

Genişletilmiş zet

Sosyal Destek ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Rolü

Giriş

Günümüzde internet ve sosyal medya platformları sosyal etkileşimler ve diğer insanlarla bağ kurabilmek için bireylerlere farklı seğenekler sunmaktadır. Bu seğenekleri kullanarak, insanlar yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi iletişimi tercih edebilirler. Ayrıca yüz yüze sosyal ilişkilerde sorunlar yaşanması, sosyal becerilerindeki eksiklikler bireyde daha fazla sosyal medya kullanımına neden olabilir. Ancak sanal ortamdaki iletişim bağımlılığı da beraberinde getirebilir. Araştırmalar yüz yüze iletişim ve sosyal desteğin internet/ sosyal medya bağımlılığını azalttığını ortaya koymaktadır. Sosyal medyanın aşırı kullanılması durumunda, kişinin bu tür platformlarda harcadığı zaman ve efordan dolayı günlük yaşam aktivitelerini aksatması, geręek yaşamdaki kişilerarası ilişkilerinin bozulması söz konusudur. Sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar arasında sayılmaktadır. Görüldüğü üzere sosyal medyadan sağlanan iletişim ve destek yüz yüze iletişim ve desteğin yerini tutmamakta, hatta bağımlılığa yol açabilmektedir. Bu nedenle sosyal destek algısı düşük olan kişilerin sosyal medya bağımlılığına giden bir süreç yaşamamaları için koruyucu faktörlerin belirlenmesi önemli görünmektedir. Ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olarak kabul edilen benlik saygısı, olumsuzluklar karşısında bir tampon görevi üstlenerek, psikolojik iyi oluşa ve olumlu sosyal davranışların oluşmasına katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla bu araştırma kapsamında sosyal destek ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide benlik saygısının rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışmada sosyal destek benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yaşları 18 ile 43 ($\bar{x} = 21.10$, $ss = 4.14$) arasında değişen 383 genç yetişkinden veri toplanmıştır. Katılımcıların 172'si erkek, 211'i ise erkektir. Katılımcıların günlük olarak sosyal medya kullanım süreleri 1 ile 14 saat arasında değişmektedir. Araştırma için etik kurul izni alınmış ve veri toplandıktan önce tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onamları elektronik ortamda alınmıştır. Veriler elektronik ortamda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile toplanmıştır. Veriler betimsel istatistikler, güvenilirlik katsayıları, Pearson korelasyon analizi, bağımsız gruplar t testi, Process Macro aracılık analizi ve bootstrap analizi ile incelenmiştir.

Bulgular

Değişkenlerin skewness ve kurtosis değerlerinin -1,5 ile 1,5 aralığında olduğu yani verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca değişkenlerin alpha ve omega güvenilirlik düzeylerinin .77 ve üstünde olduğu görülmüştür.

Korelasyon analizi sonuçları sosyal medya bağımlılığının sosyal destek ve benlik saygısı ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu; sosyal destek ile benlik saygısı arasında ise pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Katılımcıların yaşları ile sosyal destek ve benlik saygısı arasında pozitif yönde; sosyal medya bağımlılığı arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki saptanmıştır. Ayrıca sosyal destek, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Aracılık ve bootstrap analizi sonuçları, cinsiyet ve günlük sosyal medya kullanım süreleri kontrol edildiğinde, sosyal desteğin benlik saygısı ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu, benlik saygısının ise sosyal medya bağımlılığı ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca sosyal destek ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki toplam, doğrudan ve dolaylı ilişkiler de anlamlıdır. Sosyal destek ve benlik saygısı değişkenleri ölüm anksiyetesindeki varyansın % 35'ini açıklamaktadır. Analiz sonuçları, sosyal destek ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin açıklanmasında benlik saygısının rolünün anlamlı olduğunu göstermiştir.

Tartışma

Araştırmanın bulgularına göre, sosyal desteğin benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkisi bulunmaktadır. Alanyazındaki araştırmalar da sosyal desteğin benlik saygısı üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Kişilerarası ilişkilerde yakın, değerli veya önemli görünme benlik saygısını etkilemektedir. Öte yandan yüksek benlik saygısı da sosyal desteğin kalitesini ve sosyal aę genişliğini etkilemektedir.

Bu araştırma bulgularına göre benlik saygısı sosyal medya bağımlılığı ile negatif yönde ilişkilerdir. Çünkü düşük benlik saygısı olan bireyler, sosyal medyada kendilerini ifade edebilecekleri ve güvende hissedecekleri bir ortam bulabilirler. Ayrıca bu platformlarda kendilerini olmak istedikleri kişi olarak gösterebilirler, sergiledikleri imaj sayesinde beğeni alarak daha fazla sosyal medya da zaman geçirmeye başlayabilir ve sonuçta sosyal medyaya bağımlılık geliştirebilirler.

Bu araştırmanın sonuçları, algılanan sosyal desteğin ile sosyal medya bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Geręek dünyada, yüz yüze sosyal ilişkilerde sosyal destek alamayan bireyler, karşılanmayan sosyal ihtiyaçlarını sosyal medya aracılığıyla ödünlemeye çalışabilirler. Bu destek arayışı içerisinde daha fazla hatta sosyal medya kötüye kullanabilirler.

Bu çalışmada algılanan sosyal destek ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin açıklanmasında benlik saygısının rolü anlamlı bulunmuştur. Sosyal destek alamadıkları için benlik saygısı düzeyi azalan bireyler daha fazla sosyal medyada daha fazla zaman geçirebilir ve sosyal medyaya bağımlılık geliştirebilirler. Bu sonuçlar, sosyal ilişkilerdeki olumsuzluklar karşısında yüksek benlik saygısının bir tampon görevi üstlendiğini göstermektedir.

Sonuç olarak bu çalışma bulguları sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde sosyal destek ve benlik saygısının önleyici ve koruyucu bir işleve sahip olduğunu göstermiştir. Bu nedenle ruh sağlığı çalışanları tarafından olumlu sosyal ilişkileri ve benlik saygısını destekleyen çalışmaların yapılması önemli görülmektedir. Ayrıca kişilerin algıladıkları sosyal destek kaynaklarının yetersiz olmasının benlik saygısını düşürdüğü görülmüştür. Bu noktada kişilerin sosyal destek kaynakları artırılmalı, nitelikli sosyal destek konusunda bilinçlendirme ve sosyal beceri geliştirme çalışmaları yapılmalıdır. Sosyal desteğin sosyal medya platformlarından aranması yerine, yüz yüze destek ağları ile ilgili toplum genelinde çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu araştırma genç yetişkin katılımcılarla yapılmıştır. Dolayısıyla sonraki çalışmalarda ergenler ve yaşlılar üzerinde bu çalışmanın sonuçları test edilebilir. Ayrıca bu çalışma kesitsel bir araştırmadır, nedensel etkileri daha iyi anlamak için boylamsal çalışmalar yapılabilir.