1	2	3	4	5
9.2 Instagram'da aynı içerik için birden fazla şekilde sunulabilir.	1	2	3	4	5
9.3 Instagram'da yer alan bilgiler farklı kişiler için farklı anlamlara gelebilir.	1	2	3	4	5
10.1 Instagram'daki birçok reklam beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5

<i>Tablolar Devamı</i>					
10.2 Gereksiz reklam ve bildirimlerden sıkılıyorum.	1	2	3	4	5
10.3 Instagram'ı kullanırken genellikle reklamlar beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
11.1 Instagram fonksiyonlarının kullanımı kolay değildir.	1	2	3	4	5
11.2 Instagram'ı kullanırken istediğim sonuçlara ulaşmak kolay değildir.	1	2	3	4	5
11.3 Instagram kullanmayı öğrenmek benim için kolay değildir.	1	2	3	4	5
12.1 Instagram arkadaşlarım ve ailemle etkileşim kurmada bana yardımcı olur	1	2	3	4	5
12.2 Instagram yeni şeyler öğrenmemde bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5
12.3 Instagram, Instagram üzerinde yapmak istediklerimi etkili bir şekilde yerine getirmemde bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5
12.4 Instagram fikirlerin ve yaratılan içeriğin başkalarıyla paylaşılmasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5

	Çok Nadiren	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çok sık
8.1 Geçen yıl ne sıklıkla Instagram veya sosyal medyanın kullanımı hakkında düşünerek çok fazla zaman harcadınız?	1	2	3	4	5
8.2 Geçen yıl ne sıklıkla Instagram'ı daha fazla kullanma dürtüsü hissettiniz?	1	2	3	4	5
8.3 Geçen yıl kişisel sorunlarımızı unutmak için Instagram'ı ne sıklıkla kullandınız?	1	2	3	4	5
8.4 Geçen yıl boyunca ne sıklıkla Instagram kullanımını azaltmayı denediniz ama başarısız oldunuz?	1	2	3	4	5
8.5 Son bir yıl içinde, Instagram kullanımınız engellenseydi ne sıklıkla huzursuz ya da rahatsız olurdunuz?	1	2	3	4	5
8.6 Geçtiğimiz yıl Instagram'ı ne sıklıkla işinizi/derslerinizi olumsuz etkileyecek kadar kullandınız?	1	2	3	4	5

Ek 2. Etik Kurul Onay Belgesi

KARAR

6. Muhammed DOĞRAMACI'nın " Sosyal Medya Yorgunluğunun Öncüllerinin İncelenmesi: Stres-Gerilme-Sonuç Çerçevesini Kullanan Ampirik Bir Çalışma " başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler Muhammed DOĞRAMACI'nın " Sosyal Medya Yorgunluğunun Öncüllerinin İncelenmesi: Stres-Gerilme-Sonuç Çerçevesini Kullanan Ampirik Bir Çalışma " başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Yazısı Ç

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.10.2024-E.412115



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-412115
Konu : 75/06 Muhammed DOĞRAMACI

17.10.2024

Sayın Muhammed DOĞRAMACI

İlgi : 11.10.2024 tarihli ve E-050.99-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 16.10.2024 tarihli ve 75 sayılı toplantısında alınan "06" nolu karar ile Muhammed DOĞRAMACI'nın başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Selim İNANÇLI
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Başkanı

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doküman Kodu :BSSLUHSHVK Pin Kodu :76703

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/els/DeK-57K3&eID=BSSLUHSHVK&eS-412115>

Adres:Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr

Telefon No:0264 295 50 00 Faks No:0264 295 50 31

e-Posta:ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağı:www.sakarya.edu.tr

Bilgi için: Hanife Babacan
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Muhammed DOĞRAMACI

ÖĞRENİM DURUMU

Öğrenim Derecesi	Öğrenim Yeri	Öğrenim Yılı
Yüksek Lisans	Sakarya Üniversitesi / İşletme Enstitüsü / Yönetim Bilişim Sistemleri	2025
Lisans	Sakarya Üniversitesi / İşletme Enstitüsü / Yönetim Bilişim Sistemleri	2020
Lise	Arifiye Anadolu Öğretmen Lisesi	2015

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Yer	Görev
2022	UBİT Bilgi Teknolojileri	Yazılım Geliştiricisi

YABANCI DİL

İngilizce

ESERLER

Doğramacı, M. (2024). Bulut Bilişim ve Sanallaştırma. F. Dursun (Ed.) *Bulut Bilişim Kavramlar, Modeller ve Uygulamalar* (1. Baskı, ss. 97-108). Değişim Yayınları

Doğramacı, M. (2024). Bulut Bilişimde Hukuki Boyut. F. Dursun (Ed.) *Bulut Bilişim Kavramlar, Modeller ve Uygulamalar* (1. Baskı, ss. 135-143). Değişim Yayınları