

## Genişletilmiş Özet

### Yaşamda anlam ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü

#### Giriş

Dijital teknolojiler, kişiler arası etkileşimlerde ve iletişim yöntemlerinde devrim yaratmıştır. Bununla birlikte, sosyal medyanın anlık bildirimler ve bilgiye tek tıkla erişim gibi cazip özellikleri, aşırı kullanıma ve bağımlılık davranışları da dahil olmak üzere olumsuz ruh sağığı sonuçlarına neden olabilir. Sosyal medya bağımlılığı, ruh sağığını, kişilerarası ilişkileri ve günlük işleyişi olumsuz yönde etkileyen kompulsif ve takıntılı kullanımla karakterize edilen davranışsal bağımlılığa benzemektedir.

Sosyal medya bağımlılığının etiyolojisi, psikolojik, sosyal ve çevresel belirleyicileri kapsamaktadır. Sosyal medya bağımlılığına katkıda bulunan psikolojik faktörler arasında beyin ödöl sisteminin harekete geçirilmesi, kaçış arayışı ve sosyal izolasyon deneyimleri yer almaktadır. Sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili bir diğler psikolojik faktör de benlik saygısıdır. Benlik saygı, bireyin kendi öz değerine ilişkin değerlendirmesini ifade eder ve gelişmiş psikolojik esenlikle bağılantılıdır. Bununla birlikte, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki karmaşıktır. Önceki çalışmalar, düşük benlik saygısına sahip bireylerin öz değerlerini artırmak için sosyal medya platformlarını kullanmaya daha meyilli olduklarını göstermiştir. Buna karşılık, yüksek benlik saygısı sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olarak hizmet edebilir, çünkü yüksek benlik saygısına sahip bireyler aşırı doğrulama aramaya, olumsuz sosyal karşılaştırmalar yapmaya veya gerçek dünyadaki zorluklardan kaçmak için sosyal medyayı kullanmaya daha az eğilimlidir. Bununla birlikte, dijital içerik hakkında olumlu geri bildirim almak öz saygıyı ve genel refahı olumlu yönde etkileyebilir.

Yaşamda anlamı tanımlamak zor olsa da akademisyenler yaşamda anlamın üç temel unsuru kapsadığı konusunda hemfikirler: anlamlandırma (veya tutarlılık), amaç ve varoluşsal önem (veya anlamlılık). Özetle, anlamın varlığı, bireyin hayatını net bir amaç, değer veya öneme sahip olarak algılama derecesi ile tanımlanır. Ampirik araştırmalar, anlamın varlığının psikolojik iyi oluşta önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. Hayatlarını anlamlı olarak algılayan bireyler genellikle psikolojik sıkıntılara daha az duyarlıdır. Tersine, algılanan anlamın yokluğu, bireyleri depresyon ve intihar düşüncesi gibi olumsuz ruh sağığı sonuçlarına yatkın hale getirebilir. Anlamın varlığı ile benlik saygısı arasında da pozitif bir korelasyon gözlemlenmiştir. Hayatlarını anlamlı bulan bireylerin güçlü bir öz değer duygusu sergileme olasılığı daha yüksektir.

Mevcut literatür, anlam duygusunun alkol ve madde bağımlılığı da dahil olmak üzere bağımlılık eğilimi ile ters orantılı olduğunu göstermektedir; ancak, önceki çalışmalar, sosyal medya bağımlılığı (veya kullanımı) ile yaşamda anlam arasında karmaşık bir ilişki olduğunu göstermektedir. Örneğin, pandemi sırasında yapılan bir çalışma, sosyal medya kullanımının varoluşsal ve sosyal izolasyonun azalması yoluyla dolaylı olarak artan yaşamda anlamı öngörebileceğini; tersine, aktif sosyal medya kullanıcılarında artan duygusal yalnızlık nedeniyle azalan yaşamda anlam ile de ilişkili olabileceğini göstermiştir. Ek araştırmalar ise, bireylerin anlam aramak için sosyal medya platformlarını kullanabileceğini öne sürmektedir.

Dijital çağda, çevrimiçi davranışları etkileyen psikolojik belirleyiciler hakkında fikir edinmek oldukça önemlidir. Bu çalışma, yaşamda anlamın varlığı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

#### Yöntem

##### Örneklem ve işlem

İlgilenilen çalışma değişkenlerini incelemek için çevrimiçi bir anket içeren kesitsel bir tasarım kullanılmıştır. Anket, 1 Temmuz - 30 Temmuz 2023 tarihleri arasında ücretsiz olarak kullanılabilen bir anlık mesajlaşma uygulaması aracılığıyla dağıtılmıştır.

Çalışma, Türkiye’de ikamet eden 18-24 yaş arası gençleri hedeflemiştir. Katılımcı alımını optimize etmek için kartopu örnekleme stratejisi uygulanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21,07 (SD = 1,07) olup %74,4’ü kadındır. Katılımcıların %70,7’si üniversite öğrencisi iken %9,1’i üniversite diplomasına sahiptir.

##### İstatistiksel analiz

Tanımlayıcı istatistikler, SPSS 28.0 yazılımı kullanılarak gerçeleştirilmiştir. Verilerin normalliği, çarpıklık ve basıklık değerlerinin yanı sıra kutu grafikleri ve histogramların görsel incelemesi yoluyla değerlendirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Analizin son aşamasında SPSS’teki PROCESS makrosu kullanılarak bir aracılık modeli (model 4) geliştirilmiştir. Bu model, anlamın varlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelerken benlik saygısının aracılık etkisini de göz önünde bulundurmıştır. Anlamın varlığı ile anlam arayışı arasındaki karmaşık ilişki göz önüne alındığında, anlam arayışı analize bir ortak değişken olarak dahil edilmiştir.

## Bulgular

Benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ters korelasyon gözlenmiştir ( $r = -.320$ ,  $p < .001$ ). Ayrıca, anlamın varlığı puanları ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır ( $r = -.200$ ,  $p = .010$ ). Buna karşılık, anlamın varlığı ile benlik saygısı puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .584$ ,  $p < .001$ ).

Anlamın varlığı, sosyal medya bağımlılığı ve benlik saygısının potansiyel aracı rolü arasındaki ilişkileri incelemek için bir aracılık analizi yapılmıştır. Anlam varlığının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi anlamlıyken ( $\beta = -.22$ ,  $p = .007$ ) doğrudan etki istatistiksel anlamlılığa ulaşmamıştır ( $\beta = -.04$ ,  $p = .714$ ). Bununla birlikte, benlik saygısının aracılık ettiği anlamın varlığından sosyal medya bağımlılığına giden yol istatistiksel olarak anlamlıdır ( $\beta = -.19$ ).

## Tartışma

Bu çalışma, yaşamda anlamın varlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelerken, bu ilişkide benlik saygısının aracı rolünü araştırmıştır. Anlamın varlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki negatif korelasyon istatistiksel olarak anlamlıdır ve bu ilişkiye benlik saygısı aracılık etmektedir. Bu sonuçlar, anlamın varlığı ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren önceki araştırmaları desteklemektedir. Buna karşılık, bulgularımız anlamın varlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında çeşitli teorik çerçevelerle açıklanabilecek negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Caplan'ın Bilişsel-Davranışçı Modeli ve Telafi Edici İnternet Kullanımı teorisi, psikolojik sıkıntı yaşayan bireylerin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarıyla başa çıkma mekanizmaları olarak uyumsuz inançlar ve sorunlu sosyal medya kullanımı gibi çevrimiçi davranışlar geliştirebileceğini öne sürmektedir. Hayatta daha yüksek bir anlam duygusu bildiren bireyler, duygusal sıkıntıyı yönetmek için daha donanımlıdır ve sonuç olarak bağımlılık yapıcı davranışlara daha az eğilimlidir. İkinci olarak, yaşamda anlam duygusu özsaygıyı güçlendirerek bireylerin sosyal medya platformları aracılığıyla dışsal doğrulamaya daha az bağımlı hale gelmesini sağlayabilir. Üçüncü olarak, sosyal destek ile yaşamın anlamı arasında pozitif bir korelasyon vardır; dolayısıyla, anlamlı gerçek yaşam etkileşimleri sanal bağlantılara duyulan ihtiyacı azaltabilir.

Bununla birlikte, mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları kabul edilmelidir. İlk olarak, çalışmanın kesitsel tasarımı, değişkenler arasındaki boylamsal ilişkilerin değerlendirilmesini engellemektedir. İkinci olarak, nispeten küçük örneklem büyüklüğü sonuçların genellebilirliğini potansiyel olarak etkileyebilir. Son olarak, çalışma katılımcıların depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi ruh sağlığı sorunlarını dikkate almamıştır.

Sosyal medyanın günlük yaşamdaki yaygın etkisi göz önüne alındığında, aşırı kullanımının ve bağımlılık yapıcı niteliklerinin altında yatan nedenleri anlamak çok önemlidir. Bu çalışma sadece bu karmaşık ilişkileri daha iyi anlamamızı sağlamakla kalmamakta, aynı zamanda daha sağlıklı dijital etkileşimi teşvik etmek için pratik müdahaleler de sunmaktadır. Bireyleri yaşamlarında anlam bulmaya teşvik etmek, sosyal medya bağımlılığını azaltmak için etkili bir yaklaşım gibi görünmektedir.