



Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Becerilerinin Sosyal Medya Bağımlılığını Yordama Düzeyi

Predictive Roles of Psychological Resilience and Coping Skills on Social Media Addiction

© Oya Onat Kocabiyik¹, © Seda Donat Bacioğlu²

¹Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ, Türkiye

²Trakya Üniversitesi, Edirne, Türkiye

ÖZ

Sosyal medya bağımlılığı temelde davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar, bağımlılığa dönüşebilen uzun süreli sosyal medya kullanımının kronik stres, depresyon, düşük psikolojik iyi oluş ve yaşam memnuniyetinde azalma ile ilişkisini vurgulamaktadır. Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi ve psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stillerinin sosyal medya bağımlılığını ne derece yordadığının incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubu 296'sı (%68) kadın ve 140'ı (%32) erkek olmak üzere toplam 436 genç yetişkinden oluşmaktadır. Katılımcılara "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)", "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)" ve "Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BÇSÖ-KF)" uygulanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin ortalama puanlarına göre katılımcıların sosyal medyaya düşük düzeyde bağımlı oldukları saptanmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığını yordamada sırasıyla psikolojik sağlamlık, kabullenme, madde kullanımı, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, dine yönelmenin anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu saptanmıştır.

Anahtar sözcükler: Sosyal medya bağımlılığı, psikolojik sağlamlık, başa çıkma becerileri

ABSTRACT

Social media addiction is fundamentally evaluated as a behavioral addiction. The studies on this issue stress the relation of long-term social media usage that may transform into addiction with chronical stress, depression, low psychological well-being and decreased life satisfaction. This study aims to examine the relationship between psychological resilience and coping skills of young adults and their levels of social media addiction. Participants of the study consists of total 436 young adults, 296 (68%) of which are female and 140 (32%) of which are male. "Social Media Addiction Scale", "The Brief Resilience Scale" and "COPE Inventory- Brief Form" are applied to the participants. The results indicated that mean scores of social media addiction scales show low levels of social media addiction by the participants. According to multiple regression analysis results, psychological resilience, acceptance, substance use, focusing on and venting of emotions, and turning to religion have significant effect on predicting social media addiction. Psychological resilience is a predictor of social media addiction in negative direction. On the other hand, there is a relationship between emotion-oriented and unfunctional coping strategies and social media addiction.

Keywords: Social media addiction, psychological resilience, coping skills

Giriş

İnsan sosyal bir varlık olması nedeniyle iletişim yoluyla etkileşerek ilişki kurma ihtiyacıdır (Onyeator ve Okpara 2019). Son yıllarda, internet teknolojisinin gelişmesiyle birlikte, kişilerarası iletişimin yönü değişmiş, sosyal medya (örneğin, Facebook, Instagram, Whatsapp gibi) kullanımı hızla yaygınlaşmıştır (Ponnusamy ve ark. 2020). Günümüzde birçok kişi için önemli bir boş zaman etkinliği haline gelmesi ve bireylerin zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın çevrimiçi, birbirleriyle bağlantı kurmasına izin vermesi nedeniyle sosyal medya kullanılmaktadır

(Hussain ve Griffiths 2019). Ancak genç yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalar, "sosyal medya bağımlılığı riski altında" olma prevalansının %15,2'sine işaret etmektedir (Turel ve Cavagnaro 2019).

Sosyal medya bağımlılığı (SMB), özünde davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Griffiths 2005). Andreassen ve arkadaşları (2014) sosyal medya bağımlılığını, "sosyal medya ile aşırı meşgul olma, sosyal medya kullanmaya çok güçlü motive olma ve sosyal medya kullanmak için çok fazla zaman, enerji harcamak ve sosyal medya uğruna bireyin sosyal aktivitelerinin, kişilerarası ilişkilerinin, çalışmalarının/mesleğinin ve/veya sağlık

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Oya Onat Kocabiyik, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü Tekirdağ, Türkiye

E-posta/E-mail: okocabiyik@nku.edu.tr **Geliş tarihi/Received:** 29.06.2022 **Kabul tarihi/Accepted:** 03.10.2022

ORCID ID: 0000-0003-0449-2893

ve esenliğinin bozulması” olarak tanımlanmıştır. Küresel düzeyde giderek yaygınlaşan SMB (Balcı ve ark. 2019), henüz DSM veya ICD’de bağımlılık sınıflamasında yer almamakla beraber bazı araştırmacılarca (Turel ve Cavagnaro 2019) bir psikolojik bozukluk olarak tanımlanmaktadır.

SMB’nin gelişimini açıklayan birkaç yaklaşım bulunmaktadır (Turel ve Selenko 2012). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre, aşırı sosyal ağ oluşturma, uyumsuz bilişlerin sonucudur ve bir dizi dış sorunla (örneğin; sosyal izolasyon ve akran ilişki eksikliği gibi) şiddetlenerek, bağımlılık yaratan kullanıma neden olur. Sosyal beceri yaklaşımı, zayıf benlik sunumuna sahip bireylerin yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih etmeleri nedeniyle sosyal ağları aşırı derecede kullandıkları ve bunun da bağımlılığa yol açtığını öne sürmektedir. Bu davranış örüntüsü, ilk başlarda ödüllere pekiştirilmiş olan obsesif kullanım biçimini teşvik etmektedir. Sosyo-bilişsel yaklaşım ise, özerklik ve yeterlik duygusu düşük bireylerin, olumlu sonuç elde etme beklentisiyle (örneğin yalnızlığı giderme gibi) sosyal medyaya yönelmelerinin bir sonucu olarak sosyal medya bağımlılığı riskiyle karşı karşıya olduklarını savunmaktadır (Balcı ve ark. 2019).

Bütün bu yaklaşımlar, tek başına SMB’yi açıklamak için yeterli değildir, ancak SMB’nin potansiyel olarak nasıl geliştiğini açıklamak için bütüncül bakmak daha iyi olabilir. Örneğin, yatıklaştırıcı faktörlerin (örneğin, bağlanma stilleri ve psikopatolojileri) SMB üzerindeki etkilerine, psikolojik ihtiyaçlar ve tatmin arayışı gibi motivasyonel faktörler aracılık edebilir (Blackwell ve ark. 2017, Chen 2019). Sosyal (örneğin, sosyal norm ve sosyal kimlik) ve bilişsel (örneğin, tutum ve sonuç beklentisi) faktörlerin etkisiyle birlikte kişinin psikolojik ihtiyaçlarının tatmini, sosyal medyayı kullanmak için güçlü bir niyete yol açabilir (Ajzen 1991, Sun ve Zhang 2021). Sosyal ve kültürel çevre (örneğin; sosyalleşmenin kısıtlı olduğu jeopolitik ortamlar), teknolojiye ilişkin algılar (tasarım, ortam ve platform kültürleri) SMB’ye neden olabilmektedir (Karahanna ve ark. 2018, Mahamid ve Berte 2019, Tarafdar ve ark. 2020).

Sosyal medya bağımlılığının geleneksel olarak madde ile ilgili bağımlılıklarla ilişkili semptomlara yol açabileceğini öne süren bilimsel kanıtlar vardır (Kuss ve Griffiths 2011, Andreassen 2015). Bu semptomlar; yetersiz öz düzenleme, kişisel yaşamın ihmali, bilişsel meşguliyet, ruh halinin değişikliği, tolerans, geri çekilme, çatışma, nüks etme ve bağımlılık yapan davranışların gizlenmesi ve kaçış gibi belirtilerdir (Griffiths 2005). Bu konuda yapılmış çalışmalar (Tromholt 2016, Huang 2017, Casale ve Fioravanti 2018) incelendiğinde, bağımlılık yaratan duruma dönüşebilecek uzun süreli sosyal medya kullanımının; kronik stres, depresyon, düşük psikolojik iyi oluş ve azalan yaşam doyumu ile ilişkilerinin vurgulandığı görülmektedir. Sorunlu davranışlarının ortaya çıkmasını önlemede, koruyucu bir faktör olarak bireylerin psikolojik sağlamlıkları önemli bir rol oynayabilir.

Psikolojik sağlamlık, bireyin zorluklarla başa çıkmasına, uyum sağlamasına ve gelişimine yardımcı olan bireysel bir özelliktir (Hu ve ark. 2015). Alanyazında psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin, psikolojik sağlığı geliştirici sosyal kaynaklara ulaşma ve sağlıklı yaşam tarzı edinmeye uygun davranış ve

faaliyetlerde bulunma, bilgiyi işleme ve mevcut kaynakları kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Yang ve Wen 2015). Bağımlılık ile ilgili yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın; akıllı telefon bağımlılığı (Shen 2020), oyun bağımlılığı (Lussier ve ark. 2007), sosyal medya bağımlılığı (Bilgin ve Taş 2018) ve internet bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur (Robertson ve ark. 2018).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkma stratejilerine başvurdukları bildirilmektedir (Freire ve ark. 2016). Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı, bireyin önemli ve potansiyel olarak olumsuz sonuçları içeren stresli durumlara karşı tepkisi olarak tanımlanmıştır. Stresle karşılaştığında, insanların psikolojik gerilimi azaltmak üzere yaygın olarak başvurabilecekleri üç tür başa çıkma stratejisi bulunmaktadır. Bunlar, problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkma stratejileridir (Smith ve ark. 2016). Problem odaklı başa çıkma stratejisi, problem çözmeye, karar vermeye ve harekete geçmeye odaklanmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma stratejisi, insanların kendilerini duygusal olarak ifade ederek başa çıkmalarını sağlamaya odaklanır. Kaçınma odaklı başa çıkma stratejisi ise, insanların dikkat dağıtıcı faaliyetlerde bulunarak bilişsel olarak sıkıntıdan uzaklaştıkları bir başa çıkma stilidir (Majumdar ve Ray 2010, Smith ve ark. 2016). Araştırmalar, problem odaklı başa çıkmanın olumlu sonuçlar üretme olasılığının daha yüksek olduğunu bulmuştur (Hsieh ve ark. 2012). Ancak, sosyal medya bağımlılığı ile başa çıkmada, duygu odaklı ve kaçınma odaklı stratejilere eğilimin daha yaygın olduğu da belirtilmektedir (Sriwilai ve Charoensukmongkol 2016). Al-Gamal ve ark. (2016)’nın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmanın bulguları, gençlerin problem odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerine sahip olduğunu göstermiştir. Problem odaklı stratejiye uyum sağlayan öğrencilerin sosyal medyaya daha az bağımlı olma eğiliminde oldukları, kaçınma odaklı başa çıkma stratejisinin ise daha yüksek sosyal medya bağımlılığını teşvik ettiği bulunmuştur. Ayrıca, duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına girme olasılıkları daha yüksektir (Al-Gamal ve ark. 2016).

Gelişimsel olarak, problem çözme becerileri henüz tam olarak gelişmemiş genç yetişkinlerin, stresle başa çıkmak için bağımlılık yapan davranışlarda bulunma olasılıkları her zaman yüksektir (Mahamid ve Berte 2019). Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda (Ramesh Masthi ve ark. 2018, Aparicio-Martínez ve ark. 2020) genç yetişkinler arasında sosyal medya bağımlılık oranlarının her geçen gün arttığı vurgulanmaktadır. Sosyal medyayı kullanarak daha fazla zaman harcayan ergenler ve genç yetişkinlerde, daha fazla stres ve psikolojik sorunlar dahil olmak üzere daha düşük psikolojik iyi oluş (Rosen ve ark. 2014), daha düşük yaşam doyumu (Booker ve ark. 2015), daha az mutluluk (Twenge ve Campbell 2018), daha fazla yalnızlık ve sosyal izolasyon hissi (Primack ve ark. 2017), daha fazla depresif semptom ve daha fazla anksiyete ve depresyon tanısı (Twenge ve Campbell 2018) bildirilmiştir. Sosyal medyada olmak eğlenceli ve rahatlatıcı olabilir (Klobas ve ark. 2018) ama geçici olarak baskılardan ve olumsuz benlik algılarından (örneğin, okulla ilgili

tükenmişlik ve intihar düşünceleri) kaçmak için benimsenen (uyumsuz) bir başa çıkma mekanizması haline de gelebilir (Masur ve ark. 2014).

Sosyal medya bağımlılığının özellikle genç yetişkinler arasında hızla yayılması, bu alanda çalışmalar yapılmasını ihtiyaç haline getirdiği düşünülmektedir. Özellikle sosyal medya bağımlılığını önleme ve müdahale uygulamalarının geliştirilmesine katkı sağlaması açısından sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğu değişkenlerin araştırılmasının önemli olduğu öngörülmektedir. Genç yetişkinlerin psikolojik sağlık ve başa çıkma stillerinin sosyal medya bağımlılığını ne derece yordadığının ortaya konmasının bu alandaki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi ve psikolojik sağlık ve başa çıkma stillerinin sosyal medya bağımlılığını ne derece yordadığının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, "Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları ne düzeydedir?", "Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı, psikolojik sağlık ve başa çıkma stilleri puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" ve "Genç yetişkinlerin, psikolojik sağlık ve başa çıkma stilleri sosyal medya bağımlılık puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?" sorularına cevap aranmıştır.

Yöntem

Bu çalışmada, genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı, psikolojik sağlık ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar 2012).

Örneklem

Bu çalışmada örneklem sayısını belirlemek için minimum örneklem sayısı G*Power 3.1.9.4 programı ile hesaplanmıştır. Buna göre göre %95 istatistiksel güç ve 0.05 hata payı için olması gereken minimum örneklem sayısı 199 olarak hesaplanmıştır. Kayıp ve uç değerlerle ilgili değerlendirmeler göz önünde bulundurularak en az bir sosyal medya aracını aktif olarak kullanan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 534 genç yetişkine ulaşılmıştır.

Çalışma grubunun belirlenmesinde kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir olması açısından uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Creswell 2016). Katılımcıların %68'i (296) kadın ve %32'si (140) ise erkeklerden oluşmaktadır. Çalışma grubunda bulunan genç yetişkinlerin yaşları 18 ile 30 arası olup, yaş ortalamaları 22,22 olarak belirlenmiştir.

Ölçekler

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ve sosyal medya kullanımına dair kişisel verilerini toplamak amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BÇSÖ-KF) kullanılmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

Bu çalışmada Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) genç yetişkinlerin Sosyal Medya bağımlılıklarını ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde olup, 41 maddeden oluşmakta ve dört faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu alt faktörler Meşguliyet, Duygu Durum Düzenleme, Tekrarlama ve Çatışmadır ve tüm faktörler toplamı varyansın %59'unu açıklamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 41, en yüksek puan ise 205'tir. SMBÖ'den ve alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan ve en yüksek puan dikkate alınarak elde edilen aralığın 5'e bölünmesiyle sosyal medya bağımlılık seviyeleri belirlenmiştir. Alınan puanlara göre bağımlılık düzeyleri, SMBÖ (Toplam) için; 41-73 arası puanlar bağımlılığın olmadığını, 74-106 arası puanlar az bağımlılığı, 107-139 arası puanlar orta düzeyde bağımlılığı, 140-172 arası puanlar yüksek düzeyde bağımlılığı, 173-205 arası puanlar çok yüksek düzeyde bağımlılığı ifade etmektedir. Meşguliyet alt ölçeği için 12-21 arası puanlar bağımlılığın olmadığını, 22-31 arası puanlar az bağımlılığı, 32-41 arası puanlar orta düzeyde bağımlılığı, 42-51 arası puanlar yüksek düzeyde bağımlılığı, 52-60 arası puanlar çok yüksek düzeyde bağımlılığı; duygu durum düzenleme ve tekrarlama alt ölçekleri için 5-8 arası puanlar bağımlılığın olmadığını, 9-12 arası puanlar az bağımlılığı, 13-16 arası puanlar orta düzeyde bağımlılığı, 17-20 arası puanlar yüksek düzeyde bağımlılığı, 21-25 arası puanlar çok yüksek düzeyde bağımlılığı; çatışma alt ölçeği için 19-33 arası puanlar bağımlılığın olmadığını, 34-48 arası puanlar az bağımlılığı, 49-63 arası puanlar orta düzeyde bağımlılığı, 64-78 arası puanlar yüksek düzeyde bağımlılığı, 79-95 arası puanlar çok yüksek düzeyde bağımlılığı ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olan cronbach alpha değeri, 967 olarak tespit edilmiştir (Tutgun-Ünal 2015). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı toplam ölçekte, 964, alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde ise meşguliyet, 927, duygu durum düzenleme, 880, tekrarlama, 895, çatışma, 941 olarak bulunmuştur.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Bu çalışmada bireylerin psikolojik sağlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye Doğan (2015) tarafından uyarlanmış olan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır. 5'li likert tipinde, 6 maddeden oluşan ölçeğin, yapı geçerliğini belirlemek için 4 farklı örneklem grubu için açılımlı faktör analizi yapılmış ve toplam varyansın % 57'si ile % 67'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin, iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, 80 ile, 91 arasında iken test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise, 62 ile, 69 arasında değişmektedir. Bu çalışma kapsamında yapılan iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise, 861 dir.

Baş Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BÇSÖ-KF)

Bu çalışmada bireylerin strese karşı gösterdikleri farklı davranışları ölçebilmek için Carver (1997) tarafından geliştirilen, Bacanlı, Sürücü ve İlhan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Baş Çıkma Stilleri kısa formu kullanılmıştır. Baş Çıkma Stilleri Kısa Formu 14 alt ölçekten

oluşmakta ve her bir alt ölçekten alınabilecek ham puan 2 ile 8 arasında değişmektedir. BÇSÖ-KF'nin boyutlarının iç tutarlık katsayılarının kendini sınırlandırma, 0,39 ile mizah 0,92 aralığında değiştiği ve iki hafta arayla yapılan test tekrarı güvenilirliği için ölçümlerde faktörlerin korelasyon katsayılarının kendini sınırlandırma ve planlama, .44 ile dine yönelme, .90 aralığında değer aldıkları görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık güvenirlilik katsayıları araçsal sosyal destek kullanma, .708, mizahi yaklaşım, .904, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, .763, madde kullanımı, .854, kabullenme, .659, dine yönelme, .886, yadsıma, .616, davranışsal olarak ilgiyi kesme, .692, olumlu yeniden yorumlama, .697, ve planlama, .606 olarak bulunmuştur. Ölçeğin diğer alt ölçekleri için iç tutarlılık güvenirlilik katsayıları incelendiğinde ise diğer etkinlikleri bırakma, .521, zihinsel olarak ilgiyi kesme, .492, kendini sınırlandırma, .353, duygusal sosyal destek kullanma, .320 olarak hesaplanmış ve bu alt ölçekler iç tutarlılık güvenirlilik katsayılarından dolayı bu çalışmada analize dahil edilmemiştir.

İşlem

Bu çalışmanın verilerinin toplanabilmesi için Trakya Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Etik İnceleme Kurulu'na (12.07.2021 tarih ve E.84945 protokol numaralı) etik onay için başvurularak uygulama izni alınmıştır. Çalışmanın tüm aşamalarında Helsinki Bildirgesi etik kurallarına uygun davranılmıştır. Etik kurul izni alındıktan sonra veri toplama araçları "Google Formlar" platformuna aktarılmış ve elde edilen link sosyal iletişim ağlar aracılığıyla paylaşılmıştır. Araştırma linki paylaşılmadan önce ölçeklerin elektronik olarak kullanılabilirliği test edilmiş ve sorunsuz olan link katılımcılarla paylaşılmıştır. Çevrimiçi formda; çalışmanın amacı, çalışmaya katılım koşulları, bilgilendirilmiş onam, demografik sorular ve çalışmada kullanılan ölçeklere ait maddeler yer almaktadır. Katılımcılar bilgilendirilmiş onam metni ile bilgilendirilmiş olup, onaylayan katılımcılar çalışmaya tamamen gönüllü olarak katıldıklarını ve verdikleri bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul etmiş olmaktadır. Bilgilendirilmiş onam formunu onaylayan katılımcılar, çevrimiçi formda yer alan ifadeleri işaretlemeyen bir sonraki maddeye geçememektedirler. Bu sayede kayıp verilerin önüne geçilmiş ve aynı IP adresine sahip katılımcıların sadece bir değerlendirilmeye alınmıştır. Bilgilendirilmiş onam formunu onaylayan katılımcıların ölçekleri tamamlamasıyla veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılım gönüllü ve gizli tutulmuştur. Veri toplama iki ay süreyle yürütülmüş ve ölçeklerin uygulama sistemi üzerinden doldurulması tüm katılımcılar için ortalama 15-20 dakika arasında olduğu öngörülmüştür.

İstatistiksel Analiz

Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi için ölçeğin ortalama puanları hesaplanmış, psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stillerinin sosyal medya bağımlılığını yordayıp yordamadığını ortaya koymak için ise korelasyon testi ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stilleri değişkenleri tarafından yordayıp yordamadığını ortaya koymak için bağımsız değişkenlerden psikolojik sağlamlık tek boyutlu

yapısıyla başa çıkma stilleri değişkeni ise çok boyutlu yapısıyla analize dahil edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığını yordayıcılığı açısından benzer önem ve zamansal sıralama özelliğine sahip olduğu için psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stilleri değişkenleri regresyon modeline aynı anda analize dahil edilmiştir.

Araştırmada çevrimiçi elde edilen veriler öncelikli olarak dışa aktarılmış daha sonra ise IBM SPSS 21 programına aktarılmıştır. Veri toplama araçları toplam 534 kişiye uygulanmıştır. Veriler analiz edilmeden önce ölçekler gözden geçirilmiştir. Eksik veya hatalı doldurulmuş yanıtların olmadığı tespit edilmiştir. Daha sonra, tek yönlü uç değer incelemesi yapılmış ve z değeri ± 3.29 'un dışında kalan 54 kişinin yanıtları veri setinden çıkarılmıştır. Çok yönlü uç değer incelemesinde Mahalanobis uzaklık değeri kullanılmıştır. Bu doğrultuda 44 gözlem analiz dışı tutulmuştur. Çoklu doğrusallık varsayımı, Varyans Şişirme faktörleri (VIF) incelenerek hesaplanmış ve tüm değerlerin 10'un altında olduğu ve sıfıra yaklaşan tolerans değeri olmadığı saptanmıştır. Durbin-Watson değerleri ile gözlenen değerler arasında ardışık bağımlılık (otokorelasyon) olup olmadığı incelenmiştir. Bunun da referans değerler arasında olduğu (1,95) görülmüştür. Sonuç olarak, analizlere 436 bireyden elde edilen ölçekler dahil edilmiş ve analizler için gerekli sayıtlar karşılanmıştır. Verilerin analizinde frekans dağılımı, yüzde ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce çarpıklık (,987 ve -,120 arasında) ve sivrilik değerleri (,364 ile-1,033 arasında) incelenmiş ve değerlerin +1,5 ve-1,5 arasında olmasından dolayı (Tabachnick ve Fidell 2013) hiçbir değişkenin dönüştürülmesine gerek olmadığı görülmüştür.

Bulgular

Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin betimsel istatistik değerleri (ortalama, standart sapma, standart hata, minimum ve maximum değerler) Tablo 1' de sunulmuştur.

Tablo 1' de yer alan sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları bağımlılık aralıklarına göre incelendiğinde, meşguliyet (=33,18) ve duygu durum düzenleme (=12,52) alt boyutlarına göre orta bağımlı, tekrarlama (=9,89) alt boyutuna göre bağımlılık düzeylerinin düşük ve çatışma (=32,52) alt boyutuna göre bağımlılıklarının olmadığı, ancak sosyal medya bağımlılığı ölçeğine göre (=88,11) ise sosyal medyaya az bağımlı oldukları görülmektedir.

Ayrıca bu çalışmada, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkileri görmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri, Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2'de görüldüğü gibi, sosyal medya bağımlılık puanları ile psikolojik sağlamlık ($r = -.368, p < .001$), kabullenme ($r = -.165, p < .001$), olumlu yeniden yorumlama ($r = -.201, p < .001$), planlama ($r = -.228, p < .001$) puanları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunurken, duygulara odaklanma ve ortaya koyma ($r = .265, p < .001$), madde kullanımı ($r = .192, p < .001$), dine yönelme ($r = .138, p < .01$), davranışsal olarak ilgiyi kesme ($r = .253, p < .001$) puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 3'te görüldüğü gibi sosyal medya bağımlılık puanı için yapılan çoklu regresyon analizi sonucuna göre; psikolojik sağlık, araçsal sosyal destek kullanma, mizah, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanımı, kabullenme, dine yönelme, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, olumlu yeniden

yorumlama ve planlama değişkenleri birlikte katılımcıların sosyal medya bağımlılık puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ($F= 12,07, p <,001$) yordamaktadır. Adı geçen değişkenler birlikte sosyal medya bağımlılık düzeyi puanlarındaki toplam varyansın %24'ünü açıkladığı görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin betimsel istatistik

Değişkenler (N=436)	Alt Ölçek/Ölçek		ss	ShX	Min.	Max.
Sosyal Medya Bağımlılığı	Meşguliyet	33,18	10,05	,48145	12,00	60,00
	Duygu Durum Düzenleme	12,52	4,70	,22532	5,00	25,00
	Tekrarlama	9,89	4,49	,21498	5,00	25,00
	Çatışma	32,52	12,65	,60564	19,00	76,00

Tablo 2. Sosyal medya bağımlılığı, psikolojik sağlık ve başa çıkma stilleri alt boyutları arasındaki korelasyon değerleri

Değ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. SMBÖ												
2. PSKSA	-,368***											
3. ASDK	-,015	,007										
4. MİZ	,021	,085	,043									
5. DOK	,265***	-,352***	,263***	-,038								
6. MK	,192***	-,049	-,037	,225***	-,016							
7. KAB	-,165***	,111**	,168***	,135**	,015	-,023						
8. DİN	,138**	-,094*	,007	-,157***	,115**	-,261***	,000					
9. YAD	,066	,051	-,163***	,165***	-,203***	,214***	-,109**	,081*				
10. DİK	,253***	-,410***	-,115**	,041	,183***	,157***	-,058	,058	,240***			
11. OYY	-,201***	,390***	,233***	,072	-,138**	-,204***	,257***	,107*	,041	-,301***		
12. PL	-,228***	,295***	,388***	,150***	-,049	-,110**	,358***	,009	-,071	-,332***	,563***	

* $p <,05$, ** $p <,01$, *** $p <,001$

PSKSA: Psikolojik Sağlık, ASDK: Araçsal Sosyal Destek Kullanma, MİZ: Mizah, DOK: Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, MK: Madde Kullanımı, KAB: Kabullenme, DİN: Dine Yönelme, YAD: Yadsıma, DİK: Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, OYY: Olumlu Yeniden Yorumlama, PL: Planlama

Tablo 3. Sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Yordayan Değişkenler	B	SHB	β	t	R	R ²	F
Sabit	88,917	12,795		6,949***	,49	,24	12,07
PSKSA	-1,366	,289	-,244	-4,720***			
ASDK	,128	,943	,007	,136			
MİZ	,762	,690	,050	1,105			
DOK	2,850	,859	,161	3,316***			
MK	4,674	1,149	,192	4,067***			
KAB	-2,266	,933	-,112	-2,429*			
DİN	2,162	,673	,147	3,213***			
YAD	,367	,945	,019	,389			
DİK	,972	1,005	,049	,968			
OYY	,709	1,155	,034	,614			
PL	-2,247	1,300	-,100	-1,729			

* $p <,05$, *** $p <,001$. PSKSA: Psikolojik Sağlık, ASDK: Araçsal Sosyal Destek Kullanma, MİZ: Mizah, DOK: Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, MK: Madde Kullanımı, KAB: Kabullenme, DİN: Dine Yönelme, YAD: Yadsıma, DİK: Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, OYY: Olumlu Yeniden Yorumlama, PL: Planlama

Standardize edilmiş beta katsayıları incelendiğinde ve değişkenler arası ilişkilerin yönleri dikkate alındığında, sırasıyla psikolojik sağlamlık ($\beta = -.244, p < .001$) ve kabullenme ($\beta = -.112, p < .05$) negatif yönde, madde kullanımı ($\beta = .192, p < .001$), duygulara odaklanma ve ortaya koyma ($\beta = .161, p < .001$) ile dine yönelmenin ($\beta = .147, p < .001$) ise pozitif yönde sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu saptanmıştır.

Ancak araçsal sosyal destek kullanma, mizah, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, olumlu yeniden yorumlama ve planlamanın ise sosyal medya bağımlılık puanları üzerinde anlamlı bir katkıya sahip olmadığı görülmüştür.

Tartışma

Bu çalışmada, genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre genç yetişkinlerin duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanımı, dine yönelme, davranışsal olarak ilgiyi kesme başa çıkma stilleri arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyleri artmakta, kabullenme, olumlu yeniden yorumlama, planlama başa çıkma stilleri arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyleri azalmaktadır. Ayrıca genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlıkları da azalmaktadır. Mahamid ve Berte (2019)'ye göre gençler, zorluklarla karşılaştıklarında henüz gelişimsel olarak problem odaklı başa çıkmada yetersiz olduklarından sosyal medya bağımlılığına daha yatkındırlar. Sosyal medya kullanımındaki artış nedeniyle bağımlılık riskine karşı gençler savunmasızdırlar.

Bu çalışma bulgularına göre, genç yetişkinlerin sosyal medyaya düşük düzeyde bağımlı oldukları ancak alt boyutlarda (meşguliyet ve duygu durum düzenleme orta düzeyde, tekrarlamaya düşük, çatışma bağımlı değil) bağımlılık düzeyinde farklılıkların olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Aktan (2018) ve Özdemir (2019)'in, üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmalarda, gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, meşguliyet ve duygu durum düzenleme alt boyutlarında orta düzeyde bağımlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin tekrarlamaya alt boyutunda Özdemir (2019)'in çalışma bulgularıyla tutarlı olarak düşük düzeyde bağımlı oldukları görülmüştür. Tutgun ve Deniz (2016)'in çalışma bulguları da benzer şekilde hemşirelik öğrencilerinin meşguliyet, duygu durum düzenleme alt boyutlarında orta düzeyde bağımlı, tekrarlamaya alt boyutunda düşük düzeyde bağımlı ve çatışma alt boyutunda ise bağımlılıklarının olmadığını ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların sosyal medya ortamlarında çatışma duygusu yaşamamaları pozitif bir durum olarak değerlendirilebilir. Psikolojik sağlamlık ise, bağımlılık olasılığını azaltmaya yönelik bir koruyucu faktör konumundadır (Robertson ve ark. 2018). Bu nedenlerle, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı alanında çalışmaların yapılabilmesi için bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığının yordayıcı değişkenleri incelemek önemli bulunmuştur.

Bu çalışmada elde edilen diğer bulguya göre sosyal medya bağımlılığını yordamada sırasıyla psikolojik sağlamlık ve kabullenmenin negatif yönde; madde kullanımı, duygulara

odaklanma ve ortaya koyma, dine yönelmenin ise pozitif yönde anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlamlığın, sosyal medya bağımlılık düzeyini negatif yönde yordaması beklenen bir bulgudur. Çardak (2013) ve Bilgin ve Taş (2018)'in çalışmalarının sonuçları ile araştırma bulguları tutarlılık göstermektedir. Dijital bağımlılıklarla psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar (Lussier ve ark. 2007, Johnson ve ark. 2011, Shen 2020), daha dayanıklı olan yüksek riskli bireylerin bağımlılıktan muzdarip olma olasılıklarının daha düşük olduğunu bildirmektedir. Robertson ve arkadaşları (2018)'nin çalışma bulguları, güçlü bir yordayıcı olarak psikolojik sağlamlığın, dijital bağımlılıklarda stresle başa çıkma becerileriyle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlığı daha zayıf olanların daha stresli yaşam olayları yaşama olasılığının artmasının yanı sıra, yanıt olarak işlevsiz başa çıkma stratejileri kullanması da söz konusu olabilmektedir (Aldwin ve Revenson 1987). Bireylere stres altında etkili bir şekilde yanıt verebilmek ve ruh sağlığını korumak için gerekli yeteneği sağlayan psikolojik sağlamlığı artırmak, sosyal medya bağımlılığı engelleyebilir.

Kabullenme başa çıkma stiline, sosyal medya bağımlılık düzeyini negatif yönde yordaması beklenen bir bulgudur. Kabullenme; yaşanan stres durumunu kabul etme olarak açıklanmakta ve kuramsal olarak duygu odaklı başa çıkma boyutunda yer almaktadır (Bacanlı ve ark. 2013). Nitekim Hazar (2011), bireylerin kabullenme yerine huzursuzluktan kaçınma eğilimi içinde olmalarının bağımlılık yaratan unsura daha çok neden olduğunu belirtmiştir. Duygu odaklı stratejiler, sıkıntı hissini azaltmayı ve stresi yönetmeyi amaçlar (Lazarus ve Folkman 1984). Benzer şekilde, geçmiş çalışmalar ile uyumlu olarak duygu odaklı stratejilerin sosyal medya bağımlılığını olumlu yönde yordadığı görülmektedir (Sriwilai ve Charoensukmongkol 2016). Kabullenme aynı zamanda bir duygu düzenleme stratejisi olarak, olumsuz bir durumun gerçekliğini, ona uyum sağlamak için tanımayı ifade etmekte, kişinin ikincil kontrol kurmasına katkı sağlamaktadır (Vishkin ve ark. 2019). Bağımlılık ile ilgi tedavilerin ilk aşamasında sorunun farkında olma ve kabullenme mücadele etmede önemli bir adım olmakla birlikte, davranışsal değişim için tek başına yeterli olmadığını söylemek mümkündür (Ögel 2010).

Madde kullanımı ile duygulara odaklanma ve ortaya koyma başa çıkma stillerinin, sosyal medya bağımlılık düzeyini pozitif yönde yordaması beklenen bir bulgudur. Madde kullanımı; stres yaratan bir durumda alkol, sakinleştirici ya da ilaç kullanıma ile açıklanmaktadır. Duygulara odaklanma ve ortaya koyma; strese maruz kalan kişinin duygularını dışa vurması olarak tanımlanmakta ve işlevsel olmayan başa çıkma boyutunda yer almaktadır (Bacanlı ve ark. 2013). Facebook kullanıcıları ile yapılan bir araştırma, duygulara odaklanma ve stresli durumlardan kaçınma stratejilerinin Facebook'un yoğun kullanımının yordayıcısı olduğunu bulmuştur (Blachnio ve ark. 2017). Aynı şekilde davranışsal bağımlılıklarla ilgili araştırmaların sonuçları, bireylerin başa çıkmada davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, yadsıma, madde kullanımı gibi kaçınma davranışını

içeren pasif başa çıkma stillerini kullandıklarını göstermektedir (Hassanbeigi ve ark. 2013, Koçhan ve İlhan 2015, Acar ve ark. 2019). Sosyal medya bağımlılığı ile madde kullanımı arasındaki ilişkiye dair kanıtlar ise, madde ve davranışsal bağımlılıkların komorbiditesine de işaret etmiştir. Örneğin, İnternet bağımlılığı kriterlerini karşılayanların madde bağımlılığı geliştirme riski yüksektir (Petry 2002, Grant ve ark. 2010). Akran baskısı ile uyuşturucu, alkol ve sigara bağımlılığı arasındaki ilişkinin de internet bağımlılığı ile uyumlu olduğu bulunmuştur (Esen ve Gündoğdu 2010). Çalışmanın bu bulgusu, sosyal medya bağımlılığının diğer maddelerin (alkol, sigara, uyuşturucu gibi) kullanımıyla ilişkisinin detaylı bir şekilde incelenmesinin önemini gösterir niteliktedir.

Dine yönelme başa çıkma stiline, sosyal medya bağımlılık düzeyini pozitif yönde yordaması beklenen bir bulgu değildir. Din ve maneviyatın, genellikle olumsuz duygularla başa çıkma kaynakları olarak kullanıldığını bilinmektedir (Giordano ve ark. 2008). Sosyal medya bağımlılığı ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulguları, olumsuz dini başa çıkma ile sosyal medya/internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmektedir (Jafri 2015, Hasan ve Jaber 2019, Korkmaz 2021). Araştırmada kullanılan ölçekte, duygu odaklı başa çıkma stillerinden olan “dine yönelme”, bireyin dinî inancında huzur bulma çabası olarak tanımlanmaktadır (Bacanlı ve ark. 2013). Ancak ölçek maddelerinden bu çabanın nasıl olduğu, başka bir deyişle olumlu/olumsuz dini başa çıkma stilleri bilinmemektedir. Gelecekteki araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı ve başa çıkma ilişkisinde dini başa çıkma tarzlarına odaklanabilir. Araştırmalar, stresle başa çıkma ile dini başa çıkmanın tüm boyutları arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Karakaş ve Koç 2014). Dua etmek ve dini uğraşlar edinmek, hayra yormak ve her şeyin Allah’tan geldiği düşünmek, Allah’ın takdirine rıza göstermek, Allah’a sığınmak, Allah’a havale etmek gibi dini başa çıkma stillerinin, stres ve kaygılı durumlarda olayları kabullenme ve çözmede etkili olduğu bildirilmektedir (Kavas 2013, Karakaş ve Koç 2014, Vhiskin ve ark. 2014, Aydın 2016). Ülkemizde hem sosyal medya kullanımı hem de dindarlık oranları oldukça yüksektir (Korkmaz 2021). Bu çalışmanın katılımcılarının sosyal medya bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu göz önüne alındığında, duygu odaklı başa çıkma stillerinden “dine yönelme”nin problem çözmeye odaklanmada tek başına yeterli olmadığı söylenebilir.

Bu çalışmada, problem odaklı başa çıkma stillerinden araçsal sosyal destek kullanma ve planlama; duygu odaklı başa çıkma stillerinden mizah ve olumlu yeniden yorumlama ile işlevsel olmayan başa çıkma stillerinden davranışsal olarak ilgiyi kesme ve yadsımanın sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer biçimde, Angane ve arkadaşları (2020) çalışmalarında, internet bağımlılığı olan öğrencilerin problem odaklı başa çıkma stillerinden çok duygu odaklı başa çıkma stillerini kullandıkları bulunmuştur. Güldal, Akbulut Kılıçoğlu ve Kasapoğlu (2022)’nin çalışmaları, sosyal medya bağımlılığı ile mizah arasında bir ilişki olmadığı, mizahın psikolojik esnekliği artırdığı bulgusunu ortaya koymuştur. İşlevsel olmayan başa çıkma stillerinden

görmezden gelme, ilgilenmeme, inkar etme aşırı zihinsel çaba gerektirmektedir (Lin ve ark 2020). Bu çalışmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığının az olması nedeniyle davranışsal olarak ilgiyi kesme ve yadsıma başa çıkma stiline başvuramamış olabilirler. Şenormancı ve arkadaşlarının (2014), Türkiye’deki internet bağımlılığı polikliniğinde tedavi edilen erkek hastalarda başa çıkma tutumlarını inceledikleri çalışmanın bulguları, bağımlı bireylerin ‘davranışsal ve zihinsel olarak ayrılma’, ‘mizah’, ‘inkar’, ‘alkol-uyuşturucu’ işlevsel olmayan tutumlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Sosyal medya kullanımının daha yoğun, bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu farklı örneklem grupları üzerinde bu değişkenlerin yordayıcı etkisinin gelecek araştırmalarda incelenmesi önerilmektedir.

Özetle, bu araştırmanın bulguları ile, psikolojik sağlamlığın sosyal medya bağımlılığını azaltmada önemli olduğunu; stresle başa çıkma stillerinden duygu odaklı ve işlevsel olmayan başa çıkmanın sosyal medya bağımlılığına etki ettiğini ortaya konmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok araştırmanın bulguları, insanların problem çözme odaklı olma yönünde motivasyonlarının düşük olmasından kaynaklı duygu ve kaçınma odaklı başa çıkma stratejisini daha çok tercih ettiklerini bildirmektedirler (Al-Gamal ve ark. 2016, Sriwilai ve Charoensukmongkol 2016, Andreassen ve ark. 2017, Demircioğlu ve Köse 2018). Her iki başa çıkma stratejisi de dikkat dağıtmak için faydalı ancak uzun vadede işlevsel olmayan bir başa çıkma biçimi olarak görülmektedir (Sriwilai ve Charoensukmongkol 2016). Duygu odaklı başa çıkma stratejisi, duygu düzenlemeyi sağlayarak stresi azaltmaya yardımcı olsa da insanların sosyal medya bağımlılığı ile sonuçlanan sorunlarını görmezden gelmelerine izin veren bir başa çıkma stratejisidir (Sriwilai ve Charoensukmongkol 2016). Duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanan gençlerin sosyal medya bağımlılığına girme olasılıkları daha yüksek bulunmuştur (Al-Gamal ve ark. 2016). Kaçınma odaklı başa çıkma stratejisi, terkedilme ve problemlerden kaçınabileceği için sosyal medya bağımlılığını teşvik edebilir (Al-Gamal ve ark. 2016). Bu durumda psikolojik sağlamlığı artırmak, problem çözme odaklı başa çıkma stillerini geliştirmek sosyal medya bağımlılığını önleme ve müdahalede önemli rol oynayabilir. Genç yetişkinlere yönelik olarak psikolojik sağlamlığı arttırma, başa çıkma stillerini geliştirme ve sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik olarak farkındalık temelli etkinlikler, grup çalışmaları ve seminerlerin düzenlenmesi önerilebilir.

Sonuç

Bu araştırmanın göz önünde bulundurulması gereken bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan ilki, çalışmanın yöntemi ilişkisel olup nedensellik ortaya koymamasıdır. Gelecek araştırmalarda sosyal medya bağımlılığına etki eden değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini ortaya koyan araştırmalar yapmak koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin sunulmasında önemli görülmektedir. Bir diğer sınırlılık ise, örneklemin çoğunluğunun kadınlardan oluşması ve farklı ırk/etnik grupları ve inançları olan bireyleri dahil etmemesidir.

Sonraki çalışmalarda uygun örneklemin oluşturulmasıyla ulaşılan bulguları karşılaştırmalı olarak yorumlamak önemli katkı sağlayabilir. Son olarak, bu çalışma öz-bildirim verilerine dayanmaktadır ve bu nedenle sonuçlar yanıt yanlılığından etkilenebilir.

Tüm sınırlılıklarına rağmen mevcut araştırma, 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları hakkında veriler sunmaktadır. Psikolojik sağlamlık, sosyal medya bağımlılığının negatif yönde bir yordayıcısıdır. Gençlerde psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin sunulması önerilmektedir. Öte yandan, duygu odaklı ve işlevsel olmayan başa çıkma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki vardır. Her iki strateji de kısa vadede sonuç verse de uzun vadede problem odaklı başa çıkma olmadan sosyal medya bağımlılığı azaltmak ya da önlemek pek mümkün görünmemektedir. Bu nedenle, rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde, stresli durumlar ve olaylar karşısında gençlerin problem çözme becerilerini geliştirmek önerilmektedir. Bu aynı zamanda psikolojik sağlamlığın artmasına da katkı sağlayabilir.

Kaynaklar

Acar S, Şaşman Kaylı D, Yararbaş G (2019) A comparison of smokers, non-smokers, and those undergoing treatment in terms of attitudes on coping with stress and psychological resilience. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6:539-566.

Ajzen I (1991) The theory of planned behavior. *Organ Behav Hum Decis Process*, 50:179-211.

Aktan E (2018) Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5:405-421.

Aldwin CM, Revenson TA (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *J Pers Soc Psychol*, 53:337-348.

Al-Gamal E, Alzayyat A, Ahmad MM (2016) Prevalence of internet addiction and its association with psychological distress and coping strategies among university students in Jordan. *Perspect Psychiatr Care*, 52:49-61.

Andreassen CS (2015) Online social network site addiction: A comprehensive review. *Curr Addict Rep*, 2:175-184.

Andreassen CS, Torsheim T, Pallesen S (2014) Predictors of use of social network sites at work-a specific type of cyberloafing. *J Comput Mediat Commun*, 19:906-921.

Angane AY, Kadam KS, Ghorpade GS, Unnithan VB (2020). Unraveling the net of self-esteem, stress and coping skills in era of internet addiction. *Annals of Indian Psychiatry*, 4:70-75.

Aparicio-Martínez P, Ruiz-Rubio M, Perea-Moreno AJ, Martínez-Jiménez MP, Pagliari C, Redel-Macías MD et al. (2020) Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telemat Inform*, 46:101304.

Bacanlı H, Sürücü M, İlhan T (2013) Başa çıkma stilleri ölçeği kısa formunun (BÇSÖ-KF) psikometrik özelliklerinin incelenmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13:81-96.

Balcı Ş, Bekiroğlu O, Yeles Karaman Y (2019) Sosyal medya bağımlılığının bir belirleyicisi olarak öz saygı: Konya örneğinde bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 48:35-64.

Bilgin O, Tas I (2018) Ergenlerde okula bağlılığın yordayıcıları olarak okul iklimi ve sosyal medya bağımlılığı. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12:15-33.

Błachnio A, Przepiórka A, Senol-Durak E, Durak M, Sherstyuk I (2017) The role of personality traits in Facebook and internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. *Comput Human Behav*, 68:269-275.

Blackwell D, Leaman C, Trampusch R, Osborne C, Liss M (2017) Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Pers Individ Dif*, 116:69-72.

Booker CL, Skew AJ, Kelly YJ, Sacker A (2015) Media use, sports participation, and well-being in adolescence: Cross-sectional findings from the UK household longitudinal study. *Am J Public Health*, 105:173-179.

Carver CS (1997) You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *Int J Behav Med*, 4:92-100.

Casale S, Fioravanti G (2018) Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addict Behav*, 76:312-318.

Cemalcılar Z (2010) Schools as socialisation contexts: Understanding the impact of school climate factors on students: Sense of school belonging. *Appl Psychol*, 59:243-272.

Chen A (2019) From attachment to addiction: The mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Comput Human Behav*, 98:80-92.

Creswell J W (2016) *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*, 4th ed. Boston, MA, Pearson.

Çardak M (2013) Psychological well-being and internet addiction among university students. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12:134-141.

Demircioğlu Zİ, Göncü Köse A (2021) Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Curr Psychol*, 40:414-428.

Doğan T (2015) Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3:93-102.

Esen BK, Gündoğdu M (2010) The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2:29-36.

Freire C, Ferradás MD, Valle A, Núñez JC, Vallejo G (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Front Psychol*, 7:1554.

Giordano PC, Longmore MA, Schroeder RD, Seffrin PM (2008) A life-course perspective on spirituality and desistance from crime. *Criminology*, 46:99-132.

Grant JE, Potenza MN, Weinstein A, Gorelick DA (2010) Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36:233-241.

Griffiths MD (2005) A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*, 10:191-197.

Güldal Ş, Kılıçoğlu N, Kasapoğlu F (2022) Psychological flexibility, Coronavirus anxiety, humor and social media addiction during COVID-19 pandemic in Turkey. *Int J Adv Counselling*, 44:220-242.

Hasan AAH, Jaber AA (2020) The relationship between Internet addiction, psychological distress, and coping strategies in a sample of Saudi undergraduate students. *Perspect Psychiatr Care*, 56:495-501.

Hassanbeigi A, Askari J, Hassanbeigi D, Pourmohamed Z (2013) The relationship between stress and addiction. *Procedia Soc Behav Sci*, 84:1333-1340.

Hazar M (2011) Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32:151-175.

Hsieh YP, Shen ACT, Wei HS, Feng JY, Huang SCY, Hwa HL (2016) Associations between child maltreatment, PTSD, and internet addiction among. *Comput Hum Behav*, 56:209-214.

- Hu T, Zhang D, Wang J (2015) A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Pers Individ Dif*, 76:18-27.
- Huang C (2017) Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 20:346-354.
- Hussain Z, Griffiths MD (2019) The associations between problematic social networking site use and sleep quality, attention-deficit hyperactivity disorder, depression, anxiety and stress. *Int J Ment Health Addict*, 19:686-700.
- Jafri H (2015) A study on Facebook addiction and its relationship with emotional experience and coping strategies. *The International Journal of Indian Psychology*, 2:6-14.
- Johnson N, Dinsmore JA, Hof DD (2011) The relationship between college students' resilience level and type of alcohol use. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, 8:67-82.
- Karahanna E, Xu S, Xu Y, Zhang N (2018). The needs-affordances-features perspective for the use of social media. *MIS Q*, 42:737-756.
- Karakaş AC, Koç M (2014) Stresle başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3:610-631.
- Karasar N (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara, Nobel Yayınevi.
- Kavas E (2013) Dini tutum - stresle başa çıkma ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37:143-167.
- Klobas J, McGill T, Moghavvemi S, Paramanathan T (2018) Compulsive YouTube usage: A comparison of use motivation and personality effects. *Comput Human Behav*, 87:129-139.
- Koçhan A, İlhan T (2015) Examining of the attachment style to parents, depression levels, and stress management styles of private soldiers in terms of substance abuse. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2:88-109.
- Korkmaz S (2021) Olumlu ve olumsuz dini başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi. *Tasavvur Tekirdağ İlahiyat Dergisi*, 7:237-271.
- Kuss DJ, Griffiths MD (2011) Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*, 8:3528-3552.
- Lazarus RS, Folkman S (1984) *Stress, Appraisal, And Coping*. New York, Springer Publishing Company.
- Lin S, Lin J, Luo X, Liu S (2020) Juxtaposed effect of social media overload on discontinuous usage intention: the perspective of stress coping strategies. *Information Processing & Management*, 58: 2-15.
- Lussier I, Derevensky JL, Gupta R, Bergevin T, Ellenbogen S (2007) Youth gambling behaviors: An examination of the role of resilience. *Psychol Addict Behav*, 21:165-173.
- Macit H, Macit G, Güngör O (2018) Sosyal medya bağımlılığı ve dopamin odaklı geribildirim üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5:882-897.
- Mahamid FA, Berte DZ (2018) Social media addiction in geopolitically at-risk youth. *Int J Ment Health Addict*, 17:102-111.
- Majumdar B, Ray A (2010) Stress and coping strategies among university students: A phenomenological study. *Indian J Soc Sci*, 7:100-111.
- Masur PK, Reinecke L, Ziegele M, Quiring O (2014) The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Comput Human Behav*, 39:376-386.
- Onyeator I, Okpara, N (2019) Human communication in a digital age: Perspectives on interpersonal communication in the family. *New Media and Mass Communication*, 78: 35-45.
- Ögel K (2010) Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme. İstanbul, Yeniden Yayınları.
- Özdemir Z (2019) Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7:91-105.
- Peker A, Çukadar F (2016) Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6:66-79.
- Petry NM, Oncken C (2002) Cigarette smoking is associated with increased severity of gambling problems in treatment-seeking gamblers. *Addiction*, 97:745-753.
- Ponnusamy S, Iranmanesh M, Foroughi B, Hyun SS (2020) Drivers and outcomes of Instagram addiction: Psychological well-being as moderator. *Comput Human Behav*, 107:106294.
- Primack B, Shensa A, Sidani J, Whaitte E, Lin L, Rosen, D., ... Miller E (2017) Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *Am J Prev Med*, 53:1-8.
- Ramesh Masthi NR, Pruthvi S, Phaneendra MS (2018) A Comparative Study on Social Media Usage and Health Status among Students Studying in Pre-University Colleges of Urban Bengaluru. *Indian J Community Med*, 43:180-184.
- Robertson TW, Yan Z, Rapoza K (2018) Is resilience a protective factor of internet addiction? *Comput Human Behav*, 78:255-260.
- Rosen LD, Lim AF, Felt J, Carrier LM, Cheever NA, Lara-Ruiz JM, ... Rokkum J (2014) Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Comput Human Behav*, 35:364-375.
- Senormanci O, Konkan R, Guclu O, Senormanci G (2014) Evaluation of coping strategies of male patients, being treated in internet addiction outpatient clinic in Turkey. *Journal of Mood Disorders*, 4:14-19.
- Shen X (2020) Is psychological resilience a protective factor between motivations and excessive smartphone use? *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14:1-7.
- Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard J (2008) The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *Int J Behav Med*, 15:194-200.
- Smith MM, Saklofske DH, Keefer KV, Tremblay PF (2016) Coping strategies and psychological outcomes: The moderating effects of personal resiliency. *J Psychol*, 150:318-332.
- 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 Health*, 32:427-434.
- Su Y, Zhang Y (2021) A review theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addict Behav*, 114:106699.
- Tabachnick BG, Fidell LS (2013) *Using Multivariate Statistics*, 6th ed. Boston, MA, Pearson Education.
- Tarafdar M, Maier C, Laumer S, Weitzel T (2020) Explaining the link between technostress and technology addiction for social networking sites: A study of distraction as a coping behavior. *Information Systems Journal*, 30:96-124.
- Tromholt M (2016) The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 19:661-666.
- Turel O, Cavagnaro RD (2019) Effect of abstinence from social media on time perception: Differences between low- and at-risk for social media "addiction" groups. *Psychiatr Q*, 90:217-227.
- Turel O, Serenko A (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *Eur J Inf Syst*, 21:512-528.
- Tutgun-Ünal A, Deniz L (2015) Development of the social media addiction scale. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 6:51-70.

Twenge JM, Campbell WK (2018) Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Rep*, 12:271–283.

Vishkin A, Ben-Nun Bloom P, Schwartz SH, Solak N, Tamir M (2019) Religiosity and emotion regulation. *J Cross Cult Psychol*, 50:1050–1074.

Yang Y, Wen M (2015) Psychological resilience and the onset of activity of daily living disability among older adults in China: A nationwide longitudinal analysis. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 70:470–480.