



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİN BİREYLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI,
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Nazım Melih KAHRAMANLAR**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir AYDIN**

İstanbul 2021

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİN BİREYLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI,
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Nazım Melih KAHRAMANLAR**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir AYDIN**

İstanbul 2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Nazım Melih Kahramanlar tarafından hazırlanan *"Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi "* konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 30/06 /2021

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir Aydın
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Prof. Dr. İbrahim Balcıoğlu
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Dinç
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun kararıyla kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürünün Ünvanı, Adı, Soyadı)
Prof. Dr. Hatice Yorulmaz

Tez raporu

ORJİNALLİK RAPORU

% 15	% 14	% 5	% 7
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
2	Submitted to Bartın University Öğrenci Ödevi	% 1
3	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 1
4	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	acikerisim.kirklareli.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
6	Submitted to ACISCHOOLS Öğrenci Ödevi	<% 1
7	www.psiart.org İnternet Kaynağı	<% 1
8	www.erpacongress.com İnternet Kaynağı	<% 1
9	2019.pdrkongreleri.org İnternet Kaynağı	<% 1

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir Aydın’ın sorumluluğunda tamamladığımı, verileri kendim topladığımı, analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Nazım Melih Kahramanlar

ÖNSÖZ

İlkokuldan bugünlere dek üzerimde emekleri olan tüm öğretmenlerime, her daim destek ve gayretlendirmesiyle yanımda olan Yunus Çolak ağabeyime, mesleğimde ve yaşantımda rehberim olan Hocam'a, alanımıza dair ümitlerimi her zaman diri tutan PSİART ekibine, uzun yıllardır süren dostluğumuzla birbirimize her daim destekçi olduğumuz kıymetli Zahid Çakır'a Hamza Koza'ya ve Mevlana Yusuf Karakurt'a, engin hoşgörüsünü üzerimden esirgemeyen değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir Aydın Hocam'a teşekkürü bir borç bilirim.

Onlar olmasaydı hayatımda hep bir şeyler kalacaktı; anneme, babama, ağabeyime minnettarım. Her daim desteğini, sabrını ve yol göstericiliğini yanımda bulduğum meslektaşım ve nişanım Meryem Söğüt Hanımefendiye de en kalbi teşekkürlerimi iletmek isterim.

Haziran, 2021

Nazım Melih Kahramanlar

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ ETİK BEYANI	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
ÇİZELGELER	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırma Problemi	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Sayıtlar	4
1.5. Sınırlılıklar	4
2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI	5
2.1. Sosyal Medya	5
2.1.1. Facebook	6
2.1.2. Twitter	6
2.1.3. Youtube	7
2.1.4. Instagram	7
2.1.5. Whatsapp	7
2.2. Bağımlılık	7
2.2.1. Bağımlılığın Psikolojik Etkenleri	9
2.2.2. Bağımlılığa Yol Açan Etmenler	9
2.3. Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılıklar	10
2.3.1. Bir Davranışsal Bağımlılık: Teknoloji Bağımlılığı	11
2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	12
2.4. Psikolojik Dayanıklılık	14
2.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisine Dair Araştırmalar	15
2.5. Benlik Saygısı	17
2.5.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Benlik Saygısı İlişkisine Dair Araştırmalar..	18
3. GEREÇ VE YÖNTEM	21
3.2. Araştırma Hipotezleri	21
3.3. Araştırma Sürecinin Belirlenmesi	22
3.3.1. Araştırmanın Tipi	22
3.3.2. Evren ve Örneklem Seçimi	22
3.3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	22

3.3.4. Araştırma Etiği	22
3.4. Araştırma Yöntemi	23
3.4.1. Veri Toplama Yöntemi	23
3.4.2. Veri Toplama Araçları	23
3.4.3. Verilerin Analizi	25
4. BULGULAR	26
4.1. Betimleyici İstatistikler	26
4.1.1. Demografik Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri.....	26
4.1.3. Araştırma Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri	28
4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	29
4.2.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması	30
4.2.2. Yaşa Göre Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması	31
4.2.4. Eğitim Düzeyi Açısından Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması	33
4.2.4. Medeni Duruma Göre Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması	34
4.2.5. Sosyoekonomik Düzeye Göre Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması	36
4.2.6. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması	37
4.2.7. Son 1 Yıl İçinde Sosyal Medya Kullanım Süresindeki Değişime Göre Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	38
4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	40
4.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeyinin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	41
5.TARTIŞMA	45
5.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma	45
5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma.....	49
6.SONUÇLAR	55
7. ÖNERİLER	56
8.KAYNAKÇA	57
9.EKLER.....	68
10. ÖZGEÇMİŞ.....	76

KISALTMALAR

DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
APA	: Amerikan Psikiyatri Derneği
COVID-19	: Yeni Koronavirüs Hastalığı



ÇİZELGELER

	Sayfa No
Çizelge 4.1. Değişkenlere Ait Frekans Analizi Sonuçları.....	27
Çizelge 4.2. Demografik Değişkenlerin Basıklık, Çarpıklık ve Standart Sapma Değerleri.....	28
Çizelge 4.3. Psikolojik Dayanıklılık, Benlik Saygısı ve Sosyal Medya Değişkenlerine Ait Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	28
Çizelge 4.4. Cinsiyet Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t Testi.....	31
Çizelge 4.5. Yaşa Göre Yetişkin Bireylerin Sanal Tolerans Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	30
Çizelge 4.6. Yaşa Göre Yetişkin Bireylerin Sanal İletişim Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	32
Çizelge 4.7. Eğitim Düzeyi Açısından Yetişkin Bireylerin Sanal Tolerans Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	33
Çizelge 4.8. Eğitim Düzeyi Açısından Yetişkin Bireylerin Sanal İletişim Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	34
Çizelge 4.9. Medeni Duruma Göre Yetişkin Bireylerin Sanal Tolerans Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	35
Çizelge 4.10. Medeni Duruma Göre Yetişkin Bireylerin Sanal İletişim Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	35
Çizelge 4.11. Sosyoekonomik Düzeye Göre Yetişkin Bireylerin Sanal Tolerans ve Sanal İletişim Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	36
Çizelge 4.12. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Yetişkin Bireylerin Sanal Tolerans Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	37
Çizelge 4.13. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Yetişkin Bireylerin Sanal İletişim Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	37
Çizelge 4.14. Son 1 Yıldaki Kullanım Süresindeki Değişime Göre Yetişkin Bireylerin Sanal Tolerans Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	38
Çizelge 4.15. Son 1 Yıldaki Kullanım Süresindeki Değişime Göre Yetişkin Bireylerin Sanal İletişim Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	39
Çizelge 4.16. Benlik Saygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkilere Dair Pearson Korelasyon Analizleri.....	40
Çizelge 4.17. Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeyinin Sanal Tolerans Düzeyi Üzerindeki Etkisine Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	42
Çizelge 4.18. Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeyinin Sanal İletişim Düzeyi Üzerindeki Etkisine Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	43

ÖZET

YETİŞKİN BİREYLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Araştırmalar düşük psikolojik dayanıklılığa ve benlik saygısına sahip kişilerin sosyal medya kullanımının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu araştırma ile yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkisinin araştırılması ve psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının demografik değişkenlere ek olarak yordayıcı gücünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-60 yaş arası 547 (256 kadın, 291 erkek) kişi gönüllü olarak dahil olmuştur. Psikolojik Dayanıklılığı ölçmek için Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, benlik saygısı için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve sosyal medya bağımlılığı düzeyini belirlemek için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, SPSS-25 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışma verilerinin normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov testi, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) katsayıları, Q-Q grafik, kutu-grafik ve histogram kullanılmıştır. Buna bağlı olarak, normal dağılım gösterdiği tespit edilen değişkenlerin analizinde Student t testi ve ANOVA Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Demografik değişkenler kontrol edildiğinde, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı gücünü incelemek amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre düşük psikolojik dayanıklılık ve düşük benlik saygısı daha yüksek oranda sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilidir. Demografik değişkenler kontrol edildiğinde bile, yapısal stil, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlik ve benlik saygısının kişilerin sanal tolerans düzeyindeki farklılıkların % 9.2'sini anlamlı olarak açıkladığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: sosyal medya bağımlılığı, psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, RESILIENCE, AND SELF-ESTEEM IN ADULTS

Studies show that people with low resilience and self-esteem are more likely to use social media. With this research, it was aimed to investigate the relationship between social media addiction, resilience and self-esteem in adults, and to examine the predictive power of resilience and self-esteem in addition to demographic variables. 547 (256 women, 291 men) people aged 18-60 years were voluntarily included in the study. Resilience Scale for Adults was used to measure Resilience, Rosenberg Self-Esteem Scale was used for self-esteem, and Social Media Addiction Scale was used to determine the level of social media addiction. The data were analyzed using the SPSS-25 program. Kolmogorov-Smirnov test, kurtosis and skewness coefficients, Q-Q graph, box-graph and histogram were used to test the normality of the study data. Accordingly, Student's t-test and analysis of variance were used in the analysis of the variables found to be normally distributed. Pearson Correlation Analysis was used to examine the relationships between the variables. When demographic variables were controlled, Hierarchical Regression Analysis was used to examine the predictive power of resilience and self-esteem on social media addiction. According to the results of the study, low resilience and low self-esteem are associated with higher rates of social media addiction. Even when demographic variables were controlled, it was revealed that structural style, family cohesion, self-perception, social competence and self-esteem significantly explained 9.2 % of the differences in the virtual tolerance level of individuals.

Keywords: social media addiction, resilience, self-esteem

1. GİRİŞ

Sosyal medya genel bir tanımlamayla kullanıcıların bilgi ve ürettikleri düşüncelerini paylaşabildikleri, kullanıcıların birbirleriyle iletişime geçip, etkileşim kurdukları, web tabanlı internet siteleri şeklinde tanımlanmaktadır. Özellikle günümüzde gelişen teknolojik imkanların da katkısıyla sosyal medya siteleri bireylerin hem sosyalleşmelerine hem de bilgiye ulaşmalarına imkan sağladığı için her geçen gün bireylerin hayatlarında önemli bir yer edinmektedir (Özdemir, 2019). Bireylerin eğitim ve iş faaliyetleri dışındaki zamanlarını; bilgisayar, akıllı telefon gibi teknolojik aletlerle geçirmeleri, internetsiz ortamlara girmekten kaçınmaları, sosyal çevrelerinden izole olmaları, çevrim içi arkadaşlık ilişkileri geliştirmeleri gibi başlıklarda eğilim göstermeleri sosyal medya bağımlılığına yatkınlık olarak tanımlanmaktadır (Özmen, 2019).

Feindel (2019); internet bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi farklı isimlendirilmiş kavramların ortak anlam barındırdığını, kişinin sanal dünyada geçirdiği zaman diliminin günlük işlevselliğini olumsuz etkilediğini belirtmekte ve işlevselliği bozan bu kötüye kullanımın bedensel ve sosyal sonuçları olduğu gibi psikolojik sorunlara da yol açtığını ifade etmektedir ayrıca aşırı internet kullanımına maruz kalan bireylerin; sosyal güvensizlik duygusuna sahip olduklarını, değersiz ve çaresizlik duygularını sık hissettiklerini, problem çözme becerilerinin gerilediğini ve korku hastalarına daha çabuk yakalandıklarını ifade etmektedir.

Benlik saygısı, bireyin kullandığı yetenek kapasitesini ve eylemlerini olumlu olarak değerlendirmesi ve genel olarak kendi benliğini pozitif olarak algılaması şeklinde tanımlanmaktadır. Benlik saygısı bireyin kendisi hakkında olumlu ve olumsuz değerlendirmeler yapabilmesi; duygu, düşünce ve davranışlarını yansız bir şekilde tahlil edebilmesi şeklinde de tanımlanabilmektedir. Yapılan araştırmalarda benlik algısı düşük bireylerin bireysel dünyalarında boşluk hissini yaşadıkları, çevrelerindeki kişilerle sağlıklı iletişim kuramadıkları, zaman içerisinde psikolojik iyi oluşlarında olumsuz yönde bir seyir söz konusu olduğu tespit edilmiştir (Aydın, 2018).

Bireylerin sosyal medya kullanımları ve özelliklede problemli kullanım üzerinden doğan sosyal medya bağımlılıklarının tespiti amacıyla yapılan çalışmalarda bireylerin benlik saygıları üzerinde özellikle durulmuştur. Sosyal medya araçlarında uzun süre zaman harcayan bireylerin, kendilerini diğer kullanıcıların paylaşımları üzerinden değerlendirme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Sosyal medya üzerinden günlük rutinlerin bir parçası haline getirilmesi, bireylerde düşük benlik saygısına ve çeşitli psikopatolojilere yol açmaktadır (Griffiths, 2012).

Bireyin olumsuz yaşam deneyimleri karşısında olumlu düşünceler geliştirebilmesine, olumsuz deneyim anlarında olumlu duyguları kullanarak olumsuz duygulardan kurtulabilme kabiliyeti psikolojik dayanıklılık olarak açıklanmaktadır. Psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler; olumsuz yaşam olayları karşısında kolaylıkla çözüm üretebilen, zorlu yaşam biçimlerine rağmen hayatını devam ettirebilme özelliklerine sahip kişilerdir (Cavga, 2019). Psikolojik dayanıklılık kavramı, Türkçe alan yazınında farklı kavramlarla ifade edilebilmektedir. Psikolojik sağlamlık, psikolojik yılmazlık, psikolojik güçlendirme gibi kavramlar psikolojik dayanıklılık yerine kullanılabilir. Bireyin psikolojik dayanıklılığını konu edinen çeşitli araştırmalarda; olumsuz yaşam deneyimleri, ekonomik zorluklar düşük psikolojik dayanıklılık için risk faktörü olarak sayılmıştır. Akademik başarı, özyeterlilik, yüksek benlik saygısı, olumlu sosyal ilişkiler geliştirebilme, problem çözme becerisi, etkili toplumsal kaynaklar bireyin psikolojik dayanıklılığını korumaya yönelik faktörler arasında yer almaktadır (Yazıcı, 2018).

Bilgin ve Taş (2018) tarafından yapılan bir araştırmada; psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki araştırma incelenmiştir. 503 katılımcıyla yapılan araştırmada, psikolojik dayanıklılıkla sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Hou ve arkadaşları da psikolojik dayanıklılık, sorunlu sosyal medya kullanımı ve algılanan stres konularıyla ilgili 449 Çinli üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırma yürütmüş ve psikolojik dayanıklılık ve sorunlu sosyal medya kullanımı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir (Cavga, 2019). Yine 18-24 yaşa aralığındaki bireyleri kapsayan bir araştırma çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile sosyal medya kullanımı arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Ünlü, 2018).

Benlik saygısı ve sosyal medya ilişkisinin ele alındığı bazı araştırmalarda sosyal medya kullanımının benlik saygısı üzerinde olumsuz etkilerinin olabileceği tespit edilmiştir. Sağlıklı beslenme, fiziksel aktivitelerden geri kalma, paylaşımlarına

dair olumsuz geri bildirim alma gibi durumlar bireylerin sosyal medya kullanımları nedeniyle düşük benlik algısına sahip olmalarına yol açmaktadır (Yüksel Şahin ve Öztoprak, 2019). Bireyler sahip oldukları benlik algılarını oluştururken çoğu kez sahip olmayı hayal ettikleri benlik modelini ideal benlikleri olarak algılayabilmektedir. Çeşitli araştırmalarda sosyal medya ağlarının kişilerin hayali benliklerini sergiledikleri alanlar olabildiği tespit edilmiştir (Doğan ve Karakuş, 2015).

1.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmamızda özellikle Yeni Koronavirüs Hastalığı'nın (COVID-19) yaşandığı ve gündelik yaşamlarımızı sürdürdüğümüz 'yeni normal dönemde'; bireylerin sosyal medya kullanımlarının psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının demografik değişkenlere ek olarak sosyal medya bağımlılığı düzeyini yordayıcı gücünün incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırma Problemi

Sosyal medya bağımlılık düzeyi ile kişilerin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı demografik değişkenlere ek olarak sosyal medya bağımlılığı düzeyini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

We Are Social (Biz Sosyaliz) 2020 raporuna göre, Türkiye nüfusunun 62 milyonu internet kullanıcısı (% 74), 54 milyonu sosyal medya kullanıcısı (% 64), ve 77 milyonunu mobil kullanıcısıdır (% 92). Günlük ortalama internette harcanan vakit kişi başı 7,5 saat, sosyal medyada geçirilen vakit ise ortalama 3 saattir ve ortalama bir kullanıcı başına 9 sosyal medya hesabı bulunmaktadır (We Are Social, 2020). Dolayısıyla, ülkemizde yaşayan bireylerin sosyal medyada harcadığı günlük süre giderek artmakta ve bağımlı kullanım seviyesine ulaşan kişilerin seviyesi yükselmektedir. Sosyal medya bağımlılığının ise ruhsal (örn., depresyon, kaygı, psikolojik sıkıntı) ve fiziksel (örn., obezite ve kas sorunları) olmak üzere bir dizi olumsuz sonuçları olduğunu çeşitli araştırmalar göstermektedir (Keles, McCrae ve Grealish, 2019; Domoff vd., 2019). Bu nedenle, bu konu hakkında kapsamlı bir anlayış

kazanmaya ve hem önleme hem de müdahale için etkili stratejiler geliştirmeye acil bir ihtiyaç vardır. Etkili önleme ve müdahale, risk ve koruyucu faktörleri, ve bu faktörlerin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini incelemeyi gerektirmektedir. Bugüne kadar, internet bağımlılığının gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunan bir dizi risk ve koruyucu faktör tanımlanmıştır. İnternet bağımlılığını hem içsel hem de kişilerarası bakış açılarına başvurarak açıklamak için bazı girişimlerde bulunulmuştur. İçsel bakış açısı, bireyin mizaç, benlik saygısı, olumsuz duygular, vb. gibi içsel özelliklerine odaklanırken; kişilerarası bakış açısı sosyal destek, akran etkisi ve aile özelliklerini vurgular. Bu çalışmada ise alanyazında öne çıkan psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi ele alınarak sosyal medya bağımlılığına etkisi olan içsel ve kişilerarası değişkenlerin tespiti amaçlanmaktadır.

1.4. Sayıtlar

Araştırma, aşağıda belirtilen sayıtlar kabul edilerek gerçekleştirilmiştir:

- 1.Katılımcıların, kendilerine sunulan kişisel bilgi formu ve ölçekleri doğru bir şekilde doldurdıkları varsayılmıştır.
- 2.Çalışmada kullanılan ölçeklerin araştırmada belirlenen tüm değişkenleri ölçtüğü varsayılmıştır.
- 3.Çalışmada belirlenen örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- 1.Çalışmanın veri grubu, İstanbul’da yaşayan katılımcılarla kısıtlı kalmıştır.
- 2.Çalışma ilişkisel olduğu için sonuçlar herhangi bir nedensellik ortaya koymamaktadır.
- 3.Çalışmanın verileri kişilerin öznel değerlendirilmeleriyle sınırlıdır.

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1. Sosyal Medya

Sosyal medya genel bir tanımlamayla kullanıcıların bilgi ve ürettikleri düşüncelerini paylaşabildikleri, kullanıcıların birbirleriyle iletişime geçip, etkileşim kurdukları, web tabanlı internet siteleri şeklinde tanımlanmaktadır. Özellikle günümüzde gelişen teknolojik imkanların da katkısıyla sosyal medya siteleri bireylerin hem sosyalleşmelerine hem de bilgiye ulaşmalarına imkan sağladığı için her geçen gün insanların hayatlarında önemli bir yer edinmektedir (Özdemir, 2019). Sosyal medya, bireylerin zaman ve mekan kısıtlılıklarına maruz kalmadan iletişim halinde olmalarını sağlayan bir iletişim kanalıdır ayrıca sosyal medya bireylerin internet aracılığıyla birbirleriyle gerçekleştirdikleri diyalog, paylaşım ve etkileşimlerin tümünü ifade eden bir kavramdır. Sosyal medya kanalları sayesinde bireyler; arkadaşlık ilişkileri kurar, kurumların reklam ve tanıtımlarını görür, kurumlar hakkında fikir sahibi olabilir, kullanıcıların olaylar veya durumlar hakkında fikir ve geri bildirimde bulunabilirler (Vural ve Bat, 2010).

Sosyal medya araçları, gelişen teknolojinin birer ürünü olan akıllı telefon ve tabletler sayesinde gündelik yaşamlarımızın vazgeçilmez birer parçası haline gelmiştir. Sosyal medya kanalları; bireylerin kendilerine ait profiller oluşturmalarına imkan sunmakta, bireylerin yeni arkadaşlık ilişkileri geliştirmelerine veya tanıdıkları kişilerle etkileşim içerisinde kalmalarına olanak sağlamaktadır (Türkdoğan, 2009).

Sosyal medya kavramı genel olarak özellikleri; katılımcılar, açıklık, konuşma ve topluluk kavramlarıyla ifade edilmektedir. Katılımcılar kavramıyla, sosyal medya araçlarının geleneksel medya kanallarının tersine bünyesindeki katılımcıları aktifleştirdiğini, sosyal medya kanallarında yer alan her bir bireyin geri bildirimde bulunduğunu ifade edilmektedir. Kişiler sosyal medya kanallarında beğenme, yorum yapma gibi seçenekler sayesinde sosyal medyada kişisel geri bildirimlerini paylaşabilmektedir bu da sosyal medyanın açıklık özelliğinden kaynaklanmaktadır. Klasik medya kanalları bireylere karşılıklı iletişim imkanı sunmazken sosyal medya karşılıklı etkileşim ve iletişimi merkezine almaktadır. Sosyal medya araçları bireylerin

açık ve etkili bir şekilde topluluklar oluşturmalarına imkan tanımaktadır (Kaşıkçı, 2019).

Sosyal medya araçlarının günlük hayattaki kullanım pratiklerinin değişiklik göstermesinde teknolojik gelişmelerinin getirilerini yadsıyamayız. 2004 yılı öncesine kadar kullanılan internet altyapıları Web 1.0 olarak adlandırılmaktadır. Web 1.0; internet sayfalarının sadece tasarımcılar tarafından kontrol altında tutulduğu, iletişimin sadece tek yönlü bir şekilde yapıldığı, tek kalemin yazdığı içeriklerin paylaşıldığı bir ortam konumundaydı. Günümüz internet anlayışımız ise Web 2.0'ın geliştirilmesiyle oluşmuştur. Web 2.0; kullanıcıların da söz sahibi olabildikleri, etkileşimin çift yönlü gerçekleştirildiği, salt profesyonellerin hükümranlığından internet sahasını kurtararak amatör kullanıcıların da yer aldığı demokratik bir ortamı kullanıcıların ilgisine sunmuştur. Web 2.0 kullanıcıları pasiflikten aktifliğe taşıyarak sosyalleşme üzerinde de etkisini göstermiştir. Böylelikle bireyler, öznel konumlarını fark edebilmekte, öznelliklerini oluşturan unsurlarla yeni medya üzerinde varlıklarını ifade edebilecek bir noktaya gelmiş oldular (Bedir, 2016).

2017 yılı verilerine göre ülkemizde en çok kullanıcı sayısı olan sosyal medya araçları; YouTube, Facebook, WhatsApp, Instagram, ve Twitter olarak tespit edilmiştir. En çok tercih edilen sosyal medya araçlarının genel özellikleri aşağıda aktarılmıştır (Biliciler, 2018).

2.1.1. Facebook

2004 yılında bir üniversite öğrencisi olan Mark Zuckerberg tarafından kurulmuş bir sosyal ağ platformudur. Bireyler Facebook'a belirledikleri kullanıcı adları ve şifreleriyle üye olabilmektedir. Profil sayfalarını oluşturan kullanıcılar; kişisel bilgilerini, ilgi alanlarını, resimlerine sayfalarında yer verebilmektedir. Platformda kullanıcılar canlı yayınlar gerçekleştirebilmekte, diğer kullanıcılarla karşılıklı oyunlar oynayabilmektedir. Özellikle son yıllarda gerçekleştirilen güncellemelerle Facebook üzerinden yapılan paylaşımların farklı sosyal medya araçlarında da paylaşılması mümkün hale gelmiştir.

2.1.2. Twitter

21 Mart 2006 tarihinde kullanıma açılan Twitter, en popüler mikroblog sitesidir. Kullanıcılar görüş ve düşüncelerini içeren ve belli bir karakterle sınırlandırılmış paylaşımlarda bulunmaktadır. Kullanıcıların bu paylaşımlarına Tweet ismi verilmektedir. Belli konular hakkında çeşitli etiketlerle paylaşımlarda bulunma

imkanı Twitter'ın önemli özellikleri arasında yer almaktadır. Bu başlıklara hashtag ismi verilmektedir.

2.1.3. Youtube

En çok tercih edilen video paylaşım sitesi Youtube, 15 Şubat 2005 tarihinde 'kendini yayımla' sloganı ile kullanıcıların hizmetine sunulmuştur. Youtube'de kullanıcılar; video yükleme, yüklenmiş videoları seyretme, var olan kanallara abone olma, yayınların içeriklerini beğenme ya da beğenmeme, içeriklere dair kişisel yorumlarını aktarabilme gibi özellikleri kullanabilmektedirler.

2.1.4. Instagram

Bir fotoğraf ve video paylaşım merkezi olan Instagram Ekim 2010'da kullanıma açılmıştır. Platformda; video paylaşımı, 24 saat süreye sahip hikaye paylaşımı, konum paylaşımı gibi özellikler bulunmaktadır. Kullanıcılar, diğer üyelerle özel mesajlaşmalarda bulunabilmekte, var olan paylaşımların içerisine kişisel yorumlarını ekleyebilmektedir.

2.1.5. Whatsapp

WhatsApp akıllı cep telefonları için geliştirilmiş bir anlık mesajlaşma uygulamasıdır. Bireyler bu sosyal medya aracına kişisel cep telefon numaralarını kayıt ederek üye olabilmektedirler. Kullanıcılar, sohbet grupları oluşturabilmekte, resim, video gibi medya öğelerinin karşılıklı paylaşımlarını gerçekleştirebilmektedir. WhatsApp yazılı, sesli veya görüntülü görüşmeyi baz alan bir iletişim aracıdır.

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık kişiye birden fazla olumsuz sonuç getirmesine rağmen, birey tarafından söndürülmenin zor olduğu öğrenilmiş alışkanlıklar olarak tanımlanmaktadır. Zayıf öz düzenleme becerisi, olumsuz geri bildirim alınmasına rağmen bağımlılık davranışının sürdürülmesi ve genellikle kontrol dışı olarak bağımlılık davranışının sergilenmesi bağımlılık kavramının genel karakteristik özellikleri arasında yer almaktadır (Kadan vd., 2019). Bağımlılık kavramı İngilizce'de addiction kelimesiyle ifade edilmektedir. Bu kelime Latince kökenlidir ve köken olarak bağlamak manasına karşılık gelen addictio kavramından türemiştir. Addiction özellikle bireye zarar getiren bir şeyi kullanmayı veya o şeyi yapmayı bırakamama hali olarak ifade edilmektedir. Türk Dili Kurumu'nda yer alan tanımlamasıyla bağımlılık;

bağımlı olma durumu, tabiiyet ve bir başka şeyle koşullanmış olma, o şeye bağlı olma durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Çevik, 2021).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından hazırlanan Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı DSM IV'e göre bağımlılığın gelişmesi için birtakım ölçütlerin meydana gelmesi gerekmektedir. Aşağıda yer alan maddelerden sadece üç tanesinin bireyde varlığı, bağımlılık tanısı koyabilmek için gereken şartları sağlamaktadır:

- 1- Tolerans gelişmesi
- 2- Kullanımın kesilmesi veya azaltılması halinde kişide fiziksel ya da ruhsal yoksunluk belirtilerinin yaşanması
- 3- Kullanım durumunu kontrol edebilmek veya bırakabilmek için yapılan ama netice alınamayan süreklilik arz eden çabalar
- 4- Bağımlılık gelişen nesneye ulaşmak, o nesneyi kullanabilmek ya da bırakabilmek amacıyla büyük zamanlar harcamak
- 5- Bireyin bağımlılığı nedeniyle sosyal, mesleki ya da şahsi etkileşimlerin azalması veya tamamen bu süreçlerin bırakılması
- 6- Planlandığından daha uzun ve yüksek oranlarda kullanım
- 7- Bireyde fiziksel veya ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da var olan sorunların şiddetinin artmasına rağmen kullanım eyleminin devam ettirilmesi ana ölçütler olarak yer almaktadır (Ögel, 2010).

Genel olarak DSM kriterleri incelendiğinde bireylerin bağımlılık tanısı alabilmeleri için çeşitli belirtileri taşıyor olmaları gerekmektedir. Tolerans, uzaklaşım, tekrarlamak, kurtulma arzusu, çabalama, fedakarlık ve vazgeçememek belirtilerinin her biri dönemler halinde bağımlı kişilerde bir döngü olarak meydana gelebilmektedir (APA, 2013).

Tarihsel süreç içerisinde bağımlılık kavramını oluşturan etmenler gelişim göstermiştir. Bağımlılık süreçlerinin bireylerin gündelik sosyal yaşamlarına olumsuz etkiler sunan bir hastalık olarak kabul edilmesi 20. Yüzyılın ortalarına denk gelmektedir. American Medical Association (AMA) 1956 senesinde alkolizmi bir hastalık olarak tanımlamıştır. 1987 yılına gelindiğinde ise bağımlılık kavramı bir hastalık olarak ele alınmaya başlanmıştır. Alan yazın incelendiğinde bu yıla kadar bağımlılığın bir madde kullanımıyla meydana geldiği üzerinde durulduğu görülmektedir. Tütün, alkol, esrar, opiyatlar, kokain gibi fiziksel etmenler bağımlılık yapıcı unsurlar olarak ele alınmıştır. Yapılan araştırmalar ve çalışmalarla fiziksel

maddelerin yanında bireylerde; yineleme özelliğine sahip kontrolsüz eylemlerinde bağımlılık yapabileceği ortaya çıkarılmıştır. Genel olarak günümüzde bağımlılıklar; bağımlılık yapıcı bir maddenin varlığı (sigara, alkol, sentetik maddeler) ve davranışsal bir örüntüye sahip olanlar (kumar, teknoloji, yemek yeme ve internet) olarak iki ana kategoride incelenmektedir (Turel, Serenko ve Giles, 2011). Öztürk ve ark. (2007) fiziksel (madde) bağımlılıkları tolerans ve yoksunluk, davranışsal bağımlılıklar ise bağımlı olunan nesne ya da eylemin yerine getirilmesindeki arayış ve patolojik kullanım düzeyiyle ayırıcı tanımlar alabileceğini ifade etmektedir.

2.2.1. Bağımlılığın Psikolojik Etkenleri

Bireylerin psikolojik gelişim ve değişimlerini farklı açılardan ele alan kuramlar bağımlılık kavramına değişik anlamlandırmalarda bulunmuşlardır. Klasik psikanalitik kuram, kişilerin cinsellik ve saldırganlık dürtülerini baskılayıp kontrol altına alabilmek ve bu dürtülere karşı savunma geliştirebilmek için kişinin madde kullandığını iddia etmektedir. Psikanalitik ekolde çalışmalar yürüten farklı araştırmacılar alkol bağımlılığı yaşayan bir kişinin psikoseksüel gelişim evrelerinde yer alan oral dönemde takılı kalmasının bağımlılığa yol açtığını öne sürmektedir. Öğrenme teorisini çalışmalarına kaynak edinen araştırmacılar, klasik koşullanma ve edimsel koşullanma ile bireylerin bağımlılık süreçlerini edindiğini ifade etmektedir. Sosyal öğrenme teorisyenleri ise bireyin içinde yaşadığı; kültür, norm, değer ve sosyal çevrenin bireylerde bağımlılık süreçlerine yol açabileceğini belirtmektedir. Sosyal öğrenme teorisyenlerine göre kişinin kendisine rol model olarak gördüğü bireyin bağımlılık davranışı bireyi olumlu ya da olumsuz yönden etkilemektedir. Bilişse teori ise bağımlılığı, kişinin kendisi veya diğer kişiler hakkında oluşturduğu çarpık bilişlerin ve şemaların oluşturduğu üzerinde durmaktadır (Kahyaoğlu, 2019).

2.2.2. Bağımlılığa Yol Açan Etmenler

Özellikle madde kullanımı ve genel olarak bağımlılık kavramı için iki ana risk faktöründen söz edebiliriz. Bunlar; kişilerin genetik eğilimleri ve çevresel risk faktörleridir. Yapılan çalışmalarda genetik ve çevresel risk faktörlerinin yanında bireylerin motivasyon düzeylerinin de bağımlılık konusunda son kararın alınmasında etkili olduğu görülmüştür. Bireylerin duygu durumlarındaki değişimler, problemlerle başa çıkma, yapılan davranış ve eylemler için sosyal ödül alma ve bulundukları ortam ve koşula uyum sağlamaları olumlu motivasyon kaynakları olarak açıklanmaktadır.

Kişilerin var olan sorunlarına çözümler üretebilmek, bu sorunlarla başa çıkabilmek için fiziksel ya da davranışsal bir bağımlılığa yönelmesi içsel negatif motivasyon olarak isimlendirilmektedir. Bunların yanında bireylerin güç hissi, boş vakitlerini değerlendirecek nitelikli planlarının olmaması, içinde bulunulan ortama uyum sağlama gibi unsurlarda kişilerin bağımlılık süreçlerini başlatan unsurlar arasında yer almaktadır (Dinç, 2017).

2.3. Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılıklar

Herhangi bir fiziksel madde kullanımına dayanmayan, takıntı ve yineleme içeren davranışlar davranışsal ya da eylemsel bağımlılıklar olarak ifade edilmektedir. Genel olarak teknoloji, internet, televizyon, cep telefonu, sosyal medya ve oyun bağımlılıkları davranışsal bağımlılıkların ana bileşenleri olarak yer almaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Davranışsal bağımlılıklarda da fiziksel bağımlılıklarda görülen belirtiler görülmektedir. Kişilerde zihinsel meşguliyet, ani duygu durum farklılaşmaları, tolerans, yoksunluk, kişisel ilişkilerde iletişim problemleri davranışsal bağımlılıkların belirtileri arasında sayılmaktadır (Arısoy, 2009). Yapılan araştırmalar ve çalışmalarla eylemsel bağımlılıklar ile fiziksel (madde) bağımlılıkları arasında; eş tanı, tolerans, paralellik gösteren genetik etki, tedavi sürecine yanıt sunma gibi alanlarda ortaklıklar olduğu tespit edilmiştir (Grant vd., 2010).

Davranışsal bağımlılıklar konusunda yapılan literatür araştırmasında görülmektedir ki bu alanda yapılan çalışma ve araştırmalar son yıllarda yapılmaya başlanmıştır. Davranışsal bağımlılıklar konusu başta araştırmacı ve bilim insanları olmak üzere toplumun farklı katmanları tarafından uzun yıllar gündeme alınmamıştır. Madde kaynaklı fiziksel bağımlılıklar alanında yapılan çalışma ve araştırmalara daha fazla zaman ayrılması ve kimyasal bağımlılıkların daha fazla toplum gündemine alınması davranışsal bağımlılıkların ikinci planda kalmasına yol açmıştır. Araştırma ve çalışmalarda kimyasal bağımlılıklara davranışsal bağımlılıklardan daha fazla yer verilmesinin iki temel sebebi bulunmaktadır. İlk olarak kimyasal bağımlılık araştırmalarında denekler hayvanlar arasından seçilebilmektedir. Lakin davranışsal bağımlılıklarda bu durum çeşitli güçlükler barındırmaktadır. İkinci bir etmen olarak da kimyasal maddelerden kaynaklanan bağımlılıkların yol açtığı bedensel, fiziksel değişiklikler somut bir şekilde gözlemlenebilmektedir. Davranışsal bağımlılıkların olumsuz yansımaları kimyasal bağımlılıkların yol açtığı olumsuz durum kadar net görülememektedir. Bütün bunlarla birlikte davranışsal bağımlılıklar uzun yıllar toplum

tarafından bir hastalık ya da bağımlılık olarak görölmek yerine birer kötü alışkanlık olarak tanımlanmıştır. Bu durumda eylemsel bağımlılıkların gündeme gelmesini geciktiren bir diğer faktör olmuştur (Dinç, 2017).

Davranışsal bağımlılıklar alanında öncü çalışmaların sahibi olan Griffiths (1995) altı bileşenden söz ederek, bu maddelerin varlığında bağımlılık tanımlamasından söz edilebileceğini ifade etmektedir. Tanı ölçütleri şunlardır:

Belirginlik: Belirli bir eylemin, bireyin gündelik yaşamında vazgeçilmez bir davranış haline gelmesini ifade etmektedir. Bu belirli eylem bireyin; duygu, düşünce ve davranışlarını baskın bir şekilde etkileyecek konuma sahiptir.

Duygusal değişim: Gerçekleştirilen eylemin bireyde farklı zaman dilimlerinde değişik duygu durumları meydana getirmesi olarak ifade edilmektedir.

Tolerans: Bir aktivitenin, kişideki etkisini arttırmak amacıyla uygulama süresinin arttırılması şeklinde tanımlanmaktadır. Tolerans gelişmesiyle bireylerin günlük işlevsellikleri ciddi şekilde olumsuz etkilenmektedir.

Uzaklaşım belirtileri: Bireyin vakit harcadığı aktivitenin süresini azaltması veya tamamen gerçekleştirdiği aktiviteden uzaklaşmasıyla birlikte bireyde fiziksel ve ruhsal semptomlar ortaya çıkabilmektedir. Sıklıkla titreme, asabilik veya huzursuzluk gibi problem durumlar ortaya çıkabilmektedir.

Çatışma: Bağımlılık durumu nedeniyle bireyler kendi ruhsal dünyalarıyla veya yakın çevresindeki bireylerle anlaşmazlık ve çatışmalar yaşayabilmektedir. Sıklıkla yakın çevre ve sosyal çevre ile sorunlar yaşanmakta ve kişinin ilişkileri zarar görmektedir.

Tekrarlama: Bağımlılık yaratan eylemden uzun bir vakit uzak durulsa da bir süre sonra birey bağımlılık yapan davranışı tekrarlama eğiliminde olabilmektedir.

2.3.1. Bir Davranışsal Bağımlılık: Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığının tanımlaması, internet ve teknolojik aletlerin kullanımlarını süre ve işlevsellik bakımından değerlendirerek yapılmaktadır. Kişinin internet ve teknolojik aletleri aşırı kullanması, kullanma arzusunun dindirememesi, aşırı kullanım sürelerinden dolayı günlük görev ve sorumluluklarını yerine getirememesi, fazla kullanımdan dolayı sosyal ilişkilerini yürütmekte zorluk yaşaması, olumsuz duygu ve hayat stresinden bir kaçış unsuru olarak teknolojik aletleri görmesi, teknolojik aletleri kullanmadığı veya bu aletlerden uzak kaldığı zaman dilimlerinde

gergin ve stresli ve bu aletleri kullanım süreleri hakkında çelişkili ve doğru olmayan ifadelerde bulunması teknoloji bağımlılığı olarak ifade edilmektedir (Ektiricioğlu, Arslantaş ve Yüksel, 2020).

Konuyla alakalı literatür incelendiğinde teknoloji bağımlılığının isimlendirmesinde çeşitli farklılıkların söz konusu olduğu görülmektedir. Konuyla alakalı ilk çalışmalar incelendiğinde teknoloji bağımlılığı insan-makina ilişkisi bağlamında ele alınmıştır. Bu kapsamda bireylerin televizyon gibi pasif ya da bilgisayar gibi aktif ilişkiler kurması üzerinden teknoloji bağımlılığı konusunda çalışmalar yürütülmüştür. Bu konuda özellikle teknolojinin gelişmesi, teknolojik aletlerin gündelik yaşamların birer parçası haline gelmesi ve internetin kullanım yaygınlığının fazlalaşması nedeniyle internet kullanımı üzerinde çalışmalar yoğunlaştırılmıştır. İnternet bağımlılığı tanımlamasının yerine zaman içerisinde; internet bağılılığı, patolojik internet kullanımı, problemlili internet kullanımı, internet istismarı gibi tanımlamaların yer aldığı çalışmalar alan yazında yerini almıştır (Dinç, 2014).

Özellikle son yıllarda teknoloji bağımlılığını konu alan araştırma ve çalışmaların sayısının arttığı gözlemlenmektedir. Teknolojik gelişmelerin ışığında internet hizmetinin teknolojik aletlerle entegre olmasıyla teknoloji bağımlılığının yeni araştırma alanları ortaya çıkmıştır. Başta sosyal medya bağımlılığı olmak üzere online oyun bağımlılığı, mobil telefon bağımlılığı, araştırmaların başlıca konuları arasında yer almaktadır (Salehan ve Negahban, 2013). İnternet bağımlılığı; teknoloji bağımlılığının ana çatısı altında yer alan ve teknoloji bağımlılığı için ana risk faktörünü oluşturan bir davranışsal bağımlılık olarak ele alınmaktadır (Cengizhan, 2013). APA DSM-V tanı kitabında, teknoloji bağımlılığı tanı kriterleri arasında bulunmamaktadır. Konuyla alakalı daha fazla klinik araştırma bulgularının ortaya çıkmasıyla teknoloji bağımlılığının da kriterler arasında yer alabileceği öngörülmektedir (Fidan, 2016).

2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bir davranışsal bağımlılık türü olan sosyal medya bağımlılığı; bireyin herhangi bir sosyal medya uygulamasını aşırı şekilde kullanması ve kullanım süresindeki kontrolünü kaybetmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bireyin akademik ve sosyal çalışmalarının sosyal medya kullanımı nedeniyle olumsuz yönde etkilenmesi önemli bir gösterge olarak yer almaktadır (Aydın, 2016).

Sosyal medya bağımlılığı, internet ilişkili bir eylemsel bağımlılık türüdür. Sosyal medya bağımlılığının bireylere getireceği fiziksel ve ruhsal olumsuzlukların yanında bireylerin kullanım süreleri ve sosyal medya araçlarında maruz kaldıkları içerikler de önemli risk faktörleri arasında sayılmaktadır. Özellikle sosyal medya araçlarının duygusal kaçış için kullanılması, sosyal medya araçlarında geçirilen vakit nedeniyle bireylerin günlük işlevselliklerinin zarar görmesi ve özellikle de sosyal medya kullanım davranışını çevreden saklama yoluna gitmesi bağımlılığın tespiti için önemli göstergeler arasında yer almaktadır. Bir başka tanımlamayla sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya kanallarının aşırı ve sürekli kullanımı sonucunda bireyin fiziksel ve ruhsal durumunda olumsuzluklar yaşanmasına rağmen kişinin bu araçları kullanmaya devam etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012).

Özellikle yirmi birinci yüzyılda internet erişiminin yaygınlaşması, bireylerin teknolojik aletlere kolay ulaşımı nedeniyle bireylerin iş, akademik veya özel hayatlarında sosyal medya kullanımı kaynaklı sorunlar yaşanmaya başlanmıştır. Yapılan araştırmalar ve çalışmalar neticesinde bu durumun yüzyılın ortak problemi olarak adlandırılmaktadır. Kolay ulaşılabilir ve kullanılabilir olması sosyal medya bağımlılığının en önemli risk etmenleri arasında yer almaktadır (Çiftçi, 2018).

Sosyal medya bağımlılığı için önemli bir tanı kriteri de bireylerin tahminlerinde çok sosyal medya araçlarında vakit geçirmeleridir. Yapılan araştırmalarda görülmüştür ki sosyal medya bağımlısı bireyler sosyal medya araçlarını kullanmada aciliyet hissetmektedirler. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı geliştiren bireyler; şahsi problemlerini çözmek, suçluluk, kaygı ve korku gibi duygularını bastırmak için sosyal medya araçlarını kullanmaktadır. Sosyal medya araçlarının aşırı kullanımı ve özellikle de bağımlılık gelişmesiyle kişiler; günlük spor aktivitelerini yerine getirmede zorluk yaşamakta, hobilerini yerine getirememektedirler. Normalinden fazla sosyal medya kullanımı bireylerin aileleri ve yakın çevreleriyle olan ilişkilerine de olumsuz yansımalar getirmektedir. Gelişen teknolojiyle birlikte sosyal medya araçlarının işlevsellikleri artmaktadır. Başta mesajlaşma olmak üzere, fotoğraf ve video paylaşımında bulunma, gündemi takip etme imkanı sunması sosyal medya kullanımına teşvik sağlamaktadır (Balcı ve Baloğlu, 2018).

Sosyal medya bağımlılığın en önemli yatkınlık ve tanı göstergesi kullanım süresi olarak belirlenmiştir. Bireyin sosyal medya araçlarında bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde planlanandan çok vakit geçirmesi sosyal medya bağımlılığı için önemli bir risk etmeni olarak yer almaktadır. Yapılan bir araştırmada, sosyal medya bağımlılığı

ile sosyal medya araçlarında geçirilen süre arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan incelemede, kullanım süresinin bağımlılık için istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki sağladığı görülmüştür (Şafak ve Kahraman, 2019).

2.4. Psikolojik Dayanıklılık

Köken olarak Latince'deki resilire yani geri sıçrama kavramından gelen dayanıklılık; kişinin zor durumlara karşı direnç gösterebilmesi ve zor durumdan kısa bir sürede kurtulabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Farklı bir tanımlamada dayanıklılık kavramı; “stres veya bozulma sonrasında yapı ve işlev kazanma hızı” şeklinde yer almaktadır. Çevredeki risk etmenlerine karşı güçlü bir hassasiyet gösterebilmek, stres, sıkıntı ve problemlerin üstesinden gelmek psikolojik dayanıklılığın birer yansıması olarak ifade edilmektedir. Alanyazın incelendiğinde psikolojik dayanıklılık kavramının iki tanımlamayla yer aldığı görülmektedir. İlki bireyin stres durumunu azaltan bir etmen olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık; kişinin stres yaşadığı durumlarda kontrolünü sağlayan ve stresin seviyesini düşüren bir güç olarak belirtilmektedir. Bir diğer tanımlamayla da psikolojik dayanıklılık bireyin içsel ve dışsal süreçlere dair adaptasyonunu arttıran bir güç olarak ifade edilmektedir (Çetin ve Anuk, 2020).

Psikolojik dayanıklılık, kişinin günlük hayatında karşısına çıkan engeller ve belirsiz olay ve durumların getirdiği olumsuz durumlarla başa çıkabilme becerisi olarak da tanımlanmaktadır. Başarısız durumlar, kişinin hayatına bunaltıcı hisler getiren değişimler karşısında kişinin kendisini toparlayabilme kapasitesi psikolojik dayanıklılık sayesinde meydana gelmektedir. Farklı tanımlamalar ve çalışmalarda psikolojik dayanıklılık bir kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir. Kişinin bir stres anında veya hayatının akışını olumsuz yönde etkileyen, travmatik bir olay ile karşılaştığında kişinin çözüm odaklı yaklaşabilmesi kişilik özelliğinden yani psikolojik dayanıklılığından kaynaklanmaktadır. Bunlarla birlikte psikolojik dayanıklılık sayesinde bireyler; çevreleri ve aileleri ile uyumlu bağlanmayı sağlayan bir güç unsuru olarak yer almaktadır (Çavuşoğlu ve Yalçın, 2018).

1950 yılında Emmet Werner tarafından başlatılan araştırma, psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya çıkmasına ve bu alanda yeni çalışmalar yapılmasına imkan tanımıştır. Çalışmada doğum öncesinde travma, yoksulluk ve olumsuz psikolojik durumları olan ebeveynlere sahip çocukların gelişimleri takip edilmiştir. Uzun yıllar süren takip neticesinde bazı deneklerin maruz kaldıkları olumsuz

durumların etkisinden kurtuldukları ve normal bir gelişim gösterdikleri gözlemlenmiştir. bu gruptaki kişilerin sorumluluk sahibi ve benlik saygıları yüksek kişiler olduğu görülmüştür. Tüm bu gözlemler neticesinde çocukluktan bu yana takip edilen bu bireyler psikolojik olarak dayanıklı olarak isimlendirilmişlerdir (Werner, 1993).

Psikolojik dayanıklılığı olan bireylerin sevgi, umut ve ilgi başta olmak çeşitli olumlu duygulara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu olumlu duyguların kriz ve problem anlarından sonra kişinin duygu durumunu etkileyecek depresyon belirtilerini var olan bu olumlu duyguların engellemeye yönelik bir görevi olduğu belirtilmektedir. Yürütülen çalışmalarda psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin; yeni öğrenme süreçlerine açık, enerjik bir yapıya sahip, meraklı ve ilgili kişiler olduğu görülmüştür (Özkan, 2018).

2.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisine Dair Araştırmalar

İnternet bağımlılığı, alkol ve kumar bağımlılığı gibi diğer bağımlılık türlerine benzer şekilde, bağımlılık riskini artıran veya bağımlılık olasılığını azaltan faktörlere sahiptir. Bazı araştırmalar internet bağımlılarının stresli olduklarında gerçeklikten kaçmak için interneti kullandıklarını ortaya koymuştur (Tang vd., 2014; Whang vd., 2003). Bireyler stresli bir durumla karşılaştıklarında, pes edebilirler, düşük seviyede bir toparlama gösterebilirler ya da tamamen toparlayabilir ve başlangıç çizgisinin ötesinde iyileşip geliştirebilirler (Steinhardt ve Dolbier, 2008). Stresli durumlara kişilerin olumlu bir şekilde uyum sağlama yeteneği olan (Lussier vd., 2007) psikolojik dayanıklılık bireyin kültürüne, yaşına, etnik kökenine ve hatta stres etkeninin içeriği de dahil olmak üzere bir dizi faktöre göre değişmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Bu bağlamda, kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve çeşitli bağımlılıklar arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırma yapılmıştır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olanların kumar bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Lussier vd., 2007). Ayrıca üniversite öğrencilerinin tükettikleri alkol düzeyinin psikolojik dayanıklılıkları ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Johnson, Dinsmore ve Hof, 2011). Bir başka çalışmada, Robertson vd. (2018) 18–30 yaş arası yetişkinlerde dayanıklılığın rolüne odaklanarak, bireyi internet bağımlılığından koruyabilecek faktörleri incelemiştir. Bu amaçla, 240 çevrimiçi katılımcıya genel internet bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçen anketler

uygulamışlardır. Sonuç olarak, katılımcıların dayanıklılık düzeyi ne kadar yüksekse, internet bağımlılık düzeylerinin o kadar düşük olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Veselska vd. (2009), benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile sigara ve esrar kullanımı arasındaki ilişkiyi cinsiyet özelinde araştırmıştır. Slovakya'daki ilköğretim okullarından 3694 ergenden oluşan bir örneklem (ortalama yaş 14,3) kullanarak her bir katılımcının Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğini ve psikolojik dayanıklılık ölçeğini doldurması sağlanmıştır. Lojistik regresyon modelleri, olumsuz benlik saygısı ile riskli davranış arasında, yalnızca erkek çocuklar için anlamlı ilişki göstermiştir. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili olarak, yapısal stil ve aile uyumu, hem erkek hem de kız çocukları arasında daha düşük sigara içme ve esrar kullanma olasılığı ile ilişkili bulunmuştur. Buna karşılık, sosyal yeterlilik her iki grup arasında sigara ve esrar kullanma olasılığını artırmıştır. Erkeklerde sigara ve esrar kullanımında olumsuz benlik saygısının önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığın etkilerinin ise alt boyutlarına göre değiştiği görülmektedir. Son olarak, Canale vd. (2019) algılanan stres ve çevrimiçi oyun oynama ile psikolojik dayanıklılık arasındaki potansiyel düzenleyici ilişkileri incelemiştir. Ortalama yaşı 24 olan 605 katılımcıya çevrimiçi anketler uygulayarak algılanan stres ve psikolojik dayanıklılığın çevrimiçi oyun oynama davranışını yordayıcı etkisini çoklu regresyon ile analiz etmişlerdir. Bulgulara göre, algılanan stres, daha yüksek çevrimiçi oyun oynama ile ilişkiliyken, psikolojik dayanıklılık daha düşük puanlarla ilişkili bulunmuştur.

Hou vd. (2017), algılanan stres ile sorunlu sosyal ağ sitesi (SNS) kullanımı arasındaki ilişkinin, düşük psikolojik dayanıklılık düzeyi gösteren üniversite öğrencileri için istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ancak psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler için anlamlı olmadığını bulmuşlardır. Bu, psikolojik dayanıklılığın sorunlu davranışların gelişimini engelleyebileceğini vurgulamaktadır (örneğin, Green, Beckham, Youseef ve Elbogen, 2014). Çünkü daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık bildiren bireyler olumsuz risklerden ve stresten daha az etkilenirler (Roy, Carli ve Sarchiapone, 2011; Stoddard, Zimmerman ve Bauermeister, 2012). Benzer şekilde, Çinli üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada psikolojik dayanıklılığın SNS kullanımı üzerindeki potansiyel (orta derecede) koruyucu etkileri bildirilmiştir (Hou vd., 2017; Wu, Chen, Tong, Yu ve Lau, 2018).

Görüldüğü üzere diğer bağımlılık türlerini inceleyen birçok araştırma olmasına rağmen psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığını doğrudan inceleyen kısıtlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Dolayısıyla, bu çalışmada

psikolojik dayanıklılığın sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2.5. Benlik Saygısı

Kişinin eylemleri, duyumları algılayışı ve fiziksel kişilik örüntüsü benlik kavramıyla tanımlanmaktadır. Kişinin gerçekleştirdiği davranışların ve sergilediği tutumların tamamı benlik kavramı sayesinde meydana gelmektedir. Kişinin iç değerlendirmesi yaparak ortaya çıkardığı verilerin kabul edilmesi durumu benlik saygısı olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendisini kıymetli görmesi, kendisine değer atfetmesi, kendi hayatına dair yaptığı içsel değerlendirmelerde ortaya çıkan olumlu sonuçlar benlik saygısının birer ögesi olarak yer almaktadır (Parmaksız, 2011).

Benlik saygısı alanında önemli ve öncü bir isim olan Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısı; kişinin kendi yapısı için meydana getirdiği pozitif veya da negatif düşüncelerin toplamıdır. Bireyler kendilerini farklı bireylerle değerlendirirken kendilerini üstün, kişisel değerlendirmelerinde ise kendilerini yetersiz görme eğilimi sergilemektedir.

Farklı bir tanımlamada benlik saygısı; kişinin kendisinde var olan yetenek ve güçleri doğru bir değerlendirmeye tabi tutarak, kişinin kendisi için olumlu düşünceler sergilemesi olarak belirtilmektedir. Kişisel zeka düzeyi, gelecek hedefleri ve bireyin fiziksel yapısının benlik saygısını etkileyen özellikler olduğu ifade edilmektedir (Chrzanowski 1980).

Benlik saygısı yüksek ve düşük olmak üzere iki seviyede ele alınabilmektedir. Yüksek benlik algısına sahip kişilerin; ebeveyn ve yakın çevreleriyle olumlu iletişim içinde oldukları, riskli davranışları sergileme konusunda istek gösterdikleri, saldırgan davranışlardan uzak kaldıkları, hayatlarında karşılaştıkları krizlerle kolay başa çıkabildikleri gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra düşük benlik algısına sahip bireylerin ise; kendine güvenlerinin oldukça sınırlı, çevrelerine bağımlı, içine kapanık oldukları tespit edilmiştir (Özbay, 2006).

Kişinin kendisini olduğu gibi kabullenmesi, kendisine değer atfetmesi, yaptığı eylemlere saygı duyması ve hatta o eylemleri onaylaması ve kendi değerine dair ortaya koyduğu yorumlar benlik saygısını oluşturmaktadır (Yıldırım ve Atilla, 2020).

2.5.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Benlik Saygısı İlişkisine Dair Araştırmalar

Sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerinin altında yatan faktörlerden biri de benlik saygısıdır. Daha önceki çalışmalar sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Armstrong ve diğerleri, 2000, Ko ve diğerleri, 2007, Young ve Rogers, 1998). Örneğin, birkaç çalışma, düşük özgüven yaşayan kişilerin, bu alanlardaki açıkları telafi etmek için bir araç olarak kullandıkları sosyal medyaya bağımlı hale gelebileceğini öne sürmektedir. Diğer yürütülen çalışmalar da ise düşük benlik saygısına sahip bireylerdeki yüksek algılanan reddedilme, terk edilme veya ilgisizlik sebebiyle (Leary ve MacDonald, 2003; MacDonald ve Leary, 2005), benlik saygısının sosyal medya bağımlı kullanımının bir yordayıcısı olduğunu öne sürmektedir. Hiperpersonel modele göre (Gonzales & Hancock, 2010), kişinin kendi çevrimiçi profilini görüntülemesi veya düzenlemesi benlik saygısını artırsa da, sosyal medya kullanıcıları sıklıkla başkalarının seçici ve yüceltilmiş çevrimiçi benlik sunumlarına maruz kalırlar ve bu da kişilerin süreç içerisinde benlik saygısını düşürmektedir (Rosenberg ve Egbert, 2011). Örneğin, Facebook'u sık kullananlar, özellikle çevrimdışı ortamda diğer kullanıcıları iyi tanımadıklarında, diğerlerinin kendilerinden daha mutlu ve başarılı olduğuna inanmaktadırlar (Chou ve Edge, 2012). Vogel, Rose, Roberts ve Eckles (2014), Facebook'taki yukarı yönlü sosyal karşılaştırmaların kapsamının, aşağı yönlü sosyal karşılaştırmaların kapsamından daha büyük olduğunu ve sosyal medyadaki yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların benlik saygısını azaltabileceğini öne sürmektedir. Bunu destekler nitelikte, 2010 yılında yapılan bir araştırmada bir sosyal medya aracı olan Facebook araştırma konusu olmuştur. Bireylerin Facebook kullanımlarının düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Gün içerisinde Facebook'a daha fazla zaman ayıran ve gün içinde daha sık oturum açan bireylerin benlik saygılarının diğer kişilere kıyasla daha düşük seviyede olduğu görülmüştür (Mendizadeh, 2010).

Niemz vd. (2005) tarafından 371 İngiliz öğrenci ile yürütülen bir anket çalışmasında Patolojik İnternet kullanımının, genel sağlık, benlik saygısı ve disinhibisyon ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, internet kullanıcılarının daha düşük benlik saygısına sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Köse ve Doğan (2019), 329 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri anket çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi

araştırmışlardır. Çalışma sonucunda, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Hawi ve Samaha (2017), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Çalışmada sosyal medya bağımlılığının benlik saygısı ile olumsuz ilişkili olduğu gösterilmiştir. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerindeki etkisine benlik saygısı aracılık etmiştir.

Liu ve Ma (2018), sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi ve doğrulanması adlı çalışmada 619 üniversite öğrencisine ölçek uygulamıştır. Sosyal medya bağımlılığı puanları akıllı telefon bağımlılığı, patolojik internet kullanımı ve narsisizm ile pozitif yönde ilişkiliyken benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Hou vd. (2019), 250 üniversite öğrencisini örneklem olarak kullanarak üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının ruh sağlığı ve akademik performansla ilişkisini araştırmak ve bu ilişkilerde potansiyel bir aracı olarak benlik saygısının rolünü incelemişlerdir. Bulgulara göre, sosyal medya bağımlılığının benlik saygısı ile negatif ilişkili olduğu ve bu ilişkinin, demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, çocuk sayısı ve ikametgah) kontrol edildiğinde dahi aynı kaldığı görülmüştür.

Andreassen vd. (2017) diğerleri tarafından Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS), Narsisistik Kişilik Envanteri-16 ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanarak, 23.532 Norveçli örneklemine narsisizm, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, düşük yaş, kadın olmak, mevcut ilişki olmaması, öğrenci olmak, düşük eğitim düzeyi, düşük gelir, düşük benlik saygısı ve narsisizm parametreleri yüksek bağımlılık için risk oluşturmaktadır.

Ahmed ve Vaghefi (2021) tarafından yürütülen bir meta analiz çalışmasında, benlik saygısı ile sosyal medya kullanımı veya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen 11 makaleye yer verilmiştir. Genel olarak çalışmaların bulguları, düşük benlik saygısının sosyal medya kullanımını ve bağımlılığını teşvik ettiğini göstermektedir (Ho vd., 2017; Andreassen vd., 2017). Araştırmalar, düşük benlik saygısına sahip kullanıcıların, kendilerine ilişkin algılarını geliştirmek için sıklıkla sosyal medyaya yöneldiklerini göstermektedir (Andreassen vd., 2017). Buna göre sosyal medyanın bazı olumsuz bilislere tepki olarak kullanılmasının da sosyal medya bağımlılığına zemin hazırladığı tartışılmaktadır. Örneğin, Foroughi vd. (2019), düşük benlik

saygısına ya da başka bir nedene bağılı olarak sosyal medyayı başkaları tarafından tanınmak ve görünmek için kullanan kullanıcıların sosyal medyaya bağımlılık geliştirmeye daha yatkın olduklarını ortaya koymuştur (Vaghefi ve Lapointe, 2014).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanım düzeyinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısıyla ilişkisinin araştırılması çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

3.2. Araştırma Hipotezleri

- Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı sosyoekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- Yetişkin bireylerde benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı düzeyleri sosyal medya kullanım düzeyini anlamlı olarak yordamaktadır.

3.3. Araştırma Sürecinin Belirlenmesi

3.3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırmada, kesitsel desende, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısıdır. Ölçüt değişkeni ise sosyal medya bağımlılığıdır. Bu bağlamda, bu araştırmada benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Ek olarak, sosyal medya bağımlılığı demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, sosyoekonomik düzey, günlük sosyal medya kullanım süresi ve son 1 yıllık kullanım süresindeki değişim) açısından karşılaştırılarak incelenmiştir.

3.3.2. Evren ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evreni TÜİK verilerine göre belirlenen Türkiye’de yaşayan ve anadili Türkçe olan 60 yaş altındaki 46778072 yetişkin bireydir. Örneklem grubu ise gönüllü olarak çalışmaya katılıp, 18-60 yaş arasında, okuma-yazması olan, ilgili anketi dolduran 569 yetişkin bireydir. % 95 güven aralığına göre yapılan hesaplama sonucunda çalışmanın örnekleminin en az 385 kişi olması gerektiği tespit edilmiştir. Çevrimiçi anket formunun ana dili Türkçe olan 60 yaş üstü bireyler üzerinde kullanımının işlevsel olmayacağı düşünüldüğü için bu bireyler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Kullanılan ölçeklerin 18 yaş altında bireyler için uygun olmadığı için de bu bireyler de araştırma dışında tutulmuştur. Uç veri analizi sonucunda 22 katılımcı analizlerden çıkarılmıştır ve tüm analizler 547 katılımcı (256 kadın) üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırmanın literatür taraması 1 Kasım 2020’de başlamıştır. Verilerin toplanması Google Forms üzerinden 3 Mayıs 2021 ile 1 Haziran 2021 tarihleri arasında gerçekleşmiştir.

3.3.4. Araştırma Etiği

Araştırmanın amacı ve kapsamı, araştırmaya gönüllü bir şekilde katılım sağlayan kişilere açıklanmıştır. Her katılımcıdan gönüllü onam formunu doldurmaları istenmiştir. Araştırmada kullanılan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Sosyal Medya

Bağımlılığı Ölçeği'ni geliştiren veya ölçeklerin Türkçeye adaptasyon süreçlerini gerçekleştiren araştırmacılardan kullanım izni alınmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçekler, orijinal makalelerinde maddeleriyle yer almakta ve açık kaynaklarda kullanılmaktadır.

3.4. Araştırma Yöntemi

3.4.1. Veri Toplama Yöntemi

Veriler hazırlanan çevrimiçi bir form üzerinden toplanmıştır. COVID-19 pandemisi nedeniyle kişisel temasın azaltılması, gönüllü kişilerin matbu anket üzerinden verilerini paylaşımlarından kaynaklanacak risk nedeniyle çevrimiçi form tercihinde bulunulmuştur. Başta sosyal medya kanalları olmak üzere, mail grupları ve iletişim grupları (Whatsapp, Telegram, Bip vs...) üzerinden çalışmanın duyurusu yapılmıştır. Çalışmada gönüllü yer almak isteyen kişilere çalışma hakkında bilgi verilmiş ve çevrimiçi formun linki paylaşılmıştır.

3.4.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları aşağıda listelenmiştir.

3.4.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmamızda kullanılmak üzere Demografik Bilgi Formu hazırlanmıştır. Formda katılımcıların; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, sosyal medya kullanım süresi, son 1 yıldaki sosyal medya kullanım süresinde değişimlerine yönelik sorular yer almaktadır.

3.4.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilmiş 5'li likert tipinde 20 maddelik bir öz bildirim formudur. Ölçeğin sanal tolerans (Madde 1-11) ve sanal iletişim olmak (Madde 12-20) üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Sanal tolerans, daha fazla zevk almak için sosyal medyada daha fazla zaman harcamak; artan miktarda sosyal ağ etkinliğinde bulunmak - sık sık resimleri güncelleme veya daha fazla yorum gönderme; durumun kontrolünü yavaş yavaş kaybetme; sanal dünyada vakit geçirmek için günlük

aktiviteleri aksatmaya başlama (Guedes et al., 2016; Karaca, Yıldırım, & Kulaksız, 2019); sanal iletişim ise kişinin bilgi kaynaklarına ulaşmak veya gündemi takip etmek amaçlarıyla sosyal medyayı kullanmasını ve gerçek ilişki yerine sanal iletişimi tercih etmesini ifade etmektedir. Ölçekten alınabilecek, en düşük puan 20 ve en yüksek puan ise 100'dür. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin kendisini "sosyal medya bağımlısı" olarak değerlendirdiği biçiminde yorumlanmaktadır. Uyarlama çalışmasında alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının 0.61 ve 0.87 arasında olduğu bulunmuştur (Şahin & Yağcı, 2017). Bu çalışmada ise, yapılan güvenirlik analizi sonucunda 20 maddelik ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak tespit edilmiştir.

3.4.2.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Toplam 63 maddeden oluşan ölçek 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. 10 maddeden oluşan benlik saygısı alt boyutu tek başına kullanılabilir. Ölçek 5 olumlu ve 5 olumsuz ifade içermekte ve 4'lü likert üzerinden puanlanmaktadır. Ters maddelerin (3,5,8,9,10) kodlanmasının ardından ölçekten alınan yüksek puan benlik saygısının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.71 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin test-tekrar test güvenirliği ise 0.75 olarak tespit edilmiştir (Çuhadaroglu, 1986). Bu çalışmada ise yapılan güvenirlik analizi sonucunda 10 maddelik ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır.

3.4.2.4. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş ve Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde 33 maddeden oluşmaktadır. Kendilik algısı (Madde 1,7,13,19,28,31), gelecek algısı (Madde 2,8,14,20), yapısal stil (Madde 3,9,15,21), sosyal yeterlilik (Madde 4,10,16,22,25,29), aile uyumu (Madde 5,11,17,23,26,32) ve sosyal kaynaklar (Madde 6,12,18,24,27,30,33) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Kendilik algısı, bireyin öz yeterliliğine ve öz değerine ait düşüncelerini; gelecek algısı, kişinin geleceğe ilişkin umutlarını ve gerçekçi yaşam yönelimini; yapısal stil, kişinin gündelik yaşamına ait işlerini hedef doğrultusunda sürdürme ve planlama becerisini; sosyal yeterlilik, bireyin sosyal ilişki kurma becerisini, dışa

dönüklüğünü ve sosyal uyumunu; aile uyumu ise kişinin sahip olduğı ailenin üyeleri ile iş birliğini ve ailedeki birliği ifade etmektedir. Son olarak, sosyal kaynaklar ise kişinin arkadaş ve akrabaları gibi yakın çevreden aldığı desteğı yansıtmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 33 ve en yüksek puan da 165'tir. Basım ve Çetin (2011) tarafından ölçeğın alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0.66 ile 0.81 arasında ve test-tekrar test güvenilirliklerinin ise 0.68 ile 0.81 arasında değıştiğı bulunmuştur. Bu çalışmada yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise 33 maddelik ölçeğın iç tutarlılık katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur.

3.4.3. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS-25 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcılara ait demografik özellikler frekans ve yüzde tablosuyla; ölçek ve alt boyutlarına ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri betimsel istatistikler tablosunda gösterilmiştir. Çalışma verilerinin normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov testi, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) katsayıları, Q-Q grafik, kutu-grafik ve histogram kullanılmıştır. Buna bağılı olarak, normal dağılım gösterdiği tespit edilen değışkenlerin analizinde Student t testi ve varyans analizi kullanılmıştır. Değışkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak değerlendirme yapılmıştır. Demografik değışkenler kontrol edildiğinde, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı gücünü incelemek amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bulguların değerlendirilmesinde $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi; ve % 95 güven aralığı olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Betimleyici İstatistikler

Bu bölümde demografik değişkenlere yönelik frekans analizi; demografik, yordayıcı ve çıktı değişkenlerine yönelik basıklık, çarpıklık, minimum, maksimum ve standart sapma değerleri gibi betimsel istatistikler sunulmuştur.

4.1.1. Demografik Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Çizelge 4.1.'de katılımcıların demografik değişkenlerine ait frekans dağılımları verilmiştir. Demografik bilgilerde; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, sosyoekonomik seviye, kullanıcıların son bir yıldaki sosyal medya kullanım durumları ve gün içerisinde sosyal medya araçlarına ayrılan süre hakkında bilgiler elde edilmiştir.

Ayrıca demografik bilgilerin çarpıklık, basıklık ve standart sapma değerleri de bu bölümde belirtilmiştir.

Çizelge 4.1. Demografik Değişkenlere Ait Frekans Analizi Sonuçları

		N	%
Cinsiyet	Kadın	256	46.8
	Erkek	291	53.2
	Toplam	547	100
Yaş	18-25	126	23
	26-35	178	32.5
	36-45	155	28.3
	46-55	75	13.7
	56-65	13	2.4
	Toplam	547	100
Eğitim Seviyesi	İlkokul Mezunu/ Okuryazar	10	1.8
	Ortaokul Mezunu	11	2
	Lise Mezunu	95	17.4
	Ön Lisans Mezunu	30	5.5
	Lisans Mezunu	280	51.2
	Lisansüstü Mezunu	121	22.1
	Toplam	547	100
Medeni Durum	Bekar	203	37.1
	Evli	331	60.5
	Dul	3	0.5
	Boşanmış	10	1.8
	Toplam	547	100
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	66	12.1
	Orta	441	80.6
	Yüksek	40	7.3
	Toplam	547	100
Günlük Kullanım Süresi	1 saatten az	108	19.7
	1-3 saat	322	58.9
	3-5 saat	95	17.4
	5 saatten fazla	22	4
	Toplam	547	100
Son 1 Yıldaki Değişim	Arttı	332	60.7
	Aynı kaldı	134	24.5
	Azaldı	81	14.6
	Toplam	547	100

Çizelge 4.1.'de yer alan demografikler incelendiğinde, araştırmaya katılan 547 kişinin % 46.8'i (256) kadın ve % 53.2'si (291) erkektir. Katılımcılardan % 23'ünün (126) 18-25 yaş arasında, % 32.5'inin (178) 26-35 yaş arasında, % 28.3'ünün (155) 36-45 yaş arasında, %13.7'sinin (75) 46-55 yaş arasında, % 2.4'ünün (13) 56-65 yaş arasında olduğu görülmektedir. Katılımcılar eğitim seviyesi açısından değerlendirildiğinde, % 1.8'i (10) ilkokul mezunu ya da okuryazar, % 2'si (11) ortaokul mezunu, % 17.4'ü (95) lise mezunu, % 5.5'i (30) önlisans mezunu, % 51.2 (280) lisans mezunu, % 22.1'i (121) lisansüstü mezunudur. 547 katılımcı içinde bakar kişi oranının % 37.1 (203), evli kişi oranının % 60.5 (331), dul kişi oranının % 0.5 (3), boşanmış kişi oranının % 1.8 (10) olduğu görülmektedir. Sosyoekonomik düzey

açısından bakıldığında katılımcıların % 12.1'inin (66) düşük sosyoekonomik düzeye, % 80'inin (441) orta sosyoekonomik düzeye ve % 7.3'ünün (40) yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların % 19.7'sinin (108) günlük sosyal medya kullanımını 1 saatten az, % 58.9'unun 1-3 saat arasında, % 17.4'ünün (95) 3-5 saat arasında, ve % 4'ünün (22) 5 saatten fazla olarak bildirdikleri görülmektedir. Katılımcılardan son 1 yılda sosyal medya kullanım sürelerindeki değişimi değerlendirmeleri istendiğinde, % 60.7'si (332) kullanım sürelerinin arttığını, % 24.5'i (134) aynı kaldığını ve % 14.6'sı (81) azaldığını bildirmiştir.

Çizelge 4.2. Demografik Değişkenlerin Basıklık, Çarpıklık, ve Standart Sapma Değerleri

	Cinsiyet	Yaş	Eğitim	Medeni Durum	SED	Kullanım Süresi	Son 1 Yıllık Değişim
Çarpıklık	-0.129 (0.104)	0.333 (0.104)	-1.051 (0.104)	0.771 (0.104)	-0.241 (0.104)	0.542 (0.104)	0.973 (0.105)
Basıklık	-1.991 (0.21)	-0.658 (0.21)	0.607 (0.21)	2.501 (0.21)	2.138 (0.21)	0.439 (0.21)	-0.502 (0.21)

Çizelge 4.2.'de ise çalışmaya dahil edilen demografik değişkenlere ait basıklık, çarpıklık, ve standart sapma değerleri sunulmaktadır.

4.1.2. Araştırma Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri

Çizelge 4.3.'te araştırma değişkenlerine yönelik kullanılan ölçeklerin puan ortalamaları, standart sapma değerleri, çarpıklık ve basıklık değerleri gösterilmiştir.

Çizelge 4.3. Psikolojik Dayanıklılık, Benlik Saygısı ve Sosyal Medya Değişkenlerine Ait Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Çarpıklık				Basıklık			
	Min.	Max.	Ort.	Ss	İstatistik	Sh	İstatistik	Sh
Yapısal Stil	6	20	14.85	2.96	-0.066	0.104	-0.587	0.209
Gelecek Algısı	6	20	15.20	3.06	-0.299	0.104	-0.433	0.209
Aile Uyumu	11	30	22.66	4.25	-0.207	0.104	-0.509	0.209

Çizelge 4.3. (Devam) Psikolojik Dayanıklılık, Benlik Saygısı ve Sosyal Medya Değişkenlerine Ait Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Kendilik Algısı	11	30	23.10	4.15	-0.243	0.104	-0.515	0.209
Sosyal Yeterlilik	9	30	22.63	4.30	-0.243	0.104	-0.545	0.209
Sosyal Kaynaklar	16	35	28.35	4.31	-0.462	0.104	-0.384	0.209
Psikolojik Dayanıklılık	86	165	126.80	16.38	-0.010	0.104	-0.511	0.209
Benlik Saygısı	18	40	31.12	4.87	-0.211	0.104	-0.440	0.209
Sosyal Medya Toplam	22	79	47.04	11.93	0.133	0.104	-0.462	0.209
Sanal Tolerans	11	49	27.66	7.58	0.213	0.104	-0.491	0.209
Sanal İletişim	9	34	19.38	5.76	0.189	0.104	-0.496	0.209

Çizelge 4.3. incelendiğinde tüm araştırma değişkenlerinin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ve +2 aralığında olduğu ve dolayısıyla verilerin normal dağılımı varsayımının sağlandığı görülmektedir (George vd., 2010). Ayrıca, kutu-grafiklerinin (Box-plot) incelenmesi sonucunda uç değer tespit edilmemiş ve histogramların normallik varsayımını doğruladığı görülmüştür. Kolmogorov-Smirnov testi, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık toplam ölçek puanları için anlamlı bulunmazken ($p > .05$), benlik saygısı toplam ölçek puanı ve araştırma değişkenlerinin alt boyutları için anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Fakat, sosyal bilimlerde, özellikle de Likert tipi ölçeklerle toplanan verilerin, Kolmogorov-Smirnov testine göre normallik varsayımını karşılaması zordur. Dolayısıyla, diğer normallik test etme yöntemlerinin varsayımı karşıladığı durumlarda Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarını göz ardı etmek mümkündür.

4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Öncelikle, sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutlarının yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, sosyoekonomik düzey, günlük sosyal medya kullanım süresi ve son 1 yıllık kullanım süresindeki değişim gibi demografik değişkenlere göre dağılımı normallik varsayımı için tekrardan test edilmiş ve basıklık çarpıklık değerlerinin +2 ve -2 aralığında olduğu, Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarının ise anlamlı olmadığı görülmüştür (p 'ler $> .05$). Normallik varsayımının karşılanması üzerine katılımcıların

sosyal medya bağımlılığı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız gruplar t-testi; yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, sosyoekonomik düzey, günlük sosyal medya kullanım süresi, son 1 yıllık kullanım süresindeki değişim gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ardından sonuçların anlamlı olduğu değişkenlere göre gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla Posthoc testi yürütülmüştür.

İlk olarak varyansların homojenliği varsayımı Levene's test kullanılarak test edilmiştir. Varyansların homojenliğinin sağlanmadığı değişkenler için Anova F istatistiği yerine Welch's F istatistiği rapor edilmiştir (Mendes ve Başpınar, 2003). Welch testi, varyansların homojen olmama durumunu kontrol ederek büyük varyanslı örneklemelerin etkisini azaltmaktadır (Delacre vd., 2017). Benzer şekilde, post hoc testlerinin seçiminde de homojenlik varsayımı göz önünde bulundurulmuş ve varsayımın karşılanmadığı değişkenler için Games-Howell testi tercih edilmiştir (Kayri, 2009). Varsayımların karşılandığı değişkenler için en tutucu olduğu bilinen ve literatürde sıkça kullanılan Bonferroni testi sonuçları göz önünde bulundurulmuştur. Student t istatistiğini temel alan Bonferroni testi, yöntem olarak gruplardaki örneklem sayısının eşit olmasını zorunlu tutmamaktadır (Miller, 1969).

Sanal tolerans ve sanal iletişimdeki farklılıkları incelemek için iki farklı ANOVA yapıldığı için I.tür hata yapmayı önlemek amacıyla Bonferroni düzeltmesi yaparak çoklu karşılaştırmalarda anlamlılık değeri ($0.05/2=0.025$) 0.025 olarak kabul edilmiştir. Son olarak, etki değeri olarak t-test sonucu için Cohen's d ve ANOVA sonuçları için eta kare (η^2) rapor edilmiştir. Etki büyüklüklerinin yorumlanmasında hem eta kare için ($\eta^2 = .01$, küçük etki; $\eta^2 = .06$, orta etki; $\eta^2 = .14$, büyük etki) hem de Cohen's d değeri için (0.2-0.3 küçük etki; 0.5 orta etki; 0.8 ve üstü büyük etki) Cohen (1988)'in belirtmiş olduğu değer aralıkları göz önünde bulundurulmuştur.

4.2.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından (sanal tolerans, sanal iletişim) elde edilen toplam puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi analizi yapılmıştır.

Çizelge 4.4. Cinsiyet Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t Testi

Alt Boyutlar	Kadın			Erkek			t(545)	p	Cohen's d
	N	$\bar{x}$	ss	N	$\bar{x}$	ss			
Sanal tolerans	256	28.56	7.46	291	26.86	7.61	2.64	0.009*	0.22
Sanal iletişim	256	19.37	5.57	291	19.38	5.94	-0.035	0.972	

* p<.05

Çizelge 4.4.'te gösterildiği gibi, yapılan analiz sonucunda kadın (ort.= 28.56, S=7.46) ve erkek katılımcılar (ort.= 26.86, S=7.61) arasında sanal tolerans açısından etki değeri büyük olan anlamlı bir farklılık olduğu, [t (545)= 2.64, p <.05, d=.22]; fakat sanal iletişim açısından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir, [t (545)= -.035, p=.972].

4.2.2. Yaşa Göre Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından (sanal tolerans, sanal iletişim) elde edilen toplam puanların yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Çizelge 4.5. Yaşa Göre Yetişkin Bireylerin Sanal Tolerans Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

ANOVA Sonuçları											
Alt Boyut	Yaş	N	$\bar{x}$	ss	Va				F	p	Post-hoc
					r.	K.	K.T	Sd			
Sanal Tolerans	18-25	126	32.4	6.99	G.	Ar	4654.72	4	1163.68		
					ası						1>2
	26-35	178	27.6	6.90	G.İ	çi	26722.0	542	49.30		
					To	pla	3	546	23.60	0.00*	1>3
	36-45	155	25.9	7.23	m		5				1>4
	46-55	75	23.7	7.18							1>5
	56-65	13	25	4.95							2>4

* p<.05

Çizelge 4.5.'te görüldüğü üzere, gerçekleştirilen analiz sonucunda sanal tolerans alt boyutundan elde edilen toplam puanların yaşa göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği saptanmıştır, $[F(4, 542)= 23.60, p < .01, \eta^2 =.148]$. Yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre, 18-25 yaş grubu katılımcıların sanal tolerans düzeyinin (ort.=32.4, S= 6.99), 26-35 yaş grubu katılımcılara (ort.=27.6, S=6.90), 36-45 yaş grubu katılımcılara (ort.=25.9, S=7.23), 46-55 yaş grubu katılımcılara (ort.=23.7, S=7.18) ve 56-65 yaş grubu katılımcılara (ort.=25, S=4.95) göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < .01$). Benzer şekilde 26-35 yaş grubu katılımcıların sanal tolerans düzeyinin 46-55 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu (p 'ler $< .025$); fakat 36-45 yaş grubu katılımcılarla farklılaşma göstermediği saptanmıştır ($p = .228$). Diğer yaş grupları arasındaki farklılıkların ise anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (p 'ler $> .025$).

Çizelge 4.6. Yaşa Göre Yetişkin Bireylerin Sanal İletişim Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

ANOVA Sonuçları											
Alt Boyut	Yaş	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	K.T	Sd	K.O.	F	p	Post-hoc
Sanal İletişim	18-25	126	21.4	5.13	G. Arası	899.14	4	224.78			1>2
	26-35	178	19.1	5.65	G.İçi	17265.76	542	31.85			1>3
	36-45	155	18.9	5.97	Toplam	18164.90	546		7.056	0.000*	1>4
	46-55	75	17.3	5.79							
	56-65	13	20.1	5.22							

* $p < .05$

Çizelge 4.6.'da görüldüğü üzere, gerçekleştirilen analiz sonucunda sanal iletişim alt boyutundan elde edilen toplam puanların yaşa göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği saptanmıştır, $[F(4, 542)= 7.05, p < .01, \eta^2 =.049]$. Yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre, 18-25 yaş grubu katılımcıların sanal iletişim düzeyi (ort.=21.4, S=5.13), 26-35 yaş grubu katılımcılara (ort.=19.1, S=5.65), 36-45 yaş grubu katılımcılara (ort.=18.9, S=5.97), ve 46-55 yaş grubu katılımcılara (ort.=17.3, S=5.79) göre daha yüksektir; fakat 56-65 yaş grubu katılımcılara göre bir farklılaşma

göstermemektedir ($p > .025$). Diğer yaş grupları arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (p 'ler $> .025$).

4.2.3. Eğitim Düzeyi Açısından Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından (sanal tolerans, sanal iletişim) elde edilen toplam puanların eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için iki adet tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Çizelge 4.7. Eğitim Düzeyi Açısından Yetişkin Bireylerin Sanal Tolerans Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

Alt Boyut	Eğitim	Welch's ANOVA Sonuçları						
		N	$\bar{x}$	ss	F	Sd1	Sd2	p
Sanal Tolerans	İlkokul Mezunu/ Okuryazar	10	25.4	8.64	2.01	5	48.04	0.094
	Ortaokul Mezunu	11	23.2	5.19				
	Lise Mezunu	95	28.6	7.03				
	Ön Lisans Mezunu	30	26.9	6.71				
	Lisans Mezunu	280	27.7	8				
	Lisansüstü Mezunu	121	27.5	7.2				

Sanal tolerans alt boyutu açısından karşılaştırılan grupların varyansı homojen olmadığı için bu boyutun analizi sırasında Welch's F testi kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda, sanal tolerans alt boyutundan elde edilen toplam puanların kişilerin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği saptanmıştır, $[F(5,48.04) = 2.01, p = .094]$. Sanal tolerans boyutuna yönelik yürütülen Welch's Anova sonuçlarına ait değerler Çizelge 4.7.'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.8. Eğitim Düzeyi Açısından Yetişkin Bireylerin Sanal İletişim Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

Alt Boyut	Eğitim	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	ANOVA Sonuçları				
						K.T	S.d.	K.O.	F	p
Sanal İletişim	İlkokul Mezunu	10	16.9	6.01	G.	106.93	5	21.38	0.64	0.669
					Arası					
	Ortaokul Mezunu	11	17.72	6.84	G.İçi	18057.97	541	33.38		
	Lise Mezunu	95	19.42	5.58	Toplam	18164.91	546			
	Ön Lisans	30	20.03	6.82						
	Mezunu									
	Lisans Mezunu	280	19.39	5.71						
	Lisansüstü	121	19.52	5.67						
	Mezunu									

İkinci olarak, sanal iletişim alt boyutundan elde edilen puanların eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizinde sanal iletişim alt boyutundan elde edilen toplam puanların da kişilerin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği saptanmıştır, $[F(5,541)=0.64, p=.067]$. Sanal iletişim boyutuna yönelik yürütülen Anova sonuçlarına ait değerler Çizelge 4.8.'de gösterilmiştir.

4.2.4. Medeni Duruma Göre Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından (sanal tolerans, sanal iletişim) elde edilen toplam puanların medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Çizelge 4.9. Medeni Duruma Göre Yetişkin Bireylerin Sanal Tolerans Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

ANOVA Sonuçları										
Alt Boyut	Eğitim	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	K.T	S.d	K.O.	F	Post hoc
Sanal Tolerans	Bekar	20	30.	7.5	G.	2182.2	3	727.3	13.5	0.000
		3	1	7	Arası			9	3	*
	Evli	33	26.	7.2	G.İçi	29194.	54	53.76		
		1	3	5		5	3			1>4
	Dul	3	24.	6.5	Topla	31376.	54			
			3	0	m	7	6			
	Boşanmış	10	22.	4.2						
	ş		1	8						

* p<.05

Sanal tolerans boyutuna yönelik gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda, sanal tolerans alt boyutundan elde edilen toplam puanların kişilerin medeni durumuna göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği saptanmıştır, [F(3,543)=13.53, p<.01, η^2 =.070]. Sanal tolerans boyutuna yönelik yürütülen Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre, bekar kişilerin sanal tolerans düzeyi (ort.=30.1, S=7.57) evli kişilerin sanal tolerans düzeyine (ort.=26.3, S=7.25) ve boşanmış kişilerin sanal tolerans düzeyine (ort.=22.1, S=4.28) göre daha yüksektir (p < .025). Dul, evli ve boşanmış kişiler arasında ise sanal tolerans düzeyi açısından anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır (p'ler> .025). Sanal tolerans boyutuna yönelik yürütülen Anova sonuçlarına ait değerler Çizelge 4.9.'da gösterilmiştir.

Çizelge 4.10. Medeni Duruma Göre Yetişkin Bireylerin Sanal İletişim Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

Welch's ANOVA Sonuçları									
Alt Boyut	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	ss	F	Sd1	Sd2	p	Post-hoc
Sanal İletişim	Bekar	203	20.43	5.46	4.74	3	8.31	0.033*	1>2
	Evli	331	18.83	5.79					
	Dul	3	13.66	4.16					
	Boşanmış	10	17.8	8.05					

* p<.05

İkinci olarak, sanal iletişim alt boyutundan elde edilen puanların medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda, sanal iletişim alt boyutundan elde edilen toplam puanların kişilerin medeni durumuna göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği saptanmıştır, $[F(3,8.31)= 4.74, p < .05, \eta^2=.025]$. Karşılaştırılan grupların varyansı homojen olmadığı için analiz sırasında Welch F testi kullanılmıştır. Sanal iletişim boyutuna yönelik yürütülen Games-Howell çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre, bekar kişilerin sanal iletişim düzeyi (ort.=20.43, S=5.46) yalnızca evli kişilerin sanal iletişim düzeyine (ort.=18.83, S=5.79) göre anlamlı olarak daha yüksektir (p 'ler $< .025$). Dul ve boşanmış kişiler arasında ise sanal iletişim düzeyi açısından anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır (p 'ler $> .025$). Sanal iletişim boyutuna yönelik yürütülen Welch's Anova sonuçlarına ait değerler Çizelge 4.10.'da gösterilmiştir.

4.2.5. Sosyoekonomik Düzeye Göre Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından (sanal tolerans, sanal iletişim) elde edilen toplam puanların sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Çizelge 4.11. Sosyoekonomik Düzeye Göre Yetişkin Bireylerin Sanal Tolerans ve Sanal İletişim Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

ANOVA Sonuçları										
	Eğitim	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	K.T	Sd	K.O.	F	p
Sanal Tolerans	Düşük	66	28.53	8.06	G.	76.17	2	38.09	0.66	0.516
	Arası									
	Orta	441	27.6	7.52	G.İçi	31300.57	544	57.54		
	Yüksek	40	26.87	7.43	Toplam	31376.75	546			
Sanal İletişim	Düşük	66	19.83	6.69	G.	15.78	2	7.89	0.24	0.789
	Arası									
	Orta	441	19.32	5.62	G.İçi	18149.12	544	33.36		
	Yüksek	40	19.22	5.83	Toplam	18164.91	546			

Gerçekleştirilen analiz sonucunda, hem sanal tolerans alt boyutundan elde edilen toplam puanların, $[F(2,544)= 0.66, p= .516]$, hem de sanal iletişim boyutundan elde edilen toplam puanların, $[F(2,544)= 0.24, p=.789]$, kişilerin sosyoekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Sanal tolerans ve

iletişim boyutlarına yönelik yürütülen Anova sonuçlarına ait değerler Çizelge 4.11.'de gösterilmiştir.

4.2.6. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından (sanal tolerans, sanal iletişim) elde edilen toplam puanların günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Çizelge 4.12. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Yetişkin Bireylerin Sanal Tolerans Düzeylerinin Karşılaştırılması

ANOVA Sonuçları											
Alt Boyut	Sür e	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	K.T	S.d .	K.O.	F	p	Post hoc
Sanal Tolerans	<1	10	22.3	6.6	G.	7008.04	3	2336.0	52.0	0.000	
	saat	8	7	1	Arası			1	5	*	1<2
	1-3	32	27.3	6.8	G.İçi	24368.7	543	44.88			
	saat	2	2	9		1					1<3
	3-5	95	33.4	6.1	Topla	31376.7	546				
	saat		6	6	m	5					1<4
	>5	22	33.5	6.4							
	saat			8							2<3,4

* p<.05

Çizelge 4.13. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Yetişkin Bireylerin Sanal İletişim Düzeylerinin Karşılaştırılması

ANOVA Sonuçları											
Alt Boyut	Sür e	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	K.T	S.d .	K.O.	F	p	Post hoc
Sanal İletişim	<1	10	16.2	5.3	G.	2020.6	3	673.5	22.6	0.000	
	saat	8	1	0	Arası			5	5	*	1<2
	1-3	32	19.4	5.5	G.İçi	16144.2	543	29.73			
	saat	2	4	2		4					1<3
	3-5	95	21.8	5.5	Topla	18164.9	546				
	saat		3	1	m	1					1<4
	>5	22	23.4	4.7							
	saat		5	4							2<3,4

* p<.05

Çizelge 4.12. ve 4.13. 'te görüldüğü üzere gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda, hem sanal tolerans alt boyutundan elde edilen toplam puanların, $[F(3,543)=52.05, p < .01, \eta^2 =.22]$, hem de sanal iletişim boyutundan elde edilen toplam puanların, $[F(3,543)=22.65, p < .01, \eta^2=.11]$, kişilerin günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği saptanmıştır.

Yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre, günlük 1 saatten az sosyal medya kullanan katılımcıların sırasıyla sanal tolerans ve sanal iletişim düzeyinin (ort.=22.37, S=6.61; ort.=16.21, S=5.30), 1-3 saat kullananlara (ort.=27.32, S=6.89; ort.=19.44, S=5.52), 3-5 saat kullananlara (ort.=33.46, S=6.16; ort.=21.83, S=5.51) ve 5 saatten daha fazla kullananlara (ort.=33.5, S=6.48; ort.=23.45, S=4.74) kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür (p'ler <.025). Ayrıca günlük 1-3 saat arasında sosyal medya kullanımını olan katılımcıların sırasıyla, sanal tolerans ve sanal iletişim düzeyinin 3-5 saat kullananlara ve 5 saatten daha fazla kullananlara kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır (p'ler <.025).

4.2.7. Son 1 Yıl İçinde Sosyal Medya Kullanım Süresindeki Değişime Göre Yetişkin Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından (sanal tolerans, sanal iletişim) elde edilen toplam puanların son 1 yıl içinde sosyal medya kullanım süresindeki değişime göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Çizelge 4.14. Son 1 Yılda Kullanım Süresindeki Değişime Göre Yetişkin Bireylerin Sanal Tolerans Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

ANOVA Sonuçları										
	Süre	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	K.T	S.d	K.O.	F	Post hoc
Sanal Tolerans	Arttı	33	29.3	7.2	G.	2487.1	2	1243.	23.3	0.000
		2	7		Arası			5	7	*
	Aynı	13	24.9	7.2	G.İçi	28886.	543	53.2		
		4	9	8		8				1>3
	Azaldı	80	25.0	7.6	Topla	31373.	545			
	1		2	8	m	9				

* p<.05

Çizelge 4.14.'te görüldüğü üzere, sanal tolerans alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda sanal tolerans alt boyutundan elde edilen toplam puanların yaşa göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği saptanmıştır, $[F(2,543)= 23.37, p< .01, \eta^2=.079]$. Yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre, son 1 yılda sosyal medya kullanım süresi artan katılımcıların (ort.=29.37, S=7.2) sanal tolerans alt boyutundan aldığı puanlar, kullanım süresi aynı kalan (ort.=24.99, S=7.28) ve kullanım süresi azalanlara (ort.=25.02, S=7.68) göre daha yüksektir (p 'ler $<.025$). Fakat, kullanım süresi azalanlar ve aynı kalanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p >.025$).

Çizelge 4.15. Son 1 Yıldaki Kullanım Süresindeki Değişime Göre Yetişkin Bireylerin Sanal İletişim Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

Welch's ANOVA Sonuçları									
	Değişim	N	$\bar{x}$	ss	F	Sd1	Sd2	p	Post-hoc
Sanal İletişim	Arttı	332	20.11	5.45	6.28	2	181.4	0.002*	1>2
	Aynı	134	18.27	5.96					
	Azaldı	80	18.31	6.26					

* $p<.05$

İkinci olarak, sanal iletişim alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda, sanal iletişim alt boyutundan elde edilen toplam puanların kişilerin son 1 yıllık kullanım süresindeki değişime göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği saptanmıştır, $[F(2,181.4)= 6.28, p< .01, \eta^2=.024]$. Karşılaştırılan grupların varyansı homojen olmadığı için analiz sırasında Welch F testi kullanılmıştır. Yapılan Games-Howell çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre ise, son 1 yılda sosyal medya kullanım süresinin arttığını bildiren katılımcıların (ort.=20.11, S=5.45) sanal iletişim alt boyutundan aldığı puanlar, kullanım süresi aynı kalan katılımcılara (ort.=18.27, S=5.96) göre daha yüksektir ($p< .025$). Fakat, son 1 yılda kullanım süresinin azaldığını bildiren katılımcılarla kullanım süresinin arttığını bildiren katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p> .025$). Sanal iletişim boyutuna yönelik yürütülen Welch's Anova sonuçlarına ait değerler Çizelge 4.15.'te gösterilmiştir.

4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öncelikle, hiyerarşik regresyon modeline dahil edilecek değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Çizelge 4.16. Benlik Saygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkilere Dair Pearson Korelasyon Analizleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Sosyal Medya	1										
2.Sanal Tolerans	.921**	1									
3.Sanal İletişim	.859**	.591**	1								
4.Psikolojik Day.	-.242**	-.263**	-.155**	1							
5.Yapısal Stil	-.261**	-.279**	-.172**	.596**	1						
6.Gelecek Algısı	-.208**	-.234**	-.123**	.716**	.448**	1					
7.Aile Uyum	-.196**	-.222**	-.114**	.666**	.246**	.369**	1				
8.Kendilik Algısı	-.309**	-.328**	-.207**	.787**	.437**	.648**	.367**	1			
9.Sosyal Yeterlilik	-0.010	-0.010	-0.008	.674**	.247**	.308**	.245**	.429**	1		
10.Sosyal Kaynaklar	-.093*	-.098*	-0.064	.794**	.347**	.409**	.515**	.476**	.520**	1	
11.Benlik Saygısı	-.248**	-.253**	-.181**	.503**	.267**	.511**	.274**	.574**	.282**	.259**	1

* p<.05; ** p<.01

Çizelge 4.16.'da görüldüğü üzere, benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon Analizleri bulgularına göre, sosyal medya toplam puanı ve psikolojik dayanıklılık toplam puanı ($r = -.242$, $p < .01$), sosyal medya toplam puanı ve benlik saygısı ($r = -.248$, $p < .01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Alt boyutlar açısından incelendiğinde, sanal tolerans ve psikolojik dayanıklılık ($r = -.263$, $p < .01$), sanal iletişim ve psikolojik dayanıklılık ($r = -.155$, $p < .01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, sanal tolerans ve benlik saygısı ($r = -.253$, $p < .01$), sanal iletişim ve benlik saygısı ($r = -.188$, $p < .01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ($r = .503$, $p < .01$) arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde büyük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde, yapısal stil ve benlik saygısı ($r = .267$, $p <$

.01), gelecek algısı ve benlik saygısı ($r = .511, p < .01$), aile uyumu ve benlik saygısı ($r = .274, p < .01$), kendilik algısı ve benlik saygısı ($r = .574, p < .01$), sosyal yeterlik ve benlik saygısı ($r = .282, p < .01$), sosyal kaynaklar ve benlik saygısı ($r = .259, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Sosyal medya alt boyutları ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, sanal tolerans ve yapısal stil ($r = -.279, p < .01$), sanal tolerans ve gelecek algısı ($r = -.234, p < .01$), sanal tolerans ve aile uyumu ($r = -.222, p < .01$), sanal tolerans ve sosyal kaynaklar ($r = -.098, p < .05$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sanal tolerans ve kendilik algısı ($r = -.328, p < .01$) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde, sanal iletişim ve yapısal stil ($r = -.172, p < .01$), sanal iletişim ve gelecek algısı ($r = -.123, p < .01$), sanal iletişim ve aile uyumu ($r = -.114, p < .01$), sanal iletişim ve kendilik algısı ($r = -.207, p < .01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

4.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeyinin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Öncelikli olarak, hiyerarşik regresyon analizinin varsayımları incelenmiştir. Sırasıyla sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları için hataların normalliği, eş varyanslılık (homoscedasticity), otokorelasyon (Durbin Watson değeri < 2) ve çoklu bağlantı olmaması (Tolerans $> .02$, VIF < 10) varsayımları test edilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Field, 2005) ve bu varsayımların karşılandığı görülmüştür. Varsayımların karşılanması üzerine, katılımcıların sosyal medya bağımlılığını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin hem sanal tolerans hem de sanal iletişim alt boyutlarını bağımlı değişken olarak alarak iki farklı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Etki değeri olarak, R^2 kullanılarak Cohen (1988)'in belirttiği formül üzerinden çoklu regresyona özgü f^2 değeri hesaplanmıştır ($f^2 \geq .02$ küçük etki, $f^2 \geq .15$ orta etki, $f^2 \geq .35$, büyük etki).

İlk gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde sanal tolerans boyutu çıktı değişken olarak kullanılmıştır. Yordayıcı değişkenler olarak sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulunan demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, son 1 yıldaki sosyal medya kullanım süresindeki değişim, günlük kullanım süresi) ilk blokta, psikolojik dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile

uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) ve benlik saygısı ölçek puanları ikinci blokta analize sokulmuştur. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına ait B, SE B, β ve % 95 güven aralığı, R kare ve F değişim değerleri Çizelge 17’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.17. Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeyinin Sanal Tolerans Düzeyi Üzerindeki Etkisine Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SE B	β	%95 GA		R^2 değişim	F değişim
Model 1				Alt	Üst	.281	42.18**
Yaş**	-1.44	.032	-.20	-2.09	-0.80		
Cinsiyet	-0.21	.056	-.014	-1.32	0.90		
Medeni Durum	-0.84	.057	-.06	-1.96	0.28		
Son 1 Yıldaki Değişim**	-1.40	.039	-.14	-2.17	-0.63		
Günlük Kullanım Süresi**	3.53	.042	.34	2.70	4.36		
Model 2						.092	11.19**
Yaş**	-1.24	.31	-.17	-1.85	-0.63		
Cinsiyet	-0.11	.55	-.007	-1.19	0.96		
Medeni Durum	-0.41	.54	-.03	-1.47	0.64		
Son 1 Yıldaki Değişim**	-1.43	.37	-.14	-2.16	-0.70		
Günlük Kullanım Süresi**	3.11	.40	.30	2.31	3.90		
Yapısal Stil**	-0.30	.10	-.12	-0.50	-0.09		
Gelecek Algısı	0.027	.12	.01	-0.21	0.26		
Aile Uyumu**	-0.23	.07	-.13	-0.37	-0.08		
Kendilik Algısı**	-0.29	.09	-.16	-0.48	-0.09		
Sosyal Yeterlilik*	0.19	.07	.11	0.04	0.33		
Sosyal Kaynaklar	0.021	.09	.01	-0.15	0.19		
Benlik Saygısı*	-.14	.06	-.09	-0.27	-0.008		

* p<.05; ** p<.01

Çizelge 4.17.’de sunulan analiz sonucuna göre, hem Model 1, [F(5,540) = 42.18, p = .000], hem Model 2, [F(12,533) = 26.42, p = .000, f^2 =.13], sanal tolerans düzeyini anlamlı biçimde yordamıştır. Model 1’deki demografik değişkenler, sanal tolerans düzeyindeki varyansın % 28.1’ini ve Model 2’de eklenen değişkenler ise varyansın % 9.2’sini açıklamaktadır. Model 1 ve Model 2’nin toplam yordayıcılık gücünün ise % 37.3 olduğu görülmektedir.

Model 1’de analize sokulan değişkenlerden yaş (β = -.20 [-2.09, -0.8], p = .000), son 1 yıldaki kullanım süresindeki değişim (β = -.14 [-2.17, -0.63], p = .000) ve günlük kullanım süresi (β = .34 [2.70, 4.36], p = .000) sanal toleransı anlamlı bir şekilde yordarken cinsiyet ve medeni durumun sanal toleransı anlamlı olarak yordamadığı saptanmıştır (p’ler < .05). Model 2’de demografik değişkenlerin etkisi

kontrol edilerek, ikinci blokta analize eklenen yapısal stil ($\beta = -.12 [-0.50, -0.09]$, $p = .004$), aile uyumu ($\beta = -.13 [-0.37, -0.08]$, $p = .003$), kendilik algısı ($\beta = -.16 [-0.48, -0.09]$, $p = .004$), sosyal yeterlilik ($\beta = .11 [0.04, 0.33]$, $p = .011$) ve benlik saygısı ($\beta = -.09 [-0.27, -0.008]$, $p = .038$) değişkenlerinin sanal toleransı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı demografik değişkenlere ek olarak sanal tolerans düzeyindeki varyansın % 9.2'sini açıklamaktadır.

İkinci hiyerarşik regresyon analizinde ise sanal iletişim boyutu çıktı değişken olarak kullanılmıştır. Yordayıcı değişkenler olarak demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, son 1 yıldaki sosyal medya kullanım süresindeki değişim, günlük kullanım süresi) ilk blokta, psikolojik dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) ve benlik algısı ölçek puanları ikinci blokta analize sokulmuştur. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına ait B , $SE B$, β ve % 95 Güven aralığı, R kare ve F değişim değerleri Çizelge 4.18.'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.18. Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeyinin Sanal İletişim Düzeyi Üzerindeki Etkisine Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	$SE B$	β	%95 GA		R^2 değişim	F değişim
Model 1				Alt	Üst	.121	14.88**
Yaş	-.31	.27	-.06	-0.85	0.22		
Cinsiyet	.74	.47	.06	-0.19	1.68		
Medeni Durum	-.57	.48	-.06	-1.52	0.36		
Son 1 Yıldaki Değişim	-.36	.33	-.05	-1.01	0.28		
	2.32	.35	.29	1.63	3.02		

Günlük Kullanım Süresi**

Model 2						.038	3.41**
Yaş	-.22	.27	-.04	-0.75	0.31		
Cinsiyet	.82	.48	.07	-0.13	1.76		
Medeni Durum	-.39	.47	-.04	-1.33	0.53		
Son 1 Yıldaki Değişim	-.35	.33	-.045	-0.99	0.29		
Günlük Kullanım Süresi**	2.12	.36	.27	1.42	2.82		

Çizelge 4.18. (Devam) Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeyinin Sanal İletişim Düzeyi Üzerindeki Etkisine Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Yapısal Stil	-.12	.09	-.063	-0.30	0.06
Gelecek Algısı	.11	.11	.06	-0.09	0.32
Aile Uyumu	-.07	.06	-.053	-0.20	0.06
Kendilik Algısı	-.17	.09	-.12	-0.34	0.002
Sosyal Yeterlilik	.09	.06	.07	-0.04	0.22
Sosyal Kaynaklar	-.002	.08	-.002	-0.15	0.15
Benlik Saygısı*	-.12	.06	-.10	-0.24	-0.003

* p<.05; ** p<.01

Çizelge 4.18.'de sunulan analiz sonucuna göre, hem Model 1, [$F(5,540) = 14.88$, $p = .000$], hem Model 2, [$F(12,533) = 8.38$, $p = .000$, $f^2 = .04$], sanal iletişim düzeyini anlamlı biçimde yordamıştır. Model 1'deki demografik değişkenler, sanal tolerans düzeyindeki varyansın % 12.1'ini açıklamaktadır ve Model 2'de eklenen değişkenler ise açıklanan varyansa % 3.8 katkı sağlamaktadır. Model 1 ve Model 2'nin toplam yordayıcılık gücünün ise % 15.9 olduğu görülmektedir.

Model 1'de analize sokulan değişkenlerden yalnızca günlük kullanım süresi ($\beta = .29$ [1.63, 3.02], $p = .000$) sanal iletişim düzeyini anlamlı bir şekilde yordarken yaş, cinsiyet, medeni durum ve son 1 yıllık kullanımdaki değişimin sanal iletişimi anlamlı olarak yordamadığı saptanmıştır (p 'ler $>.05$). Model 2'de demografik değişkenlerin etkisi kontrol edilerek, ikinci blokta analize eklenen benlik saygısı ($\beta = -.10$ [-0.24, -0.003], $p = .038$) değişkeninin sanal iletişim düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Ancak, psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının sanal iletişim düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir (p 'ler $>.05$). Yalnızca, kendilik algısı alt boyutunun anlamlılık düzeyine yaklaştığı görülmüştür, ($\beta = -.12$ [-0.34, 0.002], $p = .052$).

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini incelemektir. İkincil olarak, sosyal medya bağımlılığı düzeyinin cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, medeni durum, sosyoekonomik düzey, günlük sosyal medya kullanım süresi ve son 1 yıllık sosyal medya kullanım süresindeki değişime göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda sosyal medya bağımlılığı düzeyinin demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılaşma göstermesi, ve bu demografik değişkenler kontrol edildiğinde bile psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığını anlamlı olarak yordaması beklenmiştir.

Çalışmanın bulguları sosyal medya düzeyinin sosyoekonomik düzey ve eğitim seviyesi dışında tüm demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Hipotezimizle uyumlu olarak, anlamlı farklılık oluşturduğu bulunan demografik değişkenler kontrol edildiğinde dahi, sosyal medya bağımlılığının psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı tarafından anlamlı olarak yordandığı, fakat bu yordayıcı etkinin sanal tolerans ve sanal iletişim açısından farklılaştığı ortaya konulmuştur.

5.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Dair Tartışma

İlk olarak, bulgulara göre kadın ve erkek katılımcıların sanal tolerans düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve kadınların sanal tolerans düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Fakat sanal iletişim düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı bir şekilde, Sağar (2019) tarafından 30-70 yaş arasındaki yetişkinlerle yürütülen bir çalışmada, katılımcıların sanal iletişim düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği ortaya konulmuştur. Sanal tolerans düzeyinin kadınlar arasında daha yüksek olduğuna dair bulgu ise kadınların iletişim teknolojilerini erkeklerden daha fazla kullandıklarını

gösteren diğer çalışmalarla tutarlıdır (Fallows, 2005; Junco vd., 2010; Muscanell ve Guadagno, 2012; Odell vd., 2000; Volman vd., 2005). Her ne kadar erkekler arasında sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcut olsa da (Balcı ve Gölcü, 2013; Çam ve İşbulan, 2012); alanyazında sosyal medyanın bağımlı kullanımının kadınlar arasında daha yaygın olduğunu gösteren bulgular da mevcuttur (Andreassen, Torsheim, Brunborg ve Pallesen, 2012; Andreassen, 2015). Örneğin, Andreassen vd. (2017) tarafından 16-88 yaş arasındaki 23.532 kişiyle gerçekleştirilen güncel bir ulusal anket çalışmasının sonuçlarına göre kadın olmak sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmayla tutarlı olarak, Tutgun-Ünal ve Deniz (2016), kadınların sosyal medyayı duygudurumlarını değiştirmek için erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır. Duygudurumu değiştirmek için sosyal medya kullanmak ise Griffiths (2013) tarafından belirtilen bağımlılığının altı boyutundan birisi arasında yer almaktadır ve bir kaçış stratejisi olarak değerlendirilmektedir. Yapılan başka bir çalışmada, erkeklerin sosyal medyaya katılımı görev ve başarı odaklıyken, kadınların kişilerarası ilişkileri sürdürmek için (Guadagno vd., 2011) ve yalnızlıktan kaçınmak (Stepanikova vd., 2010) için Facebook'ta daha fazla zaman geçirdikleri bulunmuştur.

İkinci olarak, katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği ortaya koyulmuştur. Çalışma sonuçlarına göre, özellikle genç katılımcıların (18-25 yaş) sanal tolerans ve sanal iletişim düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu alan yazında yapılan çalışmalarla tutarlıdır (e.g., Andreassen vd., 2012, Kuss vd., 2014). Genç yetişkinlik döneminde sosyal medya kullanımının daha fazla olduğu ve dolayısıyla bağımlılık sorunlarının daha sık yaşandığı ileri sürülmektedir (Young, Yue ve Ying, 2011). Benzer olarak, Hazer ve Kılınç (2005) gençlere kıyasla yaşlı kişilerin sosyal medyayı daha az kullandığını, ve bu iletişim araçları hakkındaki bilgilerinin düşük seviyede olduğunu ve yaşlı kişilerin bu araçları kullanmayı zor olarak ifade ettiklerini bulmuşlardır. Sosyal medyanın gençlerin sosyal hayatındaki önemi, ilerleyen yaşlardaki bireylere göre daha az sorumluluklarının bulunması ve teknolojik değişim ve yeniliklere daha hızlı uyum sağlamaları göz önünde bulundurulduğunda, bu bulgunun beklendiği görülmektedir.

Üçüncü olarak, katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim düzeylerinin eğitim seviyesine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur. Alan yazın açısından düşünüldüğünde bu bulgunun birçok çalışma sonucuyla çeliştiği

görülmektedir. Örneğin, Duman (2019), eğitim durumuna göre yaptığı kıyaslamalarda, ilköğretim mezunlarının sosyal medya bağımlılığının diğer eğitim kademesindekilere (lise, üniversite ve yüksek lisans) kıyasla daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Fakat, örnekleme ait demografik özellikler göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların yaklaşık % 73'ünün lisans ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, eğitim seviyesine yönelik anlamlı bir farklılık bulunamaması çalışmanın yürütüldüğü örneklemin yüksek eğitim seviyesine sahip olması ile ilişki olabilir. Eğitim seviyesi açısından çeşitlilik içeren bir katılımcı grubu ile farklı sonuçların bulunması muhtemel görünmektedir.

Dördüncü olarak, katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği ortaya koyulmuştur. Bekar katılımcıların evli ve boşanmış katılımcılara kıyasla daha yüksek sanal tolerans ve sanal iletişim düzeyi sergilediği görülmektedir. İlişkisi olmama durumunun sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir (Kuss vd., 2014). Aksoy (2020)'un 232 kişilik bir örnekleme sosyal medya kullanım alışkanlıklarını incelediği çalışmasında bekar katılımcıların sanal iletişim düzeylerinin evli ve boşanmışlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. İlişkisi olmayan kişilerin sosyal medya üzerinden ilişki ihtiyacını karşılamak ve görülmek istemesi daha muhtemeldir (Ryan vd., 2014). Ayrıca, evli kişilerin eşlerine ve ailelerine karşı sorumluluklarının sosyal medyada geçirdiği süreyi azaltması ve evli ya da boşanmış kişilerin yaşlarının daha ileri olması bu bulguyu açıklayan etkenlerden bazıları olabilir.

Beşinci olarak, katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim düzeylerinin sosyoekonomik düzeye göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur. Bu bulgu alanyazındaki çalışmalardan yola çıkarak belirlediğimiz beklentimizle çelişkili görünmektedir. Ancak, alanyazında bu bulguyu destekleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Baz (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülmüş olan araştırma sonuçları, sosyoekonomik düzeye göre sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında bir farklılık olmadığını göstermiştir. Benzer şekilde, Yaygır (2018) tarafından gerçekleştirilmiş başka bir çalışma ise internet bağımlılığı düzeyleri arasında sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Yine de bu bulgunun sosyoekonomik düzeyin etkisi ile ilgili bir bilgi ifade etmekten ziyade çalışmaya ait örnekleme ilişkili bir durumu yansıtır olma ihtimali de göz önünde bulundurulmalıdır. Sosyoekonomik düzeye ait frekans analizi

incelendiğinde, çalışmada yer alan katılımcıların % 80'inin sosyoekonomik düzeyini orta olarak tanımladığı görülmektedir. Daha farklı sosyoekonomik düzeylerden kişiler dahil edilerek yapılacak bir çalışma bu bulgunun geçerliliği için gerekli görünmektedir.

Altıncı olarak, katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim düzeylerinin günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür. Diğer bir deyişle, kişinin sosyal medyaya ayırdığı vaktin artması bağımlılığın bir belirleyicisi olarak görünmektedir. Kullanım süresindeki artışın kişilerin sosyal medya bağımlılıklarındaki artış ile ilişkili olması alan yazında tutarlı bir şekilde ifade edilmektedir (Demir ve Kumcağız, 2019; Özdemir, 2019). Benzer şekilde, Ndasauka vd. (2016), kullanıcıların Twitter'da ne kadar çok zaman harcarsa, o kadar bağımlı hale geldiklerini bulmuşlardır. Benzer bulgular Facebook (Koç ve Gülyavaş, 2013) ve genel sosyal medya kullanımı (Banyai vd., 2017) bağlamında da rapor edilmiştir. Çömlekçi ve Başol (2019)'un gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmanın sonuçlarına göre sosyal medyada geçirilen zaman ile sosyal medya bağımlılığı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Yani, kişilerin sosyal medyada harcadıkları sürenin artması sosyal medya bağımlılığını tetikleyen bir faktör olarak görünmektedir.

Çalışmamızın ek bir bulgusu olarak, 3 saatten daha fazla kullanan kişilerle, 5 saatten daha fazla kullananların sosyal medya bağımlılığı açısından benzer olduğu ortaya çıkmıştır. Ganjayeve (2019)'nın, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, Eysenck'in kişilik envanteri ve özgüven arasındaki ilişkiyi incelediği tez araştırmasında, günlük ortalama 1-3 saat sosyal medyada zaman harcayan bireylerin ortalaması, 1 saatten az vakit geçiren bireylerin ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. 3 saatten fazla vakit geçiren bireylerin ortalaması ise, 1 saatten az ve 1-3 saat vakit geçiren bireylerin ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir. Türkiye'de yaşayan kişilerin günlük ortalama sosyal medya kullanımının da 3 saat olduğu bilgisi göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medya kullanımında kritik bir saat eşiği olması durumu diğer araştırmacılar tarafından incelenmesi gereken hususlardan birisi olabilir.

Yedinci olarak, çalışma bulguları katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim düzeylerinin son 1 yıldaki sosyal medya kullanım süresindeki değişime göre anlamlı olarak farklılaştığını ortaya koymuştur. Son 1 yılda Covid-19 sebebiyle insanların

evlerinde kalmak durumunda oldukları ve yüz yüze iletişimin mecburi olarak sanal iletişime dönüştüğü düşünüldüğünde son 1 yılda günlük kullanımın artması ve günlük kullarımdaki bu artışın sosyal medya bağımlılığı düzeyiyle pozitif ilişkili olması beklendik bir bulgudur. Günlük kullanım süresinin aynı kaldığını ya da azaldığını bildiren kişilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldığı puanların anlamlı olarak daha düşük olması sosyal medya bağımlılığında günlük kullanım süresinin belirleyiciliğini doğrular niteliktedir.

5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Araştırmamızın bulguları psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu; sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Öncelikle, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki pozitif ilişki alanyazınla tutarlıdır. Çalışmamızın bulgularına benzer şekilde, 2015 yılında yürütölen bir çalışmada benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişkinin varlığı gözlemlenmiştir (Sarıkaya, 2015). Ayrıca, Kararırmak ve Siviş-Çetinkaya (2011) tarafından 17-58 yaş arası 363 kişi ile benlik saygısı ve denetim odağı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duyguların aracı rolünü inceleyen araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı yüksek kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Bununla uyumlu olarak, Öner (2019), genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelediğı çalışmasında benlik saygısı puanı ile psikolojik dayanıklılık ölçeğı toplam ve kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu alt boyut puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulmuştur. Bu bulgu, bireyin kendine değeri vermesi ve değeri hissetmesinin, kişinin zorlu yaşam koşulları ile başa çıkmasına ve zorluklar karşısında güçlü hissetmesine yardımcı olabileceğı şeklinde açıklanabilir.

İkinci olarak, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görölmüştür. Benzer şekilde, uluslararası literatürde ve bazı yerel literatürdeki birçok araştırma, sosyal medya bağımlılığının düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017; Baturay ve Toker, 2017; Hong vd., 2014). Sosyal medya bağımlılığı ve benlik saygısı ile ilgili

çalışmalar, bağımlı kullanımın olumsuz bir benlik kavramıyla ve dolayısıyla düşük benlik saygısı ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Faraon ve Kaipainen (2014), Facebook kullanım yoğunluğu yüksek olan katılımcıların ortalama olarak daha düşük benlik saygısı bildirdiklerini bulmuşlardır. Düşük benlik saygısına sahip kişilerin sosyal medyadaki takipçi ve beğeniyi başarı olarak görme yönünde bir biliş geliştirdiğine ve bu bilişin kişilerin sosyal medya kullanımının bağımlılık seviyesine doğru ilerlemesine katkı sağladığına yönelik çalışmalar benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki negatif ilişkiyi destekler niteliktedir (Andreassen, 2015). Öte yandan, sosyal medya, yalnızlık hissini azaltmak için bir sosyal sermaye oluşturmak amacıyla da kullanılabilir. Steinfield vd. (2008), Facebook kullanım yoğunluğunun ve sosyal sermaye oluşturmanın düşük benlik saygısına sahip gruplar için daha yüksek olduğunu bulmuştur. Reddedilme korkusunun, düşük benlik saygısına sahip öğrencilerin neden yüz yüze etkileşimler yerine sosyal medya kullanımını tercih ettiklerini açıklayabileceğini öne sürmüşlerdir. Çünkü, çevrimiçi iletişim kısa vadede sosyal kaygıyı azaltarak başkalarıyla iletişim kurmayı kolaylaştırır. Dolayısıyla, sosyal medya, özgüveni düşük, reddedilme korkusuna sahip ve bazı eksikliklerin telafisi olarak onaylanma ihtiyacı olan kişiler tarafından daha sık kullanılıyor olabilir (Yücens & Ahmet Üzer, 2018). Bu açıklama, düşük benlik saygısına sahip kişilerin, sosyal medya platformunu, yüksek benlik saygısı olan kişilere göre kendilerini ifade etmek için daha güvenli bir yer olarak gördüğüne dair çalışma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Andreassen, Pallesen, Griffiths, 2017; Liu & Jianling, 2018). Ayrıca, Shaw ve Gant (2002) tarafından yürütülen çalışmadaki düşük benlik saygısına sahip kişilerin sosyal medyayı ruh hallerini değiştirmek, yeni insanlarla tanışmak, yalnızlığı azaltmak ve sosyal destek aramak için kullandıklarını öne süren bulgularla da örtüşmektedir.

Araştırmamızın diğer bir bulgusu ise, hipotezimizle uyumlu olarak, düşük psikolojik dayanıklılığın daha yüksek oranda sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Demografik değişkenler kontrol edildiğinde dahi, yapısal stil, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlik ve benlik saygısının kişilerin sanal tolerans düzeyindeki farklılıkları açıklamada etkili olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, düşük psikolojik dayanıklılık alan yazında sıklıkla sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilendirilen etkenlerden biridir. Örneğin, Chegeni vd. (2021) insanların sosyal medyaya bağımlı olma sebeplerini amaçlı örnekleme kullanılarak seçtikleri 18 katılımcı ile nitel olarak incelemişler ve sonuç olarak üç temel sorun tespit

etmişlerdir: (1) iletişimde sorunlar ve yalnızlıktan kaçış alt temalarını içeren sosyalleşme sorunları; (2) zorlu koşullarda yıkılma ve kendini toparlayamama alt temalarını içeren psikolojik dayanıklılık sorunları; ayrıca (3) analiz ve karar vermede zayıflık (problemlerden kaçınma) ve planlamada eksiklik olmak üzere iki alt tema içeren problem çözme becerilerinde zayıflık. Bu çalışmada tespit edilen alt temaların araştırmamızda kullandığımız psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarıyla uyumlu olduğu görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarını düşündüğümüzde yapısal stil boyutu, kişinin yaşamında somut hedefler belirlemesini ve bunlara uygun olarak hayatını planlı olarak sürdürmesini ifade etmektedir (Çavuşoğlu ve Yalçın, 2018). Somut hedefleri olan ve hayatını planlı sürdüren bir bireyin sosyal medyada amaçsızca uzun saatler harcamayacağı beklendik bir durumdur. Aslan (2020) yazdığı bir kitap bölümünde literatürde sosyal medya bağımlılığını önlemek için önemli olduğu belirtilen faktörleri özetlemiştir. Bunlardan bir tanesi, bu bulguyla ilişkili olarak, gerçekçi hedefler belirlemek ve plan yapmak olarak ifade edilmiştir. Çelebi ve Özkul (2020) tarafından 697 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmada hedef bağıllığı ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, çalışma bulgumuzla benzer olarak hedef bağıllığı yüksek olanların sosyal medya bağımlılığının daha düşük olduğu ya da sosyal medya bağımlılığı yüksek olanların hedef bağıllığının düşük olduğu görülmüştür.

İkincil olarak, aile uyumu boyutu ise kişinin ailesindeki bireylerin ortak fikirler taşımasını, işbirliği ve hoşgörü seviyesini yansıtmaktadır. Birçok çalışma, ebeveynlik tutumları, aile iletişimi ve uyum gibi ailevi faktörlerin patolojik internet kullanımı için koruyucu olduğunu, aile çatışmalarına maruz kalma gibi diğer etkenlerin ise bağımlılığı artırdığını göstermiştir (Park vd., 2008). Bu bağlamda, bağımlılık yapan davranışları anlamak için aile uyumunun önemini gösteren çalışmalar (Reeb vd., 2015) araştırma bulgumuzla tutarlı görünmektedir. Benzer şekilde, aile uyumunun bağımlılık gelişimini önlemede önemli bir rolü olabileceğini öne süren başka birçok çalışma bulunmaktadır (Solloski vd., 2015; Rajesh vd., 2015; Manzi vd., 2006; Wark vd., 2003; Li ve Warner 2015). Aile uyumunun sosyal medya bağımlılığındaki koruyucu rolünün birçok farklı sebebi olabilir. İlk olarak, iletişim ve paylaşım yoluyla uyarlanabilir olan duygu düzenleme stratejileri, daha uyumlu ailelerde desteklenir (Li ve Warner 2015) ve bu nedenle, bireylerin çevrimiçi ortama kaçma isteği (aşırı sosyal medya kullanımı yoluyla) daha az olabilir. İkinci olarak, aile uyumu bağıllığının artması

ve daha az ihmal ile ilişkilendirilmiştir (Manzi vd., 2006; Wark vd., 2003). Bu, daha uyumlu ailelerde endişeye neden olan sorunlar hakkında konuşma ve rahatlama olasılığının daha yüksek olacağı anlamına gelebilir. Bununla tutarlı olarak, Adams vd. (2019), aile uyumu yüksek olan kişilerde ailedeki çatışmanın az, algılanan desteğin yüksek, ve aile içi iletişimin olumlu olması sebebiyle rahatlama, kaçış veya yalnızlığı gidermek amacıyla sosyal medyaya yönelimin daha az görüleceğini belirtmektedir.

Üçüncü olarak, sosyal yeterlilik boyutu kişilerarası ilişki kurma ve iletişim becerilerinin yeterliliğini yansıtmaktadır. Sosyal yeterliliği yüksek kişilerin daha rahat ilişki kurduğu ve kolaylıkla çevre edinebildiği düşünüldüğünde bu kişilerin başkaları tarafından onay görme, beğenilme veya başkalarından destek alma ihtiyaçlarının giderilmesi çok daha mümkün görünmektedir. Bulgularımızla tutarlı bir şekilde, Satıcı vd. (2014) 248 üniversite öğrencisi üzerinden sosyal yeterlilik ve psikolojik savunmasızlığın Facebook bağımlılığını yordayıcı gücünü incelemişler ve sosyal yeterliliğin Facebook bağımlılığını olumsuz yönde yordadığını bulmuşlardır. Diğer bir deyişle, sosyal yeterliliğin yüksek düzeyde olması, daha düşük düzeyde Facebook bağımlılığı ile ilişkilidir. Çünkü, sosyal yeterliliği düşük bireylerin iletişim problemleri yaşaması, ve dolayısıyla içe kapanarak sanal dünyaya yönelmesi daha muhtemeldir (Ekşi ve Ümmet, 2013). Başka bir çalışmada ise, eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki yordayıcı ilişki 385 üniversite öğrencisi üzerinden araştırılmış ve sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (İliş ve Gülbahçe, 2019). Dolayısıyla, çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte, sosyal yetkinliğin düşük olmasının sosyal medya bağımlılığı düzeyini artırmakta olduğu ya da sosyal medya bağımlılığı düzeyinin artması durumunda sosyal yetkinliğin azaldığı görülmektedir. Sosyal yetkinliğin sosyal medya bağımlılığını yordama gücüne ilişkin bulgular ışığında, bu alana dönük eğitim çalışmalarının planlanması önemli görünmektedir.

Dördüncü olarak, kendilik algısı olumlu olan, sorunlarla başa çıkabileceğini düşünen, sorunları tehdit olarak görmeyen kişilerin başa çıkma stratejileri gelişmiş olacağı için sosyal medyayı kaçış alanı olarak kullanma oranları daha düşük olacaktır. Kendilik algısını ölçen maddeler incelendiğinde alan yazındaki problem yönelimi kavramı ile benzerlik taşıdığı görülmektedir. Birçok çalışma sosyal medya bağımlılığı ve olumsuz problem yönelimi arasındaki ilişkiyi tutarlı bir şekilde doğrulamaktadır (Aksu vd., 2019). Sosyal medyanın, sorunlara yönelik işlevsel çözüm üretmede zorlanan bireyler için korunaklı bir alan sağlayabilmesi ve izin verildiği ölçüde eleştiri

ve yorumlara maruz kalma garantisi vermesi bu ilişkiyi açıklayabilecek ihtimallerden birisidir. Çalışmamızın bulgusuyla tutarlı olarak, Esen ve Gündoğdu (2010) internet bağımlılığı, öz-yeterlik ve sosyal destek arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Bu çalışmada, internet bağımlılığının öz yeterlikteki artış ile birlikte azaldığı görülmüştür. Benzer şekilde, Irena vd. (2010), internette gezinmek için harcanan zamanın yalnızlık ile pozitif, öz-yeterlik ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koyan kesitsel bir araştırma yapmışlardır. Tutarlı olarak, Kim ve Davis (2009) ise, düşük öz-yeterlik ve kaygının internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Ancak araştırma bulgularına göre psikolojik dayanıklılığın diğer iki alt boyutu olan sosyal kaynaklar ve gelecek algısı sanal tolerans düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır. Bu bulgu, çalışma örnekleminin orta sosyoekonomik düzey ve yüksek eğitim seviyesi sahibi kişilerden oluşması ile ilişkili olabileceği için dikkatli değerlendirilmelidir. Eğitim seviyesi ve gelir düzeyi birçok çalışmada kişilerin geleceği algılamasını etkileyen ve sosyal kaynakları yordayan değişkenler olarak belirtilmektedir. Ayrıca, katılımcılar arasında çok yüksek düzeyde bağımlı kişilerin bulunmadığı göz ardı edilmemelidir. Bunlara ek olarak, sosyal yeterlilik anlamlı bir yordayıcı iken sosyal kaynakların anlamlı bir etken olmaması yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinde çevresel destekten (aile hariç) daha ziyade bireysel yeterliliklerin önemli olduğuna işaret ediyor olabilir. Bu görüşle benzer olarak, yürütülen yakın zamanlı bir meta-analiz sonuçlarına göre (Koo ve Kwon, 2014), içsel değişkenlerin internet bağımlılığı ile ilişkisi orta ile güçlü etki gücüne sahipken, kişilerarası değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisine ait etki düzeyi küçük ile orta arasındadır. Dolayısıyla, kişisel ya da içsel değişkenlerin internet bağımlılığı üzerinde kişilerarası değişkenlerden daha büyük etkileri olduğu ileri sürülmektedir. Buradan yola çıkarak, kişilerin eksik olduğu becerilerin geliştirilmesi sosyal medya kullanımlarını kontrol altında tutabilmeleri açısından anlamlı görünmektedir.

Son olarak ise, çalışma bulgularına göre sanal iletişimin psikolojik dayanıklılık tarafından yordanmadığı ve sadece benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kendisine yönelik algısı olumsuz olan, kendini yeterli ve değerli görmeyen bir bireyin gerçek hayattaki ilişkiler yerine sanal dünya üzerinden oluşturduğu bir kimlik üzerinden iletişim kurmaya çalışması beklendik bir bulgu olabileceği ileri sürülebilir. Bu argümanı destekler nitelikte Ümmet vd. (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada sanal iletişim düzeyinin özgüvene göre farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Fakat, psikolojik dayanıklılık ile sanal iletişim arasında anlamlı bir ilişki olmaması

beklentilerimizle tutarsızlık göstermektedir. Sanal iletişimin güncel olayları takip etme, duyurulardan ve insani projelerden haberdar olma gibi amaç odaklı içeriği ve buna ek olarak gerçek hayat yerine sanal arkadaşlıkları tercih etme ve sanal ortamda kendini daha rahat hissetme gibi gerçek ilişkilerden kaçınma yönü ele alındığında bulguların çok da şaşırtıcı olmadığı görülmektedir. Örneğin, Demir ve Kumcağız (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada katılımcıların kullanım amaçlarına göre sosyal medya bağımlılığı değerlendirilmiş ve sosyal medyayı sohbet ve bilgi edinmek amaçlı kullanan katılımcıların bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Bunun sebebi olarak ise iletişim ve bilgi edinmek amacıyla sosyal medyayı kullanan bir bireyin kısa sürede iletişimini hallettikten sonra ya da bilgiye eriştikten sonra sosyal medya aracını terk edebileceği vurgulanmıştır. Ancak, sosyal medyayı boş zaman geçirmek için kullananların bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Çömlekçi ve Başol (2019), gündemi takip etmek ve bilgiye erişmek ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak, sanal iletişimin doğrudan psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olmaması sanal tolerans boyutu gibi amaçsız, giderek artan ve kontrol edilemeyen bir kullanım söz konusu olmamasıyla ilişkili olabilir. Ancak, sanal iletişim boyutunun gerçek ilişkilerden kaçınmaya yönelik içeriği düşünüldüğünde neden yalnızca benlik saygısı ve kendilik algısının sanal iletişimi anlamlı olarak yordadığı anlaşılabilmektedir. Düşük benlik saygısına ve öz yeterlilik algısına sahip kişiler yukarı da tartıştığımız gibi, reddedilme korkusu, yetersizlik, ve beğenilmeme gibi sebeplerle sanal bir kimlik üzerinden iletişimi tercih ediyor olabilirler. Tüm bunlara ek olarak, bu çalışmadaki katılımcıların sanal iletişim düzeyinin ($ort.= 19.38$) sanal tolerans düzeyine ($ort= 27.66$) kıyasla düşük olması sonuçların anlamlı çıkmaması ile ilişkili olabilir. Dolayısıyla, gelecekteki araştırmacıların sanal iletişim düzeyi daha yüksek katılımcılarla bu çalışmanın bulgularından farklı sonuçlara ulaşması muhtemeldir.

6. SONUÇLAR

Araştırmamız sonucu elde edilen verilerin analizleri neticesinde aşağıda sıralanan sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Çalışmanın bulguları sosyal medya düzeyinin sosyoekonomik düzey ve eğitim seviyesi dışında tüm demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir.
2. Bulgulara göre kadın ve erkek katılımcıların sanal tolerans düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve kadınların sanal tolerans düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
3. Katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği ortaya koyulmuştur. Özellikle genç katılımcıların (18-25 yaş) sanal tolerans ve sanal iletişim düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
4. Katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim düzeylerinin eğitim seviyesine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur.
5. Katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim düzeylerinin günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür. Diğer bir deyişle, kişinin sosyal medyaya ayırdığı vaktin artması bağımlılığın bir belirleyicisi olarak görünmektedir.
6. Araştırma bulguları sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır.
7. Demografik değişkenler kontrol edildiğinde yapısal stil (planlama ve zaman yönetimi), aile uyumu (huzurlu aile ortamı), kendilik algısı (problem çözme ve başa çıkma becerisine güvenme), sosyal yeterlik (sosyal ilişki becerileri) ve benlik saygısının kişilerin sanal tolerans düzeyindeki farklılıkları açıklamada etkili olduğu bulunmuştur.
8. Sanal iletişimin, psikolojik dayanıklılık tarafından yordanmadığı ve sadece benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

7. ÖNERİLER

Araştırmamızın verileri, COVID-19 pandemi şartları nedeniyle çevrim içi olarak elde edilmiştir. Özellikle 40 yaş üstü ve eğitim seviyesi düşük katılımcılar, çalışmada oldukça sınırlı bir şekilde yer almışlardır. İlerleyen dönemlerde pandemi şartlarının el vermesi durumunda araştırmamızın geliştirilerek örneklem grubunun daha geniş tutulması çalışmamızın gelişmesi ve sonuçlarının test edilmesi için önem arz etmektedir.

Farklı örneklemelerde sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabilecek psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının değişebildiği düşünüldüğünde benzer çalışmaların farklı sosyoekonomik düzey ve yaş gruplarına yönelik olarak gerçekleştirilmesi önemli görünmektedir. Bu çalışma özelindeki örneklem düşünüldüğünde, planlama ve hedef takibi, aile uyumu, sosyal yetkinlik ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığını yordama gücüne ilişkin bulgular ışığında, bu alana dönük eğitim çalışmalarının planlanması faydalı olacaktır.

8. KAYNAKÇA

Adams, B. L., Stavropoulos, V., Burleigh, T. L., Liew, L. W., Beard, C. L., & Griffiths, M. D. (2019). Internet gaming disorder behaviors in emergent adulthood: A pilot study examining the interplay between anxiety and family cohesion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 828-844.

Aksu, M. H., Yığman, F., Özdel, K., & Ünver, H. (2019). The relationship between social problem solving, cognitive factors and social media addiction in young adults: a pilot study. *JCBPR* 2019; 8 (3): 164, 169.

Aksoy, Ö. N. (2019). Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları Balıkesir Örneği. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 9-24.

Aktaş H, Yılmaz N. Smartphone addiction in terms of the elements of loneliness and shyness of university youth. *International Journal of Social Sciences and Education Research* 2017; 3(1):85-100.

American Psychiatric Association.(2013). *DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington: American Psychiatric Publishing.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184.

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & 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.

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110, 501–517.

Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2009;1(1):55-67.

Aslan, I. (2020). Social Media Addiction and Controlling Social Media Use: An Extensive Study. *Social, Human and Administrative Sciences-II*, 209.

Austin, P. C., & Steyerberg, E. W. (2015). The number of subjects per variable required linear regression analyses. *Journal of clinical epidemiology*, 68(6), 627-636.

Aydın, G. (2018). Çocuklarda internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu üniversitesi örneği. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (35), 373-386.

Balcı, Ş., Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: “Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması” . Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi , (29) , 209-234.

Balcı, Ş., & Gölcü, A. (2013). Facebook Addiction among university students in Turkey: "Selcuk University Example". Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 1(34), 255-278.

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. PloS one, 12(1), e0169839.

Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 22(2), 104-114.

Baturay, M. H., & Toker, S. (2017). Self-esteem shapes the impact of GPA and general health on Facebook addiction: A mediation analysis. Social Science Computer Review, 35(5), 555-575.

Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 9(16), 276-295.

Bedir, A. (2016). Sosyal Medya Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi.

Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. Journal of Behavioral Addictions, 8(1), 174-180.

Cavga, Z. (2019). Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cengizhan, C. (2013). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: “İnternet Bağımlılığı”. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22 (22), 83-98.

Chegeni, M., Shahrabaki, P. M., Shahrabaki, M. E., Nakhaee, N., & Haghdoust, A. (2021).

Why people are becoming addicted to social media: A qualitative study. Journal of Education and Health Promotion, 10(1), 175.

Chrzanowski, G. (1981). The genesis and nature of self-esteem. *American Journal of Psychotherapy*, 35(1), 38-46.

Cohen J. E. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Connor, Kathryn M., and Jonathan RT Davidson. "Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)." *Depression and anxiety* 18.2 (2003): 76-82.

Çam, E., & Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14-19.

Çavuşoğlu, S., & Yalçın, M. (2018). Banka Çalışanlarının Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 49-76.

Çelebi, M., & Özkul, K. (2020). Examining the Relationship between University Students' Social Media Addiction and Goal Commitment. *African Educational Research Journal*, 8, 260-265.

Çetin, C., Anık, Ö., (2020). COVID-19 Pandemi Sürecinde Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık: Bir Kamu Üniversitesi Öğrencileri Örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, COVID-19 ÖZEL SAYISI 2 , 170-189.

Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik:SPSS ve LISREL uygulamaları (Vol. 2)*. Ankara: Pegem Akademi.

Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda Benlik Saygısı*, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak, Psikiyatri ABD Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara

Delacre, M., Lakens, D., & Leys, C. (2017). Why Psychologists Should by Default Use Welch's t-test Instead of Student's t-test. *International Review of Social Psychology*, 30(1), 92–101. DOI: <http://doi.org/10.5334/irsp.82>

Demir, Y., & Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23-42.

Dinç, M. (2014). *İnternet Bağımlılığı: Ne Bilmeliyiz, Ne Yapmalıyız?.* İstanbul: Yeşilay Yayınları.

Dinç, M. (2017). Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul

Doğan, U., Karakuş, Y. (2015). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Çok Boyutlu Yalnızlık. Sakarya University Journal of Education, 6(1), 57-71.

Domoff, S. E., Borgen, A. L., Foley, R. P., & Maffett, A. (2019). Excessive use of mobile devices and children's physical health. Human Behavior and Emerging Technologies, 1(2), 169-175.

Ekşi, F. ve Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. Değerler Eğitimi Dergisi, 11 (25), 91-115.

Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H , Yüksel, R . (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 29 (1), 51-64.

Esen, B., & Gundogdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. Educational Research, 2(1), 29-36.

Fallows, D. (2005). How women and men use the Internet. Pew Internet & American Life Project, 28, 1-45.

Faraon, M., & Kaipainen, M. (2014, August). Much more to it: The relation between Facebook usage and self-esteem. In Proceedings of the 2014 IEEE 15th International Conference on Information Reuse and Integration.

Feindel, H. (2019) İnternet Bağımlılığı Bağımlılar ve Aileler İçin El Kitabı. Çeviren: Atilla D. İletişim Yayınları, İstanbul.

Fidan, H. (2016). Mobil Bağımlılık Ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler Modeli Yaklaşımı. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3, 433-469.

Field, A. (2005). Discovering statistics using SPSS (2nd ed.). Sage Publications, Inc.

Foroughi, B., Iranmanesh, M., Nikbin, D., & Hyun, S. S. (2019). Are depression and social anxiety the missing link between Facebook addiction and life satisfaction? The interactive effect of needs and self-regulation. Telematics and Informatics, 43, 101247.

Ganjayeva, N. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, Eysenck'in kişilik envanteri ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.

Green, K. T., Beckham, J. C., Youssef, N., & Elbogen, E. B. (2014). Alcohol misuse and psychological resilience among US Iraq and Afghanistan era veterans. *Addictive behaviors*, 39(2), 406-413.

Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.

Griffiths M.D. (2012). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 1-2.

Guadagno, R. E., Muscanell, N. L., Okdie, B. M., Burk, N. M., & Ward, T. B. (2011). Even in virtual environments women shop and men build: A social role perspective on Second Life. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 304-308.

Guedes, E., Sancassiani, F., Carta, M. G., Campos, C., Machado, S., King, A. L. S., & Nardi, A. E. (2016). Internet addiction and excessive social networks use: what about Facebook?. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 12, 43.

Hawi, N. S. & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.

Hazer, O., Kılınç, S.Ö. (2005). “Yaşlıların Günlük Yaşamda Teknolojiyi Kullanma Durumlarının İncelenmesi”, III. Ulusal Yaşlılık Kongresi. İzmir.

Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606.

Ho, S. S., Lwin, M. O., & Lee, E. W. (2017). Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between Singaporean adolescents and adults. *Computers in Human Behavior*, 75, 632-642.

Hou, X. L., Wang, H. Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J. L. (2017).

Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences*, 109, 61-66.

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).

Irena, S., Norman, H., & Xiaobin, H. (2010). Time on the Internet at home, loneliness, and life satisfaction: evidence from panel time-diary data. *Computers in Human Behavior*, 26(10), 329-338.

İliş, A., & Gülbahçe, A. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı ile İletişim Becerileri Arasındaki Yordayıcı İlişkinin İncelenmesi. EKEV Akademi Dergisi, (78), 45-60.

Johnson, N., Dinsmore, J. A., & Hof, D. D. (2011). The relationship between college students' resilience level and type of alcohol use. International journal of psychology: a biopsychosocial approach, 2011,[Vol.] 8, p. 67-82.

Junco, R., Merson, D. and Salter, D.W. (2010), "The effect of gender, ethnicity, and income on college students' use of communication technologies", Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, Vol. 13 No. 6, pp. 619-27.

Karaca, F., Yildirim, O. G., & Kulaksiz, T. (2019). Social Network Addiction Scale Development: Validity and Reliability Study/Sosyal Ag Bagimlilik Olcegi'nin Gelistirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions, 6(2), 337-361.

Karairmak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4(35).

Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. Journal of Social Science, 55.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79-93.

Kim HK, Davis KE. Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. Comput Hum Behav. 2009;25:490–500.

Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16(4), 279-284.

Koo, H. J., & Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: A metaanalysis of empirical studies in Korea. Yonsei medical journal, 55(6), 1691.

Köse, Ö. B., & Doğan, A. (2019). The relationship between social media addiction and self-esteem among Turkish university students. Addicta Turk. J. Addict, 6, 175-190.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2012). Online Gaming Addiction in Children and Adolescents: A Review of Empirical Research.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. Current Pharmaceutical Design, 20, 4026–4052.

Li, Y., & Warner, L. A. (2015). Parent-adolescent conflict, family cohesion, and self-esteem among Hispanic adolescents in immigrant families: a comparative analysis. *Family Relations*, 64(5), 579–591. <https://doi.org/10.1111/fare.12158>.

Liu, C., & Ma, J. (2018). Development and validation of the Chinese social media addiction scale. *Personality and Individual Differences*, 134, 55-59.

Lussier, I., Derevensky, J. L., Gupta, R., Bergevin, T., & Ellenbogen, S. (2007). Youth gambling behaviors: An examination of the role of resilience. *Psychology of Addictive Behaviors*, 21(2), 165.

Manzi, C., Vignoles, V. L., Regalia, C., & Scabini, E. (2006). Cohesion and enmeshment revisited: differentiation, identity, and well-being in two European cultures. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 673–689.

Mendeş, M., & Başpınar, E. (2002). Normal Olmayan Dağılımlı Populasyonlardan Alınan Örneklerde Hesaplanan Çeşitli Test İstatistiklerinin I. Tip Hata Olasılıkları Bakımından Karşılaştırılması. *Journal of Agricultural Sciences*, 9(01), 23-28.

Miller, R. G. (1969). *Simultaneous statistical inference*. New York: McGraw-Hill.

Muscanell, N.L. and Guadagno, R.E. (2012), “Make new friends or keep the old: gender and personality differences in social networking use”, *Computers in Human Behavior*, Vol. 28, pp. 107-12.

Ndasauka, Y., Hou, J., Wang, Y., Yang, L., Yang, Z., Ye, Z., ... & Zhang, X. (2016). Excessive use of Twitter among college students in the UK: Validation of the Microblog Excessive Use Scale and relationship to social interaction and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 55, 963-971.

Niemz K, Griffiths M, Banyard P. Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychol Behav*. 2005;8:562–570.

Odell, P.M., Korgen, K.O., Schumacher, P. and Delucchi, M. (2000), “Internet use among female and male college students”, *Cyberpsychology and Behavior*, Vol. 3 No. 5, pp. 855-62.

Ögel, K. (2010) *Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme*. Yeni- den Yayınları, İstanbul.

Öner, Ç. (2019). Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 121-136.

Özbay, Y., (2006). Kişisel Rehberlik. Psikolojik Danışma ve Rehberlik (Ed. G. Can). 113-142. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7 (2), 91-105.

Özkan, T.A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Erken dönem Uyumsuz Şemaları ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Özmen, B. (2019). Genç erişkinlerde bağlanma biçimi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö., Ayhan, Ö., (2007), İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi, Bağımlılık Dergisi, Cilt: 8.

Park, S. K., Kim, J. Y., & Cho, C. B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172).

Parmaksız, İ. (2011). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Rajesh, V., Diamond, P. M., Spitz, M. R., & Wilkinson, A. V. (2015). Smoking initiation among Mexican heritage youth and the role of family cohesion and conflict. *Journal of Adolescent Health*, 57(1), 24–30.

Reeb, B. T., Chan, S. Y. S., Conger, K. J., Martin, M. J., Hollis, N. D., Serido, J., & Russell, S.

T. (2015). Prospective effects of family cohesion on alcohol-related problems in adolescence: Similarities and differences by race/ethnicity. *Journal of youth and adolescence*, 44(10), 1941-1953.

Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press.

Roy, A., Carli, V., & Sarchiapone, M. (2011). Resilience mitigates the suicide risk associated with childhood trauma. *Journal of affective disorders*, 133(3), 591-594.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 133–148.

Sağar, M. E. (2019). Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.

Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29, 2632–2639.

Satici, B., Saricali, M., Ahmet SATICI, S., & Eraslan Capan, B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of Facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4).

Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2004). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *European Journal of Marketing*, 54(7).

Social, W. A. (2020). Hootsuite.(2020). Digital 2020-July Global Statshot report. <https://wearesocial.com/blog/2020/07/more-than-half-of-the-people-on-earth-now-use-social-media>.

Solloski, K. L., Monk, J. K., & Durtschi, J. A. (2015). Trajectories of early binge drinking: a function of family cohesion and peer use. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(1), 76–90.

Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of applied developmental psychology*, 29(6), 434-445.

Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American college health*, 56(4), 445-453.

Stepanikova, I., Nie, N. H., & He, X. (2010). Time on the Internet at home, loneliness, and life satisfaction: Evidence from panel time-diary data. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 329-338.

Stieger S, Burger C. Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2010;13:681–688.

Stoddard, S. A., Zimmerman, M. A., & Bauermeister, J. A. (2012). A longitudinal analysis of cumulative risks, cumulative promotive factors, and adolescent violent behavior. *Journal of Research on Adolescence*, 22(3), 542-555.

Şafak, B., & Kahraman, S. (2019). Sosyal Medya Kullanımının Yalnızlık ve Narsistik Kişilik Özelliği Belirtileri İle İlgili İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.

Şahin, C., Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 523-538.

Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., & Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive behaviors*, 39(3), 744-747.

Tekin, O . (2019). Öğretmenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Seviyelerinin Genel Erteleme Davranışlarıyla İlişkisi . *Türkiye Eğitim Dergisi* , 4 (1) , 36-47 .

Turel, O., Serenko, A., & Giles, P. (2011). Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users. *MIS Quarterly*, 35(4), 1043–1061.

Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181.

Ünlü, Z. R. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Vaghefi, I., & Lapointe, L. (2014, January). When too much usage is too much: Exploring the process of addiction. In 2014 47th Hawaii International Conference on System Sciences (pp. 4494-4503).

Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2009). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive behaviors*, 34(3), 287-291.

Volman, M., van Eck, E., Heemskerk, I. and Kuiper, E. (2005), “New technologies, new differences: gender and ethnic differences in pupils’ use of ICT in primary and secondary education”, *Computers and Education*, Vol. 45, pp. 35-55.

Wark, M. J., Kruczek, T., & Boley, A. (2003). Emotional neglect and family structure: impact on student functioning. *Child Abuse & Neglect*, 27(9), 1033–1043.

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.

Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 6(2), 143-150.

Wu, A. M. S., Chen, J. H., Tong, K.-K., Yu, S., & Lau, J. T. F. (2018). Prevalence and associated factors of Internet gaming disorder among community dwelling adults in Macao, China. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 62–69.

Yaygır, C. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Yazıcı, B. (2018). Naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım, G , Atilla, G . (2020). Öz Yeterliğin Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısına Etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 21 (1) , 59-84.

Young KS, Yue XD, Ying L.(2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. In Young KS, de Abreu CN (Editors.) Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 19-31.

Yücens, B., & Üzer, A. (2018). The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students. *Psychiatry research*, 267, 313-318.

Yüksel Şahin, F., Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısına Göre İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi (Özel Sayı)*, 363- 377.



9.EKLER

EK-1: Onam Formu

EK-2: Demografik Form

EK-3: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

EK-4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

EK-5: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Ölçeği

EK-6: Etik Onay Belgesi



EK-1: Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Haliç Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında yürütülmektedir. Katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için lütfen yanıtlarınızı verirken doğru olduğunu düşündüğünüz seçeneği değil, sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz. Verdiğiniz bilgiler başka kişi ve kurumlar ile paylaşılmayacak olup değerlendirme bireysel değil örneklem üzerinden yapılacaktır. Göstermiş olduğunuz ilgi ve ayırdığınız değerli zamanınız için teşekkür ederim.

Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum. (ONAM KUTUSU)

Psikolog Melih Kahramanlar

EK-2: Demografik Form

- Cinsiyetiniz: Kadın/Erkek
- Yaşınız:
- Medeni Durumunuz: Evli/Bekâr/Boşanmış/Dul
- Eğitim Durumunuz: İlkokul/Ortaokul/Lise/Lisans/Lisansüstü
- Gelir Durumunuzu Nasıl Değerlendiriyorsunuz: Kötü/Orta/İyi
- Kullanılan Sosyal Medya Aracı: Twitter / Facebook/ Instagram / Tiktok / Diğer
- Süre 1 saatten az / 1-3 saat / 3-5 saat / 5 saatten fazla
- Son 1 yıldaki sosyal medya kullanım sürenizi değerlendiriniz arttı / azaldı/ değişmedi

EK-3: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

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

- ① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım
④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	①	②	③	④	⑤
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	①	②	③	④	⑤
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	①	②	③	④	⑤
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	①	②	③	④	⑤
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	①	②	③	④	⑤
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	①	②	③	④	⑤
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	①	②	③	④	⑤
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	①	②	③	④	⑤
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	①	②	③	④	⑤
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	①	②	③	④	⑤
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	①	②	③	④	⑤
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	①	②	③	④	⑤
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	①	②	③	④	⑤
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	①	②	③	④	⑤

EK-4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tarih:

Sizin İçin Uygun Olanı Seçiniz

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a) ok doğru b) Doğru c) Yanlış d) ok yanlış
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a) ok doğru b) Doğru c) Yanlış d) ok yanlış
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a) ok doğru b) Doğru c) Yanlış d) ok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
a) ok doğru b) Doğru c) Yanlış d) ok yanlış
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a) ok doğru b) Doğru c) Yanlış d) ok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a) ok doğru b) Doğru c) Yanlış d) ok yanlış
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
a) ok doğru b) Doğru c) Yanlış d) ok yanlış
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a) ok doğru b) Doğru c) Yanlış d) ok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir ře yaramadığını düşünüyorum.
a) ok doğru b) Doğru c) Yanlış d) ok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
a) ok doğru b) Doğru c) Yanlış d) ok yanlış

EK- 5: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...					
Her zaman bir çözüm bulurum					Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...					
Başarılması zordur					Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...					
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda					Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum					
Diğer kişilerle birlikte					Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...					
Benimkinden farklıdır					Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...					
Hiç kimseyle tartışmam					Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...					
Çözemem					Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...					
Nasıl başaracağımı bilirim					Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...					
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım					Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak					
Önemli değildir					Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim					
Çok mutlu					Çok mutsuz
12. Beni ...					
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir					Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...					
Olduğuna çok inanırım					Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum					
Ümit verici					Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...					
Zamanımı planlama					Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir					
Kolayca yapabildiğim					Yapmakta zorlandığım

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Devamı

17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...					
Birbirinden bağımsız			Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş		
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...					
Zayıftır			Güçlüdür		
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...					
Çok fazla güvenmem			Tamamen güvenirim		
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...					
Belirsizdir			İyi düşünülmüştür		
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...					
Günlük yaşamımda yoktur			Günlük yaşamımı kolaylaştırır		
22. Yeni insanlarla tanışmak ...					
Benim için zordur			Benim iyi olduğum bir konudur		
23. Zor zamanlarda, ailem ...					
Geleceğe pozitif bakar			Geleceği umutsuz görür		
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...					
Bana hemen haber verilir			Bana söylenmesi bir hayli zaman alır		
25. Diğerleriyle beraberken					
Kolayca gülerim			Nadiren gülerim		
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:					
Birbirlerini desteklemez biçimde			Birbirlerine bağlı biçimde		
27. Destek alırım					
Arkadaşılarımdan/aile üyelerinden			Hiç kimseden		
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır					
Her şeyi umutsuzca gören bir			Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma		
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...					
Zordur			Kolaydır		
30. İhtiyacım olduğunda ...					
Bana yardım edebilecek kimse yoktur			Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır		
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...					
Başa çıkmaya çalışırım			Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır		
32. Ailemde şunu severiz ...					
İşleri bağımsız olarak yapmayı			İşleri hep beraber yapmayı		
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...					
Yeteneklerimi beğenirler			Yeteneklerimi beğenmezler		

EK 6: Etik Onay Belgesi



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

Tarih: 29.04.2021

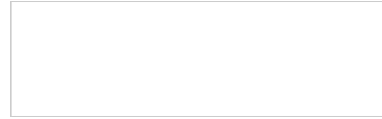
Sayı: 79

Konu: Etik Kurulu İzni

Sayın Nazım Melih Kahramanlar,

Yapmış olduğunuz başvuru Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş olup Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir Aydın'ın danışmanlığında planladığınız **"Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** başlıklı araştırmanız kurulumuzun 29.04.2021 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.



Prof. Dr. Melek Güneş Yavuzer
Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ek: Etik Kurulu Kararı

Örnektepe Mah. İmrahor Cad. No: 82 Beyoğlu – İSTANBUL
Tel: 0 212 924 2444 /2704 Faks: 0 212 343 0878
e-mail: etikkurul@halic.edu.tr www.halic.edu.tr

10. ÖZGEÇMİŞ

Lise öğrenimini İstanbul Tuna Lisesi'nde, lisans eğitimini de Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde tamamladı. CAS (Cognitive Assessment System) Bilişsel Değerlendirme Sistemi uygulayıcı sertifikasına sahibidir. Üç aylık psikoloji dergisi Nefes'in yayın kurulunda görev yapmaktadır. 2014 yılından beri Psikoloji Öğrencileri Araştırma ve Eğitim Topluluğu PSİART'ın kurucu Yönetim Kurulu Başkanlığı görevine devam eden Melih Kahramanlar, özel bir okulda PDR Uzmanı olarak çalışmaktadır.

