

Problemlı sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki mekanizmalar: Kesitsel bir araştırma

Giriş

Ergenlik dönemi, bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerinde önemli değişimlerin yaşandığı kritik bir süreçtir. Bu dönemde sosyal medya kullanımı yaygınlaşırken, problemlı sosyal medya kullanımı ruh sağlığı üzerinde çeşitli olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Özellikle sosyal kaygı, ergenlerde sık görülen psikolojik sorunlardan biri olup akademik, sosyal ve duygusal işlevselliği olumsuz etkileyebilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, problemlı sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bu ilişkinin altında yatan mekanizmalar yeterince açıklanamamıştır. Bu çalışma, duygu düzenleme güçlüklerinin söz konusu ilişkideki aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Araştırma kesitsel ve nicel bir tasarımla yürütülmüştür. Çalışmaya Türkiye’de yaşayan, yaşları 10 ile 18 arasında değişen 313 ergen katılmıştır. Veriler Eylül 2022 ile Ocak 2023 tarihleri arasında uygun örnekleme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılara Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve demografik bilgi formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizleri, hiyerarşik regresyon analizleri ve PROCESS makrosu kullanılarak çoklu aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Yaş ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek problemlı sosyal medya kullanımının sosyal kaygı üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Bulgular

Araştırma bulguları, problemlı sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca problemlı sosyal medya kullanımı, duygu düzenleme güçlükleriyle de anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizleri, problemlı sosyal medya kullanımının sosyal kaygıyı anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Aracılık analizlerinde ise duygu düzenleme güçlüklerinin bu ilişkide önemli bir aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Özellikle duygusal netlik eksikliği, duygusal tepkileri kabul etmeme ve olumsuz duygular karşısında hedefe yönelik davranış sürdürmede yaşanan güçlüklerin, problemlı sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde açıkladığı görülmüştür. Bunun yanında problemlı sosyal medya kullanımının sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlılığını korumuştur. Sonuçlar, sosyal medya kullanımının ergenlerin duygu düzenleme becerileriyle negatif yönde ilişki kurarak sosyal kaygı düzeylerini artırabileceğini göstermektedir.

Sonuç

Bu çalışma, problemlı sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla açıklandığını ortaya koymuştur. Bulgular, özellikle duyguları anlama, kabul etme ve olumsuz duygular karşısında hedefe yönelik davranışları sürdürebilme becerilerindeki yetersizliklerin sosyal kaygının artmasında önemli rol oynadığını göstermektedir. Ergenlerin sosyal medya kullanımını olumsuz duygularla baş etme yöntemi olarak kullanmaları kısa vadede rahatlama sağlayabilse de uzun vadede duygu düzenleme becerilerini zayıflatabilir ve sosyal kaygıyı artırabilir. Bu nedenle ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların, sosyal kaygı yaşayan ergenlerle yürüttükleri müdahalelerde duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine ve sağlıklı sosyal medya kullanım alışkanlıklarının kazandırılmasına odaklanmaları önerilmektedir. Araştırma, ergen ruh sağlığının korunmasına yönelik önleyici ve terapötik uygulamalara katkı sağlayan önemli bulgular sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: problemlı sosyal medya kullanımı, sosyal kaygı, ergenlik, duygu düzenleme güçlüğü