



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**SOSYAL MEDYA KULLANIMININ YETİŞKİNLERDEKİ KAYGI VE ÖZ
KONTROL DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşe PALANCIOĞLU

**Lefkoşa
Ocak, 2025**

Ayşe PALANCIOĞLU

**SOSYAL MEDYA KULLANIMININ
YETİŞKİNLERDEKİ KAYGI VE ÖZ
KONTROL DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**SOSYAL MEDYA KULLANIMININ YETİŞKİNLERDEKİ KAYGI VE ÖZ KONTROL
DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşe PALANCIOĞLU

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI**

**Lefkoşa
Ocak, 2025**

Onay

Ayşe PALANCIOĞLU tarafından hazırlanan “Sosyal Medya Kullanımının Yetişkinlerdeki Kaygı ve Öz Kontrol Düzeyleri Üzerindeki Etkisi” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 22/01/2025 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Doç.Dr Meryem Karaaziz

.....

Jüri Üyesi:

Yrd.Doç. Dr Şebnem Güldal

.....

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI

.....

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

22./01/2025

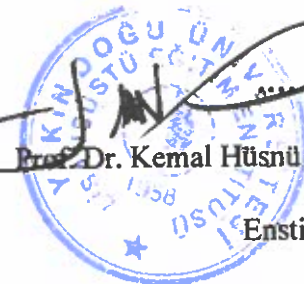
.....

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

22./01/2025
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü



Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Ayşe PALANCIOĞLU

.../01/2025

Teşekkür

Yapmış olduğum tez çalışmamda ve öğrencisi olduğum bütün eğitim sürecimde desteği ve tecrübeleri ile bana yol gösteren, bilgi ve birikimini paylaşmaktan hiç bir zaman geri durmayan tez danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI 'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her aşamasında verdikleri destek için annem Özlem PALANCIOĞLU, babam Kazım PALANCIOĞLU ve ablam Didem PALANCIOĞLU'na en içten teşekkürlerimi sunarım.

Kendimi her zaman şanslı hissetmeme sebep olan ve desteklerini hep üzerimde hissettiğim arkadaşlarım Sude KURT, Melda KORKUT' a teşekkürü borç bilirim.

Beni bugünlere getiren, hayatıma ve eğitim sürecime ışık olan adlarını buraya sığdıramadığım diğer bütün değerli hocalarıma da teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayşe PALANCIOĞLU

Özet

Sosyal Medya Kullanımının Yetişkinlerdeki Kaygı ve Öz Kontrol Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

PALANCIOĞLU, Ayşe

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

01-2025, 86 sayfa

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımının öz kontrol düzeyi ve kaygı düzeyi açısından bir risk faktörü olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmada, nicel yöntemlerden ilişkisel model kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, KKTC'de ikamet eden ve sosyal medya kullanan 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Örneklem seçimi, gelişigüzel örnekleme yöntemi ile gerçekleştirilmiş olup, 18 yaş ve üzeri 400 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları, sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığı arttıkça katılımcıların kaygı düzeylerinin de yükseldiğini ortaya koymaktadır. Kaygı düzeyleri ile öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik arasında negatif ve anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu durum, öz kontrol düzeyi arttıkça kaygı düzeyinin azaldığını göstermektedir. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ile öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik arasında negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, bireylerin öz kontrol düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin azaldığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, klinisyenler, danışanlarının sosyal medya kullanım sürelerini yönetmelerine yardımcı olmak için stratejiler geliştirmelidir. Bu stratejiler arasında sosyal medya kullanımını sınırlama, belirli zaman dilimlerinde sosyal medya kullanımını teşvik etme ve sosyal medya kullanımının yerine geçebilecek alternatif faaliyetler önerme yer alabilir. Araştırma kapsamında, sosyal medya bağımlılığı ve durumluk kaygı düzeylerinin öz kontrol düzeylerini negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: kaygı, öz kontrol, sosyal medya, Yetişkin

Abstract

The Effect of Social Media Use on Anxiety and Self-Control Levels in Adults

PALANCIOĞLU, Ayşe

MSc, Department of Clinical Psychology

01-2025, 86 pages

The aim of this study is to examine whether social media use is a risk factor in terms of self-control and anxiety levels in adults. The relational model, one of the quantitative methods, was used in the study. The universe of the study consists of individuals aged 18 and over who reside in the TRNC and use social media. The sample selection was carried out by random sampling method and consists of 400 participants aged 18 and over. Socio-Demographic Information Form, Social Media Addiction Scale-Adult Form, State Anxiety Scale and Brief Self-Control Scale were used as data collection tools. The research findings show that there are significant and positive relationships between social media addiction, virtual tolerance and virtual communication and anxiety levels. These findings reveal that as social media addiction increases, the anxiety levels of the participants also increase. Negative and significant relationships were observed between anxiety levels and self-control, self-discipline and impulsivity. This situation shows that as the self-control level increases, the anxiety level decreases. In addition, negative and significant relationships were found between social media addiction and self-control, self-discipline, and impulsivity. These results suggest that as individuals' self-control levels increase, their social media addiction levels decrease. In this context, clinicians should develop strategies to help their clients manage their social media usage time. These strategies may include limiting social media usage, encouraging social media usage during certain time periods, and suggesting alternative activities that can replace social media usage. Within the scope of the research, it was found that social media addiction and state anxiety levels negatively predicted self-control levels.

Keywords: anxiety, self-control, social media, Adult

İçindekiler

Onay	i
Teşekkür.....	iii
Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	viii
Kısaltmalar	ix
BÖLÜM I.....	1
Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar.....	3
Araştırmanın Önemi	4
Sınırlılıklar.....	4
Tanımlar	5
BÖLÜM II.....	6
Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	6
Sosyal Medya	6
Sosyal Medya Kullanımı	7
Sosyal Medya Bağımlılığı	8
Kaygı	10
Sosyal Medya ve Kaygının İlişkisi.....	12
Öz Kontrol	13
İlgili Araştırmalar	16
BÖLÜM III	20
Yöntem.....	20
Araştırmanın Modeli	20
Evren ve Örneklem.....	20
Veri Toplama Araçları.....	22
Sosyo-Demografik Bilgi Formu	22
Verilerin Analizi ve Yorumlanması	23
BÖLÜM IV	27

Bulgular.....	27
BÖLÜM V	35
Tartışma	35
BÖLÜM VI.....	43
Sonuç ve Öneriler.....	43
Sonuç	43
Öneriler.....	44
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	44
Devlet Yetkililerine Yönelik Öneriler	45
Klinisyenlere Yönelik Öneriler	45
Kaynakça.....	47
Ekler	63
Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu	63
Ek-2 Bilgilendirme Formu	64
Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu	65
Ek-4 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu	66
Ek-5 Durumluk Kaygı Envanteri	67
Ek-6 Kısa Öz Kontrol Ölçeği	69
Ek-7 Ölçek İzinleri	70
Ek-8 Özgeçmiş	73
Ek-9 İntihal Rapor Oranı	74
Ek-10 Etik Kurul Onay Formu	75

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	21
Tablo 2. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler.....	24
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	25
Tablo 4. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	26
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	27
Tablo 6. Katılımcıların Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	29
Tablo 7. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	31
Tablo 8. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Öz Kontrol Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu.....	32

Kısaltmalar

APA	:Amerikan Psikoloji Birliği
DSM	:Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
IRC	:İnternet Aktarmalı Sohbet
İHA	:İhlas Haber Ajansı
KKTC	:Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
KÖKÖ	:Kısa Öz Kontrol Ölçeği
DKÖ	: Durumluk Kaygı Ölçeği
SMBÖ-YF	:Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TÜİK	:Türkiye İstatistik Kurumu
WEB	:Dünya Çapında Ağ
T.C.	:Türkiye Cumhuriyeti

BÖLÜM I

Giriş

Sosyal medya, internet teknolojisinin bir parçası olarak günlük yaşama dâhil edilmiş ve yaygın bir kullanım alanı bulmuştur (Boyd ve Ellison, 2007).

Popülerliğinin başlıca nedenleri arasında arkadaşlarla iletişim kurma, bilgi edinme, haber alma ve kolay iletişim sağlama gibi etkenler bulunmaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010). Bu nedenle, sosyal medyanın işlevselliğinin temelinde hızlı erişim ve kolaylık bulunmaktadır (Kuşay, 2017). Sosyal medyanın olumlu taraflarının bulunmasının yanında yanlış ve aşırı kullanım durumunda benlik ifadesi, ilişkiler ve diğer bireylerle etkileşim boyutları olumsuz etkilenebilmektedir (Longstreet ve Brooks, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan literatür taramalarında çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır (Uslu, 2021). "Sosyal medyanın aşırı kullanımı, kullanım arzusunun tatmin edilememesi, aşırı kullanım nedeniyle günlük aktivitelerin ihmal edilmesi, sosyal ilişkilerin zarar görmesi, olumsuz duygular ve hayatın stresinden bir kaçış yolu amacıyla kullanılması, kullanımın azaltılması veya durdurulmasında zorluk yaşanması, kullanımının olanaksız olduğu zamanlarda gerginlik ve sinirlilik hissedilmesi, kullanım sıklığı ve miktarı hakkında yalan söylenmesi" en yaygın tanım şeklinde belirtilmiştir (Savcı ve diğerleri, 2015).

Sosyal ağlar aracılığıyla ihtiyaçlarını karşılayan bireyler, sosyal hayattan uzaklaşabilmekte ve sosyal medya bağımlılığı geliştirebilmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Özellikle gençlerin sosyal ağlarda aşırı zaman harcaması, gerçek yaşamdaki sorumluluklarını ihmal etmelerine neden olabilmektedir. Bu durum, sanal dünyanın gerçek yaşam üzerinde önemli bir etki potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Kırık vd., 2015).

Sosyal medya bağımlılığındaki artış, kaygı düzeyinin yükselmesine neden olmaktadır (Bilge vd., 2020). Ayrıca, kaygılı anlarda sosyal medya kullanımında bir artış gözlemlenmektedir (Çalış, 2020). Hızla değişen sistem içinde birey, varoluşsal dönüşüm ve değişim süreçlerine tabidir. Bu değişimler, kişinin kendini keşfetme ve varoluşsal ihtiyaçlarını karşılama gerekliliğini beraberinde getirmektedir. Zorunlu veya isteğe bağlı değişimler ise bireyde kaygı oluşturabilmektedir (Çötök, 2016).

Her bireyin çeşitli istek ve arzuları vardır ve bu istekleri gerçekleştirme özgürlüğüne sahiptir. Öz-kontrol, bireylerin bu isteklerini gerçekleştirme sürecinde mevcut seçeneklerin farkında olmalarını, bu seçenekleri yönetebilmelerini ve

kendileri için en uygun olanı seçmelerini sağlamaktadır (Nebioğlu vd., 2012). Dolayısıyla, davranışların düzenlenmesinde en kritik mekanizmalardan biri öz-kontrol mekanizmasıdır (Hofmann vd., 2014). Dürtülerini yönetebilen ve anlık hazları erteleyebilen bireyler, yüksek öz-kontrol becerilerine sahiptir. Literatürde, kendini yönetme yetisi öz-kontrol olarak tanımlanmaktadır (Ekşi ve Diğerleri, 2019). Öz-kontrol, bireylerin duygu, düşünce ve davranış olarak kendilerini yönetme ve yönlendirme kapasitesidir, öz-kontrole sahip bireyler, kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenmektedirler (Zimmerman ve Kitsantas, 2014).

Problem Durumu

Yapılan incelemelerde, Vanucci ve diğerlerinin (2017) çalışmasında, günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Araştırma da sosyal medya kullanımının artması durumunda bireylerde sosyal kaygı düzeyinin de artış gösterdiği vurgulanmaktadır. internet bağımlılığı sosyal kaygı ile bağlantılıdır (Ağırtaş ve Güler, 2020). Bektaş'ın (2018) çalışması da sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ve sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı geliştirmeye daha meyilli olduklarını belirtmiştir.

Elhai ve diğerlerinin (2018) araştırmasında, sosyal medya kullanım süresi ile kaygı durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yüçens ve Üzer'in (2018) tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ise internet bağımlılığı puanı yüksek olan öğrencilerin düşük puana sahip öğrencilere göre daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları ortaya konmuştur.

Sosyal medyanın kullanımı aşırı dozda olup bağımlılık denebilecek düzeye ulaştığı zaman, psikolojik belirtilerle etkileşimi belirgin hale gelebilmektedir (Ünal, 2015). Ergenler ve üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda, depresyon, kaygı, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk ile orta düzeyde bir ilişkinin varlığı saptanmıştır (Bilgin, 2018; Karadağ ve Akçınar, 2019). Sosyal medyanın kullanımı, depresyon belirtilerini ve ızalasyonu negatif olarak etkileyebilmekte; ayrıca, eğer bu depresif belirtiler ve ızalasyon önceden var ise bu durum da sosyal medya bağımlılığını tetikleyebilmektedir. Bunun yanı sıra sosyal medya kötüye kullanıldığında ya da bağımlılık seviyesine ulaştığında yeme bozuklukları, beden memnuniyetsizliği ve olumsuz beden algısı oluşturma açısından bir risk faktörü olarak görülür (Cataldo vd., 2021). Sosyal medya kullanımını da içersine alan akıllı

telefon bağımlılığının psikolojik iyi oluşu negatif olarak etkilediği de vurgulanmaktadır (Ostic vd., 2021).

Kişilerarası ilişkiler bağlamında, sanal dünyada kişilerin yüz yüze iletişime gerek kalmadan etkileşimde bulunmalarının, özellikle sosyal kaygı durumunda, gerçek hayattaki yakın ilişkilere göre daha avantajlı ve iyi bir seçenek olduğu görülmektedir (Çakmak, 2018). Sosyal kaygı, bireyin bir veya birden çok toplumsal durumda başkaları tarafından değerlendirileceği endişesiyle belirgin korku veya kaygı yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır (Işık, 2019). Sosyal kaygı yaşayan bireyler, diğer bireylerle etkileşim kurduklarında yüksek düzeyde kaygı ve korku yaşamaktadırlar. Olumsuz değerlendirilme korkusu nedeniyle ya kaçınma davranışı göstermekte ya da yüksek kaygıya karşın bu duruma katlanmaktadırlar (Hart vd., 2008). Sosyal ağların kullanımı, kullanıcıların sosyal kaygılarını azaltadabilir ancak büyük kitlelerce yargılanma endişesi ve sosyal görünüşle alakalı kaygıların artmasına da neden olabilir (Cataldo vd., 2021). Günümüzde sosyal medya kullanımının artışıyla birlikte, bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde çeşitli olumsuz etkilerin ortaya çıktığı gözlemlenmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi ‘yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımı öz kontrol düzeyi ve kaygı düzeyi açısından bir risk faktörü müdür?’ şeklinde belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımının öz kontrol düzeyi ve kaygı düzeyi açısından bir risk faktörü olup olmadığının incelenmesidir. Aşağıda belirtilmiş olan alt amaçlar için de yanıt aranacaktır.

Alt Amaçlar

1. Sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu ve günde ortalama kaç saatini sosyal medyada geçirdiği) göre sosyal medya kullanımı, kaygı ve öz-kontrol düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Sosyal medya kullanımı, kaygı ve öz kontrol arasında bir ilişki var mıdır?
3. Sosyal medya kullanımı ve kaygı düzeyleri öz-kontrol düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Sosyal medya, son yıllarda toplumsal yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş ve bireylerin günlük yaşamlarını, iletişim biçimlerini ve psikolojik durumlarını derinden etkilemiştir (Boyd, 2014; Kuss ve Griffiths, 2017). Sosyal medya platformlarının yaygınlaşması, kullanıcıların çeşitli psikolojik ve davranışsal etkilerle karşı karşıya kalmasına yol açmıştır (Andreassen vd., 2017; Primack vd., 2017). Bu bağlamda, sosyal medya kullanımının yetişkinlerdeki kaygı ve öz kontrol düzeyleri üzerinde oluşturduğu riskleri incelemek, çağdaş toplumun karşılaştığı psikolojik sorunları anlamak ve çözüm yolları geliştirmek açısından büyük bir öneme sahiptir (Twenge, 2019; Pantic, 2014).

Sosyal medya, bilgiye hızlı erişim, sosyal etkileşim ve eğlence gibi faydalar sağlamakla birlikte, aşırı ve bilinçsiz kullanımı çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilir (Lin vd., 2016; Valkenburg ve Peter, 2007). Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımının kaygı düzeylerini artırabileceği ve öz kontrol becerilerini olumsuz etkileyebileceği yönünde bulgular mevcuttur (Vannucci vd., 2017; Hormes, 2016). Bu çalışma, sosyal medya kullanımının psikolojik sağlık üzerindeki risklerini detaylı bir şekilde inceleyerek sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi anlamayı hedeflemektedir.

Bu çalışmanın akademik literatüre katkısı, sosyal medya kullanımının yetişkinlerdeki kaygı ve öz kontrol düzeyleri üzerindeki risklerini derinlemesine inceleyerek, bu alandaki bilgi boşluğunu doldurmak ve gelecek araştırmalara ışık tutmaktır. Dolayısıyla, bu çalışma hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli sonuçlar doğurabilecek bir araştırma olarak değerlendirilmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- KKTC’de ikamet eden 18 yaş ve üzeri 400 katılımcı ile,
- SosyoDemografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Kısa Öz Kontrol Ölçeğinden edinilen veriler ile sınırlıdır.
- Çevrimiçi veri toplama sürecinde, katılımcıların internete erişim düzeyleri internet hızları ve bireylerin teknoloji kullanımına ilişkin bilgi seviyesi veri kalitesini etkileyebilir.

- Çevrimiçi veri toplama yöntemi, katılımcıların dürüst yanıt verme eğilimlerini ve dikkat seviyelerini etkileyebilecek dış etkenlere karşı savunmasız olabilir.

Tanımlar

Kaygı: Bireyin dış dünyada gerçekleşen olaylara verdiği tepkileri ifade eden kaygı, bilinç dışı olup fizyolojik değişimlere yol açabilmektedir (Kartopu, 2012).

Öz-Kontrol: Öz-kontrol, kişinin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve içsel tepkilerini yönetebilme ve istenmeyen davranışları önleyebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireyin çevresiyle uyumlu ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır (Tangney vd., 2004).

Sosyal Medya Kullanımı: Sosyal medya kullanımı, bireyden bireye farklılık göstermekle birlikte, genellikle bilgi paylaşımı, kişisel içeriklerin (video ve fotoğraf) yayınlanması, güncel olayların takibi ve diğer insanlarla iletişimde kalma amacıyla kullanılmaktadır (Ünal ve Deniz, 2020).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Sosyal Medya

Truscott ile Ellis'in 1979 yılında kurduğu Usenet sosyal medyanın ilk örneği olarak gösterilmektedir. Bu platformda makaleler haber gruplarına gönderilmekteydi (Balakrishnan ve Griffiths, 2017). 1988 yılında IRC (Internet Relay Chat) ile bağlantılar ve dosyalar paylaşılabiliyordu. Modern anlamda sosyal medyanın ilk örneği ise 1997 yılında ortaya çıkan Six Degrees'dir; bu platformda kullanıcılar profil oluşturarak arkadaşlıklar kurabiliyordu (Dikme, 2013). 2003 yılı itibarıyla Myspace, LinkedIn, H15 ve Second Life gibi sosyal ağlar kurulmuş, 2004 yılında Flickr ve diğer sosyal ağlar faaliyete geçmiştir. 2005 yılından sonra ise YouTube, Reddit, Twitter, Facebook gibi sosyal medya ağları kullanılmaya başlanmıştır (Gedik, 2020).

Sosyal medya, kullanıcılar tarafından oluşturulup değiştirilebilen içeriğin paylaşımına imkan sağlayan internet tabanlı uygulamaların bir grubunu temsil eder (Boyd ve Ellison, 2007). Bu platformlar, ortak hedefler doğrultusunda iş birliği kurmayı, yeni arkadaşlıklar ve ilişkiler geliştirmeyi kolaylaştırmaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010). Sosyal medya platformlarının gelişimiyle birlikte bireyler, sanal ortamda sürekli etkileşim içindedir. Bu etkileşim, kullanıcıların kimliklerini, fotoğraflarını ve ilgi alanlarını paylaşarak aktif bir şekilde sürdürülmektedir (Çolak ve Doğan, 2016). Sanal kimlikler aracılığıyla bireyler, içsel dünyalarını, karakteristik özelliklerini, çevrelerini, hobilerini ve fiziki niteliklerini sergileme olanağı bulmaktadır (İşlek, 2012).

Bir kişinin sosyal medya üzerinden tanıdığı insanlara ulaşabilmesi için genellikle kullanıcı adını bilmesi ve bu bilgiyi kullanıcının fotoğraflarıyla doğrulaması gerekmektedir; tanımadığı kullanıcılarla etkileşime girdiğinde ise kullanıcı adı sonrası ilk olarak profil fotoğrafına bakılmaktadır. Bu nedenle, sosyal medya üzerindeki ilişkilerde bireylerin görsel temsilleri merkezi bir rol oynamaktadır (Lackaff vd., 2011).

Bilgi işlem teknolojileri açısından sosyal medya, Web 2.0 teknolojileri çerçevesinde üretilmiş , yoğun sosyal etkileşim sağlayan ve toplulukların hızla bir araya gelmesini destekleyen web siteleri ve uygulamaları olarak tanımlanmaktadır. (Gedik, 2020).

Sosyal medya türleri konusunda farklı görüşler öne sürülmektedir. Bununla birlikte, genel olarak dört ana kategoriye ayrılabilir. (Balakrishnan ve Griffiths, 2017). İlk kategori, sosyal medya haber sitelerini kapsamaktadır; Digg, Reddit ve NewsVine bu tür platformlara örnek olarak gösterilmektedir. İkinci kategori, sosyal ağları içermektedir; Facebook, Instagram ve TikTok bu grupta yer almaktadır. Üçüncü kategori, yer imi paylaşımına olanak tanımaktadır; Delicious ve Magnolia gibi uygulamalar bu türün örneklerindendir. Dördüncü kategori ise sosyal paylaşımı kapsamaktadır ve wiki'ler, forumlar, bloglar ile sosyal medya web sitelerini içermektedir; Wikipedia bu türün örneklerinden biridir (Gedik, 2020).

Sosyal Medya Kullanımı

Dünya genelinde 8,01 milyar nüfus bulunduğu belirtilmektedir. Mobil telefon kullanıcılarının sayısı ise 8,46 milyar olarak hesaplanmıştır, ayrıca, 5,16 milyar internet kullanıcılarından 4,76 milyarının aktif sosyal medya kullanıcıları olduğu ortaya konmuştur (WAS, 2023). Türkiye'de akıllı telefon kullanımının 45 milyona ulaştığı bildirilmiştir (İHA, 2020). Türkiye'de internete erişim imkânına sahip hanelerin oranı %94,1'dir, 16-74 yaş aralığındaki bireyler arasında internet kullanım oranı erkeklerde %89, kadınlarda ise %80,9'dur (TÜİK, 2022).

Türkiye'de 16-64 yaş aralığındaki bireyler arasında en çok kullanılan sosyal medya platformları sırasıyla Instagram (%90,6), WhatsApp (%88,8), Facebook (%72,6), Twitter (%66,5), Telegram (%52,5), Facebook Messenger (%48,3), TikTok (%47,8), Snapchat (%37,4), Pinterest (%36,7), LinkedIn (%24,4) ve Skype (%19,7) olarak belirlenmiştir. En popüler sosyal medya platformları ise Instagram, WhatsApp, Twitter, TikTok ve Facebook olarak öne çıkmaktadır (WAS, 2023).

Sosyal medyanın kullanılması ve sosyal medya bağımlılığı birbirinden farklı kavramlardır. Sosyal medya kullanımı belirli bir amaç için kullanımı ifade eder, kontrollü şekilde ilerler. Sosyal medya bağımlılığı ise aşırı doz kullanımı ifade eder. Kullanımın bu tür oluşu kontrolsüz ve dengesizdir, bireye bir çok alanda zarar verir (savcı, 2017). Sosyal medya kullanımı genellikle sağlıklı bir alışkanlık iken, bağımlılık, kullanıcıların yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir davranışsal bozukluktur (Çömlekçi ve Başol, 2019).

Literatürde sosyal medya kullanımı, aktif ve pasif kullanım biçimleri olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Aktif sosyal medya kullanımı, bireylerin iyilik halini artırırken, pasif kullanım bu iyilik haline olumsuz etkilerde bulunabilmektedir (Valkenburg ve diğerleri 2022). Sosyal medya kullanımının bireyden bireye değişiklik göstermesi, bu kullanımın genellikle belirli amaçlar etrafında şekillendiğini göstermektedir. Sosyal medya, çoğunlukla bilgi paylaşımı, kişisel içeriklerin, örneğin video ve fotoğrafların yayınlanması, güncel olayların takibi ve diğer kişilerle iletişim kurma gibi işlevlerle kullanılmaktadır (Ünal ve Deniz, 2020).

Sosyal medyada yapılan çeşitli paylaşımlar, bu paylaşımlara yorum ve beğeni olarak aldığımız geri dönütler, sosyal medya üzerinden mesajlaşarak kurulan diyaloglar diğer bireylerle olan iletişimize katkı sağlar. Ancak sosyal medya kullanımının aşırı seviyede oluşu ilişkilerde ki yakınlık düzeyini negatif yönde etkileyebilir, sosyal ilişkilerde işlevsellik kayıplarına yol açabilir (Ayğar ve Uzun, 2018).

Mobil cihazlarla da kullanılabilen sosyal medya uygulamaları, toplumun sosyal medyaya yönelmesini daha da arttırmıştır. Sosyal medyaya olan ilginin artması, insanların yaşamlarını etkileyecek derecede önemli hale gelmiş ve alışkanlıklarının değişmesine neden olmuştur (Longstreet ve Brooks, 2017).

Teknoloji çağında olmamız sebebiyle sürekli değişip gelişen teknoloji ile birlikte bir çok konumda ve anda internete erişim oldukça kolay bir hal almıştır. Bu durum da sosyal medya kullanım seviyesini oldukça arttırmıştır (Şahin ve Yağcı, 2017). Sosyal medyanın kullanılma nedenleri, kullanıldığı alan ve kullanım amacı bağımlılık ilişkisini incelemeyi zorunlu hale getirmiştir (Savcı ve Aysan 2017).

Sosyal Medya Bağımlılığı

Bireylerin internet kullanımları ve sosyal medya alışkanlıkları giderek artış göstermeye başlamıştır, yüksek doz ve bilinçsiz kullanım ise bu alanlarda bağımlılık hakkında araştırmalar yapılmasına sebep olmuştur (Savcı, 2017).

T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından bağımlılık: ‘‘Bir maddenin sebep olduğu ruhsal, fiziksel veya sosyal problemlere karşın kullanımının sürdürülmesi, bırakma arzusunun son bulmaması’’ şeklinde tanımlanmaktadır. Sosyal medya

bağımlılığından da bu tanımla hemen hemen aynı şekilde bahsedilebilir (Kıran vd, 2020).

Sosyal medya bağımlılığı bireylerin bilişsel, duyuşsal hatta davranışsal süreçlerini de etkilemektedir. Bu süreçlerin etkilenmesi ile en sık karşılaştığımız sorunlar iş akademik ve sosyal hayattaki sorumlulukları erteleme ve düzenlemede problemler yaşanmasıdır (Uslu, 2021). Bu problem beraberinde bireylerin duygudurumlarını düzenleme konusunda da sıkıntılar yaşamasına sebep olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı anksiyete depresyon gibi bir çok farklı psikolojik problemi de geliştirme, ihtimali yüksek olan psikolojik bir sorundur (Ünal, 2015).

Çevrimiçi ortamlarda geçirilen zamanın artmasıyla beraber çalışılan durum ilk olarak internet bağımlılığı olmuştur. Daha sonra sosyal medyaya oluşan merakın ve kullanımın artışıyla sosyal medya bağımlılığı konusu üzerinde durulmuş ve bu bağımlılığın olumsuz etkilerine dikkat çeken araştırmalar yapılmıştır (Longstreet ve Brooks, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ortak yönlerinin fazlalığı, yaşattıkları problem durumlarının benzerliği, bir teknolojik araca, bir uygulamaya bağımlı olma durumuyla ortak bir tanımda buluşabilmektedirler; aşırı kullanım, duygusal yüklerden ve hayattan kaçış olarak kullanıma başvurma, kullanımı kontrol edememe, kullanım sebebiyle aktivite diğer aktivitelerin ihmali, sosyal bağlantıların zedelenmesi ortak yönler olarak gösterilebilir (Özkapı, 2021).

İnternet bağımlılığı ya da benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı her kültür de ve ülke de, farklı alanlarda ve farklı uygulamalarda o kültürün getirdiği kültür ögesine göre yaygınlık göstermektedir. Bu durumun yarattığı olumsuzluklar hemen hemen bütün dünya için problem haline gelmiştir. Bir çok ülkeden farklı araştırmacılar tarafından yürütülen çalışmaların hedefi sorunun yaygınlığını saptamaktır (Cheng vd.,2021; Özdemir, 2019: 93; Oyman, 2016:127).

Çalışma ya da faaliyet gösterme, duygusal denetim becerisi ve yaş aralığı sosyal medya bağımlılığı oluşturmakta bir ölçüt sayılabilir (Uslu, 2021). Lisans öğrenimini sürdürmekte olan öğrenciler incelendiğinde sosyal medya kullanım

sürelerinin artış göstermesi durumunda sosyal medya bağımlılık durumlarının da doğru orantılı olarak arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Ünal, 2015).

Kaygı

Tehditler karşısında korku yaşamak ve bu durumla başa çıkma stratejileri olarak savaşıma ya da kaçma davranışları, insanların ortak bir deneyimidir ve bu süreçte adrenalini seviyelerinde artış görülmektedir. Ancak güncel araştırmalar, bedensel uyarımlar, bilişsel değerlendirmeler ve etkisiz başa çıkma yöntemlerinin biyolojik faktörlerle birlikte anksiyetenin önemli bileşenleri olduğunu ortaya koymaktadır (Kirmayer vd., 1995). Bireylerin kaygı seviyesi üst seviyeye ulaştığında algılanılan tehditler olduğundan fazla zarar verici görülerek abartılabilir. Bu durum bireyin göstereceği savaş ya da kaç stratejisi tercihlerinde doğru olana ulaşamamasına engel olabilir (Southam ve Gerow., 2014).

Filliozat (2018), sinir ağlarında baskı hissi yaratan bir duygu olarak nitelendirdiği kaygının korku, öfke ve üzüntü gibi çeşitli duyguların bastırılmasından kaynaklanabileceğini belirtmektedir.

Kaygı genellikle iki ana kategoriye ayrılmaktadır: Nesnel (durumluk) kaygı ve nevrotik (sürekli) kaygı (Şahin, 2019).

Durumluk kaygı, dışsal tehditlere karşı anlık olarak deneyimlenen ve korkuyla ilişkilendirilen bir duygu olup, mevcut duruma odaklanmaktadır. Sürekli kaygı ise korkunun belirli bir somut nesneye bağlı olmadığı ve geleceğe yönelik bilinmeyen bir kaygının olduğu durumları ifade etmektedir. Bu tür kaygı, bireyin önceki yaşantılarıyla bağlantılı olarak ortaya çıkabilmekte ve gelecekteki belirsizlikler ile ilgili endişeleri kapsamaktadır. (Erdoğan, 2016).

Kaygı hem olumlu hem de olumsuz etkiler taşıyabilen bir duygu olup, patolojik kaygının ayırt edilmesi önemlidir. Patolojik olmayan adaptif kaygının, gelişimsel olarak uygun ve günlük yaşamda belirgin semptomlara yol açmaması beklenmektedir (Karahan ve Karaaziz, 2023).

Modern bilimler, kaygıyı bireylerin potansiyel tehditler karşısında koruma amacı güden kaçınma ve uyarılma tepkileri olarak tanımlamaktadır. Kaygının varlığı, bireyleri tehlikelere karşı hazırlıklı hale getirir de aşırı derecede yoğun veya sürekli kaygı tepkileri, kişinin ciddi sağlık sorunları yaşamasına ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir (Coutinho vd., 2010).

Kaygı seviyemizin yükselişinden zihinsel, fiziksel ve bedensel olarak etkilenebiliriz (Butcher vd., 2013). Yaşanılan fiziksel belirtiler; hızlı kalp atışları, terleme, el ve ayaklarda soğuma, baş ve mide ağrısı, iştahsızlık, titreme, ağız kuruluğu, sesin kısılması veya titremesi ve uyku problemleri şeklinde kendini gösterebilir (Türkçapar., 2004).

Anksiyete bozuklukları, en sık karşılaşılan psikiyatrik rahatsızlıklar arasında yer almaktadır (Thibaut, 2017). Kaygılarımızı oluşturmamıza sebep olabilecek durumlar arasında olumsuz geçmiş yaşantılarımız bulunmaktadır. Aynı durumun gelecekte tekrar yaşanılabilmesi düşüncesi ve buna karşı geliştirdiğimiz öğrenilmiş tepkilerimiz kaygılarımızı oluşturabilir (Shri, 2010).

Anksiyete bozukluklarının tek tip bir tanımının olmaması, kültürel farklılıkların bu bozukluklar üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarla desteklenmektedir (Coutinho vd., 2010). Kültürel etmenler, duyguları deneyimleme ve ifade etme biçimlerini şekillendirdiğinden, anksiyete bozukluklarının da kültürel bağlamda farklılıklar gösterdiği anlaşılmaktadır. Bağlamsal faktörlerin, örneğin bireycilik ve toplumculuk gibi, sosyal normlar ve kurallarla ilişkili olduğu ve anksiyete bozukluklarının hem yaşanış biçimini hem de ifade şeklini etkilediği bulunmuştur (Hofmann ve Hinton, 2014). Ayrıca, kültürel inançların, olayların tehdit olarak algılanması ve bu tehditlere verilen tepkiler üzerinde önemli bir rol oynadığı, bilişsel yorumlama süreçlerinde belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Kirmayer vd., 1995).

DSM-5 sınıflamasına göre, anksiyete bozuklukları çeşitli alt kategorilere ayrılmaktadır. Bu kategoriler arasında ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık, özgül fobi, toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), panik bozukluğu, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, maddenin veya ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmış diğer kaygı bozuklukları ve tanımlanmamış kaygı bozuklukları bulunmaktadır (American Psychiatric Association, 2013).

Yaygın anksiyete bozukluğunun tarihsel evrimi üzerine yapılan bir inceleme, 18. yüzyıl ve 19. yüzyılın başlarında anksiyetenin genellikle somatik belirtilerle ilişkilendirildiğini, ancak 19. yüzyılın ilerleyen dönemlerinde psikolojik etkenlerin de tartışmalarda daha fazla yer bulmaya başladığını ortaya koymaktadır. On dokuzuncu yüzyılda Darwinci bir bakış açısı, duyguların organizmaların çevresel

zorluklara daha uygun yanıt vermesini sağlamak için geliştğini öne sürmüştür. Ancak, modern çağda bu yaklaşımın her durumda geçerli olmayabileceği ve organizmaları psikolojik ve davranışsal zorluklarla karşı karşıya bırakabileceği kabul edilmiştir (Coutinho vd., 2010).

Sosyal Medya ve Kaygının İlişkisi

Sosyal medyanın belirli sınırlar içerisinde kullanılmasında herhangi bir sorun yoktur. Ancak aşırı düzeyde olan sosyal medya kullanımı, sürekli çevrim içi olarak sosyal medyada bulunma isteği ve bu durumun durdurulamaması bireyin yaşamında işlevsellik kaybına neden olur ve bu durum sosyal medya bağımlılığı şeklinde açıklanabilir. (Andreassen, Pallesen, 2014). Bireylerde sosyal medya kullanım seviyesi bağımlılık noktasına ulaştığında anksiyete, başka bir adıyla kaygı bozukluğu görülmesi olasıdır (Aktan, 2018).

Sosyal medya kullanılması ile kaygı düzeylerinin ilişkisi hakkında yapılan araştırmalar, bu platformların bireylerin zihinsel sağlığı üzerinde önemli etkileri olabileceğini ortaya koymaktadır. Sosyal medya ağlarını kullanım sıklığı genç bireylerde daha yaygındır. sürekli olarak başkalarının hayatlarıyla kıyaslama yapma eğilimi ve çevrimiçi ortamda onaylanma ihtiyacı nedeniyle kullanım kaygı seviyelerini artırmaktadır (Primack vd., 2017). Bu durum, sosyal medya platformlarının sunduğu idealize edilmiş yaşamlar ve mükemmeliyetçi standartlarla daha da pekişmektedir. Ayrıca, sosyal medya kullanımının aşırıya kaçması, uyku kalitesinin bozulmasına ve dolayısıyla kaygı düzeylerinin artmasına yol açmaktadır (Woods ve Scott, 2016). Yine, sosyal medyada maruz kalınan olumsuz içerikler ve siber zorbalık gibi faktörler de bireylerin kaygı seviyelerini olumsuz yönde etkilemektedir (O'Reilly vd., 2018).

Kaygı, bireyin fiziksel imajı, inançları, duyguları ve düşünceleri ile ilgili olumsuz değerlendirme alacağına dair duyduğu endişeyi ifade etmektedir (Flora vd., 2008). İnternetin sağladığı çevrimiçi iletişim olanakları ve senkronize olmayan iletişim biçimleri, bireylerin "hemen yanıt verme zorunluluğu" düşüncesini ortadan kaldırarak, stres seviyelerini azaltabilecek bir iletişim yöntemi sunmaktadır. Bu durum sosyal anksiyete yaşayan bireylerde avantaj olarak görülmektedir (aderka vd. 2016). Ayrıca, sosyal platformların sunduğu anonimlik, bireylere hatalı olduğunu düşündükleri davranışların kimse tarafından fark edilmeyeceği izlenimini vererek

sosyal kaygıyı etkileyebilmektedir (Bargh ve McKenna, 2004). Sosyal medya ağlarının metin tabanlı iletişim sağlayarak işitsel ve görsel ipuçlarını azaltması, bireylerin başkaları üzerinde istenmeyen izlenim bırakma riskini minimize etme çabalarında temel işleve sahiptir (Schlenker ve Leary, 1982; Akt. Pritzant-Passal, 2016).

Kaygı, tarihsel olarak yeni çıkmış bir olgu olmamasına rağmen sosyal medya platformları, gerçeklikten uzak olan görünüş ölçütlerini dayatarak ve görünüşe ilişkin toplumsal ödülleri destekleyerek bu kaygıyı artırabilmektedir (Antoniotti, 2020). Diğer yandan, bireylerin kendilerini en iyi şekilde sunma çabaları, sosyal medya üzerinden daha fazla görünürlük kazanmaya çalışırken sosyal görünüş kaygısını tetikleyebilmektedir (Altındış vd., 2017).

Kaygı yaşayan kişiler, yüz yüze etkileşim, yardım ve dayanışma eksikliklerini çevrimiçi sosyals ağlar aracılığıyla gidermeye çalışabilmektedir. Bu, onlara daha pasif bir etkileşim biçimi sunarak izolasyon hissini artırabilmektedir (Heimberg vd., 2021). Ayrıca, sosyal medya ve çevrimiçi oyunlar gibi dijital ağlar, bireylerin başkalarıyla iletişim kurmalarını sağlarken, aynı zamanda sosyal kaygıyı tetikleyebilmektedir (Mazalin ve Moore, 2004).

Öz Kontrol

Literatürde "self-control" terimi, genellikle öz kontrol veya öz denetim olarak tanımlanmaktadır ve çeviri nedeniyle iki şekilde tanımlanan bu iki terim arasında anlam farkı bulunmamaktadır. Bununla birlikte, öz kontrol kavramı ile birlikte öz-düzenleme terimi de sıklıkla kullanılmaktadır. Öz düzenleme, öz-kontrolün bir alt kümesi olup genellikle bilinçdışı bir düzenleme sürecini ifade ederken; öz kontrol, bireylerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını bilinçli bir biçimde yönlendirmelerine odaklanmaktadır (Baumeister ve Alquist, 2009).

Öz kontrol, bireylerin çevreleriyle uyumlu ilişkiler kurabilmesi için duygusal, düşünsel ve davranışsal tepkilerini yönetme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, kişinin istenmeyen davranışları ve eğilimleri engelleme kapasitesini de içermektedir (Rosenbaum, 1980; Tangney vd., 2004). Alternatif bir tanıma göre, öz-kontrol, uzun vadeli hedeflere ulaşmak amacıyla bireyin anlık arzularını erteleme veya bastırma yeteneği olarak kavramsallaştırılmaktadır (Baumeister vd., 2007; Metcalfe ve Mischel, 1999; Tangney vd., 2004). Öz kontrol, eğitim, iş ve sosyal ilişkiler gibi birçok alanda önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Inzlicht vd.,

2014; de Ridder vd., 2012). Ayrıca, yapılan çalışmalar yüksek öz kontrol seviyelerinin başarı, yaşam memnuniyeti ve azalmış patoloji ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (de Ridder vd., 2012; Şimşir ve Dilmaç, 2021; Tangney vd., 2004).

öz kontrol becerisi bireylerin kendi içsel tepkilerini yönetme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Öz kontrolün, kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını düzenlemek için gösterdiği çabanın bir sonucu olduğunu ifade etmektedirler (Muraven ve Baumeister 2000). Bununla birlikte, öz kontrol sadece bu unsurları değiştirmekle kalmamakta aynı zamanda duygular, düşünceler, arzular ve dürtüler üzerinde engelleyici bir rol de oynamaktadır. Diğer yandan, De Ridder ve diğerleri (2012), öz kontrolün belirli durumlarda kendini yönetme yeteneğinden öte, uyum sağlayan alışkanlıklar veya rutinlerin geliştirilmesi ile ilgili olduğunu vurgulamaktadır. Adriaanse ve diğerleri (2014) bu görüşü test etmek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada, alışkanlıkların öz kontrol ile davranış arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini belirlemişlerdir.

Öz kontrol, toplumsal ahlak normlarına uygun davranışların sergilenmesi için yapılan bir çaba olarak tanımlanırken (Saela vd., 2017), kişinin çevresiyle uyumlu ve ideal ilişkiler kurabilmek amacı ile kendinde bazı değişiklikler göstermesi ve uyum sağlama potansiyeli olarak da açıklanmaktadır (Duyan vd., 2012). Henden (2008), iradenin öz kontrol üzerindeki etkisini vurgulayarak, yüksek iradeye sahip bireylerin genellikle yüksek öz-kontrol sergilediklerini ve düşük iradeye sahip kişilerin ise öz-kontrollerinin düşük olduğunu belirtmektedir. Öz kontrol düzeyi yüksek olan kişilerin, akademik başarıda (Nebioğlu vd., 2012; Tangney vd., 2004), öz kabul ve öz saygıda (Baumeister ve Alquist, 2009) daha yüksek performans gösterdikleri ve sosyal ilişkilerde daha başarılı oldukları saptanmıştır (Finkel ve Campbell, 2001). Öte yandan, öz kontrol düzeyi düşük olan kişilerde fevri hareketler, aceleci davranışlar ve uzun süreli odaklanma zorlukları (Muraven ve Slessareva, 2003), saldırganlık eğilimleri (Özdemir vd., 2013) ve sosyal ilişkilerde sorunlar yaşama eğilimleri gözlemlenmiştir (Tangney vd., 2004). Ayrıca, Heatherton ve Wagner (2011), yüksek öz-kontrole sahip bireylerin gelişmiş sosyal ilişkiler, artırılmış iş başarısı ve daha iyi zihinsel sağlık gösterdiklerini belirtmekte, aynı zamanda bu bireylerin madde kullanımı ve riskli cinsel davranışlarda bulunma olasılığının daha düşük olduğunu ifade etmektedir.

Öz kontrol, olumsuz yaşam olaylarının hem duygusal hem de davranışsal etkilerini hafifletebilen bir beceri şeklinde değerlendirilmektedir (Metin vd., 2017). Öz-kontrol

seyiyesi gelişmiş ya da yüksek düzeyde olan bireyler kendileri ile ilgili farkındalıkları yüksek bireylerdir. istenmeyen eylemleri engelleyebilecek şekilde kendi kontrollerini sağlarlar, tepkilerini bu yönde şekillendirirler (Ekşi ve Diğerleri, 2019).

Yüksek öz kontrol, kişinin zihinsel sağlığını, akademik başarıyı, psikolojik uyumu ve kişilerarası ilişkileri olumlu yönde etkileyen bir faktör olarak kabul edilmektedir (Frieze ve Hofmann, 2009). Diğer yandan, düşük öz kontrolün bağımlılık gibi sorunlara yol açabileceği düşünülmektedir (Allen vd., 1998; Nebioğlu vd., 2012). Bireylerde ki öz-kontrol düzeyinin düşük olması bağımlılık durumunun yaşanmasında önemli bir pay sahibidir. Özkontrol ve bağımlılık arasında genelde negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Akçakaya & Arslan, 2020).

Öz kontrolü düşük bireylerin belirli davranışları gerçekleştirmekte zorluk çektikleri ve bu bağlamda yüksek öz kontrole sahip bireylere kıyasla daha fazla güçlük yaşadıkları ifade edilmektedir (Mehta, 2010). Yüksek öz kontrol, güvenli bağlanma, uyumlu davranışlar ve olumlu ilişkiler ile ilişkilendirirken; düşük öz kontrol, psikopatolojik şikayetler, kötü alkol ve madde kullanımı, yeme bozuklukları gibi sorunlarla ilişkilidir (Tangney vd., 2004). Sonuç olarak, öz kontrol, kişinin tepkilerini, sosyal ilişkilerini, iş ve okul başarısını etkileyen belirleyici bir faktördür.

Farklı çalışmalar hem laboratuvar hem de gerçek dünya koşullarında, olumlu duyguların öz kontrol üzerinde olumsuz duygulardan daha uyumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Tornquist ve Miles, 2019; Aspinwall, 1998). Niermann ve diğerlerinin (2016) araştırması, yüksek seviyedeki olumlu duyguların, o gün egzersiz yapmak için ayrılan zamanı artırdığını, buna karşın olumsuz duyguların bu etkiyi tersine çevirdiğini göstermiştir. Andrade (2005) tarafından önerilen modelde ise olumlu duygular yaşayan bireylerin bu duygusal durumları sürdürmek amacıyla motive oldukları ve bu süreçte zararlı etkileri azaltabilecek (örneğin, anında hoşgörü gibi) eylemlerden kaçındıkları belirtilmiştir. Literatürde, olumlu duyguların öz kontrolü teşvik ettiği, olumsuz duyguların ise ters etki yarattığına dair tutarlı bulgular mevcuttur.

Baumeister ve diğerleri (2007), öz kontrolü, bireyin idealler, değerler, ahlaki normlar ve sosyal beklentilerle uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Öz kontrolün, bireyin kendi tepkilerini bu standartlarla uyumlu hale getirerek uzun vadeli hedeflere ulaşmayı desteklediğini ifade etmişlerdir. Ancak, daha önceki araştırmalarında öz kontrolün, tekrar eden çabalar sonucu yorgun bir kas gibi

bozulma eğiliminde olduğunu gözlemlemişler ve bu durumun zamanla performansı olumsuz etkileyebileceğini vurgulamışlardır. Baumeister ve diğerleri (2006) ise egzersizin kasları güçlendirmesi gibi düzenli öz kontrol çabalarının da irade gücünü geliştirebileceğine dair bulguların mevcut olduğunu belirtmektedirler. Muraven ve Slessareva (2003), kaynakların korunması teorisini (conservation hypothesis) temel alarak, kişisel çıkarların yüksek olduğu durumlarda öz kontrolün egonun tükenmesine rağmen sürdürülebileceğini ileri sürmektedir. Baumeister ve Alquist (2009) ise öz kontrolün davranış esnekliğini artırdığını belirterek, bireylerin ilk dürtülerine göre hareket etmek yerine bu dürtüleri bastırarak alternatif davranışlar sergileyebileceğini ifade etmektedir.

Öz kontrol, bireylerin toplumsal normlara uyum sağlamasını ve toplumsal kısıtlamalar ile fırsatlar arasında dengeli bir şekilde hareket etmelerini mümkün kılmaktadır. Ayrıca, toplumsal kurallara uyarak toplumsal rollerini yerine getiren bireyler, sosyal sistemlerin düzenli bir şekilde işlemesine katkıda bulunmaktadır (Saella vd., 2017), Baumeister ve Alquist (2009), öz kontrolün birey ve toplum üzerindeki olumlu etkilerinin uzun vadeli ilişkilerde de görüldüğünü belirtmektedir. Rusbult ve diğerleri (1991) ile uyumlu olarak, öz-kontrol sahibi partnerlerin ilişkiyi sürdürmek için yıkıcı davranışlardan kaçındığını vurgulamaktadır. Ancak, Baumeister ve Alquist (2009), bazı öz kontrol uygulamalarının yıkıcı ve antisosyal davranışlara yol açabileceğini de ifade etmektedir. Öz kontrol sahibi suçluların, daha etkili ve zararlı davranışlarda bulunarak olumsuz sonuçlar doğurabileceğini eklemektedir.

Öz kontrol, bireylerin içsel tepkilerini düzenleme, kontrol etme ve istenmeyen davranış eğilimlerini önleme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Tangney ve diğerleri (2004), öz kontrolün beş temel davranışsal alanla ilişkili olduğunu belirtmiştir: Başarı ve görev performansı (örneğin, okul ve sınavlar), dürtü kontrolü, psikososyal uyum (örneğin, depresyon ve kaygı), kişilerarası işlevsellik (örneğin, ilişki doyumu) ve ahlaki duygular (örneğin, utanç ve suçluluk). Öz kontrol düzeyi yüksek bireylerin bu beş alanda öz kontrolü düşük olanlara kıyasla daha olumlu sonuçlar elde ettikleri ifade edilmektedir (De Ridder vd., 2012).

İlgili Araştırmalar

Barker'ın (2009) araştırmasında, ergenlerin sosyal medya kullanım sürelerinin uzamasıyla birlikte günlük yaşamlarının düzeninin bozulduğu ve temel işlevleri

yerine getirmekte zorluk yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Ayrıca, katılımcıların sosyal medya kullanım sürelerinin artmasıyla birlikte sosyal ilişkilerinde güvensizlik yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Kirschner ve Karpinski'nin (2010) lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmada, Facebook kullanım sürelerinin akademik başarı üzerindeki etkisi detaylı bir şekilde incelenmiştir. Araştırma, öğrencilerin sosyal medya platformu olan Facebook'u ne kadar süre kullandıklarının, akademik başarıları üzerinde negatif yönde bir etki yarattığını ortaya koymuştur. Özellikle, Facebook kullanım süresinin arttığı durumlarda, öğrencilerin akademik performanslarında belirgin bir düşüş gözlemlenmiştir.

Çam ve İşbulan (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin sosyal medyaya olan bağımlılığı ile akademik başarılarının ilişki durumu incelenmiştir. Araştırma bulguları, ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarıları arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulunduğunu göstermiştir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının artması, akademik başarılarının düşmesiyle ilişkilendirilirken; bağımlılık seviyelerinin azaldığı durumlarda akademik başarıların arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının akademik performansı olumsuz yönde etkilediğini ve bağımlılığın azaltılmasının akademik başarıyı olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Köroğlu ve Tutgun-Ünal (2013) tarafından eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülen kapsamlı bir araştırma, öğrencilerin cep telefonlarında bulunan sosyal ağ paketlerinin kullanım sıklığına dair önemli veriler sunmuştur. Çalışmada, toplam 428 öğrencinin sosyal medya ve iletişim uygulamalarıyla etkileşim düzeyleri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, öğrencilerin sosyal ağ paketlerini kullanma oranının genel ortalamanın oldukça üzerinde olduğunu göstermiş; öğrencilerin %66.80'inin cep telefonlarında sahip oldukları sosyal ağ paketlerini düzenli bir şekilde kullandığı belirlenmiştir.

Al-Menayes (2015), 18-31 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya kullanımının, etkileşiminin ve bağımlılığının akademik başarı üzerindeki etkilerini değerlendiren bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmanın bulguları, sosyal medya kullanım süresindeki artışın akademik başarı seviyesini etkileme durumuda ters yönde, anlamlı sonuçlara sebep olduğunu ortaya koymuştur. sosyal medya kullanımı arttıkça akademik performansın azaldığını göstermiştir.

Kırık ve diğerleri (2015), 13-19 yaş aralığında ki 271 genç öğrenci üzerinde sosyal medya bağımlılığının derecesini belirlemeyi hedefleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmanın bulgularına göre, 14 yaşındaki katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı düzeyi nispeten düşük bulunmuş ancak 17 yaşına kadar bu bağımlılık oranında belirgin bir artış gözlemlenmiştir. 18 yaşından sonra ise sosyal medya bağımlılığı oranlarının tekrar azalma eğilimi gösterdiği saptanmıştır.

Doğan ve Karakaş (2016), lise çağındaki bireylerin sosyal ağ sitelerindeki etkinliklerini çok boyutlu yalnızlık perspektifinden inceleyen bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmalarında sosyal yalnızlığın üç alt boyutu (sosyal, duygusal ve ailevi yalnızlık) sosyal medya kullanımını öngörüp öngörmediğini araştırmışlardır. Araştırma bulguları, romantik ilişkilerde yaşanan yalnızlık ve aile ilişkilerindeki yalnızlığın sosyal medya kullanımını anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, sosyal ilişkilerde yaşanan yalnızlığın sosyal ağ kullanımını yordamadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, romantik ve ailevi yalnızlık ile sosyal medya kullanım arasındaki ilişki de anlamlı bulunmuştur.

Kaşıkcı ve diğerleri (2021), üniversite öğrencilerinde sosyal dışlanmanın sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini, öz kontrolün bu ilişkideki aracılık rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal dışlanmanın öz kontrol düzeylerini azalttığı ve bu azalmanın sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili bir faktör olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, öz kontrolün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin önemli bir aracılık rolü oynadığını göstermektedir.

Chen ve diğerleri (2021) tarafından 18 yaş üzerindeki bireylerle gerçekleştirilen bir çalışmada, teknoloji bağımlılığı ve öz kontrol arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın amacı, öz düzenleme perspektifinden teknoloji bağımlılığının yeniden oluşumunu engelleyen temel etmenleri belirlemektir. Araştırmanın bulguları, farkındalık ve öz kontrolün dürtüleri azalttığını ve bu mekanizmanın teknoloji bağımlılığının önlenmesinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Şimşir-Gökalp ve diğerleri (2022), ergenlerde öz kontrol ile erteleme arasındaki ilişkide çoklu ekran bağımlılığının rolünü araştırdıkları çalışmada, öz kontrol ile çoklu ekran bağımlılığı ve erteleme arasında negatif bir ilişki olduğunu, öz-kontrolün düşük olmasıyla çoklu ekran kullanımının arttığını ve bu durumun erteleme davranışlarını olumsuz etkilediğini bulmuşlardır. Araştırma sonuçları

ayrıca, çoklu ekran bağımlılığının öz kontrol ile erteleme arasındaki ilişkinin aracısı olduğuna işaret etmiştir.

Xu ve diğerlerinin (2022) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, akran sosyotelizmi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki üzerinde yalnızlığın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları, yalnızlığın akran sosyotelizmiyle sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide belirleyici bir faktör olduğunu göstermiştir.

Serenko ve Turel (2020) tarafından yapılan kapsamlı çalışmada, bağımlılıkların genellikle öz kontrol sistemlerindeki bozulmalardan kaynaklandığı belirtilmiştir. Araştırmanın bulguları, karar verme, planlama ve sosyal davranışları kontrol etme gibi işlevlerde kritik bir rol oynayan prefrontal korteksin (beynin ön kısmı) zarar görmesinin bireylerin muhakeme ve karar verme yeteneklerini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.

Khalaf ve diğerleri (2023), sosyal medya kullanımının yetişkinlerde kaygı düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmaya katılan 500 yetişkin bireyin verileri analiz edilmiştir. Sonuçlara göre, sosyal medyada geçirilen süre arttıkça kaygı düzeylerinde de anlamlı bir artış gözlenmiştir. Özellikle günlük 3 saatten fazla sosyal medya kullanımı olan bireylerde kaygı belirtileri daha belirgin hale gelmiştir.

Vannucci ve diğerleri (2024), sosyal medya kullanımının hem kaygı hem de öz kontrol düzeyleri üzerindeki ortak etkilerini değerlendirmişlerdir. Çalışma kapsamında 563 yetişkin bireyin verileri toplanmış ve analiz edilmiştir. Sonuçlar, sosyal medya kullanımının hem kaygı düzeylerini artırdığını hem de öz kontrolü zayıflattığını göstermiştir. Ayrıca, sosyal medya kullanım süresi ile bu iki değişken arasındaki ilişkide mediatör faktörlerin (örneğin, sosyal medya platformlarındaki etkileşim türü ve içerik) rol oynadığı belirlenmiştir.

Özbay ve Vardarlı (2024) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada üniversite eğitimini sürdüren bireylerin sosyal medya kullanımı tutumlarına bağlı sosyal kaygı oluşturma durumları incelenerek iki bulgu arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır? bunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada iki bulgu arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça kaygı da artmaktadır.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımının kaygı ve öz kontrol düzeyleri açısından risk faktörü olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu sebeple çalışmada, ilişkisel model adı verilen nicel araştırma deseni kullanılmıştır. İlişkisel model, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan bir araştırma desenidir. Bu model iki veya daha fazla değişkeni inceler, değişkenler arasındaki ilişkilerin doğrultusu ve gücü belirlenir (Büyüköztürk, 2010).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, KKTC'de ikamet eden ve sosyal medya kullanan 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşturulmuştur. Örneklem seçimi gelişigüzel örnekleme yöntemi ile 18 yaş ve üzeri 400 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Gelişigüzel örnekleme yöntemi, istatistiksel araştırmalarda evreni temsil eden bir örneklem elde etmek amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde, her bireyin veya birimin örnekleme dahil edilme olasılığı eşittir ve örneklem, tamamen rastgele bir şekilde seçilir. Gelişigüzel örnekleme yöntemi, örneklemdeki yanlılıkları en aza indirir ve elde edilen verilerin evreni temsil etme gücünü artırır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Örneklem büyüklüğü ise %95 güven aralığı ve %5 hata payı ile 400 ve üzeri olarak belirlenmiştir. Katılımcı sayısını belirlemek için evreni bilinmeyen örneklem formülü kullanılmıştır. Araştırmacılara ait bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1.*Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı*

Değişkenler		Sayı (n)	Yüzdelik (%)
Cinsiyet	Erkek	167	41,8
	Kadın	233	58,3
Medeni durum	Evli	146	36,5
	Bekar	254	63,5
Eğitim durumu	Lise	74	18,5
	Ön lisans	61	15,3
	Lisans	152	38,0
	Yüksek Lisans ve üzeri	113	28,2
Günlük sosyal medyada geçirilen ortalama süre	1 saatten az	54	13,5
	1-3 saat arası	99	24,8
	3-5 saat arası	102	25,5
	5 saatten fazla	145	36,3

Tablo 1'de, katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin dağılımlar verilmiştir. Cinsiyete göre, katılımcıların %41,8'i erkek, %58,3'ü kadındır. Medeni duruma bakıldığında, katılımcıların %36,5'i evli, %63,5'i bekindir. Eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %18,5'i lise mezunu, %15,3'ü ön lisans mezunu, %38'i lisans mezunu ve %28,2'si yüksek lisans ve üzeri eğitim seviyesindedir. Günlük sosyal medyada geçirilen süreye göre katılımcıların %13,5'i 1 saatten az, %24,8'i 1-3 saat arası, %25,5'i 3-5 saat arası, %36,3'ü ise günde 5 saatten fazla sosyal medya kullanmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada; Sosyo-Demografik Bilgi Formu (Ek-3), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (Ek-4), Durumluk Kaygı Ölçeği (Ek-5) ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği (Ek-6) kullanılmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan bu formu sosyal medya kullanan yetişkin bireylerin doldurması talep edilmiştir. Bilgi formunda katılımcılara ait bazı tanıtıcı özelliklere cevap arayan sorular vardır. Bu sorular; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum ve günde ortalama kaç saatini sosyal medyada geçirdiğidir. Sosyo-Demografik bilgi Formu toplam beş sorudan oluşmaktadır.

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

Sosyal medya bağımlılığı yetişkin formu (SMBÖ-YF) 18-60 yaş arası yetişkin grubuna uygulanmaktadır. Bu formun amacı bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyini ölçmektir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şahin ve Yağcı (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iki alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; Sanal Tolerans ve Sanal İletişimdir. Toplam madde sayısı 20’dir. 1-11. Maddeler sanal Tolerans alt boyutu için geliştirilmiştir. 12-20. Maddeler de Sanal İletişim alt boyutuna aittir. 5’li likert tipi kullanılmıştır. Katılımcıların cevapları “1) Bana hiç uygun değil, 2) Bana uygun değil, 3) Kararsızım, 4) Bana uygun, 5) Bana çok uygun” olarak derecelendirilmiştir. Ölçekte iki madde ters puanlanmaktadır, bu maddeler; 5. ve 11. maddelerdir. Ölçek puanlamasında alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100’ dür. Ölçeğin Sanal Tolerans alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .91 Sanal İletişim alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .90 ve ölçek geneli için .93 Cronbach Alfa katsayısı elde edilmiştir.

Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ)

Süreksiz durumluk ve sürekli kaygı kavramlarını ilk olarak öne süren Cattell ve Scheiner (1958)’ dir. Daha sonra ise Spielberg ve ark. (1966) kaygı kavramını iki faktörlü şekliyle açıklamıştır. Bu faktörlerden ilki Durumluk Kaygıdır. Anlık olarak hissedilen kaygı olarak açıklanır, içinde bulunduğumuz o an ki duruma göre oluşur. Diğer faktör ise Sürekli Kaygıdır, bireyin kaygılı yaşam tarzına meyili, yaşadığı durumları genellikle stresli algılanması olarak açıklanabilir. Ölçeğin iç tutarlılık

katsayısının .89 olduğu hesaplanmıştır. Türkçe çevirisi, geçerlik ve güvenirlik çalışması Öner ve Le Compte (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek gençler ve yetişkinler için tasarlanmıştır. Çalışmada faktörlerden Durumluk Kaygı ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte toplam madde sayısı 20’dir 4’lü likert tipi kullanılmıştır. Katılımcıların cevapları “1)Hiç, 2)Biraz, 3)Çok, 4)Tamamiyle” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekteki maddelerden bazıları doğrudan ifade bazıları ise tersine ifade şeklindedir. Toplam on madde de tersine dönmüş ifade bulunur. Bu maddeler; 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20. maddelerdir. Bu ifadelerin puanlaması yapılırken 1=4, 2=3, 3=2, 4=1’e dönüştürülür. Doğrudan ifadeler ise olduğu gibi puanlanır. Ölçekte ki doğrudan ifadeler duyguların olumsuz olduğunu tersine ifadeler ise duyguların olumlu olduğunu belirtir. Durumluk ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır.

Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ)

Tagney ve diğerleri (2004) tarafından oluşturulan Öz Kontrol Ölçeği kısaltılarak Kısa Öz Kontrol Ölçeği oluşturulmuştur. Madde sayısı 36’dan 13’e düşürülmüştür. Oluşturulan ölçeğin iki alt boyutu vardır; Dürtüsellik ve Öz Disiplin. Likert tipi kullanılmıştır. Katılımcıların ölçekte ki her madde için vereceği cevaplar 1 (tamamen aykırı)/ 5 (tamamen uygun) arasında derecelendirilmiştir. Ölçekte ki olumsuz ifade edilen; 1,3,5,7,9,10,12. maddelerin puanları tersine çevrilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin öz kontrol alt boyutunun .81, dürtüsellik alt boyutunun .87 Cronbach Alpha değerlerine sahip olduğu belirtilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmaları Nebioğlu vd. (2012) tarafından yapılmıştır. Uyarlanmış ölçek için iç tutarlılık ölçek geneli .85, öz disiplin alt boyutu için .72 ve dürtüsellik alt boyutu için ise .76’dır.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Çalışmanın veri analizi kısmında Sosyal Bilimler için İstatistik (SPSS) 26.0 yazılımı kullanılmıştır. Çalışmaya katılım sağlayan bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği puanları ortalama, frekans, standart sapma ile birlikte minimum ve maksimum değerler gibi temel istatistiksel ölçütler kullanılarak incelenmiştir.

Veri analizi yapılmasından önce, bu ölçeklere ait puanların normallik varsayımlarını sağlama durumları gözden geçirilmiştir. Yapılan analiz, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği puanlarının basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1.5 ile $+1.5$ sınırları içinde bulunduğunu ortaya koymuştur. Katsayıların bu sınırlar içinde olması veri dağılımının normal olduğunu, bu sebeple parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir (Kayır, 2023). Çalışmada kullanılan ölçeklerin puanlarına ait betimsel değerlere Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2.

Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık		
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	20	100	66,07	21,643	0,081	0,122	-1,128	0,243
Durumluk Kaygı Ölçeği	20	77	46,46	14,441	-0,004	0,122	-0,981	0,243
Öz Kontrol Ölçeği	21	53	36,6	5,725	-0,044	0,122	-0,418	0,243

Tablo 2’de, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler gösterilmektedir.

Elde edilen verilere göre, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için çarpıklık değeri 0,081 ve basıklık değeri -1,128’dir. Durumluk Kaygı Ölçeğinde çarpıklık -0,004, basıklık ise -0,981 olarak hesaplanmıştır. Öz Kontrol Ölçeğinde ise çarpıklık değeri -0,044, basıklık değeri -0,418’dir. Bu veriler, dağılımların normallik varsayımını genel olarak karşıladığını göstermektedir.

Veri analizi sürecinde, gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için ikili gruplarda bağımsız t testi ve ikiden fazla olan gruplarda ANOVA testi gibi istatistiksel testler kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler korelasyon analizi ile incelenirken değişkenlerin birbirini yordama durumu ise regresyon analizi ile incelenmiştir.

Çalışma Planı

Araştırmanın ilk aşamasında olarak, geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır.	Aralık 2023
İkinci aşamada araştırmaya başlamadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığından izin alınmıştır.	Ocak 2024
Üçüncü aşamada ölçekler ve kişisel bilgi formu, katılımcı bilgilendirme ve katılımcı onam formları Google Form ile çevrimiçi olarak düzenlenmiş ve veriler toplanmıştır.	Şubat-Mart 2024
Kavramsal temeller ve ilgili araştırmaların incelenmesi	Nisan-Mayıs 2024
Örnekleme grubundan elde edilen verilerle yapılan istatistik analizleri sonucunda, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.	Temmuz-Kasım 2024

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Sanal Tolerans	Erkek	167	36,88	12,319	-1,799	0,073
	Kadın	233	39,11	12,128		
Sanal İletişim	Erkek	167	27,43	10,271	-0,774	0,440
	Kadın	233	28,23	10,194		
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Erkek	167	64,31	21,713	-1,382	0,168
	Kadın	233	67,33	21,550		
Durumluk Kaygı Ölçeği	Erkek	167	45,11	14,618	-1,588	0,113
	Kadın	233	47,43	14,266		
Öz Disiplin	Erkek	167	10,45	1,710	0,191	0,849
	Kadın	233	10,41	2,056		
Dürtüsellik	Erkek	167	13,92	3,720	0,028	0,978
	Kadın	233	13,91	3,852		
Öz Kontrol Ölçeği	Erkek	167	36,82	5,609	0,636	0,525
	Kadın	233	36,45	5,814		

Tablo 3, katılımcıların cinsiyetlerine göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği puanlarının bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmasını göstermektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları ($t=-1,382$; $p>0,05$) ile sanal tolerans ($t=-1,799$; $p>0,05$) ve sanal iletişim ($t=-0,774$; $p>0,05$) alt boyut puanlarında cinsiyete bağlı anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu bulguya dayanarak, kadın ve erkek katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları benzer düzeydedir.

Durumluk Kaygı Ölçeği puanları da cinsiyetler arasında anlamlı bir fark göstermemiştir ($t=-1,588$; $p>0,05$). Kadın ve erkek katılımcıların kaygı düzeyleri benzerdir.

Öz Kontrol Ölçeği toplam puanları ($t=0,636$; $p>0,05$) ile öz disiplin ($t=0,191$; $p>0,05$) ve dürtüsellik ($t=0,028$; $p>0,05$) alt boyutlarında da cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Erkekler ve kadınlar arasında öz kontrol düzeyleri benzerlik göstermektedir.

Tablo 4.

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni Durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
Sanal Tolerans	Evli	146	34,16	12,555	-5,135	0,000*
	Bekar	254	40,49	11,46		
Sanal İletişim	Evli	146	25,07	9,967	-4,279	0,000*
	Bekar	254	29,52	10,029		
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Evli	146	59,23	21,63	-4,933	0,000*
	Bekar	254	70,00	20,688		
Durumluk Kaygı Ölçeği	Evli	146	42,50	13,721	-4,246	0,000*
	Bekar	254	48,74	14,379		
Öz Disiplin	Evli	146	10,54	2,028	0,898	0,370
	Bekar	254	10,36	1,851		
Dürtüsellik	Evli	146	14,92	3,899	4,138	0,000*
	Bekar	254	13,33	3,61		
Öz Kontrol Ölçeği	Evli	146	38,16	5,511	4,197	0,000*
	Bekar	254	35,71	5,665		

*p<0,05

Tablo 4, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği puanlarının medeni duruma göre bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmasını göstermektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları ($t=-4,933$; $p<0,05$) ile sanal tolerans ($t=-5,135$; $p<0,05$) ve sanal iletişim ($t=-4,279$; $p<0,05$) alt boyut puanlarına bakıldığında, evli ve bekar katılımcılar arasında anlamlı farklar bulunduğu görülmüştür. Buna göre, bekar katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları evli katılımcılara göre daha yüksektir.

Durumluk Kaygı Ölçeği puanları da medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-4,246$; $p<0,05$). Bekar katılımcıların kaygı düzeyi, evli katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

Öz kontrol Ölçeği toplam puanları ($t=4,197$; $p<0,05$) ve dürtüsellik alt boyutu ($t=4,138$; $p<0,05$) puanları medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Evli katılımcılar daha yüksek öz kontrol ve dürtüsellik puanlarına sahiptir. Ancak öz disiplin alt boyutu puanları açısından evli ve bekar katılımcılar arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır. ($t=0,898$; $p>0,05$).

Tablo 5.

Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Sanal Tolerans	Lise ¹	74	31,51	10,028	15	55	14,861	0,000*	4-1
	Ön lisans ²	61	35,87	12,59	11	55			
	Lisans ³	152	38,96	11,76	15	55			
	Yüksek lisans ve üzeri ⁴	113	42,73	11,958	11	55			
Sanal İletişim	Lise ¹	74	21,69	9,196	9	42	18,222	0,000*	4-1
	Ön lisans ²	61	26,28	9,594	9	45			
	Lisans ³	152	28,43	9,883	9	45			
	Yüksek lisans ve üzeri ⁴	113	32,11	9,535	9	45			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Lise ¹	74	53,20	18,202	24	93	17,745	0,000*	4-1
	Ön lisans ²	61	62,15	21,559	20	100			
	Lisans ³	152	67,39	20,812	25	100			
	Yüksek lisans ve üzeri ⁴	113	74,84	20,544	28	100			
Durumluk Kaygı Ölçeği	Lise ¹	74	41,36	12,274	20	73	8,895	0,000*	4-1
	Ön lisans ²	61	42,97	14,717	20	73			
	Lisans ³	152	46,80	14,049	20	75			
	Yüksek lisans ve üzeri ⁴	113	51,23	14,687	20	77			
Öz Disiplin	Lise	74	10,57	1,966	7	16	0,417	0,741	
	Ön lisans	61	10,59	2,201	4	15			
	Lisans	152	10,35	1,723	6	15			
	Yüksek lisans ve üzeri	113	10,35	1,982	5	15			
Dürtüsellik	Lise ¹	74	16,15	3,58	9	22	14,989	0,000*	1-4
	Ön lisans ²	61	14,33	3,409	8	21			
	Lisans ³	152	13,62	3,661	7	21			
	Yüksek lisans ve üzeri ⁴	113	12,61	3,656	5	21			
Öz Kontrol Ölçeği	Lise ¹	74	38,92	5,286	21	49	6,818	0,000*	1-4
	Ön lisans ²	61	37,11	5,168	23	48			
	Lisans ³	152	36,30	5,524	24	53			
	Yüksek lisans ve üzeri ⁴	113	35,22	6,113	25	50			

*p<0,05

Tablo 5, katılımcıların eğitim düzeylerine göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği puanlarının ANOVA testi ile karşılaştırılmasını göstermektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanları ($f=17,745$; $p<0,05$) ile sanal tolerans ($f=14,861$; $p<0,05$) ve sanal iletişim ($f=18,222$; $p<0,05$) puanlarında eğitim seviyesine göre anlamlı farklar bulunmuştur. Sonuçlarda görülen bu farkın hangi gruplar arasında meydana geldiğini saptamak için Post-hoc analizlerinden Tukey testi yapılmıştır. Turkey testinin sonuçlarına göre, yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları lise, ön lisans ve lisans eğitimine sahip olanlara göre daha yüksektir.

Durumluk Kaygı ölçeğinde de eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. ($f=8,895$; $p<0,05$). Tukey testi sonuçlarına göre, yüksek lisans ve üzeri grubun kaygı puanları lise, ön lisans ve lisans mezunlarına kıyasla daha yüksektir.

Öz Kontrol toplam puanları ($f=6,818$; $p<0,05$) ile dürtüsellik ($f=14,989$; $p<0,05$) puanları eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir. Tukey testinden elde edilen sonuçlara göre, lise mezunlarının öz kontrol ve Dürtüsellik puanları, yüksek lisans ve üzeri, lisans ve ön lisans grubuna göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, öz disiplin puanları eğitim durumuna göre anlamlı bir fark göstermemektedir ($f=0,417$; $p>0,05$). Eğitim düzeyi grupları arasında öz disiplin puanları benzer düzeydedir.

Tablo 6.

Katılımcıların Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Sosyalmedya Kullanım Süresi	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Sanal Tolerans	1 saatten az ¹	54	35,20	15,083	11	55			
	1-3 saat arası ²	99	28,09	6,848	15	47	109,422	0,000*	4-2
	3-5 saat arası ³	102	34,87	8,347	15	55			
	5 saatten fazla ⁴	145	48,50	7,908	26	55			
Sanal İletişim	1 saatten az ¹	54	25,93	11,425	9	45			
	1-3 saat arası ²	99	21,05	7,363	9	39	68,54	0,000*	4-2
	3-5 saat arası ³	102	24,75	7,631	9	45			
	5 saatten fazla ⁴	145	35,50	8,048	12	45			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	1 saatten az ¹	54	61,13	25,715	20	100			
	1-3 saat arası ²	99	49,14	12,687	24	82	99,955	0,000*	4-2
	3-5 saat arası ³	102	59,63	15,053	25	100			
	5 saatten fazla ⁴	145	84,00	15,058	38	100			
Durumluk Kaygı Ölçeği	1 saatten az ¹	54	46,11	15,584	20	74			
	1-3 saat arası ²	99	37,78	10,44	20	60	65,814	0,000*	4-2
	3-5 saat arası ³	102	40,10	11,301	21	71			
	5 saatten fazla ⁴	145	56,99	11,509	20	77			
Öz Disiplin	1 saatten az ¹	54	10,56	1,86	7	15			
	1-3 saat arası ²	99	10,96	2,025	4	16	4,659	0,003*	2-4
	3-5 saat arası ³	102	10,38	1,695	6	15			
	5 saatten fazla ⁴	145	10,05	1,938	5	15			
Dürtüsellik	1 saatten az ¹	54	13,85	4,2	5	21			
	1-3 saat arası ²	99	16,27	2,993	9	22	44,479	0,000*	2-4
	3-5 saat arası ³	102	14,95	3,425	7	21			
	5 saatten fazla ⁴	145	11,59	2,999	7	21			
Öz Kontrol Ölçeği	1 saatten az ¹	54	36,96	6,022	26	49			
	1-3 saat arası ²	99	40,03	4,224	27	49	48,439	0,000*	2-4
	3-5 saat arası ³	102	38,39	4,795	24	53			
	5 saatten fazla ⁴	145	32,88	4,982	21	49			

*p<0,05

Tablo 6, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği puanlarının günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmasını göstermektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları ($f=99,955$; $p<0,05$) ile sanal tolerans ($f=109,422$; $p<0,05$) ve sanal iletişim ($f=68,54$; $p<0,05$) puanları sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, günde 5 saatten fazla sosyal medya kullananlar 1-3 saat, 3-5 saat ve 1 saatten az sosyal medya kullanan diğer gruplara göre daha yüksek puan almışlardır.

Durumluk Kaygı Ölçeği puanlarında da sosyal medya kullanım sürelerine göre anlamlı farklar mevcuttur ($f=65,814$; $p<0,05$). Tukey testine göre, 5 saatten fazla sosyal medya kullananlar en yüksek kaygı puanlarına sahip olarak 1-3 saat, 3-5 saat ve 1 saatten az kullananlar ise daha düşük puanları almıştır.

Öz Kontrol Ölçeği toplam puanları ($f=48,439$; $p<0,05$) ile öz disiplin ($f=4,659$; $p<0,05$) ve dürtüsellik ($f=44,479$; $p<0,05$) alt boyutu puanlarında günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tukey testi sonuçlarına göre, günde 1-3 saat arası sosyal medya kullananların öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik puanları 1 saatten az, 3-5 saat ve 5 saatten fazla kullananlardan daha yüksektir.

Tablo 7.

Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Sanal Tolerans	r 1						
	p						
2. Sanal İletişim	r ,855**	1					
	p 0,000						
3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	r ,970**	,956**	1				
	p 0,000	0,000					
4. Durumluk Kaygı Ölçeği	r ,713**	,681**	,725**	1			
	p 0,000	0,000	0,000				
	-	-	-	-			
5. Öz Disiplin	r ,193**	,153**	,182**	,149**	1		
	p 0,000	0,002	0,000	0,003			
	-	-	-	-			
6. Dürtüsellik	r ,719**	,642**	,710**	,640**	,221**	1	
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	-	-	-	-			
7. Öz Kontrol Ölçeği	r ,696**	,631**	,692**	,662**	,474**	,855**	1
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

**p<0,001

Tablo 7, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği puanları arasındaki ilişkileri değerlendirmek için gerçekleştirilen Pearson korelasyon katsayılarını göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı puanları ile sanal tolerans ($r=0,970$; $p<0,001$) ve sanal iletişim ($r=0,956$; $p<0,001$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler görülmektedir. Bu bulgulara göre, sanal tolerans ve sanal iletişim düzeyleri artış gösterirse sosyal medya bağımlılığı puanları da artış göstermektedir.

Durumluk Kaygı Ölçeği puanları ile sosyal medya bağımlılığı ($r=0,725$; $p<0,001$), sanal tolerans ($r=0,713$; $p<0,001$) ve sanal iletişim ($r=0,681$; $p<0,001$) puanları arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Buna göre, sosyal medya bağımlılığı arttıkça katılımcıların kaygı düzeyleri de yükselmektedir.

Durumluk kaygı ile öz kontrol ($r=-0,662$; $p<0,001$), öz disiplin ($r=-0,149$; $p<0,01$) ve dürtüsellik ($r=-0,640$; $p<0,001$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu bulgu, öz kontrol düzeyi arttıkça durumluk kaygı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ile öz kontrol ($r=-0,692$; $p<0,001$), öz disiplin ($r=-0,182$; $p<0,001$) ve dürtüsellik ($r=-0,710$; $p<0,001$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu sonuç, bireylerin öz kontrol düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

Tablo 8.

Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Öz Kontrol Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	50,634	0,693		73,059	0,000
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	-0,118	0,013	-0,447	-8,968	0,000*
Durumluk Kaygı Ölçeği	-0,134	0,020	-0,338	-6,783	0,000*
R=0,730	R ² =0,532		F(2;399)=226,027		P<0,01
Bağımlı Değişken: Öz Kontrol Ölçeği					

Tablo 8, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeği puanlarının Öz Kontrol Ölçeği üzerindeki yordayıcı etkilerini inceleyen regresyon analizi sonuçlarını içermektedir.

Analiz sonuçlarına göre, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($\beta=-0,447$; $p<0,01$) ve Durumluk Kaygı Ölçeği ($\beta=-0,338$; $p<0,01$) puanları Öz Kontrol Ölçeği puanlarını negatif yönde yordamaktadır.

Regresyon modelinin genel R değeri 0,730 ve R² değeri 0,532 olarak hesaplanmıştır. Buna göre öz kontrol değişiminin %53,2'si sosyal medya bağımlılığı ve kaygı düzeyleri ile açıklanır.

BÖLÜM V

Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde sosyal medya kullanımının yetişkinlerdeki kaygı ve öz kontrol düzeyleri üzerindeki riskinin incelenmesi bağlamında elde edilen bulgular incelenmiş ve ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırma kapsamında, sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutlarında cinsiyetler arası anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Buna göre, kadın ve erkek katılımcıların sosyal medya kullanım düzeylerinin benzer olduğunu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, literatürle de uyumlu olup sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte cinsiyetler arasındaki kullanım alışkanlıklarının giderek benzer hale geldiğini göstermektedir (Caiazza vd., 2018). Sosyal medya bağımlılığı açısından cinsiyet farkının olmaması, her iki cinsiyetin de benzer bağımlılık geliştirebileceğini göstermektedir (Andreassen vd., 2016). Sanal tolerans düzeylerinin benzer olması, çevrimiçi içeriklere karşı hoşgörünün zamanla artması ile açıklanabilir. Sanal iletişimdeki benzerlik ise sosyal medya platformlarının iletişimde cinsiyetler arasındaki sınırları azaltıcı etkisiyle ilişkilendirilebilir (Kuss ve Griffiths, 2017).

Araştırma bulgusunda, kaygı düzeyleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, her iki cinsiyetin de benzer kaygı düzeylerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, mevcut literatürdeki bulgularla da uyumludur. Yapılan çalışmalar, kaygı düzeylerinin cinsiyetler arasında benzerlik gösterdiğini ve her iki cinsiyetin de benzer stres kaynaklarına maruz kaldığını ve benzer başa çıkma mekanizmaları kullandığını öne sürmektedir (McLean ve Anderson, 2009). Bazı araştırmalar, kadınların sosyal ve duygusal kaygı yaşama eğiliminde olduğunu, erkeklerin ise performans ve finansal kaygılar yaşadığını ancak toplam kaygı düzeylerinin benzer olduğunu bulmuştur (Bandelow ve Michaelis, 2015). Ayrıca kültürel ve toplumsal normların cinsiyetler arasındaki kaygı düzeylerini etkileyebileceği ancak bu etkilerin genel kaygı düzeylerini anlamlı derecede değiştirmedeği görülmüştür (Seedat vd., 2009). Bu bağlamda, kadınlar ve erkekler arasında kaygı düzeyleri açısından fark olmaması kaygının evrensel bir deneyim olduğunu ve cinsiyete özgü farklılıkların genel kaygı düzeylerini değiştirmedeğini göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik alt boyutlarında da cinsiyetler arası anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu durum, literatürdeki bazı araştırmalarla da örtüşmektedir; cinsiyetler arasında öz kontrol ve öz disiplin düzeyleri açısından önemli farklılıklar olduğu yönündeki önceki varsayımlar, güncel bulgularla sorgulanmaktadır (Weis vd., 2013). Özellikle hem kadınların hem de erkeklerin benzer öz disiplin becerilerine sahip olmaları, bireylerin çevresel faktörlerden etkilenecek bu yeteneklerini geliştirebildiklerini göstermektedir (Duckworth vd., 2013). Dürtüsellik açısından ise cinsiyetlerin bu konuda benzer davranış kalıpları sergilemesi, dürtüsel davranışların bireylerin kişisel özellikleri ve sosyal çevreleri tarafından şekillendirildiğini göstermektedir (Paris, 2005). Bu bağlamda, cinsiyetler arasındaki farklılıkların öz kontrol ve öz disiplin gibi psikolojik yapılar üzerinde belirgin bir fark oluşturmadığı sonucuna varılabilir.

Araştırma kapsamında, sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutlarında evli ve bekar katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bulgularına istinaden, evli olmayan katılımcıların sosyal medya bağımlılığının evli katılımcılara kıyasla fazla olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, bekar bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olmalarının birkaç olası nedeni bulunmaktadır. Öncelikle, bekar bireyler sosyal medyayı, romantik ilişkiler kurma ve sürdürme amacıyla daha yoğun bir şekilde kullanabilmektedirler (Kuss ve Griffiths, 2017). Ayrıca, bekar bireyler sosyal çevrelerini genişletmek ve sosyal destek arayışında bulunmak amacıyla da sosyal medya platformlarına daha fazla zaman ayırabilirler (Andreassen vd., 2017). Evli bireyler açısından ise, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olmasının nedeni, aile içi sorumluluklar ve zaman yönetimi gereksinimleri olabilir. Evli bireyler, sosyal medya yerine aile içi iletişim ve etkileşimlere daha fazla zaman ayırabilirler, bu da sosyal medya kullanım sürelerini kısıtlayabilir (Karadağ vd., 2015). Bulgular çerçevesinde incelenen çalışmalar bu araştırmanın bulgusu ile uyumludur.

Araştırmada, kaygı düzeyleri açısından da medeni duruma bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Buna göre, bekar katılımcıların evli katılımcılara kıyasla daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, literatürde de desteklenmektedir; evli bireylerin sosyal destek sistemlerinin daha güçlü olması ve stresle başa çıkma becerilerinin daha iyi gelişmesi, onların kaygı düzeylerini azaltmaktadır (Grundström vd., 2021). Bekar bireyler, sosyal

bağlantılarının sınırlı olması nedeniyle duygusal destekten yoksun kalabilmekte ve bu durum kaygı seviyelerini artırabilmektedir (Adamczyk ve Segrin, 2015). Ayrıca medeni durumun kaygı üzerindeki sonuçlarına bakıldığında, bireylerin yaşam tatminleri ve ruhsal sağlıkları ile doğrudan ilişkilidir; evlilik, bireylerin genel psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu bir etki yapmaktadır (Kessler vd., 2001). Sonuç olarak, medeni durumun kaygı düzeyleri üzerindeki yansıması, bireylerin sosyal ilişkileri ve destek sistemleriyle güçlü bir bağlantıya sahip olup, bekar bireylerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında, öz kontrol ve dürtüsellik konularında evli ve bekar katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, evli katılımcılar daha yüksek düzeyde öz kontrol ve dürtüsellik sergilemekte olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, evli bireylerin genellikle daha güçlü sosyal destek sistemlerine sahip olmaları ve sorumluluk duygularının daha fazla olmasıyla ilişkilendirilebilir (Weis vd., 2013). Evlilik, bireylerin öz kontrol becerilerini artırabilmektedir çünkü evli bireyler, hem kendileri hem de eşleri için daha sağlıklı ve sorumlu davranışlar sergileme ihtiyacı hissedebilmektedir (Brock ve Lawrence, 2011). Ayrıca evlilik, bireylerin dürtüsel davranışlarını yönetmelerine yardımcı olan sosyal normlar ve beklentilerle dolu bir ortam sağlayarak öz disiplinlerini güçlendirebilmektedir (Thomas vd., 2017). Bekar bireyler ise bazen daha fazla özgürlük ve bağımsızlık hissi yaşayarak, öz kontrol ve dürtüselliklerini yönetme konusunda zorluk yaşayabilmektedirler (Adamczyk ve Segrin, 2015). Bu bağlamda, evli bireylerin daha yüksek öz kontrol ve dürtüsellik göstermeleri, sosyal ve duygusal destek sistemlerinin önemini vurgulamaktadır.

Araştırma bulgusunda, sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim konularında eğitim seviyesine göre anlamlı farklar tespit edilmiştir. Buna göre, yüksek lisans ve üzeri eğitime sahip olanların lise, ön lisans ve lisans eğitimine sahip olanlara kıyasla daha yüksek seviyede sosyal medya bağımlılığı olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, sosyal medya kullanımının bireylerin eğitim düzeyleriyle ilişkili olduğuna dair mevcut literatürdeki çalışmaları desteklemektedir. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin sosyal medyayı daha fazla bilgi edinme, iletişim kurma ve sosyal ağ oluşturma amacıyla kullanma eğiliminde olduğu, bu durumun da sosyal medya bağımlılığını artırabileceği öne sürülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Ayrıca eğitim seviyesi yüksek bireyler, sosyal medya platformlarını profesyonel ve akademik amaçlar için daha fazla kullanarak bağımlılık geliştirme

riskini artırabilmektedir (Ahn, 2011). Bununla birlikte, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, sosyal medyayı kullanırken zaman yönetimi ve öz kontrol becerilerinin daha gelişmiş olması gerektiği varsayımına dayalı olarak, bu platformlarda daha fazla zaman harcama eğiliminde olabilmektedir (Al-Rahmi vd., 2022).

Araştırmada, kaygı düzeyleri açısından da eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir . Buna göre, yüksek lisans ve üzeri eğitim grubunun lise, ön lisans ve lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek kaygı düzeyleri olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, eğitim seviyesinin kaygı düzeyleri üzerinde farklılık yaratabileceğini destekleyen mevcut literatürle uyumludur. Örneğin, yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, akademik başarı beklentileri, kariyer kaygıları ve yaşam standartlarına dair daha fazla baskı hissedebilmektedir (Brewin vd., 2000). Ayrıca yüksek lisans ve doktora gibi ileri eğitim düzeyleri, bireylerin duygusal ve zihinsel yüklerini artırabilecek yoğun çalışma ve araştırma gereksinimlerini içermektedir (Haidar vd., 2018). Diğer yandan eğitim düzeyinin artması, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini ve kaynaklarını artırmasına rağmen bu durum kaygıyı azaltmak yerine artırabilmektedir (Molarius ve Granström, 2018).

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, öz kontrol ve dürtüsellik konularında eğitim seviyesine göre anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, lise mezunlarının öz kontrol ve dürtüsellik düzeylerinin yüksek lisans ve üzeri, lisans ve ön lisans eğitim seviyelerine göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin öz kontrol becerilerinin genellikle geliştiği ifade edilmektedir. Daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin bu alandaki performanslarının diğer bireylerden daha yüksek olması, eğitim sisteminin bireylerin sosyal ve duygusal becerilerini nasıl şekillendirdiğine dair bir bakış açısı sunmaktadır (Cambron vd., 2017). Lise dönemindeki bireylerin genellikle daha fazla sosyal etkileşim içinde olmaları ve daha az akademik baskı altında kalmaları, öz kontrol ve dürtüselliklerini artıran bir faktör olabilmektedir (Kar vd., 2015).

Araştırmada, sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim konularında sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, günde 5 saatten fazla sosyal medya kullanan katılımcılarda, 1-3 saat, 3-5 saat ve 1 saatten az sosyal medya kullanan gruplara göre daha yüksek bağımlılık düzeyi gözlemlenmiştir. Bu durum, sosyal medya kullanımının aşırı dozda olduğu durumda bağımlılık yapıcı özelliğinin arttığını ve bireylerin sanal dünyada

daha fazla zaman geçirme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Literatürde, sosyal medya kullanım süresi ile bağımlılık geliştirilmesi arasında ki ilişkinin aynı doğrultuda olduğu birlikte artış gösterdikleri sıkça vurgulanmaktadır. Andreassen ve diğerleri (2017) sosyal medya bağımlılığı ve kullanım süresi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında, günlük kullanım süresinin artmasıyla birlikte bağımlılık belirtilerinin de arttığını belirtmişlerdir. Bu çalışma, sosyal medya kullanımının kontrolsüz hale geldiğinde bireylerin sosyal ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca sanal tolerans ve sanal iletişim de ki farklılıklar, sosyal medya kullanıcılarının çevrimiçi ortamlarda nasıl etkileşimde bulunduklarını ve sanal dünyada ne tür deneyimler yaşadıklarını anlamak açısından kritik öneme sahiptir. Çalışmalar, sosyal medya platformlarının kullanıcılarının zamanla bu platformlara karşı tolerans geliştirdiğini ve daha fazla tatmin sağlamak için daha fazla zaman harcadıklarını göstermektedir (Kuss ve Griffiths, 2011).

Araştırma kapsamında, kaygı düzeyleri açısından da sosyal medya kullanım süresine bağlı anlamlı farklar tespit edilmiştir. Buna göre, günde 5 saatten fazla sosyal medya kullananların 1-3 saat, 3-5 saat ve 1 saatten az kullananlara kıyasla daha yüksek kaygı düzeyleri olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, sosyal medya kullanımının kaygı düzeyleri üzerindeki ilişkisi hakkında çeşitli bulgular mevcuttur. Vannucci ve diğerleri (2017), sosyal medya kullanımının genç yetişkinlerde kaygı belirtilerini artırdığını belirlemiştir. Araştırmacılar, sosyal medya platformlarının sürekli erişilebilir olmasının ve bireylerin sosyal karşılaştırmalar yapmasına neden olmasının kaygı düzeylerini artırabileceğini öne sürmüşlerdir. Benzer şekilde, Marino ve diğerleri (2018), sosyal medya bağımlılığının kaygı düzeylerini artırabileceğini ve sosyal medya kullanım süresinin bu bağımlılığı pekiştirdiğini bulmuşlardır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik konularında günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, günde 1-3 saat arası sosyal medya kullananların öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik düzeylerinin 1 saatten az, 3-5 saat ve 5 saatten fazla kullanan gruplardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, sosyal medya kullanım süresinin öz kontrol ve öz disiplin üzerindeki ilişkisi hakkında çeşitli bulgular mevcuttur. Wilmer ve diğerleri (2017), sosyal medya kullanımının öz düzenleme becerileri üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında, orta düzeyde sosyal medya kullanımının öz kontrol becerilerini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Bu çalışma, sosyal medya kullanımının belirli bir düzeyde tutulduğunda, bireylerin öz disiplin ve öz kontrol becerilerini geliştirebileceğini göstermektedir. Öte yandan, uzun süreli sosyal medya kullanımının dürtüsellik üzerinde olumsuz sonuçları olduğu görülmüştür. Hormes ve diğerleri (2014), sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasında aynı doğrultuda yani pozitif bir ilişki olduğu ve uzun süreli kullanımın dürtüsel davranışları artırabileceğini belirtmişlerdir. Bu durum, sosyal medya platformlarının sürekli uyarıcı içeriği ve anında geri bildirim mekanizmalarının kullanıcıların dürtüsel davranışlarını pekiştirebileceğini göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusunda, sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Pozitif ilişki iki değişkenin aynı doğrultuda hareket etmesi ile açıklanabilir. Buna göre, sosyal medya bağımlılığı arttıkça katılımcıların kaygı düzeylerinin de yükseldiği gözlemlenmiştir. Bu bulgu, literatürde ki bulgularla da uyumludur. Yapılan çalışmalar sosyal medya bağımlılığının bireylerin kaygı düzeylerini artırdığını göstermektedir. Sosyal medya platformlarında geçirilen sürenin artması, bireylerin sürekli olarak çevrimiçi kalma zorunluluğu hissetmelerine ve bu durumun kaygı düzeylerini yükseltmesine neden olmaktadır (Elhai vd., 2016). Ayrıca sanal toleransın artması, bireylerin daha fazla çevrimiçi içerik tüketmesine ve bu durumun kaygı düzeylerini olumsuz yönde etkilemesine yol açmaktadır (Oberst vd., 2017). Sanal iletişimdeki artış ise bireylerin sürekli olarak sosyal medya platformlarında aktif olma gereksinimi hissetmelerine ve bu durumun da kaygı düzeylerini artırmasına neden olmaktadır (Vannucci vd., 2017). Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim ile kaygı düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunmaktadır, bağımlılık arttıkça kaygının artmasına sebep olur.

Araştırmanın başka bir önemli bulgusuna istinaden, kaygı düzeyleri ile öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik arasında negatif ve anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Negatif ilişki iki değişkenin farklı doğrultulara hareket etmesidir. Buna göre, öz kontrol düzeyi arttıkça kaygı düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu durum, literatürde de desteklenen bir bulgudur; öz kontrol ve öz disiplin düzeyi yüksek bireylerin kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu gösterilmiştir. Öz kontrol, bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerini düzenleme becerisi olarak tanımlanmakta ve kaygının yönetiminde kritik bir rol oynamaktadır (Duckworth vd., 2019). Yüksek öz kontrol düzeyine sahip bireyler, stresli koşullarda düşük öz kontrol düzeyine sahip bireylere kıyasla daha kapsamlı başa çıkma stratejileri

geliştirebilmekte, bu durum da kaygı düzeylerini azaltmaktadır (Tugade ve Fredrickson, 2004). Dürtüsellik ise bireylerin düşünmeden hareket etme eğilimlerini ifade etmekte ve bu durum kaygıyı artıran bir faktör olarak kabul edilmektedir (Heilbronner ve Hayden, 2016). Araştırmalar, öz disiplinin de kaygıyı azaltma yönünde olumlu sonuçlar yarattığını göstermektedir; yüksek öz disiplin, bireylerin hedeflerine ulaşmalarını sağlayarak psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu bir yansıma oluşturmaktadır (Mischel vd., 1989). Sonuç olarak, öz kontrol ile kaygı düzeyleri arasındaki negatif ilişki, bireylerin duygusal yönetim becerilerinin kaygı düzeyleri üzerinde önemli sonuçlar yarattığını ortaya koymaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı ile öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik arasında negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Negatif ilişki iki değişkenin birbirinden ters yöne ilerlemesidir. Buna göre, bireylerin öz kontrol düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının bireylerin duygusal düzenleme ve öz kontrol becerilerinin eksikliği ile ilişkilendirilebileceğini ortaya koymaktadır (Andreassen vd., 2016). Öz kontrol, bireylerin hedeflerine ulaşma ve davranışlarını yönetme yeteneklerini tanımlarken bu yeteneklerin düşük olması, sosyal medya kullanımının kontrolsüz bir şekilde artmasına yol açabilmektedir. Dürtüsellik, sosyal medya bağımlılığını artıran bir diğer faktör olarak değerlendirilmekte; dürtüsel bireyler, anlık zevk arayışı içinde sosyal medya platformlarına yönelme eğilimindedir (Pantic, 2014).

Araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ve durumluk kaygı düzeylerinin öz kontrol düzeylerini negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Yordama, bir değişkenin başka bir değişkeni nasıl etkilediğini ifade eder, negatif yordama ise değişkenlerin olumsuz yönde etkilenmesi ile ilişkilidir (Özen ve diğerleri, 2006). Bu bulguya istinaden sosyal medya bağımlılığı ve durumluk kaygı düzeylerinin öz kontrol düzeylerini negatif olarak etkilediği anlaşılmaktadır. Çalışma bulgularıyla benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı, bireylerin duygusal düzenleme ve öz kontrol yeteneklerini olumsuz yönde geliştirerek durumluk kaygısını artırmaktadır (Elhai vd., 2017). Özellikle sosyal medya platformlarının sürekli bir etkileşim ve bilgi akışı sağlaması, bireylerin kaygı düzeylerini artırmakta ve bu durum, öz kontrol mekanizmalarının zayıflamasına yol açmaktadır (Ostic vd., 2021). Durumluk kaygı, bireyin belirli bir an içinde yaşadığı kaygı düzeyi olup, bu durumun yüksek olması, öz kontrol becerilerini düzenlemekte olumsuzluk yaşanması ve sosyal medya kullanımının kontrolsüzleşmesine neden olabilmektedir (Daniyal vd., 2022). Sonuç

olarak, sosyal medya bağımlılığı ve durumluk kaygı düzeylerinin öz kontrol üzerindeki olumsuz sonuçları, önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim konularında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Kaygı düzeyleri açısından cinsiyetler arası anlamlı bir fark görülmemiştir.

Öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik konularında da kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim konularında evli ve bekar katılımcılar için anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bekar katılımcıların sosyal medya bağımlılığı evli katılımcılara göre daha yüksektir.

Kaygı düzeyleri açısından medeni duruma bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bekar katılımcıların, evli katılımcılara kıyasla daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Öz kontrol ve dürtüsellik konularında evli ve bekar katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Evli katılımcıların daha yüksek düzeyde öz kontrol ve dürtüsellik sergilemekte olduğu gözlemlenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim konularında eğitim seviyesine göre anlamlı farklar bulunmuştur. Yüksek lisans ve üzeri eğitime sahip olanların lise, ön lisans ve lisans eğitime sahip olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı gösterdiği bulunmuştur.

Kaygı düzeyleri açısından eğitim durumuna bağlı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yüksek lisans ve üzeri eğitim grubunda lise, ön lisans ve lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek kaygı düzeyleri gözlemlenmiştir.

Öz kontrol ve dürtüsellik konularında eğitim seviyesine göre anlamlı farklar bulunmaktadır. Lise mezunlarının öz kontrol ve dürtüsellik düzeyleri, yüksek lisans ve üzeri, lisans ve ön lisans eğitim seviyelerine göre daha yüksektir.

Sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim konularında sosyal medya kullanım süresine bağlı anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Günde 5 saatten fazla sosyal medya kullananların 1-3 saat, 3-5 saat ve 1 saatten az sosyal medya kullanan gruplara kıyasla daha yüksek bağımlılık düzeyi gözlemlenmiştir.

Kaygı düzeyleri açısından da sosyal medya kullanım süresine bağlı anlamlı farklar tespit edilmiştir. Günde 5 saatten fazla sosyal medya kullananlarda 1-3 saat,

3-5 saat ve 1 saatten az kullananlara kıyasla daha yüksek kaygı düzeyleri gözlemlenmiştir.

Öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik konularında günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılıklar görülmektedir. Günde 1-3 saat arası sosyal medya kullananların öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik düzeyleri 1 saatten az, 3-5 saat ve 5 saatten fazla kullanan gruplardan daha yüksektir.

Sosyal medya bağımlılığı ile sanal tolerans ve sanal iletişim arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu, sanal tolerans ve sanal iletişim seviyeleri artış gösterdikçe sosyal medya bağımlılığının da arttığını göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığı arttıkça katılımcıların kaygı düzeylerinin de yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Kaygı düzeyleri ile öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik arasında negatif ve anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu, öz kontrol düzeyi arttıkça kaygı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ile öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik arasında negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu tespiti dayanarak, bireylerin öz kontrol düzeylerinin artış gösterdiği durumlarda sosyal medya bağımlılık düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ve durumluk kaygı düzeyleri öz kontrol düzeylerini negatif yönde yordamaktadır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Çalışma, öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik alt boyutu seviyelerinin sosyal medya bağımlılığı ve kaygı ile ters doğrultuda yani negatif şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmacılar, bu bulgulara dayanarak, bireylerin öz kontrol ve dürtüsellik özelliklerini güçlendirmeye yönelik müdahale programları geliştirebilir. Bu tür programlar, sosyal medya bağımlılığını azaltmada ve kaygı düzeylerini düşürmede yararlı olabilir.

Sosyal medya kullanım süresinin bağımlılık ve kaygı düzeyleri üzerinde önemli sonuçlar gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmacılar, sosyal medya kullanım sürelerini sınırlamaya yönelik stratejiler geliştirebilir ve bu stratejilerin işleyişlerini

test edebilir. Ayrıca, sosyal medya kullanımının sağlıklı bir şekilde yönetilmesine yönelik eğitim programları ve farkındalık kampanyaları düzenleyerek, toplum genelinde daha dengeli bir sosyal medya kullanımı teşvik edilebilir.

Devlet Yetkililerine Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, evli olmayan bireylerin evli olan bireylerden daha yüksek sosyal medya bağımlılığı ve kaygı düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Medeni duruma bağlı olarak farklılaşan bu ihtiyaçlara yönelik olarak psikolojik destek ve danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılabilir. Bekar bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve kaygı düzeylerini yönetmelerine yardımcı olacak destek mekanizmaları oluşturulmalıdır.

Eğitim seviyesi, sosyal medya bağımlılığı ve kaygı düzeylerinde önemli bir farklılık yaratmaktadır. Yüksek lisans ve üzeri eğitim grubunda sosyal medya bağımlılığı ve kaygı düzeyi diğer gruplara kıyasla daha fazla çıkmıştır. Bu durumun sebepleri araştırılıp araştırma sonuçlarına göre özel politika ve programlar geliştirilebilir. Yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin dijital okuryazarlık becerileri artırılarak sosyal medya kullanımını daha sağlıklı ve bilinçli bir şekilde yönetmeleri sağlanabilir. Bu doğrultuda, eğitim kurumları ile iş birliği yapılarak, dijital okuryazarlık dersleri müfredata eklenebilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Çalışmanın bulguları, öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı ve kaygı düzeyleri üzerinde önemli rolleri olduğunu göstermektedir. Klinisyenler, danışanlarının öz kontrol ve öz disiplin becerilerini artırmaya yönelik terapötik müdahaleler ve eğitim programları geliştirmelidir. Bu becerilerin geliştirilmesi, sosyal medya bağımlılığını azaltmada ve kaygı düzeylerini düşürmede faydalı olabilir.

Sosyal medya kullanım süresinin bağımlılık ve kaygı düzeyleri üzerinde önemli bir role sahip olduğu tespit edilmiştir. Klinisyenler, danışanlarının sosyal medya kullanım sürelerini yönetmelerine yardımcı olmak için stratejiler geliştirmelidir. Bu stratejiler arasında sosyal medya kullanımını sınırlama, belirli zaman dilimlerinde sosyal medya kullanımını teşvik etme ve sosyal medya kullanımının yerine geçebilecek alternatif faaliyetler önerme yer alabilir. Bu faaliyetler bir spor salonuna yazılmak, dans ekibine katılmak ve benzeri sosyal

medya ve sosyal medya aracından uzak tutacak etkinlikler olabilir. Bu şekilde, danışanların sosyal medya bağımlılığı ve kaygı düzeyleri daha etkin bir şekilde yönetilebilir.

Kaynakça

- Adamczyk, K., & Segrin, C. (2015). Perceived social support and mental health among single vs. partnered Polish young adults. *Current Psychology*, 34(1), 82-96.
- Aderka, I. M., Prizant-Passal, S., & Shechner, T. (2016). Social anxiety and internet use– A meta-analysis: What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, 62, 221-229.
- Adreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.
- Adriaanse, M. A., Kroese, F. M., Gillebaart, M., & De Ridder, D. T. D. (2014). Effortless inhibition: Habit mediates the relation between self-control and unhealthy snack consumption. *Frontiers in Psychology: Eating Behavior*, 5.
- Ağırtaş, A., & Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Ağyar, B. B. ve Uzun, B. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 1–19.
- Ahn, J. (2011). The effect of social network sites on adolescents' social and academic development: Current theories and controversies. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 62, 1435-1445.
- Ajjan, H., & Hartshorne, R. (2008). Investigating faculty decisions to adopt Web 2.0 technologies: Theory and empirical tests. *The Internet and Higher Education*, 11(2), 71-80.
- Akçakaya, A., & Arslan, Ç. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, sosyal beceri ve öz-kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Scientific Journal Virtus*, 49, 123-129.
- Aktan, E (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi, Cilt/Volume 5, Sayı/Number 4*, 405-421.

- Allen, T. J., Moeller, F. G., Rhoades, H. M., & Cherek, D. R. (1998). Impulsivity and history of drug dependence. *Drug and Alcohol Dependence*, 50(2), 137-145.
- Al-Menayes, J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86-94.
- Al-Rahmi, A. M., Shamsuddin, A., Wahab, E., Al-Rahmi, W. M., Alyoussef, I. Y., & Crawford, J. (2022). Social media use in higher education: Building a structural equation model for student satisfaction and performance. *Frontiers in Public Health*, 10, 1003007.
- Altındış, A., Altındış, S., Aslan, F. G., Aşıcı, N., Ekerbiçer, H. Ç., İnci, M. B., & Tokaç, M. (2017). Sosyal medya ağları ve sosyal görünüm anksiyetesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 64, 227-234.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed.) (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Andrade, E. B. (2005). Behavioral consequences of affect: Combining evaluative and regulatory mechanisms. *Journal of Consumer Research*, 32(3), 355-362.
- 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.
- Antonietti, C., Camerini, A. L., & Marciano, L. (2020). The impact of self-esteem, family and peer cohesion on social appearance anxiety in adolescence: Examination of the mediating role of coping. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 1089-1102.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22(1), 1-32.
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 364-377.
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327-335.

- Bargh, J. A., & McKenna, K. (2004). The internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 573-590.
- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 209-213.
- Bat, Z. B. A. V. M., Vural, Z. B. A., & Mikail, B. A. T. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), 3348-3382.
- Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 8(2-3), 115-130.
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773-1801.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Bektaş, N. (2018). Çalışan kadınların internet ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkisi. [Master's thesis, Haliç University]. *Haliç University Institute of Social Sciences*.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boyd, D. M., & Ellison, N.B. (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230.

- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 748-766.
- Brock, R. L., & Lawrence, E. (2011). Marriage as a risk factor for internalizing disorders: Clarifying scope and specificity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 577-589.
- Bulunmaz, B. (2011). Otomotiv sektöründe sosyal medyanın kullanımı ve Fiat örneği. *Yeditepe Üniversitesi Global Media Journal*, 2(3), 19-50.
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2013). *Abnormal psychology (15th ed.)*. Pearson.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (11. baskı). Pegem Akademi.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M., & Blanton, M. (2009). Internet addiction: metasynthesis of 1996-2006 Quantitative Research. *Cyber Psychology ve Behavior*, 12(2), 203-207
- Cambron, C., Kosterman, R., Catalano, R. F., Guttmanova, K., Herrenkohl, T. I., Hill, K. G., & Hawkins, J. D. (2017). The role of self-regulation in academic and behavioral paths to a high school diploma. *Journal of Developmental and Life-Course Criminology*, 3(3), 304-325.
- Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., & Esposito, G. (2021). Social media usage and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 508595.
- Cattell, R. B., & Scheier, I. H. (1958). The nature of anxiety: A review of thirteen multivariate analyses comprising 814 variables. *Psychological Reports*, 4(3), 351-388.
- Chen, C., Zhang, K. Z., Gong, X., Lee, M. K., & Wang, Y. Y. (2021). Preventing relapse to information technology addiction through weakening reinforcement: A self-regulation perspective. *Information & Management*, 58(5), 1-21.
- Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L. & Luk, J. W. (2021). "Prevalence Of Social

- Media Addiction Across 32 Nations: Meta-Analysis With Subgroup Analysis Of Classification Schemes And Cultural Values”. *Addictive Behaviors*, 117, 106845.
- Constantinides, E., & Fountain, S. J. (2008). Web 2.0: conceptual foundations and marketing issues. *Journal of Direct, Data and Digital Marketing Practice*, 9(3), 231-244.
- Coutinho, F. C., Dias, G. P., Bevilaqua, M. C., Gardino, P. F., Range, B. P., & Nardi, A. E. (2010). Current concept of anxiety: Implications from Darwin to the DSM-V for the diagnosis of generalized anxiety disorder. *Expert Reviews*, 10(8), 1307-1320.
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi* [Master’s thesis, Beykent University]. Beykent University Institute of Social Sciences.
- Çalış, M. (2020). *Sosyal Medya Kullanımı ile Sosyal Onay İhtiyacı ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi], Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çalışkan, M., & Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. *Akademik Bakış Dergisi*, 50, 254-277.
- Çam, E., & İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(3), 14-18.
- Çolak, T. S., & Doğan, U. (2016). Self-concealment, social network sites usage, social appearance anxiety, loneliness of high school students: A model testing. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 176-183.
- 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.
- Çötök, T. (2016). Teknoloji toplumunda kaygı. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 3(5), 209-222.
- Daniyal, M., Javaid, S. F., Hassan, A., & Khan, M. A. B. (2022). The relationship between cellphone usage on the physical and mental wellbeing of university

- students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9352.
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99.
- DesAutels, P. (2011). UGIS: Understanding the nature of user-generated information systems. *Business Horizons*, 54(3), 185-192
- Dikme, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinin iletişiminde ve günlük hayatta sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Kadir Has Üniversitesi örneği* [Master's thesis, Kadir Has University]. Kadir Has University.
- Doğan, U., & Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak çok boyutlu yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Duckworth, A. L., Kirby, T., Gollwitzer, A., & Oettingen, G. (2013). From fantasy to action: Mental contrasting with implementation intentions (MCII) improves academic performance in children. *Social Psychological and Personality Science*, 4(6), 745-753.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373-399.
- Duyan, V., Gülden, Ç., & Gelbal, S. (2012). Öz-denetim ölçeği-ÖDÖ: Güvenirlilik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 19-30.
- Ekşi, H., Turgut, T., Sevim, E. (2019), Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü, *ADDICTA: The Turkish Journal On Addictions*, 6(3), 717–745.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259.

- Elhai, J. D., Hall, B. J., & Erwin, M. C. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*, 261, 28-34.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Erdoğan, D. (2016). *Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının ve durumluk kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eroğlu, O., Yıldırım, Y. (2017). "Sosyal Medya Ağlarının Kullanım Amacı ve Bağımlılığının Uyku Kalitesi ile İlişisinin İncelenmesi". *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1),1-10.
- Filliozat, I. (2018). Kusursuz ebeveyn yoktur (H. C. Utku, Trans.). İstanbul: *Pegasus Yayınları*.
- Finkel, E., & Campbell, K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 263-277.
- Flora, D. B., Hart, T. A., Heimberg, R. G., Holle, C., Fresco, D. M., & Palyo, S. A. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Friese, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 795-805.
- Gedik, Y. (2020). Pazarlamada Yeni Bir Çerçeve:Sosyal Medya ve Web 2.0. *UluslararasıYönetim Akademisi Dergisi*, 3(1), 252-269
- Grundström, J., Kontinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM - Population Health*, 14, 100774.

- Haidar, S. A., de Vries, N. K., Karavetian, M., & El-Rassi, R. (2018). Stress, anxiety, and weight gain among university and college students: A systematic review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(2), 261-274.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15 (1), 48-59.
- Heatherton, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(3), 132-139.
- Heilbronner, S. R., & Hayden, B. Y. (2016). Dorsal anterior cingulate cortex: A bottom-up view. *Annual Review of Neuroscience*, 39, 149-170.
- Heimberg, R. G., & O'Day, E. B. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 1-13.
- Henden, E. (2008). What is self-control? *Philosophical Psychology*, 21(1), 69-90.
- Hofmann, S. G., & Hinton, D. E. (2014). Cross-cultural aspects of anxiety disorders. *Current Psychiatry Reports*, 16(6), 1-5.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265-277.
- Hormes, J. M. (2016). Under the influence of Facebook? Excess use of social networking sites and drinking motives, consequences, and attitudes in college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 122-129.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.
- Inzlicht, M., Legault, L., & Teper, R. (2014). Exploring the mechanisms of self-control improvement. *Current Directions in Psychological Science*, 23(4), 302-307.
- Işık, M. (2019). *Erişkinlerin sosyal medya kullanım özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumlarına etkisi* (Master's thesis, Üsküdar University, Institute of Social Sciences).

- İHA. (2020, April 25). Türkiye’de 45 milyon kişi akıllı telefon kullanıyor. *İHA*. Retrieved April 25, 2023.
- İşlek, M. S. (2012). Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri: *Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma* (Master’s thesis). Retrieved from YÖK thesis center (320279).
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2011). The early bird catches the news: Nine things you should know about micro-blogging. *Business Horizons*, 54(2), 105-113.
- Kar, S. K., Choudhury, A., & Singh, A. P. (2015). Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 8(2), 70-74.
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... & Babadağ, B. (2015). The Virtual World’s Current Addiction: Internet Addiction and Its Cognitive, Psychological, and Emotional Effects on University Students. *Computers in Human Behavior*, 50, 576-584.
- Karahan, E., & Karaaziz, M. (2023). Kaygı: Bir literatür taraması. *ISPEC International Journal of Social Sciences and Humanities*, 7(2), 529-541.
- Karakahraman, Y. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının iş performansı ve iş-aile çatışmasına etkisinde iş tatmininin aracılık rolünün belirlenmesi* (Doktora tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Kartopu, S. (2012). Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş örneği). *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 147-170.
- Kaşıkcı, F., Denli, Ö. S., & Güney-Karaman, N. (2021). Gençlerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal dışlanma: Öz-kontrolün aracılık rolünün değerlendirilmesi. *Başkent Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 8(1), 147-159.

- Kayır, A.G., Çalışanlarda Hissedilen Enerjinin Yenilikçilik Algısına Etkisi: Otel İşletmelerinde Bir Uygulama *Journal of New Tourism Trends* 4(1), 1-14, 2023.
- Kessler, R. C., Berglund, P. A., Bruce, M. L., Koch, J. R., Laska, E. M., Leaf, P. J., Manderscheid, R. W., Rosenheck, R. A., Walters, E. E., & Wang, P. S. (2001). The prevalence and correlates of untreated serious mental illness. *Health Services Research*, 36(6 Pt 1), 987-1007.
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8), e42990.
- Kıran, S. ve Küçükboğancı, H. ve Emre, İ. E. (2020). “Sosyal Medya Kullanımının Kişiler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi”. *Bilişim Teknolojiler Dergisi*, 13(4): 435-441.
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A. & Gül, M., (2015). A Quantitative Research On The Level Of Social Media Addiction Among Young People In Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 108-122.
- Kirmayer, L. J., Young, A., & Hayton, B. C. (1995). The cultural context of anxiety disorders. *Cultural Psychiatry*, 18(3), 503-521.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245.
- Köroğlu, O., & Tutgun Ünal, A. (2013, May 7-8). Öğretmen adaylarının sosyal ağları benimseme düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. In *Ulusal Yeni Medya Kongresi* (pp. 1-10). Kocaeli, Türkiye.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.

- Kuşay, Y. (2017). İş gücü alanı olarak sosyal medyanın kullanımı ve girişimci kadınlar. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-33.
- Lackaff, D., Rosen, D., & Stefanone, M. A. (2011). Contingencies of self-worth and social-networking-site behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 41-49.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262-277.
- Mazalin, D., & Moore, S. (2004). Internet use, identity development, and social anxiety among young adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102.
- McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 496-505.
- Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Association For Consumer Research*, 37, 244-248.
- Metcalf, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3-19.
- Metin, G. T., Harma, M., Gökçay, G., & Bahçivan-Saydam, R. (2017). Düşük sosyoekonomik düzeydeki ergenlerde olumsuz yaşam olayları, özdenetim becerisi ve problem davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 1-14.

- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- Molarius, A., & Granström, F. (2018). Educational differences in psychological distress? Results from a population-based sample of men and women in Sweden in 2012. *BMJ Open*, 8(4), e021007.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.
- Muraven M, Slessareva E. Mechanisms of self-control failure: motivation and limited resources. *Personality and social psychology bulletin*, 2003 Jul;29(7):894-906.
- Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroglu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the brief self-control scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 22(4), 340-351.
- Niermann, C. Y. N., Herrmann, C., von Haaren, B., van Kann, D., & Woll, A. (2016). Affect and subsequent physical activity: An ambulatory assessment study examining the affect-activity association in a real-life context. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 677.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1985). *Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı* (2. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- O'Reilly M, Dogra N, Whiteman N, Hughes J, Eruyar S, Reilly P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613.
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 678766.
- Oyman, N. (2016). “Sosyal Medya Dindarlığı”. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (28): 125-167.

- Özbay, A. ve İş Vardarlı, C. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Tutumları ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 15, 778-796.
- Özdemir, Y., Vazsonyi, A. T., & Çok, F. (2013). Parenting processes and aggression: The role of self-control among Turkish adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(1), 65-77.
- Özdemir, Z. (2019). “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı”. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2): 91-105.
- Özen, Y., Gülaçtı, F., & Kandemir, M. (2006). Eğitim Bilimleri Araştırmalarında Geçerlik ve Güvenirlik Sorunsalı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 69-89.
- Özkapı, M. (2021). *Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657.
- Paris, J. (2005). The development of impulsivity and suicidality in borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 17(4), 1091–1104.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- Rosenbaum, M. A. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109–121.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53–78.

- Saele, R. G., Dahl, T. I., Sørli, T., & Friberg, O. (2017). Relationships between learning approach, procrastination and academic achievement amongst first-year university students. *Higher Education*, 74(5), 757–774.
- Safko, L., & Brake, D.K. (2009). *The social media bible: tactics, tools, and strategies for business success*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Savcı, M. (2017). Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Savcı, M., Aysan, F., & Savcı, H. (2015). Aleksitimi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyal fobinin aracı rolü. 24. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi* (496-497). Niğde.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30, 202-216.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641–669.
- Seedat, S., Scott, K. M., Angermeyer, M. C., Berglund, P., Bromet, E. J., Brugha, T. S., ... & Kessler, R. C. (2009). Cross-national associations between gender and mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Archives of General Psychiatry*, 66(7), 785–795.
- Serenko, A., & Turel, O. (2020). Directing technology addiction research in information systems: Part I. Understanding behavioral addictions. *ACM SIGMIS Database: the Database for Advances in Information Systems*, 51(3), 81–96.
- Shri, R. (2010). Anxiety: causes and management. *The Journal of Behavioral Science*, 5(1), 100-118.
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). *Social media use 2018: Demographics and statistics*. Washington, DC: Pew Research Center.
- Smith, A., Anderson, M. & Caiazza, T. (2018, March 1). Social media use in

2018. Pew Research Center.

- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523–538.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117–135.
- Şimşir Gökarp, Z., & Haktanır, A. (2022). An evaluation of the self-report instruments assessing self-control: A systematic review. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(1), 1–14.
- Şimşir, Z., & Dilmaç, B. (2021). The mediating roles of grit and life satisfaction in the relationship between self-discipline and peace: Development of the self-discipline scale. *Current Psychology*, 41, 8322–8332.
- Southam-Gerow, M. A. (2014). Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme: Uygulayıcının Rehberi (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (2013).
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research in anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3–20). Academic Press.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Thibaut, F. (2017). Anxiety disorders: A review of current literature. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19, 87–88.
- Thomas, P. A., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family relationships and well-being. *Innovation in Aging*, 1(3), igx025.
- Tornquist, M., & Miles, E. (2019). Trait self-control and beliefs about the utility of emotions for initiatory and inhibitory self-control. *European Journal of Social Psychology*, 49(6), 1–15.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.

- Tutkun-Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.(Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı, Bilişim Bilim Dalı, İstanbul.
- Tutgun Ünal, A., & Deniz, L. (2019). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 1289-1319.
- Türk Çapar. H. (2004) Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. *J Clin Psy*.7(4): 12-16.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2022, Ağustos). *Sanayi üretim endeksi*.
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood—and what that means for the rest of us*. Atria Books.
- Uslu, M. (2021), Türkiye’de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması/The Analysis of Social Media Addiction and Usage in Turkey. *Turkish Academic Research Review*,6(2), 370-396.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169–1182.
- Valkenburg, P. M., Van Driel, I. I., & Beyens, I. (2022). The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. *New Media & Society*, 24(2), 530–549.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166.
- Vannucci, A. (2024). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 143–187.
- We Are Social. (2023). *Digital 2023 special report*.
- Weis, M., Heikamp, T., & Trommsdorff, G. (2013). Gender differences in school achievement: The role of self-regulation. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 442.

- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 605.
- Wolf, M., Sims, J., & Yang, H. (2018). Social media? What social media? *Journal Name*, Volume (Issue), page range.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression, and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- Xu, X. P., Liu, Q. Q., Li, Z. H., & Yang, W. X. (2022). The mediating role of loneliness and the moderating role of gender between peer phubbing and adolescent mobile social media addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), Article 10176.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- 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.
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (2014). Comparing students' self-discipline and self-regulation measures and their prediction of academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 39(2), 145–155.

Ekler

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı

öğrencisi Psk. Ayşe PALANCIOĞLU tarafından Sosyal Medya Kullanımının Yetişkinlerdeki Kaygı ve Öz Kontrol Düzeyleri Üzerindeki Etkisini araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Ayşe PALANCIOĞLU

Mail: aysepem2802@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

Ek-2 Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Ölçeklerde ve

bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Ayşe PALANCIOĞLU'na iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Ayşe PALANCIOĞLU

Yakındoğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: aysepem2802@gmail.com

Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet

Erkek Kadın

Yaş

.....

Eğitim Durumu

Lise Önlisans Lisans Yüksek Lisans ve üzeri

Medeni Durumu

Evli Bekar

Günde ortalama kaç saatinizi sosyal medyada geçirdiğinizi belirtiniz.

1 saatten az 1-3 saat arası 3-5 saat arası 5 saatten fazla

Ek-4 Sosyal Medya Bağımliliği Ölçeği- Yetişkin Formu

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Kararsızım	Bana Uygun	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)

Ek-5 Durumluk Kaygı Envanteri

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

	Hiç	Biraz	Çok	Tamamiyle
1) Şu anda sakinim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2) Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3) Şu anda sinirlerim gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek-6 Kısa Öz Kontrol Ölçeği

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.	Tamamen Aykırı	Oldukça Aykırı	Kararsızım	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.	1	2	3	4	5
2	Kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
3	Tembel biriyim.	1	2	3	4	5

Ek-7 Ölçek İzinleri**22.12.2023****İlgili Kuruma,**

Prof Dr. Necla Öner, "Sınav Kaygısı Envanteri" ile ilgili tüm haklarını YÖRET Vakfına devretmiştir. Ölçek kullanımı için izin yazıları Prof. Dr. Necla Öner adına YÖRET Vakfı Başkanı Sibel Erenel imzası ile vakıf tarafından göndermektedir.

Yakın Doğu Üniversitesi'nde tez çalışması yapan Ayşe Palancıoğlu'nun "Sosyal Medya Kullanımının Yetişkinlerdeki Kaygı ve Öz Kontrol Düzeyleri Üzerindeki Etkisi" konulu tezinde "Sürekli Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ni kullanmasına izin veriyorum.

Prof. Dr. Necla Öner



14:48

< > > > >

Cengiz ŞAHİN 21 Ara
alıcı: ben

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

AYSE PALANCIOGLU <20226585@std.neu.edu.tr>, 20 Ara 2023 Çar, 08:29 tarihinde şunu yazdı:
Merhaba, Adım Ayşe PALANCIOĞLU ve şu anda Yakın Doğu Üniversitesi'nde yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamın başlığı "Sosyal Medya Kullanımının Yetişkinlerdeki Kaygı ve Öz Kontrol Düzeyleri Üzerindeki Etkisi" olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda, çalışmam için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu'nu kullanmak istiyorum. Bu ölçeği kullanma izni alabilmem için sizden gerekli izni talep etmekteyim. Konuyla ilgili geri dönüşünüzü rica ederim. Saygılarımla,

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ NEAR EAST UNIVERSITY

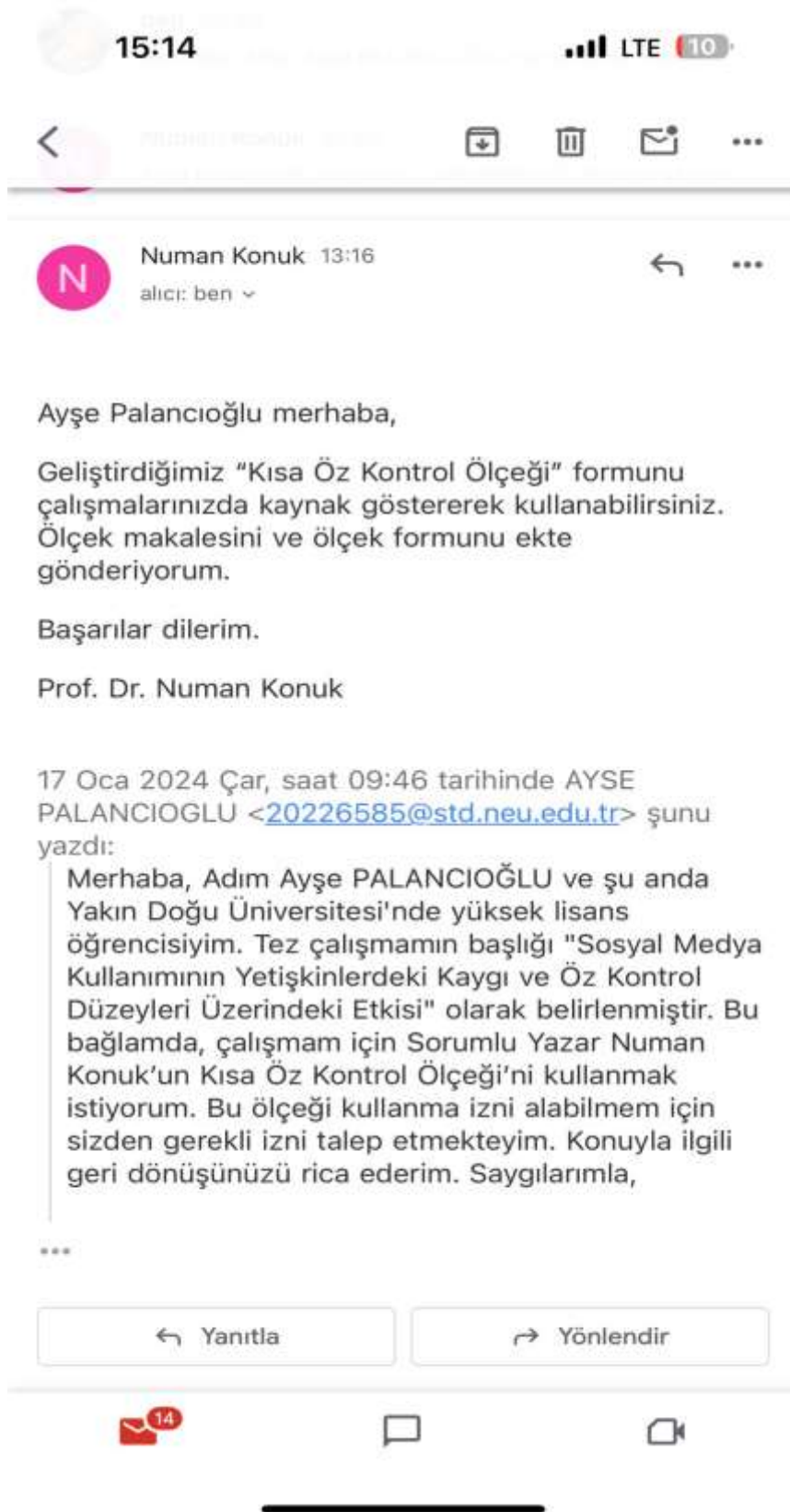
THE World University Rankings 2024

151-200
Times Higher Education
THE World University Rankings

401-600
QS World University Rankings
QS World University Rankings

601-800
AACSB Accredited
AACSB Accredited

Disclaimer: This email (and its attachments) may contain private and confidential information about the sender. Near East University does not accept any legal liability for the content and attachments of this e-mail. If you are not one of the recipients (or if you have received this e-mail in error), we hereby inform you that it is strictly forbidden to use,



Ek-8 Özgeçmiş

Ayşe PALANCIOĞLU 28 Mayıs 2001’de Aydın’da doğmuştur. İlk ve ortaöğretimini Muğla’da tamamladıktan sonra lise eğitimini Ortaca sistem Koleji’nde okul ikincisi olarak bitirmiştir. 2019 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Türkçe Psikoloji bölümüne başlamıştır. Lisans eğitimini üç buçuk yılda bitirip 2023 yılı bahar döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına kaydolmuştur. Lisans ve yüksek lisans öğrenimi boyunca Muğla Ortaca Devlet Hastanesi’nde ve Muğla Özel Yücelen Hastanesi’nde stajlarını tamamlamıştır. Akademik kariyeri süresince Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi almış ve bir çok etkinliğe katılmıştır.

Ek-9 İntihal Rapor Oramı

SOSYAL MEDYA KULLANIMININ YETİŞKİNLERDEKİ KAYGI VE ÖZ KONTROL DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ORJİNALLIK RAPORU

% 15	% 12	% 8	% 7
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 2
3	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	% 1
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	acikarsiv.aydin.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	nek.istanbul.edu.tr:4444 İnternet Kaynağı	% 1
7	www.ittes.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	<% 1
9	Submitted to Sağlık Bilimleri Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1

Ek-10 Etik Kurul Onay Formu



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

31.01.2024

Sayın Ayşe Palancıoğlu

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2024/1749 proje numaralı ve "Sosyal Medya Kullanımının Yetişkin Bireylerin Kaygı ve Öz Kontrol Düzeylerine Etkisi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü