



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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI BENLİK  
SAYGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Gökçe AKIN**

**Lefkoşa  
Haziran, 2023**

**Gökçe AKIN**

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE  
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI  
BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2023**

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

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI BENLİK  
SAYGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Gökçe AKIN**

**Tez Danışmanı**

**Doç. Dr. Ece E. MÜEZZİN**

**Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER**

**Lefkoşa**  
**Haziran, 2023**

**Onay**

Gökçe AKIN tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 08/06/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

| Jüri Üyeleri                          | Adı – Soyadı                       | İmza                                                                                  |
|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Jüri Başkanı:                         | Dr. AYŞE BURAN                     |    |
| Jüri Üyesi:                           | Yrd. Doç. Dr. ŞENGÜL BAŞARI        |    |
| Jüri Üyesi:                           | Yrd. Doç. Dr. İPEK ALKAN           |   |
| Danışman:                             | Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER |  |
| Eş Danışman:                          | Doç. Dr. Ece E. MÜEZZİN            |  |
| Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı |                                    |                                                                                       |

.../.../2023

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer



### **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.

**Gökçe AKIN**

**.../...2023**

## Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER ve Doç. Dr. Ece MÜEZZİN'e çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini derslerde ve ders aralarında bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna özellikle değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI, Prof. Dr. Ebru ÇAKICI ve Uzman Ayşe BURAN hocama teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdiği sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili anneme en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, tüm tez çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

**Gökçe AKIN**

**Öz****Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi****Gökçe AKIN****Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı****06-2023, 79 sayfa**

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC)'de okuyan üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise 2022-2023 eğitim öğretim yılında uygun örneklem yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 857 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla Sosyo-demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri veri toplama aracı olarak uygulanmıştır. Araştırma bulgusunda sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuca göre, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Bununla birlikte, katılımcıların benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuca göre, katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Bu nedenle, benlik saygısını artırmak için yapılabilecek faaliyetler ile katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin de artırılması önerilebilir. Benlik saygısının geliştirilmesine yönelik terapi ve danışmanlık hizmetleri, psikolojik dayanıklılık seviyesini de artıracak ve bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştireceği için önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Saygısı, Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Medya Bağımlılığı

## **Abstract**

### **Investigating the Relationship Between Social Media Addiction, Self-Esteem and Psychological Resilience in University Students**

**Gökçe AKIN**

**Msc, Department of Clinical Psychology**

**06-2023, 79 pages**

The aim of this study is to examine the relationship between social media addiction, self-esteem and psychological resilience in university students. Relational survey model was used in the study. The population of the study consisted of university students studying in the Turkish Republic of Northern Cyprus. The sample of the study consists of 857 students aged 18 and over, selected by convenience sampling method in the 2022-2023 academic year. Socio-demographic Information Form, Social Media Addiction Scale, Brief Psychological Resilience Scale and Rosenberg Self-Esteem Inventory were applied as data collection tools in order to learn the personal information of the participants. The findings of the study revealed that there was no significant relationship between social media addiction and self-esteem levels. However, significant positive relationships were found between social media addiction and psychological resilience levels of the participants. According to this result, it was observed that as the participants' social media addiction levels increased, their psychological resilience levels also increased. In addition, significant positive relationships were found between participants' self-esteem and psychological resilience levels. According to this result, it was found that as the self-esteem levels of the participants increased, their psychological resilience levels increased. Therefore, it can be suggested that activities that can be done to increase self-esteem can also increase the psychological resilience levels of the participants. Therapy and counseling services to improve self-esteem are important because they will also increase the level of psychological resilience and improve individuals' coping skills with stress.

**Keywords:** Self-Esteem, Psychological Resilience, Social Media Addiction

## İçindekiler

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| Onay .....                           | i    |
| Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı ..... | ii   |
| Teşekkür .....                       | iii  |
| Öz .....                             | iv   |
| Abstract .....                       | v    |
| İçindekiler .....                    | vi   |
| Tablolar Listesi .....               | viii |
| Kısaltmalar .....                    | ix   |

## BÖLÜM I

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Giriş .....              | 1 |
| Problem Durumu .....     | 2 |
| Alt Problemler .....     | 3 |
| Araştırmanın Amacı ..... | 3 |
| Araştırmanın Önemi ..... | 3 |
| Sınırlılıklar .....      | 4 |
| Tanımlar .....           | 4 |

## BÖLÜM II

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar ..... | 6  |
| Sosyal Medya .....                             | 6  |
| Sosyal Medya Bağımlılığı .....                 | 8  |
| Benlik Kavramı .....                           | 10 |
| Benlik Saygısı .....                           | 10 |
| Sosyal Medya ve Benlik Saygısı İlişkisi .....  | 11 |
| Psikolojik Dayanıklılık .....                  | 13 |
| İlgili Araştırmalar .....                      | 15 |

## BÖLÜM III

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Yöntem .....              | 19 |
| Araştırmanın Modeli ..... | 19 |
| Evren ve Örneklem .....   | 19 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Veri Toplama Araçları.....                      | 21 |
| Kişisel Bilgi Formu.....                        | 21 |
| Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ).....     | 21 |
| Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (KPDÖ)..... | 22 |
| Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri (RBSE).....  | 22 |
| Veri Toplama Süreci .....                       | 23 |
| Veri Analizi .....                              | 23 |

#### BÖLÜM IV

|               |    |
|---------------|----|
| Bulgular..... | 25 |
|---------------|----|

#### BÖLÜM V

|                |    |
|----------------|----|
| Tartışma ..... | 34 |
|----------------|----|

#### BÖLÜM VI

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Sonuç ve Öneriler.....      | 39 |
| Sonuçlar.....               | 39 |
| Öneriler.....               | 40 |
| Kaynakça.....               | 43 |
| Ekler .....                 | 57 |
| Ölçek İzinleri.....         | 63 |
| Öz Geçmiş.....              | 66 |
| İntihal Rapor Oranı .....   | 67 |
| Etik Kurul Onay Formu ..... | 68 |

## Tablolar Listesi

|                                                                                                                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı .....                                                                                                                   | 20 |
| <b>Tablo 2.</b> Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler .....                                                | 23 |
| <b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....                                                                                 | 25 |
| <b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Yaşlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....                                                                                     | 26 |
| <b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....                                                                             | 27 |
| <b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....                                                                              | 28 |
| <b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....                                                                             | 29 |
| <b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Günlük Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....                                                        | 30 |
| <b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Analizi .....           | 31 |
| <b>Tablo 10.</b> Katılımcılarda Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi..... | 32 |

**Kısaltmalar**

|             |                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------|
| <b>APA</b>  | :Amerika Psikologlar Derneği                        |
| <b>DSM</b>  | :Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı |
| <b>KPDÖ</b> | :Kısa Psikolojik Dayanıklık Ölçeği                  |
| <b>RBSE</b> | :Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri                 |
| <b>SMBÖ</b> | :Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği                    |
| <b>SPSS</b> | :Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı           |
| <b>TDK</b>  | :Türk Dil Kurumu                                    |
| <b>YDÜ</b>  | :Yakın Doğu Üniversitesi                            |

## BÖLÜM I

### Giriş

Sosyal varlıklar olan insanlar, internet teknolojisinin yansıması olan sosyal ağlarda yakınlık isteklerini yerine getirebilmekte, sosyal ilişkiler kurabilmekte ve sürdürebilmekte ve sanal bir boyut kazanabilmektedir (Çelik ve Odacı, 2011). Başkalarıyla iletişim kurma, iletişimi koruma, yeni arkadaşlar bulma, sosyalleşme, eğlence, boş zaman, akademik kullanım, kişisel sıkıntılardan uzaklaşma ve kendini daha iyi ifade etme sosyal ağları kullanma motivasyonlarından bazılarıdır (Durmaz, 2019). İnsanlar, başkalarıyla etkileşim kurmak ve sosyal izolasyon duygularını hafifletmek için düzenli olarak sosyal ağ sitelerini kullanmaktadır (Liu ve Baumeister, 2016). İnsanlar sosyal ağlar aracılığıyla arkadaşlık, aşk gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilir ve bu platformda sosyal ilişkileri başlatarak sürdürebilmektedir (Çelik ve Odacı, 2011). Gençler, teknoloji ile büyüdükları, yeni teknolojilere çabuk adapte oldukları ve yeni şeyler öğrenmeye hevesli oldukları için sosyal medya ile en çok ilgilenen kesimdir (Büyükpapaşcu, 2011).

Bir bireyin zorlukların üstesinden başarıyla gelme ve yeni koşullara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık (Doğan, 2015), psikoloji, psikiyatri, sosyoloji, genetik ve sinirbilim dahil olmak üzere çeşitli alanlardan araştırmacılar tarafından incelenmiştir (Herrman, Stewart, Granados, Berger, Jackson ve Yuen, 2011). Bireyin uyum ve gelişimine yönelik ciddi tehditler için bir risk faktörüne rağmen iyi sonuçlar göstermesi olarak nitelendirilmektedir (Masten, 2001). Bazı insanlar stresli durumlar ve travmatik deneyimler gibi kötü yaşam olaylarından sonra normal yaşama dönmekte büyük zorluklar yaşarken, bazıları ise bu olumsuz yaşam olaylarının neden olduğu psikolojik sorunları kolayca aşarak yeni bir hayata hızla uyum sağlayabilmektedir. Kişiden kişiye farklılık gösteren bu durum psikolojik dayanıklılık fikrini öne çıkarmaktadır (Doğan, 2015). Fraser, Richman ve Galinsky'ye (1999) göre psikolojik sağlamlık, önemli bir tehlike karşısında bireysel nitelikler ve çevresel unsurlar arasındaki etkileşimden kaynaklanan çeşitli biyolojik, psikolojik, sosyal ve diğer çevresel değişkenlere karşı dinamik bir tepkidir. Bu kavram, bireyin temel ve ayırt edici bir yönünü ifade eder ve belirli faaliyetlerle sınırlı değildir (Block ve Kremen, 1996).

Depresyon en sık görülen duygudurum bozukluğudur ve belirli bilişsel, duygusal ve davranışsal alanların yanı sıra melankoli ve faaliyetlere karşı kayıtsızlık

zamanlarında sayısız soruna neden olmaktadır(Charles, 2002). Bazı araştırmalar depresyon ve internet bağımlılığı arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir. İnternet bağımlılığı ve depresyon arasındaki anlamlı ilişki, çeşitli araştırmalar sonucunda keşfedilmiştir (Sara, 1984). Çeşitli araştırmalarda ise internet bağımlılığı ve depresyon arasında negatif bir ilişki keşfedilmiştir (Catriona, Morrison ve Helen, 2018).

Benlik saygısı, kişinin benliğinin duygusal kısmını ifade etmektedir. Kişilerin kim olduklarına dair belirli fikirlere sahip olmanın yanı sıra, kim olduklarına dair duyguları da barındırmaktadır. Benlik saygısı, diğer bir deyişle, kendini sevmeye ve takdir etme durumudur (James, 1995). Benlik saygısının özü, bireysel saygınlık, beceri ve kendini kanıksamadır. Kişinin benlik saygısı, zeka, görünüm ve fiziksel form gibi özelliklerin yanı sıra yaşadığı deneyimler, çevresi, kültürü ve ailesi tarafından da etkilenebilir. Demir (2013) tarafından ifade edildiği gibi, benlik saygısı karmaşık bir kavramdır ve birçok farklı faktör tarafından şekillenir.

### **Problem Durumu**

Sosyal medya, günümüzde birçok insanın hayatına olumsuz etki etmektedir. Özellikle genç kullanıcılar, sürekli ve aralıksız şekilde sosyal medya kullanımına devam etmektedirler. Bu durum, insanlar arasındaki iletişim kalitesini düşürmekte ve benlik saygısının azalmasına sebep olmaktadır (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007; LaRose, Kim ve Peng, 2010). Sosyal medya bağımlılığı, insanların yaşamlarında giderek daha fazla problem yaratmaktadır. Özellikle, sosyal medya kullanımı nedeniyle bireyler arasındaki bağlar zayıflamakta ve benlik saygısı azalmaktadır. Bu durum, toplumda çeşitli problemlere neden olabilmektedir (Buote, Wood ve Pratt, 2009). Sosyal medya bağımlılığıyla birlikte, insanlar arasındaki iletişim kalitesi bozulmakta ve toplumsal ilişkiler zayıflamaktadır. Bu durum, bireylerin yalnızlaşmasına ve özgüvenlerinin azalmasına yol açabilmektedir (Bowlby, 2012). Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, birçok insanın hayatında önemli sorunlar ortaya çıkmaktadır. Özellikle genç kullanıcıların sürekli sosyal medya kullanımı, toplumsal ilişkileri olumsuz etkilemekte ve benlik saygısını azaltmaktadır (Moss, 2014). Sosyal medya bağımlılığı, insanların hayatına olumsuz bir şekilde yansımaktadır. Bu durum, insanlar arasındaki iletişim kalitesini düşürmekte ve toplumsal bağları zayıflatmaktadır. Özellikle genç kullanıcıların sosyal medya kullanımı, yalnızlaşmaya ve özgüven kaybına yol açabilmektedir (Lee, 2017).

Sosyal medya kullanımı son yıllarda hızla artış göstermiş ve bu kullanımın bazı olumsuz etkileri ortaya çıkmıştır. Özellikle üniversite öğrencileri sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmaktadır ve bu durum bazı bağımlılık belirtilerini de beraberinde getirmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık gibi psikolojik faktörlerini de etkileyebilmektedir (Çam ve Şahin, 2019; Ercengiz, İlhan ve Yıldız, 2019; Kircaburun, Griffiths ve Billieux, 2019). Ancak, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki henüz yeterince araştırılmamıştır.

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkileri konu ile ilgili daha çok araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir. Bundan dolayı bu araştırmanın problem cümlesi sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın bir diğer amacı ise üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılıklarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Ayrıca katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları arasında fark olup olmadığı da incelenmiştir.

### **Alt Problemler**

1. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
2. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri sosyal medya bağımlılığı düzeylerini yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Benlik algısı ve sosyal medya tutumlarının nasıl etkileşime girdiğini bilmek psikologların, üniversite öğrencilerinin psikolojik olarak mutlu ve sağlıklı yetişkinler olmalarına nasıl yardımcı olacaklarını daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir. Literatürde üniversite öğrencilerinin benlik algısı ve sosyal medya tutumları üzerine

birbirinden bağımsız olarak çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Çiftçi, 2018; Kaya ve Öz, 2020). Bununla birlikte, sosyal medya tutumları ile benlik algısı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan araştırmalar ise sınırlı sayıdadır (Karakurt, 2019).

Çağımızda yaygın olarak kullanılan sosyal medya bağımlılığının, günümüzün problemi olduğu düşünüldüğü için bu konu üzerinde araştırma yapılması önemli görülmüştür. Alanyazına bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ile ilgili birçok araştırma görülmektedir. Ancak sosyal medya, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple sosyal medya bağımlılığı üzerine üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bu çalışma önem arz etmektedir.

### Sınırlılıklar

- Araştırma katılımcıların Kişisel Bilgi Formu ile,
- Araştırma 18 yaş ve üzeri 857 katılımcı ile,
- Araştırma Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ile sınırlandırılmıştır.

### Tanımlar

**Benlik Saygısı:** Bireyin öz değerlendirme yaptıktan sonra ulaştığı memnuniyet düzeyidir. Genellikle özsaygı olarak bilinen benlik saygısı, kişinin benliğinin duygusal bileşenidir (Kulaksızoğlu, 2008).

**Psikolojik Dayanıklılık:** Psikolojik dayanıklılığın varlığını değerlendirmek için iki şartın karşılanması gerekmektedir. Birincisi stresli koşullar bireyin zihinsel sağlığını veya normal performans gösterme yeteneğini tehlikeye atabilecek olayların olması; ikincisiyse bu stres etkeni karşısında insanların sağlıklarını, esenliklerini ve işlevselliklerini korumuş, yeniden kazanmış ve geliştirmiş olmasıdır (Lakioti, Stalikas ve Pezirkianidis, 2020).

**Sosyal Medya Bağımlılığı:** Andreassen ve Pallesen (2014), sosyal medya bağımlılığını, bu ortamlarda sürekli çevrimiçi olmaya yönelik güçlü bir dürtü ve bu ortamlara bağlanırken kendini kontrol edememe hissi ve günlük yaşamı olumsuz etkileyen bir senaryo olarak nitelendirmiştir.

**Sosyal Medya:** Erdoğan'a (2005) göre sosyal medya, etkileşimli, hızlı, sonsuz, fiziksel mesafeleri engel olmaktan çıkaran, iletişimi pekiştiren ve

hızlandıran, kısacası yazılı, görsel, duyuşsal, kitle iletişim araçlarının, teknoloji ve altyapının bir karışımı olarak tanımlanmaktadır.

## BÖLÜM II

### Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

#### Sosyal Medya

Sosyal medya sitelerinin tarihsel gelişimine göre, sosyal medya sitesi "sixdegrees.com" ilk olarak 1997 yılında faaliyete geçmiştir. Kullanıcıların profil ve arkadaş listesi oluşturmaya olanak sağlayan site, milyonlarca kullanıcıyı kendine çektikten sonra 2000 yılında kapatılmıştır (Alican ve Saban, 2013). 2001 yılında kurulan ve insanların iş ağlarını genişletmelerine yardımcı olan "Ryze.com" ikinci sosyal medya sitesidir (Boyd ve Ellison, 2008). Yüksek hızlı internet bağlantısının yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya sitelerinin popülaritesi artmış ve internet kullanıcılarına hizmet vermeye başlamıştır (Kara, 2013; Akt., Göksu, 2019). Sosyal medyanın web 2.0 teknolojisinin ürünü olduğu söylenmektedir. Youtube, Twitter, Flickr, Facebook gibi siteler örnek olarak kullanılabilir en eski Web 2.0 uygulamaları arasındadır (Toprak ve Uça Güneş, 2015).

Günümüzde en çok kullanılan iletişim mecrası sosyal medya siteleridir. Kullanıcılar sosyal medyayı duygu ve düşüncelerini ifade etmek için kullanmaktadır (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015). Bireyler sosyal paylaşım sitelerinde konumlarını, fikirlerini, duygularını ve faaliyetlerini açıkladıkları kişisel profiller geliştirebilir ve burada kendilerini ifade edebilmektedir (Balcı ve Gölcü, 2013). Fotoğraf ve video paylaşımları yaparak iletişim içerisinde olabilir ve birbirlerini takip etmeye başlayabilmektedirler (Kietzmann vd., 2011). Sosyal ağlar, bireyin internetteki varlığının en önemli amblemlerinden biridir. Bireyler gerçekte yaptıklarını, bakış açılarını ve fikirlerini sosyal medya aracılığıyla yayımlayabilme imkanına sahip olmaktadır (Çiftçi, 2018).

İnternetin ve yeni medyanın evrimi söz konusu olduğunda, Web 1.0 dönemi, internetin başlangıçta popüler hale geldiği ve kullanıcıların çoğunlukla pasif ve tüketici olduğu zamanı ifade etmektedir. O dönemde sadece içerik yayınlayıcı ve okuyucu fonksiyonları mevcuttu (Yeşim, 2017), tüm yetki sitenin kurucusunda ve kullanıcılara sadece okuma izni verilmekteydi (Ergenç, 2011). Web 1.0, günümüz interneti kadar renkli değilken, kullanıcılar web sitelerine yorum yazamamakta, düşüncelerini yayımlayamamakta veya bilgi alışverişi yapamamaktaydı (Horzum, 2010).

Bireyler artık sadece tüketiciler olarak değil, Web 2.0 çağıyla birlikte materyal üreten, dağıtan ve yorumlayan aktif üreticiler haline gelmiştir. Bu süreçte, birçok sosyal medya aracı (Facebook, Twitter, Google, Instagram, Skype, Wikipedia) kullanıma sunulmuştur (Yeşim, 2017). İnternetin yaygınlaşması ve Web 2.0 teknolojisinin ortaya çıkması, sosyal medyanın popüleritesini artırmıştır. Özellikle paylaşım, sosyal etkileşim ve iş birliğine dayalı internet platformları, sosyal medyanın en önemli bileşenlerinden biri haline gelmiştir (Karal ve Kokoç, 2010). Yaşanan bu teknolojik gelişmeler, sosyal medyanın her kesimden insanın ilgi odağı haline gelmesini sağlamıştır. Bugün, sosyal medya platformları sadece bireylerin değil, sivil toplum kuruluşlarının, iletişim gruplarının, aktivistlerin ve hatta devlet kurumlarının bile ilgisini çekmektedir. Böylelikle sosyal medya, toplumun ayrılmaz bir parçası olmuştur. Shirky (2011) tarafından da belirtildiği gibi, Web 2.0 ve sosyal medya kavramları birbirleriyle sıkı bir şekilde ilişkilidir çünkü sosyal hayatta önemli bir rol oynayan sosyal medya, Web 2.0 teknolojisinin gelişmesiyle başlamıştır. Ancak, bazı uzmanlar Web 2.0'ın yalnızca sosyal medya için uygun olduğunu ve diğer çevrimiçi teknolojiler için aynı şeyi söyleyemeyeceğini belirtmektedir (Constantinides ve Fountain, 2008). Bu nedenle, sosyal medya ve Web 2.0 teknolojisi birbiriyle ilişkilendirilebilir olsa da, her ikisi de ayrı ayrı ele alınması gereken farklı kavramlar olarak da düşünülebilir.

Teknoloji ilerledikçe sosyal medya uygulamaları insanların günlük yaşamının odak noktası haline gelmiştir (Vural ve Bat, 2010). Sosyalleşme hayatımızın önemli bir parçasıdır ve sosyal medya, büyük insan gruplarıyla her an iletişim kurmamızı sağlamaktadır. Geleneksel medyanın (televizyon, radyo, gazete) aksine sosyal medyadaki haberler ve olaylar her an ve her yerden takip edilebilmektedir. Bu çeşitlilik insanların fikir ve biliş bakımından ufku genişletmiştir (Çalışır, 2015). Kullanıcılar bu şekilde sosyal, politik ve toplumsal konularda görüşlerini sunabilir ve takip edebilmektedir (Aydın, 2013). Ağırlıklı olarak gençlerden oluşan bu forumlar artık iş arama ve iş yaratma konusunda da yardımcı olmaktadır (Mayda ve Aytekin, 2013). Ayrıca insanların sosyal medyada ne kadar vakit geçirdiklerinin farkında oldukları da şüphelidir (Sucu, 2012). Sosyal medyada çok fazla ilgi çekici materyal olduğu için, insanlar uzun süredir telefon ve bilgisayar gibi elektronik cihazlara bağlı kalmaktadır. Sonuç olarak her yeni materyal ile heyecanlanan insanlar sosyal medyaya bağımlı hale gelmektedir (Kuyucu, 2017).

## Sosyal Medya Bağımlılığı

Türk Dil Kurumu sözlüğünde bağımlılık “tabiiyet, bağımlı olma durumu” şeklinde açıklanmaktadır(2010). Bağımlılık olarak bilinen bu durum, birisine veya bir şeye maddi ya da manevi olarak fazla bağlanmanın yanı sıra uyuşturucu, alkol, sigara gibi tehlikeli maddelere düşkünlük ve bağımlı hale gelme olarak da nitelendirilmektedir (Zeybek, 2015).

Sosyal medya kullanımının incelenmesi, diğer bağımlılık türleri gibi psikolojik bir durum olarak ele alınmaktadır. Sosyal medya kullanımı, internet üzerinden erişilebilir olması ve çevrimiçi bir hizmet sunması sebebiyle, internet bağımlılığından bağımsız olarak tedavi edilemez. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığı ile mücadele edebilmek için internet bağımlılığına yönelik terapilerin de dikkate alınması gerekmektedir (Tutgun Ünal, 2015).

Sosyal medya bağımlılığının tarihine baktığımızda internet bağımlılığından kaynaklandığını görülmektedir. Dr. Ivan Goldberg, 1996 yılında "internet bağımlılığı" terimini ilk kullanan kişi olmuştur. Daha sonra, 2000'li yıllarda durum daha da kötüleşmiş ve patolojik araştırmalar bunu bir akıl hastalığı olarak teşhis etmiştir. Sanal dünya araştırmaları ve çalışmaları yapan araştırmacılar, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından kullanılan kategorizasyon kriteri olan internet bağımlılığını tanımlamak için DSM kriterlerini kullanmışlardır. İnternet bağımlılığını tanımlandırmak için ise kumar, cinsel ve alkol bağımlılıklarını da inceleyerek araştırma alanlarını genişletmişlerdir(Kayri ve Günüş, 2010). İnternet bağımlılığı, internet ortamında aktif olma ve kontrolünü kaybetmiş bir şekilde internetin başında vakit geçirme isteği olarak tanımlanabilmektedir. Sonuç olarak, kişinin zamanının çoğunu çevrimiçi olarak geçirmesi, internet bağımlılığının hem işareti hem de nedenidir (Kınık, 2013).

Sosyal medya ya da yeni medyada asıl odak noktası karşılıklı yani yüz yüze iletişimidir. Sosyal medya, bireylerin çeşitli mesajlaşma ve sözlü iletişim yoluyla fikir, duygu ve düşüncelerinin yanı sıra fikir ve deneyimlerini paylaştığı yerlerdir. Kaplan ve Haenlein, sosyal medyayı "Web 2.0 üzerinde ideolojik ve teknolojik içerik ve yapıların kullanıcı merkezli üretimini ve büyümesini sağlayan internet tabanlı uygulamaların tamamı" olarak tanımlamaktadır. "Yeni medya" terimi, Borges(2009)'a göre insanların birbirleriyle bağlantı kurdukları internet bölgesini ifade etmektedir. Parmer ve Levis (2009)'a göre basit iletişime yönelik medyave çevrimiçi uygulamalarıdır. İnsanların bilgiyi daha etkin bir şekilde paylaşmasını

sağlayan internet tabanlı teknolojiler olarak tanımlanabilir. Web 2.0 teknolojisi etrafında daha kapsamlı sosyal iletişim ve topluluk oluşturmaya sağlayan web siteleri, Akar (2010) tarafından yeni medya olarak adlandırılmaktadır. Solis ve Breakenridge (2009) sosyal medyayı “yayıncılık mekanizması”ndan “herkesten herkese”, “malzemenin demokratikleşmesi” ve “insanların okuyucudan içerik oluşturunca dönüşüm” hareketi olarak tanımlarken, Safko ve Brake (2009)’a göre yeni medya terimi internet tabanlı uygulama aracılığıyla kişilerle görüntü, kayıt ve kelime alışverişinde bulunmak için bir araya gelen toplulukların eylemlerini tanımlamaktadır (Eraslan, 2016).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte sosyal medya bağımlılığı giderek daha fazla tartışılır hale gelmiştir. Çok çeşidi olduğu ve kesin bir teşhisi olmadığı için sosyal medya bağımlılığının farklı biçimleri nelerdir, sorunlu durumları var mıdır ve tedavi edilebilir mi sorularına cevaplar bulunmaya çalışılmıştır(Sanlav, 2014).

Sanal ortam, kişilerin kendilerini özgürce ifade etmelerine olanak tanır. Bu ortamda, insanlar gerçek hayatta sahip olmadıkları özelliklere ve yeteneklere sahipmiş gibi davranabilirler. Kimliklerini gizleyerek, gerçek hayatta cesaret edemeyecekleri şekilde hareket edebilirler. Bu nedenle, sanal ortamda kişiler, gerçek hayatta olmadıkları kişilere dönüşebilirler ve farklı bir kimlik altında kendilerini tanıtabilirler. Bireylerin bu nedenlerle sosyal medyayı kullanmaları sonucunda psikolojik durumları farklılık gösterebilmektedir (Sriwilai ve Charoensukmongkol, 2015). Sosyal medyanın aşırı kullanımı, psikososyal çalışmaların birçok yönünde olumsuz etkilere yol açabilir. Özellikle internet bağımlılığı gibi birçok araştırmada incelenen patolojik kullanım, psikiyatrik bir durum olarak kabul edilir ve bireyler bu durumdan etkilenebilirler (Pavliceck, 2013). Ayrıca, sosyal medya beğenileri ve uyarıları, dopamin (zevk hormonu) salınımını teşvik ederek kullanıcıların mutlu hissetmelerini sağlayarak bağımlılıklarını ilerletebilmektedir (Polat, 2017).

Sosyal medya, aşırı kullanıldığında, insanların hayatını olumsuz yönde etkileyebilen bir bağımlılık haline dönüşebilir. Bu bağımlılık, kişinin iş veya akademik yaşamını bozabilir, kişisel görevlerini erteleme veya göz ardı etme gibi sonuçlar doğurabilir. (Turel, Brevers ve Bechara, 2018) Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı, duygudurum kontrolü ve çatışma gibi psikolojik sorunlara yol açabilir (Tutgun Ünal, 2015).

## **Benlik Kavramı**

"Ben" kavramı kişinin kendisi hakkındaki görüşlerini ifade eden bir kavramdır. İnsanın hayatını ve olaylarını yorumlama şekli, hayatında önemli gördüğü kişilerin sağladığı uyaranlar ve kendi eylemlerine yüklediği anlamlar bu fikirlerin birer parçasıdır. Benlik, kişinin kendi kimliğini tanımasından ve diğerlerinden farklı olduğunun bilincinden doğmaktadır. Bireyin kim olduğu ve ne olduğu ile ilgili bilgisinin evrimi benliğine dahildir (Rice ve Dolgin, 2005).

İnsanların zorlu yaşam koşullarıyla nasıl başa çıktıkları ve başlarına ne geldiği, benlik kavramı hakkındaki düşünceleri ve inançları tarafından belirlenmektedir. Benlik kavramının bir bileşeni olmasına rağmen benlik saygısı, insanların kendileri hakkında olumlu veya olumsuz değerlendirmelerini kapsamaktadır. Benlik saygısı, insanların fiziksel ve zihinsel sağlığı için faydalı olabilirken, aynı zamanda bir risk faktörü de olabilmektedir. Benlik saygısı, kişinin sağlık ve sosyal yaşamı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Yüksek benlik saygısı, daha iyi bir yaşam kalitesi ve psikolojik sağlıkla bağlantılıdır. Ancak, düşük benlik saygısı çeşitli psikiyatrik hastalıklar ve sosyal sorunlarla ilişkilendirilmiştir (Mann, Hosman, Shaalma ve De Vries, 2004).

## **Benlik Saygısı**

Benlik ifadesi, bireylerin kendilerini nasıl gördüklerini ve bunun sonucunda kendilerine ne kadar değer verdiklerini ifade etmektedir (Yörükoğlu, 1987; Murat, 2013). Rogers'a göre benlik bilinci, kişinin fikirleri, algıları, görüşleri ve kendini nasıl algıladığıdır (Cüceloğlu, 2013). Benlik kavramı ise Murat (2013) tarafından "bireyin belirli bir kişi olmasını sağlayan özellikler" olarak tanımlanmaktadır.

Benlik saygısı ifadesine vurgu yapan ve bunu ölçmek için temel ölçeği oluşturan Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısı, kişinin kendisiyle ilgili duygularının bir yansımasıdır ve bu duygular olumlu veya olumsuz olabilir. Kişi, kendisine olan saygısının düzeyine bağlı olarak kendisiyle ilgili farklı duygular hissedebilir (Çiftçi, 2018). Başka bir deyişle benlik saygısı, bireyin kendini kabul etme düzeyini ifade eder ve benliğin duygusal yönünü temsil etmektedir (Kulaksızoğlu, 2012). Benlik saygısı James (1980) tarafından kişinin hareket etme ve davranış şekli, kendisi hakkındaki tutum ve fikirleri, hissettiği duygular ve yaşadığı deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Akt. Erten, 2020).

Benlik saygısı, ister yüksek ister düşük olsun, bir kişinin fikirleri, davranışları ve ilişkileri üzerinde bir etkiye sahiptir. Benlik saygısı yüksek olan insanlar kendileri hakkında olumlu düşünür, kendilerini sever, olumlu özelliklerine odaklanır ve durumları olumlu benlik değerlerini koruyacak şekilde yorumlar. Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin daha mutlu ve sosyal ilişkilerde daha başarılı oldukları bildirilmiştir (Kernis, 2013). Bu kişiler, kendilerini sevgiyi hak eden, yetenekli ve nitelikli olarak algılayarak daha sağlıklı bir benlik imajına sahiptirler. Benlik saygısı düşük olan kişiler ise kendilerini daha değişken ve olumsuz bir şekilde algılayabilirler. Benlik saygısı bir kişinin yaşam olaylarıyla nasıl başa çıktığını ve ilişkileri nasıl gördüğünü tanımlamada hayati bir rol oynamaktadır (Duclos ve Kunal, 2010).

Benlik faktörü, bir kişinin yeteneklerini, kişiliğini ve fiziksel özelliklerini ayrıca hedeflerini nasıl tanımladığını belirlemek için yararlıdır. Bireyin kendisi ile ilgili duygu ve inançlarını temsil eden benlik kavramı, aynı zamanda toplumsal kavram ve değerleri de içermektedir. Diğer insanlarla karşılaştığında, benlik, bir kişinin sahip olduğu özelliklerle sahip olmadığı özellikler arasında bir sınır çizer. Kalabalık yerleri sevmiyorum, yalnızlığı sevmiyorum, yeni fikirlere açık değilim ve benliğin bir sonucu olarak gelişen benzer duygular, birey ve diğerleri arasındaki farklılığı ve yakınlığı yönetmektedir. Bu şekilde kullanılan terimler, kişinin diğer insanlar arasındaki yerini belirtmekte ve birey bu şekilde kendisiyle benzersiz bir konum sergilemektedir. Böylelikle birey kendini ayırtmaktadır. “Ben olma” savaşı, bireyin bu ayrımları sürdürme dürtüsünün sonucudur (Esen, 2012).

Benliğin duygusal bileşenine benlik saygısı denmektedir. Bireyin kim olduğu hakkında bir fikri olmasının yanında duyguları da mevcuttur. Başka bir deyişle, benlik saygısı, kişinin kendine duyduğu sevgi ve kendi değerine olan inancıdır. Kişisel haysiyet, beceri ve kendine inanç, benlik saygısının tüm bileşenleridir. Görünüş ve vücut şekli gibi bir kişinin diğer birçok özelliğinin yanı sıra benlik saygısı, yaşam olayları, toplum, kültür, aile ve diğer tüm bağlamsal etkiler tarafından şekillendirilmektedir (Adams, 1995).

### **Sosyal Medya ve Benlik Saygısı İlişkisi**

Araştırmalar sonucunda medyanın insanların beden görüşleri ve benlik saygısı üzerinde etkisi olduğu keşfedilmiştir (Clay, Vignoles ve Dittmar, 2005; Hargreaves ve Tiggemann, 2003; Aladvani ve Almerzouq, 2016; Kuzu, 2019).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, sosyal medyada kendilerini diğer kullanıcılarla kıyaslayanların benlik saygısı ile ilişkisi araştırılmıştır. Sonuç olarak, kıyaslama ve sosyal medya kullanım sıklığının olumlu bir bağlantıya sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bulgulara göre, karşılaştırma yapan düşük benlik saygısına sahip kişiler, benlik saygısı güçlü olanlara göre bu senaryodan daha olumsuz etkilenmektedir. Başka bir çalışmada ise sosyal medyaya yüklenen fotoğrafların beğeni ve takipçi sayısındaki artış ile bireyin fikirleri ve benlik saygısının bağlantılı olduğu gösterilmiştir (Aladvani ve Almerzouq, 2016). Buna karşılık Söner (2019), ergenlerle yaptığı çalışmada, benlik saygısı azaldığında, mutsuzluk sonucu sosyal medyada sevilme korkusunun arttığını bulmuştur.

Kleemans ve arkadaşları (2018), sosyal medyada yayınlanan ve düzenlenen Instagram fotoğraflarının ergen kızların beden imajı üzerindeki etkisini ve sosyal karşılaştırmanın nasıl etkilendiğini araştırmıştır. Katılımcılara telefonlarında iki çeşit fotoğraf gösterildi. Ayarlamalar, rötuşlar ve filtreler içeren fotoğrafların yanı sıra orjinal Instagram özçekimleri görüntülenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, görüntülerin düzenlenmiş versiyonlarına maruz kalan kadınların görüşlerinden daha az memnun oldukları bulunmuştur. Bu keşif kapsamında, sosyal karşılaştırma eğilimi güçlü olan kadınların değişen imajlardan daha fazla olumsuz etkilendikleri keşfedilmiştir. Bir diğer sonuç, katılımcıların değiştirilen görüntüleri orijinalinden daha yüksek olarak derecelendirdiğidir. Katılımcıların görüntülerde filtre kullanımının farkında olmalarına rağmen vücutlarını değiştirmeye yönelik etkinlikleri doğru seçemedikleri ortaya çıkmıştır. Ancak katılımcılar her iki değerlendirme sonucunda fotoğrafları gerçekçi algıladıklarını iddia etmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre, sosyal medyada yayınlanan fotoğrafların değiştirilmiş halinin özellikle kız çocukları üzerinde daha fazla etki yaratabileceği sonucuna varılabilmektedir.

Kuzu (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal medya üyesi olan ve düzenli olarak sosyal medya programlarını kullanan kişilerin beden algısının zayıf olduğu keşfedilmiştir. Ayrıca, sosyal medya kullanmayan kişilerin beden algılarının oldukça farklı bir bakış açısına sahip oldukları keşfedilmiştir. Günde birçok kez sosyal medyada aktif olan kişilerin, ayda bir kereden daha az aktif olanlara göre çok daha fazla olumsuz beden algısına sahip oldukları gösterilmiştir. Sosyal medya uygulamaları kullanılmaya başlandıktan sonra daha az vakit geçirmenin, daha az paylaşımda bulunmanın, daha az beğeni ve takip sahibi olmanın olumsuz beden

algısını artırdığını gösterilmiştir. Sosyal medyada üç saatten az zaman harcayanların altı saatten daha fazla zaman harcayanlara kıyasla çok daha olumsuz beden algısına sahip oldukları bulunmuştur. Başka bir araştırma, kişinin benlik saygısı azaldığında, beden algısının da düştüğünü bulunmuştur. Ayrıca Gökçe'ye (2017) göre kadınlar erkeklere göre daha olumsuz bir beden algısına sahiptir.

### **Psikolojik Dayanıklılık**

Son yıllarda psikolojide merak uyandıran sorulardan biri, sevilen birinin ölümü, hayatını değiştiren bir kaza, ciddi bir hastalık, terörizm, yangın, deprem, sel, şiddet ve istismar gibi travmatik olaylar sonucunda bazı insanların ruh sağlığını nasıl korurken diğerlerinin zihinsel işlevselliğinin nasıl bozulduğudur(Eskin,2014). Bu travmatik olaylar zor ve acı verici olmasına rağmen insanların hayatlarının gidişatını dikte etmek zorunda değillerdir. Hayatın birçok bölümü insanlar tarafından kontrol edilip geliştirilebilmektedir. Literatürde 'resilience' olarak geçen kavramın rolü bu şekilde ifade edilmektedir(APA,2013).

Psikolojik dayanıklılığın, olumsuz stres faktörlerine karşı koruma sağlayan bir stres dayanıklılık sistemi olduğu varsayılmaktadır (Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier, 2012). Psikolojik dayanıklılık kavramı, "esnek" ve "geri döndürülebilir" anlamına gelen Latince "resiliens" kökünden türetilmiştir (Fletcher ve Sarkar, 2013). The Random House Sözlüğü'ne (1967) göre psikolojik dayanıklılık, "sıkıldıktan veya gerildikten sonra eski formuna veya konumuna geri dönme kapasitesi" olarak tanımlanmaktadır.

"Dayanıklılık" kavramı, Oxford sözlüğünün "olumsuz olaylardan sonra hızla iyileşme yeteneği" olarak tanımladığı "resilience"nin İngilizce karşılığıdır (Akt. Fletcher ve Sarkar, 2013). "Dayanıklılık" terimi, "esneklik" veya "kişinin orijinal durumuna geri dönme yeteneği" anlamına gelen Latince "resilire" kelimesinden gelmektedir (Greene, 2002). Lazarus (1993), bu durumu göstermek için metallerin esnekliğini kullanmış, dayanıklı metallerin gerilme altında kırılmaktan ziyade bükülüp geri teptiğini belirtmiştir. Dayanıklılık kelimesi Türkçede ise dayanmak kökünden gelmektedir. "Dayanmak" terimi Türk Dil Kurumu'nun (TDK) sözlüğünde "zor bir duruma katlanmak, sabretmek, çekmek,tahammül etmek" veya "incinmemek, varlığını sürdürmek, zarar görmemek" olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik stresin belirli fiziksel rahatsızlıklarla bağlantılı olduğunun keşfinin ardından (Dohrenwend ve Dohrenwend, 1974), araştırmacılar bu bağlantıyı iyileştirmeye yardımcı olabilecek ek psikososyal özellikler aramaya başlamışlardır. Bu araştırmalar ve takipleri, psikolojik dayanıklılık fikrinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Kobasa (1979) çalışmasından sonra dayanıklılık modelini önermiş ve dayanıklılığı "olumsuz yaşam koşullarıyla karşı karşıya kalındığında bir direnç kaynağı olarak hareket eden psikolojik bir nitelik" olarak tanımlamıştır. Dayanıklı bireylerin, değişimi yaşamın doğal bir yönü ve büyüme şansı olarak algıladıklarını iddia edilmektedir. Bu özellik, bu paradigmaya göre sevgi dolu ve hoş çocukluk deneyimlerine dayanmaktadır (Maddi ve Kobasa, 1984). Dayanıklılığı, duygu ve eylemlerde kararlılık ve aynı zamanda bir kontrol ve meydan okuma duygusu (3C commitment, control, challenge) olarak tanımlamışlardır. Bu anlayışa göre dayanıklı bireyler, zor yaşam durumlarını önemli ve merak uyandırıcı olarak görüp, durumun değiştirilebileceğini hissetmekte ve bunu ilerlemek için bir şans olarak görmektedirler (Maddi ve Kobasa, 1984). Dayanıklılık çalışmaları başlangıçta hastalıklarla ilişkili olarak ve A tipi kişilik (Kobasa, Maddi, ve Zola, 1983; Rhodewalt ve Agustsdottir, 1984; Schmied ve Lawler, 1986), düşmansılık (Smith ve Frohm, 1985), sosyal destek gibi diğer aracı değişkenlere odaklanmıştır.

Stresli veya kötü yaşam deneyimleri sıklıkla bir dizi yaşam koşulundan diğerine geçişi hızlandıran tetikleyici olaylar olarak kabul edilmektedir. Bu tür olaylardan kaynaklanan yaşam değişiklikleri, örneğin üzüntü, kaygı ve stres semptomlarının gösterdiği gibi, insanların başa çıkma yeteneklerini klinik rahatsızlık noktasına kadar teste tabi tutarak önemli uyum zorlukları oluşturabilmektedir. Ayrıca, bu tür birden fazla olaya sahip olmak stresin artmasına neden olabilmektedir. Gerçekte, stresli bir olay, sonraki olaylarla baş etmeyi zorlaştırabilir, duyarlılığı artırabilir ve muhtemelen diğer olumsuz sonuçların riskini artırabilmektedir (Armstrong, Galligan ve Critchley, 2011).

Basım ve Çetin (2011) ulusal literatürde bu konunun kapsamını daraltmak amacıyla araştırma yapmışlardır. Ulusal çalışmalarda kavramın adlandırılmasının kavramı ne ölçüde ifade ettiğine ilişkin görüşlerini ifade etmek amacıyla, Türkiye’de "dayanıklılık" kavramı üzerinde çalışan çeşitli üniversitelerden psikoloji ve psikiyatri alanında doçent ve profesörlerden oluşan 23 öğretim üyesine elektronik anket gönderilmiştir. Anket bulguları incelendiğinde, İngilizce’de "resilience" olarak ifade

edilen fikrin Türkçe karşılığı olarak "psikolojik dayanıklılık" kavramı seçilmiştir. Bu çalışmada da "resilience" terimi psikolojik dayanıklılık olarak incelenecektir.

İnsanlar karşılaştıkları zorlukları çözmek için baş etme becerilerini ve tekniklerini kullanamadıklarında, bir sorun yaşayacakları anlamına gelmektedir. Bu, kişinin ruhsal uyum yeteneği ve kapasitesi üzerinde zararlı bir etkiye sahip olacaktır. Ruhsal uyum yeteneği ve kapasitesinde azalma ile birlikte birey çeşitli psikiyatrik hastalıklara yakalanabilmektedir (Eskin, 2014). Bulgulara göre, dayanıklılık öğrenilebilir bir yetenektir. Bireylerin psikolojik dayanıklılıkları artırılabilen ve belirli bilişsel ve davranışsal beceriler kazanılarak tehlikeli psikolojik sorunlardan kaçınılabilmektedir (Kavi ve Karakale, 2018).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin zorluklar karşısında ayakta kalma ve yeni koşullara adapte olma yeteneği olarak açıklanmaktadır (Doğan, 2015). Aynı zamanda, olumsuz olaylara rağmen pozitif sonuçlar gösterebilme ve büyüme potansiyeli olarak da tanımlanmaktadır (Masten, 2001). Kimi insanlar, stresli durumlar ve travmatik yaşam olayları nedeniyle psikolojik sorunlar yaşayarak normal hayata geri dönmekte zorluk çekerken, kimileri bu tür zorlukların üstesinden gelerek hızla adapte olabilir ve yeni hayatlarına devam edebilirler. Kişiden kişiye değişen bu durum psikolojik dayanıklılık kavramının altını çizmektedir (Doğan, 2015).

### **İlgili Araştırmalar**

Nottingham Trent Üniversitesi'nde, Niemz ve arkadaşları (2005) 371 öğrenci ile bir araştırma yapmıştır. Ankete katılan öğrencilerin %18,3'ünün anormal internet kullanım örüntülerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre patolojik internet kullanım özelliklerine sahip kişiler akademik, sosyal ve kişilerarası bağlantılarında diğer bireylere göre daha fazla sorun yaşamaktadır.

Tunç ve Tezer (2006), çocuklarda ebeveynlik yöntemleri ile benlik saygısı arasındaki bağlantıyı araştırmışlardır. Araştırmaya toplam 755 lise öğrencisi katılmıştır. Bulgulara göre, ebeveynlerini otoriter olarak gören çocukların benlik saygısı, ebeveynlerini açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartıcı olarak algılayan öğrencilere göre çok daha düşük bulunmuştur. Ebeveynlerinin otoriter olduğuna inanan çocuklar, ebeveynlerinin açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartıcı olduğuna inanan öğrencilere göre daha düşük benlik saygısına sahiptir.

Ellison ve arkadaşları (2007)'nin çalışması öğrencilerin sosyal medya sitelerini kullanma oranlarını belirlemektir. 286 üniversite öğrencisinin yer aldığı araştırmaya katılanlar, Facebook'ta 10-30 dakika arası zaman geçirmekte ve sosyal medya ağında 150 ile 200 arasında arkadaş edinmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, Sarkar ve Fletcher'ın (2014) araştırmasında, olağanüstü başarılı kişilerin dikkat çekici seviyelerde gelişmesini ve performans göstermesini sağlayan bir nitelik olarak tanımlanmıştır. Bu çalışmanın bulguları, dayanıklılığı ve değişen özelliklerini vurgulayan altı ana yönü ortaya çıkarmıştır. Olumlu ve proaktif bir tutum, kontrol duygusu, deneyim ve öğrenme, değişime uyum sağlama esnekliği, denge ve farklı bakış açıları geliştirme ve algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılık için gerekli olan bazı özelliklerdir. Elde edilen bulgular, zor durumlarda başarılı olan insanların sahip oldukları kişisel özelliklerin bir bütünü olan psikolojik dayanıklılığın çok yönlü yapısını ortaya koymuştur.

Olumlu duygulanım ve benlik saygısı arasındaki bağlantıda Çivitci (2014) moderatör olarak üniversite doyumunu ve aidiyetin etkisine bakmıştır. Çalışmaya yaşları 18 ile 24 arasında değişen toplam 485 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, üniversite doyumunu ve aidiyeti yüksek olan öğrenciler arasında olumlu duygulanım ve benlik saygısı puanları yüksek bulunmuştur. İkinci olarak, benlik saygısı ile olumlu duygulanım arasındaki ilişkide üniversite doyumunun düzenleyici olduğu gösterilmiş, ancak benlik saygısı ile olumlu duygulanım arasındaki ilişkide üniversiteye aidiyetin düzenleyici olmadığı bulunmuştur.

Araştırmaya göre insanların sosyal medyayı kullanma sıklığı psikiyatrik sorunlarla bağlantılıdır (Labrague, 2014).

Çetin ve çalışma arkadaşları (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, 286 katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Araştırma, kişilik özellikleri ile dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yüksek düzeyde dışadönüklük, gelişime açıklık, öz disiplin ve uyumluluk özelliklerine sahip olan kişiler, daha güçlü bir psikolojik dayanıklılığa sahiptirler.

485 kadın ve 350 erkek katılımcıyla gerçekleştirilen "Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli sosyodemografik özellikler açısından incelenmesi" araştırması, Bektaş ve Özben (2016) tarafından yürütülmüştür. Araştırmada, cinsiyet, yaş ve serbest meslek gibi sosyodemografik özellikler ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Kapıkıran ve Kapıkıran (2016) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, üniversite öğrencileri arasındaki psikolojik dayanıklılık ile iyimserlik arasındaki ilişki, benlik saygısının aracılık rolü ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, benlik saygısının psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik arasındaki bağı artırdığını göstermiştir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ile depresyon arasında negatif bir ilişki olduğu da tespit edilmiştir. Çalışma sonuçları, psikolojik dayanıklılığın artırılması için benlik saygısının önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Şentürk (2017) tarafından yayınlanan bir araştırmaya göre, psikiyatri polikliniğine başvuran depresif hastaların sosyal medya kullanımı sağlıklı gruplara göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

Sancar'ın (2017) İstanbul'da 15-65 yaş arası 400 kadınla yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile evli olma durumu arasındaki ilişki araştırılmış ve bekarların interneti daha yoğun kullandıkları ortaya çıkmıştır. Karasu ve arkadaşları (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılmış araştırmada öğrencilerin internet kullanım nedeninin çoğunlukla sosyal medya olduğu ve sosyal destek ile internet kullanımı arasında ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır.

Dooley, Slavich, Moreno ve Bower (2017) tarafından yapılan bir araştırma, orta düzeyde stresin kansere karşı psikolojik dayanıklılığı destekleyip desteklemediği araştırılmıştır. Bu çalışmada kanser tanısı ile hayatta kalan 122 meme kanseri hastasının yaşam boyu strese maruz kalması ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın bir sonucu olarak, meme kanserinden kurtulanlarda orta düzeyde stresin psikolojik dayanıklılıkla bağlantılı olduğu ve stresin de meme kanseri uyumunu etkileyen çok önemli bir bileşen olduğu keşfedilmiştir.

Chicago Booth School of Business Üniversitesi'nde yaşları 18 ile 35 arasında değişen katılımcılarla yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı alkol ve sigara bağımlılıklarıyla karşılaştırılmış ve sosyal medya bağımlılığının alkol veya sigara bağımlılığına oranla daha fazla olduğu bulunmuştur (Muhammed ve Narmanlıoğlu, 2018).

524 öğrencinin katıldığı ve sosyal medya platformlarına odaklanan araştırmada, sosyal medya platformlarında geçirilen zamanın insanların hayatını nasıl olumsuz etkilediğini araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre sosyal medya, bireylerin derslerini yüzde 45, arkadaş çevrelerini yüzde 18, aile çevrelerini yüzde 16, uygunsuz içerikleri yüzde 13 ve sosyal aktiviteleri yüzde 8 oranında olumsuz etkilemektedir (Yurdakoş ve Biçer, 2019).

Koç (2019), ergenlerin ruh sağlığı, benlik saygısı ve ebeveynlerine güvenli bağlı olduklarında akran etkileşimleri arasındaki bağlantıya bakmıştır. Araştırmaya yaşları 16 ile 18 arasında değişen 399 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, ergenlerin ebeveynlerine güvenli bir bağlanma şekli ile cinsiyet, ebeveynlerin eğitim durumu, kardeş sayısı, doğum sırası veya annenin çalışma durumu arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır. Ancak, ergenlerin babalarına güvenli bir bağlanma şekli ile babalarının çalışma pozisyonu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, ebeveynlerle güvenli bir bağlanma, ergenlerin mental iyi oluş ve benlik saygısı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Akran etkileşimleri ölçeğinin alt boyutlarından olan çatışma boyutunun anne babaya güvenli bağlanma ile olumsuz bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, araştırma bulgularına göre ebeveynlerle güvenli bir bağlanma, ergenlerin kendilerini sevme gibi benlik saygısının bir alt boyutunu ve akran ilişkilerinin bir alt boyutu olan çatışmayı yordamaktadır.

## BÖLÜM III

### Yöntem

#### Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin araştırıldığı araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, psikolojik dayanıklılık ile diğer değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde kullanılan bir araştırma modelidir. Bu model, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için kullanılır ve araştırmacılara veri analizinde yardımcı olur. İlişkisel tarama modelleri, araştırmacılara en az iki değişken arasındaki ilişkinin varlığını veya derecesini saptama imkanı sunar. (Karasar, 2004).

#### Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC)'de yüksek öğrenim gören tüm öğrencileri içermektedir. Örneklem, 2022-2023 akademik yılında uygun yöntemler kullanılarak seçilen 857 öğrenciden oluşmaktadır ve bu öğrencilerin yaşları 18 ve üzeridir. Uygun örnekleme, araştırmalarda zaman tasarrufu sağlayan etkili bir yöntemdir. Araştırmacı, kolayca erişilebilen bir durumu seçerek örneklem olarak almaktadır (Dawson ve Trapp, 2001). Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1.***Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı*

|                                            |                 | f   | %    |
|--------------------------------------------|-----------------|-----|------|
| Cinsiyet                                   | Kadın           | 522 | 60,9 |
|                                            | Erkek           | 335 | 39,1 |
| Yaş                                        | 18-24           | 434 | 50,6 |
|                                            | 25-31           | 279 | 32,6 |
|                                            | 32-38           | 96  | 11,2 |
|                                            | 39 ve üzeri     | 48  | 5,6  |
| Eğitim Durumu                              | Ön lisans       | 94  | 11   |
|                                            | Lisans          | 552 | 64,4 |
|                                            | Yüksek Lisans   | 133 | 15,5 |
|                                            | Diğerleri       | 78  | 9,1  |
| Medeni Durum                               | Evli            | 161 | 18,8 |
|                                            | Bekar           | 696 | 81,2 |
| Gelir Durumu                               | Düşük           | 198 | 23,1 |
|                                            | Orta            | 557 | 65   |
|                                            | Yüksek          | 102 | 11,9 |
| Günlük Toplam Sosyal Medya Kullanım Süresi | 1 saatten az    | 62  | 7,2  |
|                                            | 1-3 saat arası  | 359 | 41,9 |
|                                            | 3-6 saat arası  | 350 | 40,8 |
|                                            | 7 saatten fazla | 86  | 10   |

Tablo 1’de katılımcıların tanıtıcı (kişisel) özelliklerine dağılımına göre dağılımına ait verilere yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin %60,9’unun kadın, %39,1’inin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %50,6’sı 18-24, %32,6’sı 25-31, %11,2’si 32-38, %5,6’sı 39 ve üzeri yaş aralığındadır. Eğitim durumları incelendiğinde katılımcıların %11’inin ön lisans, %64,4’ünün lisans, %15,5’inin yüksek lisans, %9,1’inin diğer eğitim durumuna sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %18,8’i evli, %81,2’si bekarıdır. Gelir durumları incelendiğinde ise katılımcıların %23,1’inin düşük, %65’inin orta, %11,9’unun yüksek gelir durumuna sahip olduğu anlaşılmaktadır. Günlük toplam

sosyal medya kullanım süresinin 1 saatten az olduğunu bildiren katılımcı oranı %7,2 iken, %41,9'u günlük 1-3 saat arası, %40,8'i günlük 3-6 saat arası, %10'u günlük 7 saatten fazla sosyal medya kullanımına sahiptir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek için kullanılan araçlar arasında Sosyo-demografik Bilgi Formu (Ek-3), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) (Ek-4), Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (KPDÖ) (Ek-5) ve Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri (RBSE) (Ek-6) yer almaktadır. Bu veri toplama araçları, katılımcıların sosyo-ekonomik durumlarını, sosyal medya kullanım düzeylerini, psikolojik dayanıklılık seviyelerini ve benlik saygısını ölçmek için tasarlanmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmacı tarafından tasarlanan kişisel bilgi formu, katılımcıların çeşitli demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla kullanılmıştır. Bu formda, katılımcıların cinsiyeti, yaşları, eğitim seviyeleri, medeni durumları, gelir durumları ve sosyal medya kullanım sıklıkları gibi bilgiler yer almaktadır. Bu bilgiler, araştırmacıların katılımcıların profillerini anlamalarına ve sonuçları daha iyi yorumlamalarına yardımcı olmuştur. Araştırmacılar, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir durumu ve sosyal medya kullanım sıklığı gibi demografik faktörlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek için bu soruları kullanmıştır.

### ***Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)***

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) tarafından geliştirilen bir ölçektir ve sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyini değerlendirmek için kullanılır. Ölçek, 41 sorudan oluşmaktadır ve cevapları hiçbir zaman, nadiren, bazen, sık sık ve her zaman seçenekleri arasında değişen 5'li Likert tipinde olmaktadır. Ölçeğin dört faktörü, meşguliyet, duygudurum kontrolü, tekrarlama ve çatışma olarak belirlenmiştir. Bu faktörler, sosyal medya kullanımının farklı yönlerini ölçerek bağımlılık düzeyini tespit etmede yardımcı olur. Meşguliyet maddeleri; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12. Duygu Durum Düzenleme maddeleri; 13, 14, 15, 16, 17. Tekrarlama maddeleri; 18, 19, 20, 21, 22. Çatışma maddeleri; 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41. maddelerdir. Ölçeğin genel güvenirliği 0.97 iken, faktör güvenirlik derecesi 0.95 arasında

hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.98 olarak hesaplanmıştır.

### ***Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (KPDÖ)***

Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (KPDÖ) Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ölçmek için 5'li likert tipinde öz bildirim tarzında bir ölçektir. Ölçek, toplamda 6 maddeden oluşmakta ve ters olarak kodlanan maddelerin yüksek puanları, yüksek psikolojik sağlamlığı göstermektedir. Ölçeğin geliştirilme ve geçerlik-güvenirlilik çalışmaları, farklı dört çalışma grubu üzerinde yürütülmüştür. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda, tek faktörlü bir yapı belirlenmiştir ve ölçeğin yapı geçerliği açıklandığı toplam varyansın %61, %61, %57 ve %67'sini kapsamaktadır. Ayrıca, ölçeğin madde yükleri .68 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur ve bu sonuçlar, ölçeğin yapı geçerliliğine ilişkin güçlü bir kanıt sunmaktadır. SMBÖ ölçeğinin güvenirliği, ölçeğin iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılarak hesaplanarak belirlenmiştir. İç tutarlık güvenirlik katsayısı, .80 ile .91 arasında değişen değerlerle yüksek bir güvenirlik seviyesi göstermiştir. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .62 ile .69 arasında hesaplanmıştır ve ölçeğin zaman içindeki istikrarını belirlemede yeterli bir seviyede olduğu görülmüştür. Doğan (2015)'in Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li Likert tipi (1: hiç uygun değil, 5: tamamen uygun) olan ölçek altı madde ve bir boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte üç olumsuz ifade (m2, m4, m6) ters kodlanmaktadır. Ölçekte en düşük 6; en yüksek 30 puan toplanabilmektedir Yüksek puan, yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu göstermektedir. Buna göre yapılan güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alfa sayısı 0.83 olarak bulunmuştur.

### ***Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri (RBSE)***

Morris Rosenberg'in geliştirmiş olduğu ölçek, 63 sorudan oluşan bir bildirim ölçeğidir. Ölçek, ilk olarak 1963 yılında ortaya çıkmıştır ve A.B.D.'de geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları da yine aynı araştırmacı tarafından 1965 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenirlik Cronbach Alfa sayısı 0.72 olarak hesaplanmıştır. Çuhadaroğlu 1986 yılında bu envanterin Türkçe uyarlamasını ve geçerlik ve güvenirlik testlerini yapmıştır. Çuhadaroğlu'nun araştırması sonucunda envanterin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Bu ölçümün

güvenilir ve geçerli olduğu test-tekrar test güvenilirliği (.71) de ile de desteklenmiştir (Çuhadaroglu, 1986).

### **Veri Toplama Süreci**

02 Kasım 2021 tarihinde YDÜ Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na başvuru yapılarak, YDÜ/SB/2021/1123 numaralı etik izin alınmıştır. Veri toplama işlemi, gönüllülük esasına dayanarak çevrimiçi olarak google form üzerinden gerçekleştirilmiştir ve toplama süreci 4 aylık bir zaman diliminde tamamlanmıştır. Anketin cevaplanma süresi yaklaşık olarak 10-15 dakika gibi bir süreyi kapsamaktadır.

### **Veri Analizi**

Araştırma verilerinin analizi, Sosyal Bilimler için İstatistik Programı (SPSS 25) kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden aldıkları puanlar, tanımlayıcı veri analizi yöntemi kullanılarak ortalama, frekans ve standart sapma değerleri ile incelenmiştir. Veri analizi gerçekleştirilmeden önce araştırma verilerinin normallik varsayımı test edilmiştir. Araştırmada kullanılan sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin normallik varsayımları çarpıklık ve basıklık verileri ile hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen hesaplama sonucunda araştırma değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ve +1.5 arasında yer aldığı anlaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda araştırma verilerinin analizi için parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmanın çarpıklık ve basıklık katsayılarına ait değerler Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.**

*Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Benlik Saygısı Ölçeği ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler*

|                                     | Çarpıklık |       | Basıklık |       |
|-------------------------------------|-----------|-------|----------|-------|
|                                     | z         | Sh    | z        | Sh    |
| SMBÖ                                | 0,571     | 0,084 | -0,328   | 0,167 |
| Benlik Saygısı Ölçeği               | -0,36     | 0,084 | 1,411    | 0,167 |
| Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği | -0,068    | 0,084 | 0,324    | 0,167 |

Tablo 2’de katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Benlik Saygısı Ölçeği ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden almış oldukları puanların normallik testi sonuçlarına dair verilere yer verilmiştir.

Çalışmada, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar, sosyodemografik özelliklerine göre incelenmiştir. İki grup arasındaki farklılıklar için bağımsız t testi, üç ya da daha fazla grup arasındaki farklılıklar için ise anova testi uygulanmıştır. Ayrıca, araştırmada sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bu değişkenlerin birbirleri arasındaki yordama etkisini incelemek için ise regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

## BÖLÜM IV

### Bulgular

Araştırmanın bu bölümde katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden elde ettikleri puanların sosyodemografik değişkenlere göre karşılaştırılması, Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Benlik Saygısı ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen veriler tablolar halinde gösterilmiş ve yorumlanmıştır.

Tablo 3'te bağımsız gruplar t testi yapılarak katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

**Tablo 3.**

*Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

|                       | Cinsiyetiniz? | N   | Ort.   | SS.    | t      | p      |
|-----------------------|---------------|-----|--------|--------|--------|--------|
| Meşguliyet            | Kadın         | 498 | 32,66  | 11,343 | -1,375 | 0,170  |
|                       | Erkek         | 319 | 33,78  | 11,361 |        |        |
| Duygu Durum Düzenleme | Kadın         | 506 | 13,07  | 5,038  | -3,055 | 0,002* |
|                       | Erkek         | 325 | 14,17  | 5,024  |        |        |
| Tekrarlama            | Kadın         | 507 | 12,26  | 5,485  | -3,921 | 0,000* |
|                       | Erkek         | 328 | 13,77  | 5,411  |        |        |
| Çatışma               | Kadın         | 480 | 44,09  | 20,934 | -5,386 | 0,000* |
|                       | Erkek         | 316 | 52,09  | 19,841 |        |        |
| SMBÖ                  | Kadın         | 522 | 95,19  | 40,251 | -4,153 | 0,000* |
|                       | Erkek         | 335 | 106,97 | 40,972 |        |        |

\*p<0,05

Analiz edilen verilerden elde edilen sonuçlar, katılımcıların cinsiyete göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma alt boyutları ile ölçek toplamına ait ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ( $p<0,05$ ). Buna göre, erkek katılımcıların duygu

durum düzenleme, tekrarlama, çatışma ve ölçek toplamı puan ortalamaları kadın katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Bununla birlikte, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin meşguliyet alt boyutuna ait puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Buna göre erkek ve kadın katılımcıların meşguliyet puan ortalamaları birbirine benzerdir.

Tablo 4’te varyans analizi yapılarak katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların yaşlarına göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

**Tablo 4.**

*Katılımcıların Yaşlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

|                       | Yaş Durumu  | N   | Ort.   | Ss.    | Min. | Maks. | f     | p     |
|-----------------------|-------------|-----|--------|--------|------|-------|-------|-------|
| Meşguliyet            | 18-24       | 411 | 33,99  | 11,473 | 12   | 60    | 2,383 | 0,068 |
|                       | 25-31       | 270 | 32,67  | 10,483 | 12   | 60    |       |       |
|                       | 32-38       | 89  | 31,8   | 11,904 | 12   | 60    |       |       |
|                       | 39 ve üzeri | 47  | 30,21  | 13,447 | 12   | 60    |       |       |
| Duygu Durum Düzenleme | 18-24       | 421 | 13,58  | 5,256  | 5    | 25    | 0,22  | 0,882 |
|                       | 25-31       | 270 | 13,54  | 4,567  | 5    | 25    |       |       |
|                       | 32-38       | 93  | 13,2   | 5,047  | 5    | 25    |       |       |
|                       | 39 ve üzeri | 47  | 13,15  | 6,004  | 5    | 25    |       |       |
| Tekrarlama            | 18-24       | 422 | 12,78  | 5,727  | 5    | 25    | 0,14  | 0,936 |
|                       | 25-31       | 274 | 13,03  | 4,895  | 5    | 25    |       |       |
|                       | 32-38       | 94  | 12,7   | 5,592  | 5    | 25    |       |       |
|                       | 39 ve üzeri | 45  | 12,84  | 6,715  | 5    | 25    |       |       |
| Çatışma               | 18-24       | 401 | 46,2   | 21,738 | 19   | 95    | 0,859 | 0,462 |
|                       | 25-31       | 258 | 48,62  | 18,2   | 19   | 95    |       |       |
|                       | 32-38       | 93  | 47,14  | 21,851 | 19   | 95    |       |       |
|                       | 39 ve üzeri | 44  | 49,36  | 25,02  | 19   | 95    |       |       |
| SMBÖ                  | 18-24       | 434 | 99,01  | 41,329 | 41   | 205   | 0,185 | 0,907 |
|                       | 25-31       | 279 | 101,29 | 38,065 | 41   | 205   |       |       |
|                       | 32-38       | 96  | 99,19  | 42,548 | 41   | 205   |       |       |
|                       | 39 ve üzeri | 48  | 99,35  | 50,067 | 41   | 205   |       |       |

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin tüm alt boyutlarına ve ölçek toplamına ait puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Buna göre, 18-24, 25-31, 32-38, 39 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların çatışma, tekrarlama, duygu durum düzenleme ve meşguliyet alt boyutları ile toplam ölçek puan ortalamaları birbirine benzerdir.

Tablo 5'te varyans analizi yapılarak katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

**Tablo 5.**

*Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

|                       | Eğitim Durumu | N   | Ort.   | Ss.    | Min. | Maks. | f     | p      | fark |
|-----------------------|---------------|-----|--------|--------|------|-------|-------|--------|------|
| Meşguliyet            | Önlisans      | 90  | 33,67  | 12,36  | 12   | 60    | 2,881 | 0,035* | 4-3  |
|                       | Lisans        | 528 | 33,3   | 10,626 | 12   | 60    |       |        |      |
|                       | Yüksek        |     |        |        |      |       |       |        |      |
|                       | Lisans        | 126 | 30,66  | 11,548 | 12   | 60    |       |        |      |
| Duygu Durum Düzenleme | Diğerleri     | 73  | 35,15  | 14,125 | 12   | 60    | 2,894 | 0,034* | 1-3  |
|                       | Önlisans      | 87  | 14,45  | 5,494  | 5    | 25    |       |        |      |
|                       | Lisans        | 540 | 13,39  | 4,762  | 5    | 25    |       |        |      |
|                       | Yüksek        |     |        |        |      |       |       |        |      |
| Tekrarlama            | Lisans        | 127 | 12,75  | 5,181  | 5    | 25    | 5,446 | 0,001* | 4-3  |
|                       | Diğerleri     | 77  | 14,42  | 6,081  | 5    | 25    |       |        |      |
|                       | Önlisans      | 90  | 14,03  | 5,995  | 5    | 25    |       |        |      |
|                       | Lisans        | 542 | 12,76  | 5,17   | 5    | 25    |       |        |      |
| Çatışma               | Yüksek        |     |        |        |      |       | 5,345 | 0,001* | 4-3  |
|                       | Lisans        | 130 | 11,6   | 5,454  | 5    | 25    |       |        |      |
|                       | Diğerleri     | 73  | 14,3   | 6,741  | 5    | 25    |       |        |      |
|                       | Önlisans      | 84  | 51,63  | 23,093 | 19   | 95    |       |        |      |
| SMBÖ                  | Lisans        | 526 | 46,13  | 19,537 | 19   | 95    | 4,82  | 0,002* | 4-3  |
|                       | Yüksek        |     |        |        |      |       |       |        |      |
|                       | Lisans        | 114 | 44,7   | 20,662 | 19   | 95    |       |        |      |
|                       | Diğerleri     | 72  | 54,57  | 25,549 | 19   | 95    |       |        |      |
| SMBÖ                  | Önlisans      | 94  | 103,97 | 46,144 | 41   | 205   | 4,82  | 0,002* | 4-3  |
|                       | Lisans        | 552 | 100,41 | 38,129 | 41   | 205   |       |        |      |
|                       | Yüksek        |     |        |        |      |       |       |        |      |
|                       | Lisans        | 133 | 88,95  | 40,025 | 41   | 205   |       |        |      |

Diğerleri 78 108,85 50,797 41 205

\*p<0,05

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin tüm alt boyutlarına ve ölçek toplamına ait ortalama puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Yapılan Post Hoc testi analizine göre, farkın meşguliyet, tekrarlama, çatışma alt ölçekleri ve genel toplam için yüksek lisans ve diğer eğitimleri alanlar, duygu durum düzenleme alt ölçeği için ise önlisans ve yüksek lisans gruplarından kaynaklandığı bulunmuştur. Tablodaki veriler incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumuna göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarına ve toplam puanlarına ait ortalamalarında farklılıklar görülmektedir. Lisans eğitim durumuna sahip katılımcılar, ön lisans ve yüksek lisans eğitim durumuna sahip katılımcılara göre meşguliyet, tekrarlama, çatışma alt boyutlarına ve ölçek toplamına ait puan ortalamalarında daha yüksek değerler sergilemiştir. Öte yandan, ön lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların duygu durum düzenleme alt boyutu puan ortalamaları, lisans, yüksek lisans ve diğer eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek seviyededir.

Tablo 6’da varyans analizi yapılarak katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların gelir durumlarına göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

**Tablo 6.**

*Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

|                       | Gelir Durumu | N   | Ort.   | Ss.    | Min. | Maks. | f      | p      | fark |
|-----------------------|--------------|-----|--------|--------|------|-------|--------|--------|------|
| Meşguliyet            | Düşük        | 188 | 35,74  | 12,189 | 12   | 60    | 6,758  | 0,001* | 1-2  |
|                       | Orta         | 534 | 32,27  | 10,72  | 12   | 60    |        |        |      |
|                       | Yüksek       | 95  | 32,52  | 12,415 | 12   | 60    |        |        |      |
| Duygu Durum Düzenleme | Düşük        | 194 | 14,92  | 5,276  | 5    | 25    | 10,431 | 0,000* | 1-2  |
|                       | Orta         | 541 | 13,01  | 4,809  | 5    | 25    |        |        |      |
|                       | Yüksek       | 96  | 13,36  | 5,476  | 5    | 25    |        |        |      |
| Tekrarlama            | Düşük        | 195 | 14,42  | 5,823  | 5    | 25    | 10,696 | 0,000* | 1-2  |
|                       | Orta         | 545 | 12,32  | 5,19   | 5    | 25    |        |        |      |
|                       | Yüksek       | 95  | 12,72  | 6,005  | 5    | 25    |        |        |      |
| Çatışma               | Düşük        | 188 | 54,36  | 20,818 | 19   | 95    | 14,684 | 0,000* | 1-2  |
|                       | Orta         | 520 | 45,07  | 19,98  | 19   | 95    |        |        |      |
|                       | Yüksek       | 88  | 45,13  | 22,877 | 19   | 95    |        |        |      |
| SMBÖ                  | Düşük        | 198 | 113,11 | 43,771 | 41   | 205   | 15,172 | 0,000* | 1-3  |
|                       | Orta         | 557 | 96,78  | 38,39  | 41   | 205   |        |        |      |
|                       | Yüksek       | 102 | 90,38  | 43,037 | 41   | 205   |        |        |      |

\*p<0,05

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin tüm alt boyutlarına ve ölçek toplamına ait ortalama puanlarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Yapılan Post Hoc testi analizine göre, farkın duygu durum düzenleme, meşguliyet, çalışma ve tekrarlar alt ölçekleri için düşük ve orta gelir gruplarından, ölçek genel toplamı için düşük ve yüksek gelir gruplarından kaynaklandığı bulunmuştur. Ortalamalara bakıldığında, düşük gelir durumuna sahip katılımcıların duygu durum düzenleme, meşguliyet, çatışma, tekrarlar alt boyutlarına ve ölçek toplamına ait puan ortalamaları orta ve yüksek gelir durumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 7’de bağımsız gruplar t testi yapılarak katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların medeni durumlarına göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

**Tablo 7.**

*Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

|                       | Medeni Durumu | N   | Ort.   | SS.    | t      | p      |
|-----------------------|---------------|-----|--------|--------|--------|--------|
| Meşguliyet            | Evli          | 149 | 30,76  | 11,471 | -2,79  | 0,005* |
|                       | Bekar         | 668 | 33,62  | 11,273 |        |        |
| Duygu Durum Düzenleme | Evli          | 155 | 12,76  | 5,098  | -2,021 | 0,044* |
|                       | Bekar         | 676 | 13,67  | 5,037  |        |        |
| Tekrarlama            | Evli          | 155 | 12,43  | 5,569  | -1,073 | 0,283  |
|                       | Bekar         | 680 | 12,95  | 5,487  |        |        |
| Çatışma               | Evli          | 148 | 47,02  | 20,854 | -0,161 | 0,872  |
|                       | Bekar         | 648 | 47,33  | 20,884 |        |        |
| SMBÖ                  | Evli          | 161 | 95,6   | 42,494 | -1,443 | 0,149  |
|                       | Bekar         | 696 | 100,76 | 40,513 |        |        |

\*p<0,05

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin meşguliyet ve duygu durum düzenleme alt boyutlarına ait ortalama puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Bekar katılımcıların meşguliyet ve duygu durum düzenleme puan ortalamaları evli katılımcılardan daha yüksektir.

Bununla birlikte, katılımcıların tekrarlama ve çatışma alt boyutları ile ölçek toplamına ait puan ortalamalarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği anlaşılmaktadır ( $p>0,05$ ). Buna göre, evli ve bekar katılımcıların tekrarlama ve çatışma alt boyutları ile toplam ölçek puan ortalamaları birbirine benzerdir.

Tablo 8’de varyans analizi yapılarak katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

**Tablo 8.**

*Katılımcıların Günlük Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

|                       | Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi | N   | Ort.   | Ss.    | Min. | Maks. | f      | p      | fark |
|-----------------------|-------------------------------------|-----|--------|--------|------|-------|--------|--------|------|
| Meşguliyet            | 1 saatten az                        | 60  | 22,23  | 8,488  | 12   | 41    | 49,944 | 0,000* | 4-1  |
|                       | 1-3 saat arası                      | 340 | 30,57  | 10,22  | 12   | 60    |        |        |      |
|                       | 3-6 saat arası                      | 337 | 35,75  | 10,135 | 12   | 60    |        |        |      |
|                       | 7 saatten fazla                     | 80  | 40,8   | 13,637 | 12   | 60    |        |        |      |
| Duygu Durum Düzenleme | 1 saatten az                        | 60  | 9,93   | 4,222  | 5    | 22    | 26,837 | 0,000* | 4-1  |
|                       | 1-3 saat arası                      | 349 | 12,61  | 4,766  | 5    | 25    |        |        |      |
|                       | 3-6 saat arası                      | 341 | 14,42  | 4,71   | 5    | 25    |        |        |      |
|                       | 7 saatten fazla                     | 81  | 16,11  | 5,969  | 5    | 25    |        |        |      |
| Tekrarlama            | 1 saatten az                        | 60  | 9,13   | 4,241  | 5    | 25    | 21,61  | 0,000* | 4-1  |
|                       | 1-3 saat arası                      | 353 | 12,15  | 5,143  | 5    | 25    |        |        |      |
|                       | 3-6 saat arası                      | 341 | 13,57  | 5,347  | 5    | 25    |        |        |      |
|                       | 7 saatten fazla                     | 81  | 15,68  | 6,457  | 5    | 25    |        |        |      |
| Çatışma               | 1 saatten az                        | 56  | 34,91  | 15,773 | 19   | 91    | 14,291 | 0,000* | 4-1  |
|                       | 1-3 saat arası                      | 335 | 45,24  | 19,93  | 19   | 95    |        |        |      |
|                       | 3-6 saat arası                      | 328 | 49,3   | 20,203 | 19   | 95    |        |        |      |
|                       | 7 saatten fazla                     | 77  | 56,45  | 25,268 | 19   | 95    |        |        |      |
| SMBÖ                  | 1 saatten az                        | 62  | 71,44  | 29,271 | 41   | 179   | 17,416 | 0,000* | 4-1  |
|                       | 1-3 saat arası                      | 359 | 95,75  | 38,343 | 41   | 205   |        |        |      |
|                       | 3-6 saat arası                      | 350 | 105,76 | 39,703 | 41   | 205   |        |        |      |
|                       | 7 saatten fazla                     | 86  | 112,79 | 51,068 | 41   | 205   |        |        |      |

\*p<0,05

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin tüm alt boyutlarına ve ölçek toplamına ait puan ortalamalarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Yapılan Post Hoc testi analizine göre farkın tekrarlama, duygu durum düzenleme, çatışma, meşguliyet alt ölçekleri genel toplam için 7 saatten fazla ve 1 saatten gruplarından kaynaklandığı bulunmuştur. Ortalamalara bakıldığında, günlük 7 saatten fazla sosyal medya kullanan kişilerin tekrarlama, duygu durum düzenleme, çatışma ve meşguliyet alt ölçekleri ile toplam ölçek puan ortalamaları günlük 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 3-6 saat arası sosyal medya kullanan katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 9’da katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek için gerçekleştirilen pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilen verilere yer verilmiştir.

**Tablo 9.**

*Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Analizi*

|                     |   | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7 |
|---------------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| Meşguliyet          | r | 1      |        |        |        |        |        |   |
|                     | p |        |        |        |        |        |        |   |
| Duygu Durum         |   |        |        |        |        |        |        |   |
| Düzenleme           | r | ,818** | 1      |        |        |        |        |   |
|                     | p | 0,00   |        |        |        |        |        |   |
| Tekrarlama          | r | ,758** | ,819** | 1      |        |        |        |   |
|                     | p | 0,00   | 0,00   |        |        |        |        |   |
| Çatışma             | r | ,686** | ,763** | ,863** | 1      |        |        |   |
|                     | p | 0,00   | 0,00   | 0,00   |        |        |        |   |
| SMBÖ                | r | ,756** | ,776** | ,798** | ,880** | 1      |        |   |
|                     | p | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |        |        |   |
| Benlik Saygısı      |   |        |        |        |        |        |        |   |
| Ölçeği              | r | 0,036  | 0,043  | 0,05   | 0,065  | 0,021  | 1      |   |
|                     | p | 0,309  | 0,218  | 0,147  | 0,069  | 0,535  |        |   |
| Kısa Psikolojik     |   |        |        |        |        |        |        |   |
| Dayanıklılık Ölçeği | r | ,258** | ,233** | ,264** | ,259** | ,262** | ,129** | 1 |
|                     | p | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |   |

\*\*p<0,01

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanlar ile Benlik Saygısı Ölçeği ( $r=0,021$ ;  $p>0,05$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmadığı görülmektedir. Ancak katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ( $r=0,262$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu sonuca göre, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları arttıkça psikolojik dayanıklılık puanları da artmaktadır.

Bununla birlikte, katılımcıların Benlik Saygısı Ölçeğinden almış oldukları puanlar ile Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ( $r=0,129$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında

da pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, katılımcıların benlik saygısı puanları arttıkça psikolojik dayanıklılık puanları artmaktadır.

Tablo 10’da katılımcılarda Benlik Saygısı Ölçeği ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden alınan puanların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına ait verilere yer verilmiştir.

**Tablo 10.**

*Katılımcılarda Benlik Saygısı Ölçeği ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi*

| Değişken                            | B                     | Sh     | $\beta$         | t     | p      |
|-------------------------------------|-----------------------|--------|-----------------|-------|--------|
| (Sabit)                             | 61,224                | 11,098 |                 | 5,517 | 0,000  |
| Benlik Saygısı Ölçeği               | -0,173                | 0,455  | -0,013          | -0,38 | 0,704  |
| Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği | 2,226                 | 0,281  | 0,264           | 7,919 | 0,000* |
| R=0,262                             | R <sup>2</sup> =0,069 |        | F(2;856)=31,563 |       |        |

\*p<0,05; Bağımlı Değişken: SMBÖ

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcılarda benlik saygısı puanlarının ( $\beta=-0,013$ ;  $p>0,05$ ) sosyal medya bağımlılığı puanlarını yordamadığı, psikolojik dayanıklılık puanlarının ( $\beta=7,919$ ;  $p<0,01$ ) ise sosyal medya bağımlılığı puanlarını yordadığı anlaşılmaktadır.

Katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı değişiminin %7’si psikolojik dayanıklılık tarafından açıklanmaktadır.

## BÖLÜM V

### Tartışma

Günümüzde, teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesiyle birlikte sosyal medya kullanımı da artmaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri, sosyal medya platformlarını sıkça kullanmaktadır. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin ve bu bağımlılığın benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi sosyal medya bağımlılığından kaynaklanabilecek olumsuz sonuçların önlenmesi için önemli bir katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın birinci bulgusunda, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, erkek katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Elphinston ve Noller, 2011; Chen ve Lee, 2013; Błachnio, Przepiórka ve Pantic, 2016; Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017; Kuss ve Griffiths, 2017). Bu çalışmaların birçoğu, sosyal medya kullanımının cinsiyete göre farklılıklar gösterdiğini, erkeklerin genellikle daha fazla sosyal medya kullanıcısı olduğunu ve kadınlardan daha fazla sosyal medya bağımlılığı gösterme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının cinsiyete göre farklılaşabileceğini ve erkeklerin kadınlardan daha yüksek bir sosyal medya bağımlılığı riski taşıdığını düşündürmektedir.

Araştırmanın ikinci bulgusunda, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, 18-24, 25-31, 32-38, 39 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin birbirine benzer olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir (Tandoc, Ferrucci ve Duffy, 2015; Wegmann, Stodt ve Brand, 2015; Kross, Verduyn, Demiralp, Park, Lee, Lin ve Ybarra, 2013; Lin, Sidani, Shensa, Radovic, Miller ve Colditz ve Primack, 2016; Hunt, Marx, Lipson ve Young, 2018). Bu çalışmaların birçoğu, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını göstermektedir. Örneğin, Lin ve arkadaşları (2016) yaptıkları bir çalışmada, 19-32 yaş arasındaki genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımı

ile depresyon arasında bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ancak, yaşın bu ilişki üzerinde bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Kross ve arkadaşları (2013) yaptıkları bir çalışmada, Facebook kullanımının genç yetişkinlerin subjektif iyi oluşunu azalttığını bulmuşlardır. Ancak, yaşın bu etki üzerinde bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını göstermektedir. Ancak, yaşın diğer faktörlerle birlikte sosyal medya kullanımı ile ilişkili olabileceği de unutulmamalıdır.

Araştırmanın üçüncü bulgusunda, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin ön lisans, lisans ve yüksek lisans eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde çalışmaların birçoğu, eğitim düzeyinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Yıldırım ve Çelik (2018) yaptıkları bir araştırmada, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Kim ve arkadaşları (2019) yaptıkları bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile akademik performansları arasında ters bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Çuhadar ve Çevik (2019) tarafından yapılan bir araştırmada ise, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin akademik erteleme davranışlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyi, sosyal medya kullanımının nedenleri, beklentileri ve sonuçları üzerinde etkili olduğundan, bu ilişki oldukça anlamlıdır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, düşük gelir durumuna sahip katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin orta ve yüksek gelir durumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile gelir durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmaların bir kısmı, düşük gelirli bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğunu gösterirken, diğerleri ise yüksek gelirli bireylerin daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, 2018 yılında yapılan bir araştırmada, düşük gelirli ailelerde yetişen gençlerin, yüksek gelirli ailelerde yetişen gençlere göre daha fazla sosyal medya bağımlılığına sahip

oldukları belirlenmiştir(Li ve Chen, 2018). Ancak, bu bulgu aynı zamanda yüksek gelirli bireylerde de gözlemlenebilir. Örneğin, 2017 yılında yapılan bir başka araştırmada, yüksek gelirli bireylerin sosyal medya kullanımında daha fazla zaman harcadıkları ve daha fazla bağımlılık yaşadıkları belirlenmiştir (Lin, Sidani, Shensa, Radovic, Miller, Colditz ve Primack, 2017). Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile gelir durumu arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar farklı sonuçlar gösterse de, düşük veya yüksek gelirli bireyler arasında sosyal medya bağımlılığı farklılıkları olduğu söylenebilir. Ayrıca, bu farklılıkların cinsiyet ve yaşa göre değişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırma kapsamında, meşguliyet ve duygu durum düzenleme alt boyutlarına ait düzeylerin medeni duruma göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, bekar katılımcıların meşguliyet ve duygu durum düzenleme düzeylerinin evli katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Meşguliyet ve duygu durum düzenleme düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığına dair yapılan araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmaların bazıları, bekar bireylerin meşguliyet ve duygu durum düzenleme düzeylerinin evli bireylerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Örneğin, 2015 yılında yapılan bir araştırmada, bekar ve evli bireylerin meşguliyet ve duygu durum düzenleme düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmada, bekar bireylerin meşguliyet düzeylerinin evli bireylerden daha yüksek olduğu ve duygu durum düzenleme düzeylerinin de daha iyi olduğu belirlenmiştir (Kuo ve Chao, 2015). Benzer şekilde, 2017 yılında yapılan bir başka araştırmada da, bekar bireylerin meşguliyet düzeylerinin evli bireylerden daha yüksek olduğu ve bu farklılığın duygu durum düzenleme düzeyleri üzerinde etkili olduğu ortaya konulmuştur (Yu, Choi ve Shin, 2017). Bununla birlikte, medeni durumun meşguliyet ve duygu durum düzenleme düzeyleri üzerindeki etkisi hakkında yapılan araştırmaların sonuçları farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle, bu tür bulguların daha fazla araştırılması gerekmektedir. Sonuç olarak, bekar bireylerin meşguliyet ve duygu durum düzenleme düzeylerinin evli bireylerden daha yüksek olduğuna dair yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Ancak, bu bulguların daha fazla araştırmayla desteklenmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, günlük 7 saatten fazla sosyal medya kullanan kişilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin günlük 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 3-6 saat arası

sosyal medya kullanan katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sosyal medya kullanımının artması ile birlikte, sosyal medya bağımlılığı da önemli bir sorun haline gelmiştir. Bu konuyla ilgili birçok araştırma yapılmıştır ve bu araştırmaların bir kısmı, günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yapılan bir araştırmada, sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, günlük 7 saatten fazla sosyal medya kullanan kişilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, günlük 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 3-6 saat arası sosyal medya kullanan kişilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akkaya ve Demirbaş-Çakmak, 2019). Benzer şekilde, 2020 yılında yapılan bir başka araştırmada da, günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, günlük 7 saatten fazla sosyal medya kullanan kişilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, günlük 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 3-6 saat arası sosyal medya kullanan kişilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Karadağ, Tosuntaş, Erzen, Duru, Bostan, Şahin ve Şahin, 2020). Bu bulgular, sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu ve günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin de artabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın önemli bulgusunda, sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı tespit edilmiştir. Ancak sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Bu bulguyla ilgili olarak yapılan araştırmalardan biri, İran'da yapılan bir çalışmadır. Çalışmada, 554 üniversite öğrencisi katılımcıya sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini değerlendiren anketler uygulanmıştır. Sonuçlar, sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterirken, sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Kabirzadeh, Amiri, Jahangir, Gharibi ve Eslami, 2021). Benzer şekilde, bir diğer araştırmada da 425 üniversite öğrencisi katılımcıya sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini değerlendiren anketler uygulanmıştır. Bu çalışmada da, sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, ancak sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü bir ilişki

olduğu bulunmuştur (Chang, Chiu, Miao, Chen, Lee ve Chiang, 2020). Bu sonuçlar, sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak bu ilişki, benlik saygısı düzeyleriyle açıklanamamaktadır. Bununla birlikte, bu bulguların sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu faktörlerin belirlenmesinde önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Bununla birlikte, katılımcıların benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı gözlenmiştir. Bu bulgu, yapılan araştırmalarda sıkça gözlenen bir sonuçtur. Örneğin, bir araştırmada, 281 üniversite öğrencisi katılımcıya benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini değerlendiren anketler uygulanmıştır. Sonuçlar, benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Gao, Shi, Liu, Zhao ve Wang, 2021). Benzer şekilde, başka bir araştırmada da, 209 sağlık çalışanı katılımcıya benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri hakkında sorular yöneltilmiştir. Bu çalışmada da, benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Taycan, Öztürk ve Küçük, 2019).

Araştırma kapsamında, katılımcılarda benlik saygısı düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini yordamadığı, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ise sosyal medya bağımlılığı düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı değişiminin %7'si psikolojik dayanıklılık tarafından açıklanmaktadır. Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin önemli olduğunu ve psikolojik dayanıklılığın sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu bir etki sağlayabileceğini göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorluklarla başa çıkma becerilerini ve stresle başa çıkma kapasitelerini yansıtır. Bu nedenle, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin, sosyal medya bağımlılığı gibi stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabileceği düşünülebilir. Ancak, bu bulguların genelleştirilmesi için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Özellikle farklı yaş grupları, kültürler ve sosyal sınıflar arasındaki ilişkilerin incelenmesi önemlidir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin doğası hakkında daha fazla anlayış geliştirmek için uzun vadeli ve kontrollü araştırmalar yapılması gerekmektedir.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

#### Sonuçlar

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, erkek katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna göre, 18-24, 25-31, 32-38, 39 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin birbirine benzer olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin ön lisans, lisans ve yüksek lisans eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, düşük gelir durumuna sahip katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin orta ve yüksek gelir durumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların meşguliyet ve duygu durum düzenleme alt boyutlarına ait düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, bekar katılımcıların meşguliyet ve duygu durum düzenleme düzeylerinin evli katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, günlük 7 saatten fazla sosyal medya kullanan kişilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin günlük 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 3-6 saat arası sosyal medya kullanan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı bulunmuştur. Ancak katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuca göre, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir.

Bununla birlikte, katılımcıların benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuca göre, katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Katılımcılarda benlik saygısı düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini yordamadığı, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ise sosyal medya bağımlılığı düzeylerini yordadığı bulunmuştur. Katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı değişiminin %7'si psikolojik dayanıklılık tarafından açıklanmaktadır.

## **Öneriler**

### **Klinisyenlere Yönelik Öneriler**

Çalışmada elde edilen sonuçlara dayanarak, klinisyenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi göz önünde bulundurmalarının önemli olduğu söylenebilir. Çalışmada bu iki faktörün birbirleriyle ilişkili olduğu ve birinin artması durumunda diğerrinin de arttığı bulunmuştur. Bu nedenle, benlik saygısını artırmak için yapılabilecek faaliyetler ile katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin de artırılması önerilebilir. Benlik saygısının geliştirilmesine yönelik terapi ve danışmanlık hizmetleri, psikolojik dayanıklılık seviyesini de artıracığı ve bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştireceği için önemlidir.

Çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda psikolojik danışmanlar ve terapistlerin sosyal medya bağımlılığı sorunu yaşayan bireylerle çalışırken, onların psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmeye odaklanmaları önerilebilir.

Elde edilen bulgular, sosyal medya bağımlılığı konusunda özellikle erkek öğrencilerin daha yüksek risk altında olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, klinisyenler, özellikle erkek öğrencilere yönelik sosyal medya bağımlılığı konusunda farkındalığı artırmak için çeşitli önlemler alabilirler. Bu önlemler arasında, erkek öğrencilere yönelik özel terapi programları ve danışmanlık hizmetleri, sosyal medya kullanımının doğru ve dengeli bir şekilde yapılması için farkındalık oluşturmak, ayrıca ailelerin ve arkadaşların da sosyal medya kullanımı konusunda farkındalıklarını artırmak yer almaktadır. Ayrıca, sosyal medya kullanımının olumsuz etkileri hakkında daha fazla araştırma yapılması da klinisyenlere ve topluma farkındalığı artırma konusunda yardımcı olabilir.

Son olarak elde edilen sonuçlar, öğrencilerin sosyal medya kullanımına yönelik farkındalık çalışmalarının da önemli olduğunu göstermektedir. Öğrencilere, sosyal medyanın zararlı etkileri konusunda bilgi verilerek, sağlıklı bir kullanım alışkanlığı oluşturmaları için destek verilebilir.

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Bu çalışmada elde edilen bulguların üniversite öğrencileri popülasyonuna özgüdür. Araştırmacılara diğer yaş gruplarındaki bireylerde benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek için benzer araştırmalar yapmaları önerilebilir.

Yapılacak olan yeni araştırmalarda, çalışmada kullanılan anket formu ve veri toplama yöntemi görüşme ve gözlem gibi farklı yöntemlerle desteklenebilir.

Çalışmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığının bulunmaması, gençlerin yanı sıra yetişkinlerin de sosyal medya bağımlılığı riski altında olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, araştırmacılar sosyal medya bağımlılığının yaşla ilgili olmadığını fark etmeleri ve bu konuda farkındalık yaratmaları önemlidir. Ayrıca, farklı yaş gruplarındaki insanların sosyal medya kullanım alışkanlıklarını, ihtiyaçlarını ve tercihlerini anlamak için daha kapsamlı araştırmalar yapılması önerilebilir. Bunun yanı sıra, tüm yaş gruplarındaki insanların sosyal medya kullanımı hakkında eğitim verilmesi ve sağlıklı kullanım alışkanlıkları kazandırmak için farklı yaklaşımların geliştirilmesi de önerilebilir.

### **Devlete Yönelik Öneriler**

Çalışmada sosyal medya bağımlılığının gelir düzeyine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda üniversitelerde düşük gelirli öğrencilere yönelik sosyal medya kullanımı için alternatif eğlence ve aktivite seçenekleri sunulması önerilebilir.

Çalışmada ayrıca sosyal medya bağımlılığının eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerine yönelik olarak sosyal medya bağımlılığı ile ilgili farkındalık kampanyaları düzenlenmesi ve bilgilendirici materyaller hazırlanması önerilebilir.

Üniversite öğrencilerine psikolojik destek sağlayacak merkezlerin sayısının artırılması ve bu merkezlerde sosyal medya bağımlılığına yönelik danışmanlık hizmetleri sunulması önerilebilir.

Çalışmada günlük sosyal medya kullanım süresinin artması ile sosyal medya bağımlılığı düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, sosyal medya platformlarının da bireylerin bağımlılık riskini azaltmak için çeşitli önlemler alması gerekmektedir. Bu önlemler arasında kullanım sürelerini sınırlandırmak, içerik filtreleme, bildirimleri azaltmak, kullanıcıların özgüvenlerini artıracak içeriklerin öne çıkartılması ve bağımlılık riski taşıyan uygulamaların kullanıcılar tarafından kolayca erişilebilir olmaması gibi uygulamalar yer alabilir.

### Kaynakça

- Adams, J. (1995). *Ergenliđi Anlamak*, Çev. Bekir Onur, İmge Kitabevi, İstanbul.
- Akar, E. (2010). Sanal toplulukların bir türü olarak sosyal ağ siteleri-bir pazarlama iletişimi kanalı olarak işleyişı. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1): 107-122.
- Akkaya, C., & Demirbaş-Çakmak, E. (2019). Determinants of social media addiction among Turkish university students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 115-124.
- Aladvani, M., & Almerzouq, N. (2016). The impact of social media on self-esteem. *International Journal of Humanities and Social Science Research*, 6(2), 20-29.
- Alican, H. A., & Saban, Ş. (2013). *İnternet, Sosyal Medya ve Politika*. Nobel Yayınları.
- American Psychological Association. (2012). *Building your resilience*.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053–61.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 959–964.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
- Aryana, M. (2010). Relationship between self-esteem and academic achievement amongst preuniversity students. *Journal of Applied Sciences*, 10, 2474-2477.
- Aydın, E. (2013). The effects of social media on political participation and electoral campaigns. *Journal of Yaşar University*, 8(31), 5021-5041.
- Aydın, İ.E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35: 373-386.

- Balcı, Ş. & Gölçü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selcuk University example. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*. s. 34: 255- 278.
- Basım, H. N. & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bektaş, M. & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi, *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240.
- Berber-Çelik, Ç. & Odacı, H. (2011). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *5th International Computer & Instructional Technologies Symposium*, 22-24 September 2011 Fırat University, Elazığ.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches* ; 3(3): 237-247.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Borges, B. (2009). Marketing 2.0 bridging the gap between seller and buyer through social media marketing, *Wheatmark*, 1-4.
- Bowlby, J. (2012). Bağlanma (T. Soylu, Çev.). İstanbul: *Pinhan Yayıncılık*.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boyd, D. M., & Nicole M. E. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. c.13 s.1:210-230.

- Buote, V. M., Wood, E., & Pratt, M. (2009). Exploring similarities and differences between online and offline friendships: The role of attachment style. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 560–567.
- Büyükpapaşcu, H. (2011). *Ergenlikte romantik ilişkiler: İnternetin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Melike Türkan BAĞLI).
- Cafer, A. & Saban, A. (2013). Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanımına ilişkin tutumları: Ürgüp örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. c.1 s. 35: 1-14.
- Catriona, M., Morrison, H., & Helen, W. (2018). The Relationship Between Internet Addiction and Depression: A Systematic Review of Literature. *Journal of Affective Disorders*, 238, 24-38.
- Chang, F. C., Chiu, C. H., Miao, N. F., Chen, P. H., Lee, C. M., & Chiang, J. T. (2020). The relationship between social media use and psychological resilience: A moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, 163.
- Charles, S. T. (2002). Depression and Aging. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 10(6), 697-699.
- Chen, W., & Lee, K. H. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 728–734.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Constantinides, E., & Fountain, S. (2008). Web 2.0: Conceptual foundations and marketing issues. *Journal of Direct, Data and Dijital Marketing Practice*, 9(3), 231-244.
- Cüceloğlu, D. (2013). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy* ; 10(3): 115-144.

- Çam, Z. S. & Şahin, M. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Eğitim ve Bilim*, 44(199), 47-59.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çevik-Demir, Ş. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, s.12. (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- Çiftçi H. (2018). Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması meslek yüksekokulu ve meslek lisesi öğrencileri üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68),1648-1665.
- Çivitçi, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde olumlu duygulanım ve benlik saygısı: üniversite doyumu ve aidiyetinin düzenleyici rolü. *Yükseköğretim Dergisi*, 4(2), 102-109.
- Çuhadar, C., & Çevik, Y. D. (2019). The relationship between social media addiction and academic procrastination of university students. *European Journal of Education Studies*, 6(12), 19-33.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda Benlik Saygısı*, (uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Dawson, B., & Trapp, R.G. (2001). Probability&related topics for making inferences about data. Basic&Clinical Biostatistics. 3rd Edition, *Lange Medical Books/McGraw-Hill Medical Publishing Division*, 69-72.
- Demir, M. (2013). *Benlik Saygısı: Tanımı, Ölçümü ve Etkileyen Faktörler*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, "*The Journal of Happiness & Well-Being*", 3(1), 93-102.

- Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B. P. (1974). Stressful life events: Their nature and effects. *John Wiley & Sons*.
- Dooley, L. N., Slavich, G. M., Moreno, P. I., & Bower, J. E. (2017). Strength through adversity: Moderate lifetime stress is associated with psychological resilience in breast cancer survivors. *Stress and Health*, 33(5), 549-557.
- Duclos, S. E., & Kunal, T. (2010). Self-esteem and coping with stress: A study of university students in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(3), 50-64.
- Durmaz, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ile yalnızlık ve romantik ilişki doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Kıbrıs. (Tez Danışmanı: Dr. Hande Çelikay SÖYLER).
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C., (2007). The benefits of Facebook friends: Social capital and college students use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(11), 631–635.
- Eraslan, E. (2016). The use of social media in public relations: A literature review. *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 3(2), 136-151.
- Ercengiz, M., İlhan, T. & Yıldız, N. (2019). Sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45, 173-191.
- Erdoğan, İ. (2005). İletişimi Anlamak. 2. Baskı, *Erk Yayıncılık*, Ankara.
- Ergenç, A. (2011). *Web 2.0 ve sanal sosyalleşme: Facebook örneği*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Ana Bilim Dalı, Pazarlama İletişimi Programı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Erten, Ş. (2020). *Sosyal Çalışma Yaklaşımları ve Birey*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Esen, E. (2012). *Öznel iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlık*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Eskin, M. (2014). Sorun Çözme Terapisi. Ankara: HYB.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12.
- Fraser, M., Richman, J., & Galinsky, M. (1999) Risk, protection and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23, 131-143.
- Gao, Y., Shi, J., Liu, M., Zhao, S., & Wang, H. (2021). The relationship between self-esteem and resilience in Chinese university students: A moderated mediation model. *BMC Psychology*, 9(1), 54.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Gökçe, A. (2017). Beden imgesi, benlik saygısı ve cinsiyet rolleri. *İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 17-26.
- Göksu, H. (2019). *Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Greene, R. R. (2002). *Human behavior theory and social work practice* (2nd ed.). New Brunswick, NJ: AldineTransaction.
- Günüç, S. & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2003). *Idealized media images and adolescent body image*: “Comparing” boys and girls. *Body Image*, 1(4), 351-361.
- Hawi, N. & Rupert, S. M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.

- Herrman, H., Stewart, D. E., Granados, N. D., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatri*, 56(5), 258-265.
- Horzum, M. B. (2010). Öğretmenlerin Web 2.0 araçlarından haberdarlığı, kullanım sıklıkları ve amaçlarının çeşiti değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 603-634.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1).
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768.
- Ingólfssdóttir, H. R. (2017). *The relationship between social media use and self-esteem: gender difference and the effects of parental support*.
- James, W. (1980). *The principles of psychology*. Harvard University Press.
- James, W. (1995). *The Principles of Psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kabirzadeh, M., Amiri, M., Jahangir, F., Gharibi, F., & Eslami, A. A. (2021). The relationship between social media addiction, self-esteem, and psychological resilience among Iranian university students. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1), 101.
- Kapıkıran, Ş. & Acun-Kapıkıran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: examining the mediating role of self-esteem. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(6), 2087-2110.
- Kara, A. (2013). *Sosyal Medya Pazarlaması: Kavramsal Çerçeve ve Güncel Uygulamalar*. Detay Yayıncılık.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., & Şahin, S. (2020). Determinants of problematic social media use among university students. *Journal of Educational Computing Research*, 57(6), 1472-1491.

- Karakurt, R.B. (2019). *Ergenlerin benlik saygıları ile beden imajlarının sosyal medya kullanımı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. N Çiftçi Arıdağ).
- Karal, H., & Kokoç, M. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 1(3), 251-263.
- Karasar, N. (2004). Bilimsel Araştırma Yöntemi, *Nobel Yayın Dağıtım*, Ankara, s. 79.
- Kavi, E. & Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 6–6.
- Kaya, Y. & Öz, F. (2020). Ergenlerin benlik algısı üzerinde algılanan ebeveyn tutumlarının ve bağlanma stillerinin rolü: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Journal Psychiatric Nursing*, 11(2), 106-114.
- Kernis, M. H. (2013). Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 24(1), 3-26.
- Kınık, M. A. (2013). Sosyal medya araştırmaları 1, *Çizgi Yayınları*, 86-98.
- Kietzmann, J., KristofferHermkens, I. P., & McCarthy, B. S. (2011). Social Media? GetSerious!, Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*. c.54 s.3: 241-251.
- Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., & Jung, D. J. (2019). Social media addiction and its relation to academic performance of Korean university students. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 16, 20.
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2019). Trait emotional intelligence and problematic online behaviors among adolescents: The mediating role of mindfulness, rumination, and depression. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1152-1166.
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110. doi: 10.1080/15213269.2017.1349364

- Kobasa, S. C. & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Zola, M. A. (1983). Type A and hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6(1), 41-51.
- Koç, F. C. (2019). *Ergenlerin ebeveynlerine bağlanma düzeyi ile mental iyi oluş, benlik saygısı ve akran ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841.
- Kulaksızoğlu, A. (2008). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuo, P.H., & Chao, Y.Y. (2015). Differences in leisure constraints, leisure preferences, and leisure satisfaction between single and married mothers. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(7), 1123-1132.
- 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.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Kuzu, E. (2019). *Sosyal medya kullanımının beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisi*. Türk Psikoloji Yazıları, 22(45), 44-55.
- Kuzu, S. (2019). *Sosyal medya kullanımının benlik saygısı üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Labrague, L. (2014). Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health Science Journal*, 8(1): 80-89.
- Lakioti, A., Stalikas, A., & Pezirkianidis, C. (2020). The role of personal, professional, and psychological factors in therapists resilience. *Professional Psychology: Research and Practice*.

- LaRose, R., Kim, J. & Peng, W. (2010). Social networking: Addictive, compulsive, problematic, or just another media habit?. *Routledge*.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22.
- Lee, R. L. (2017). The impact of social media addiction on interpersonal relationships and social bonding. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 14(1), 1-13.
- Li, Y., & Chen, X. (2018). Social media use and psychological adjustment in adolescents: The mediating roles of parental support and time management. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(8), 501-507.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 34(4), 323-331).
- Liu, D., & Baumeister, R. F. (2016). Social networking online and personality of self-worth: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 79–89.
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). The hardy executive: Health under stress. Homewood IL: *Dow Jones-Irwin*.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: *Resilience processes in development*. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Mayda, İ. & Aytekin, Ç. (2013). Sosyal medyada rekabet analizi için karşılaştırma görevine yönelik fikir madenciliği modeli. *Journal Academic Marketing Mysticism Online* ; 7(27), 414-425.
- Morris, C. (2002). Psikolojiyi Anlamak, Ayvaşık, H. B. ve Sayıl, M. (Çev, Ed). *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, Ankara, s. 12.
- Morrison, C., & Gore, H. (2018). The relationship between excessive internet use and depression: A questionnaire-based study of 1,319 young people and adults, *Psychopathology*.

- Moss, R. (2014). Social media addiction: Facebook And Twitter beatsmoking as the hardestthing to giveup. *The Huffington Post UK*.
- Muhammed, E., & Narmanlıoğlu, H. (2018). Gazetelerin sosyal medyada paylaştığı haberlerin incelenmesi, *e-Journal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi* - eJNM ISSN: 2548-0200, September 2 (3), 204- 216.
- Murat, M. (2013). *Benlik saygısı ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkide sosyal destek faktörünün aracılık rolü*. Eğitim ve Bilim, 38(168), 191-204.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005), Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with selfesteem, the general health questionnaire (ghq), and disinhibition, *CyberPsychology & Behavior*, 8 (6), 562-570.
- Nowack, K. M. (1986). Type A, hardiness, and psychological distress. *Journal of Behavioral Medicine*, 9(6), 537-548.
- Parmer, C., & Levis, D. (2009). Social media definition and the governance challenge-an introduction to the special issue. *Journal of Public Affairs*, 9(2), 91-100.
- Pavliceck, A. (2013). Social Media–The Good, The Bad, The Ugly. *IDIMT*, 139.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Rhodewalt, F., & Agustsdottir, S. (1984). On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern: Perception of life events versus coping with life events. *Journal of Research in Personality*, 18(2), 212-223.
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2005). The adolescent: Development, relationships, and culture. *Allyn and Bacon*.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: *Princeton University Press*.
- Safko, L., & Brake, D. K. (2009). The social media bible: Tactics, tools, and strategies for business success. *John Wiley & Sons*.
- Sancar, E. (2017). Kadınlarda internet bağımlılığı ile ilgili bir araştırma: İstanbul örneği. *Iğd Üniv Sos Bil Der*, 13, 296-320.

- Sanlav, Ü. (2014) Sosyal Medya Savaşları, İstanbul: *Hayat Yayın Grubu*, 11-163.
- Sara, R. A. (1984). Depression and Addiction. *Journal of Affective Disorders*, 7(3-4), 243-248.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Schmied, L. A., & Lawler, K. A. (1986). Hardiness, Type A behavior, and the stress–illness relation in working women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1218- 1223.
- Shirky, C. (2011). *The political power of social media*. Foreign Affairs, 90(1), 28-41.
- Smith, T. W., & Frohm, K. D. (1985). What's so unhealthy about hostility? Construct validity and psychosocial correlates of the Cook and Medley Ho scale. *Health Psychology*, 4(6), 503-520.
- Solis, B., & Breakenridge, D. (2009). *Putting the public back in public relations: How social media is reinventing the aging business of PR*. Pearson Education.
- Söner, Y. (2019). *Ergenlerin sosyal medya kullanımının benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't facebook it: Impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4): 427-434.
- Sucu, İ. (2012). Sosyal medya oyunlarında gerçeklik olgusunun yön değiştirmesi: Smeet oyunu örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 3:55-88.
- Şentürk, E. (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması*, (Uzmanlık Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi.

- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139–146.
- Taycan, O., Öztürk, E., & Küçük, L. (2019). The association between self-esteem and resilience: A cross-sectional study on health care workers. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(2), 146-152.
- TDK (2010). Türkçe Sözlük. Ankara: TDK.
- Toprak, E., Pınar, E. & Uça, G. (2015). Temel bilgi teknolojileri. ed. T. V. Yüzer, M. R. Okur. *Sosyal Ağlar*, 138-161.
- Tunç, A., & Tezer, E. (2016). Çocuk yetiştirme stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 37-44.
- Turel, O., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal Of Psychiatric Research*, 97, 84-88.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutgun-Ünal, A. & Deniz L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale. *Online Academic Journal of Information Techonology (AJIT-e)* 6(21),51-70
- Vural, İ.Z. & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155–162.
- Yeşim, G. (2017). Sosyal medya halkla ilişkiler, reklam ve pazarlama. İstanbul: *Derin Yayınları*.

- Yıldırım, İ., & Çelik, İ. (2018). Examination of social media addiction levels of high school students in terms of various variables. *International Journal of Educational Methodology*, 4(4), 399-406.
- Yörükoğlu, A. (1987). Benlik ve özsaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 5(15), 39-48.
- Yu, J. W., Choi, M., & Shin, K. R. (2017). The effects of social capital and leisure constraints on leisure satisfaction: Focusing on differences between singles and couples. *Leisure Sciences*, 39(6), 509-524.
- Yurdakoş, K., & Biçer, E. B. (2019). İnternet bağımlılık düzeyinin akademik ertelemeye etkisi: Sağlık yönetimi öğrencileri üzerine bir araştırma. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1),243-2
- Zeybek, I. (2015). Çağın vebası: Sosyal medya bağımlılığı sosyal medya araştırmaları. Der.Deniz Yengin. İstanbul: *Paloma Yayınevi*.

## Ekler

### EK-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. Asra BABAYİĞİT danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Gökçe AKIN tarafından üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılmanız için 18 yaş ve üzeri olmanız gerekmektedir. 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 20-25 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. Gökçe AKIN

İletişim telefon : 0530 184 3410

e-posta : 20203677@std.neu.edu.tr

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ( )

Hayır ( )

**EK-2 Katılımcı Bilgilendirme Formu**

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenecektir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi ve sosyal medya kullanma sıklığınız ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler Sosyo-demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (KPDÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri (RBSE) dir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. 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. Gökçe AKIN'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Gökçe AKIN

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: 20203677@std.neu.edu.tr

**EK-3 Sosyo-Demograik Bilgi Formu****Cinsiyetiniz?**

Erkek Kadın

**Yaşınız?**

18-24 25-31 32-38 39 ve üzeri

**Eğitim Durumunuz?**

Önlisans Lisans Yüksek Lisans Diğerleri

#### EK-4 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

|   |                                                                                          | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sık Sık | Her zaman |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|-------|---------|-----------|
| 1 | Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünürüm.        |              |         |       |         |           |
| 2 | Yapmam gereken bir iş varsa öncesinde sosyal medyayı kontrol ederim.                     |              |         |       |         |           |
| 3 | Belli süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder. |              |         |       |         |           |

**EK-5 Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri****MADDE 1**

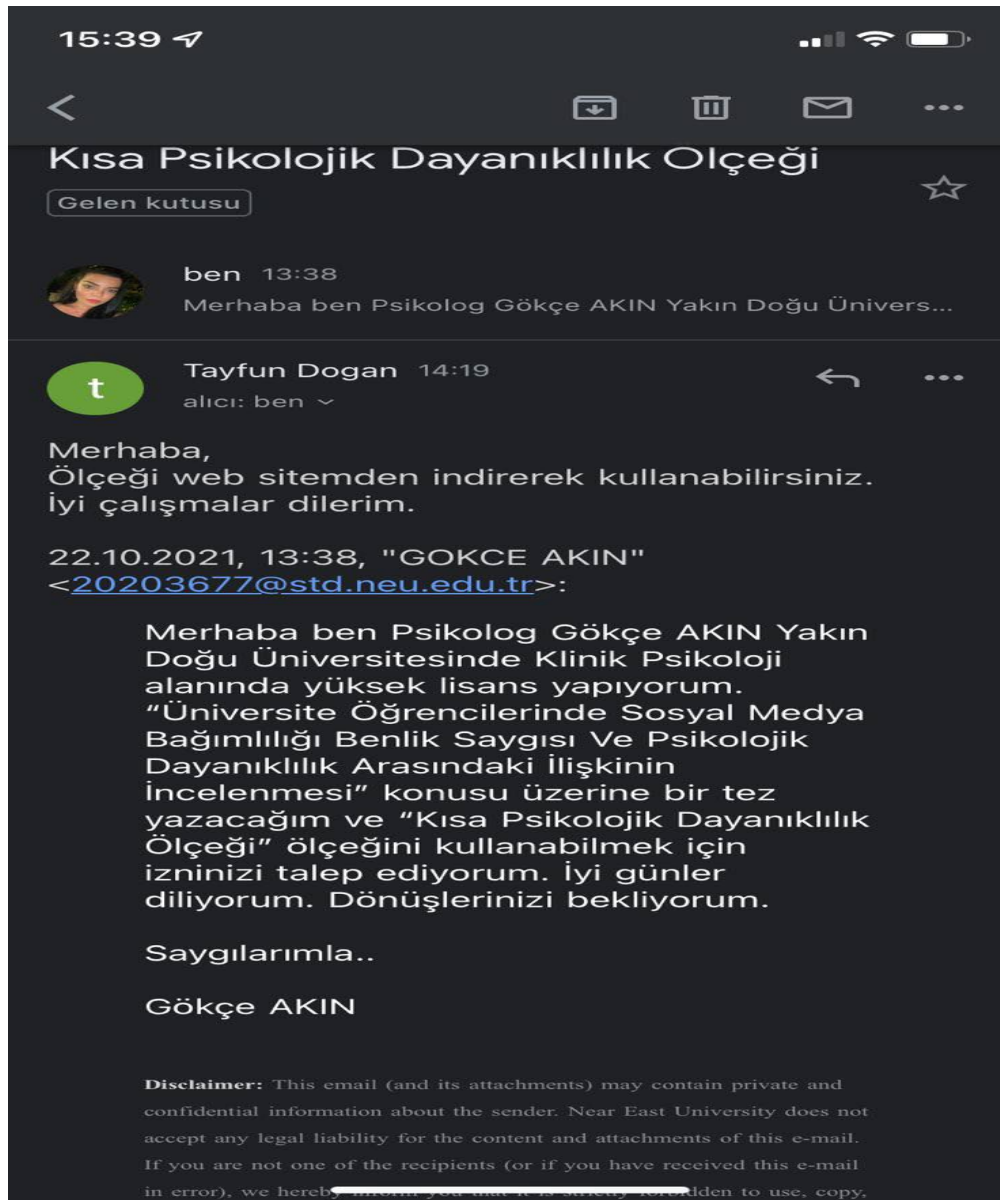
1. Kendimi en az diğ er insanlar kadar değ erli buluyorum.  
a. Ç OK DO Ğ RU b. DO Ğ RU c. YANLIŞ d. Ç OK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.  
a. Ç OK DO Ğ RU b. DO Ğ RU c. YANLIŞ d. Ç OK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğ ilimindeyim.  
a. Ç OK DO Ğ RU b. DO Ğ RU c. YANLIŞ d. Ç OK YANLIŞ

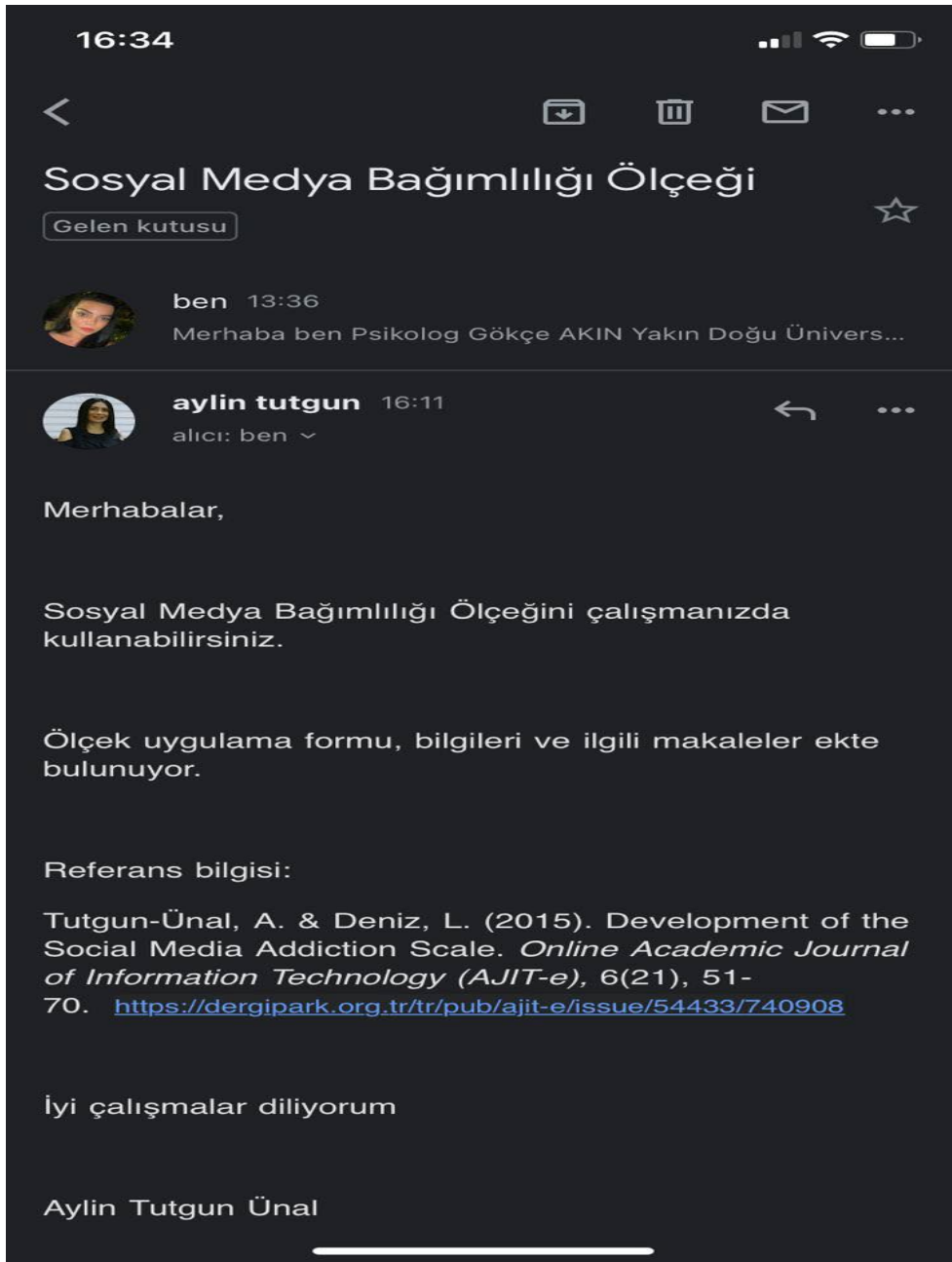
### EK-6 Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

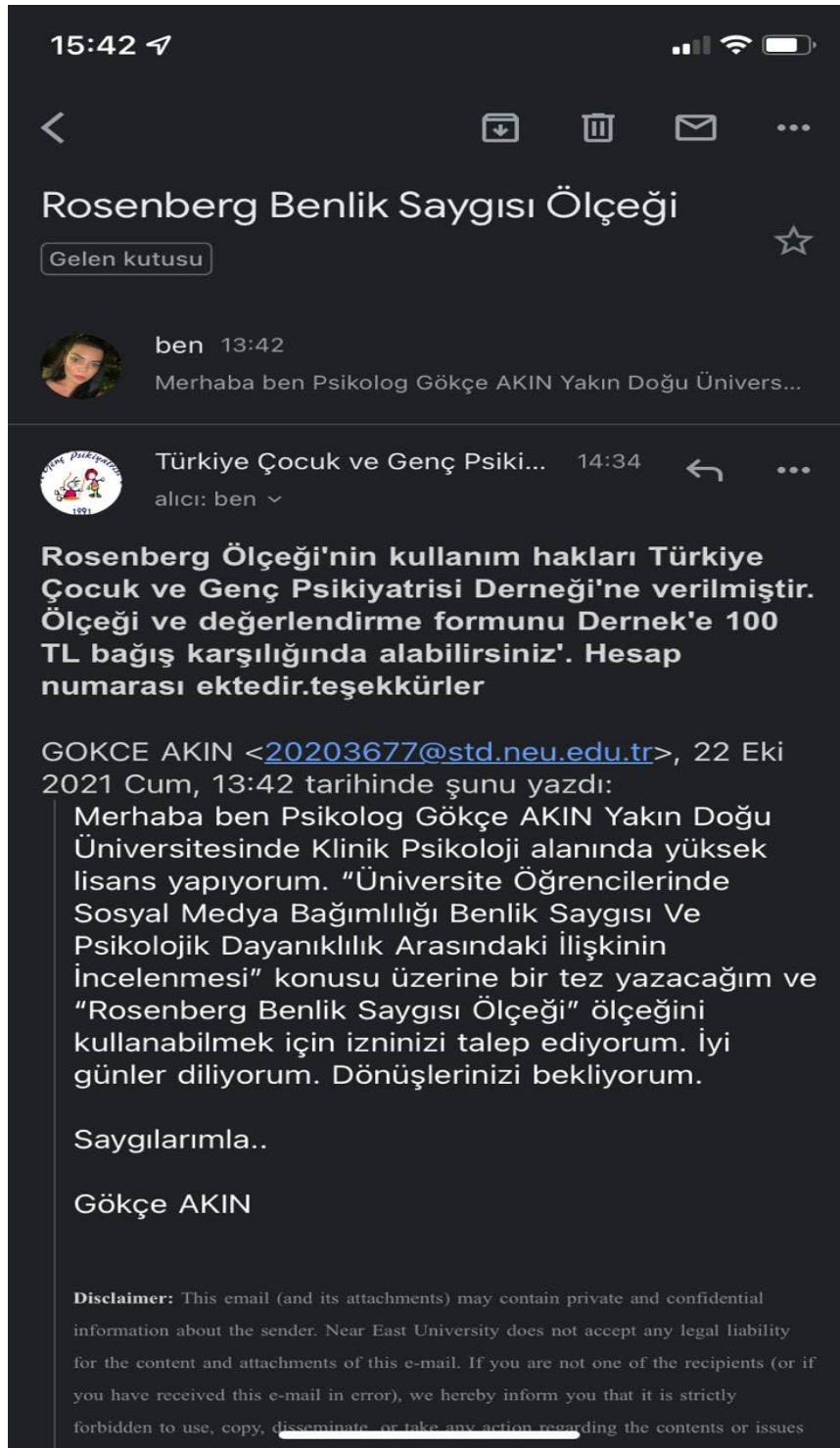
Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi işyerinizdeki durumunuz açısından değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Kısmen katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.

|   |                                                                |   |   |   |   |   |
|---|----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Zor zamanlardan sonra eski halime kolaylıkla dönebilirim.      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Stresli bir durum yaşarken zor zamanlar geçiririm.             |   |   |   |   |   |
| 3 | Stres verici bir olaydan sonra kendimi toparlamam uzun sürmez. |   |   |   |   |   |

## Ölçek İzinleri







## Öz Geçmiş

Gökçe AKIN, 06 Temmuz 1992 tarihinde İstanbul'da doğmuştur. İlköğretim ve ortaöğretim eğitimini İstanbul'da, lise eğitimini ise Mehmet Akif Ersoy Lisesi'nde tamamlamıştır. 2012 yılında Girne Amerikan Üniversitesi Psikoloji lisans eğitimini tamamladıktan sonra Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Arnavutköy Devlet Hastanesi ve Özel Asya hastanesinde tamamlamıştır. Eğitim sürecinde Bilişsel Davranışçı Terapi, Madde bağımlılığı, Evlilik-Çift ve Cinsel Terapi eğitimleri almıştır.

## İntihal Rapor Oranı

### Tez çalışması

#### ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

#### PRIMARY SOURCES

|   |                                                                                       |                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | <a href="https://docs.neu.edu.tr">docs.neu.edu.tr</a><br>Internet                     | 415 words — 4%  |
| 2 | <a href="https://acikbilim.yok.gov.tr">acikbilim.yok.gov.tr</a><br>Internet           | 125 words — 1%  |
| 3 | <a href="https://dergipark.org.tr">dergipark.org.tr</a><br>Internet                   | 104 words — 1%  |
| 4 | <a href="https://acikerisim.gelisim.edu.tr">acikerisim.gelisim.edu.tr</a><br>Internet | 101 words — 1%  |
| 5 | <a href="https://openaccess.izu.edu.tr">openaccess.izu.edu.tr</a><br>Internet         | 84 words — 1%   |
| 6 | <a href="https://openaccess.biruni.edu.tr">openaccess.biruni.edu.tr</a><br>Internet   | 76 words — 1%   |
| 7 | <a href="https://docplayer.biz.tr">docplayer.biz.tr</a><br>Internet                   | 74 words — 1%   |
| 8 | <a href="https://openaccess.maltepe.edu.tr">openaccess.maltepe.edu.tr</a><br>Internet | 72 words — 1%   |
| 9 | <a href="https://acikerisim.baskent.edu.tr">acikerisim.baskent.edu.tr</a><br>Internet | 50 words — < 1% |

## Etik Kurul Onay Formu



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

02.11.2021

Sayın Gökçe Akın

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1123 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Benlik Saygısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.