

Genişletilmiş Özet

Problemli Sosyal Medya Kullanımında Yürütücü İşlev Bozuklukları ve Psikolojik Belirtiler

Giriş

Bu çalışma, problematik sosyal medya kullanımı, yürütücü işlevler, depresyon, anksiyete, stres ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi sağlıklı bir yetişkin popülasyonunda incelemeyi amaçlamıştır. Toplam 174 yetişkin (katılımcıların %62,6'sı kadın, ortalama yaş = 37,19 ± 9,17 yıl) çevrimiçi olarak çalışmaya dâhil edilmiştir. Katılımcılar sosyodemografik veri formu, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS), Yürütücü İşlev İndeksi (EFI), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği – 21 (DASS-21) ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin (PSQI) öznel uyku kalitesi alt ölçeğini tamamlamışlardır. Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır. Problemli sosyal medya kullanımı, yürütücü işlevlerle, özellikle de organizasyon becerileriyle, negatif yönde ilişkiler göstermiştir ($r = -.423, p < .001$). Ayrıca, BSMAS puanları depresyon ($r = .354, p < .001$), anksiyete ($r = .217, p < .001$) ve stres ($r = .233, p < .001$) ile pozitif yönde korelasyon göstermiştir. Bulgular, problematik sosyal medya kullanımının yürütücü işlevler ve psikolojik sıkıntı ile güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, bilişsel düzenleme, duygusal iyi oluş ve sağlıklı teknoloji kullanımını hedefleyen müdahalelerin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Yöntem

Katılımcılar ve İşlem

Araştırma Mart – Mayıs 2025 tarihleri arasında, sosyal medya uygulaması (Instagram) üzerinden hedeflenmiş çevrim içi duyurular aracılığıyla yürütülmüş kesitsel bir çalışmadır. Katılımcılar çevrim içi form üzerinden bilgilendirilmiş onam vermiştir. Dahil edilme kriterleri 18 – 65 yaş arasında olmak ve gönüllü olarak elektronik onam vermek olarak belirlenmiştir. Dışlama kriterleri ise yürütücü işlevi etkileyebilecek psikiyatrik/nörolojik bozukluk öyküsü, psikotrop ilaç kullanımı, alkol bağımlılığı ya da uyuşturucu madde kullanımı olarak belirlenmiştir.

Ölçekler

Sosyodemografik Veri Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim, çalışma durumu, fiziksel hastalık öyküsü, sigara kullanımına ilişkin bilgiler toplanmıştır.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS): Andreassen ve ark. (2016) tarafından geliştirilen 6 maddelik ölçek problemli sosyal medya kullanımını değerlendirmektedir. 5'li Likert tipinde yanıtlanan ölçekten 6 – 30 arası puan elde edilirken; yüksek puanlar daha fazla bağımlılığı gösterir. Ölçeğin orijinal Cronbach α değeri .88, Türkçe uyarlamasının test-tekrar test güvenilirliği .83'tür. Bu çalışmada, BSMAS için Cronbach alfa katsayısı .86 olarak bulunmuş olup, bu değer ölçeğin iyi düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Yürütücü İşlev İndeksi (EFI): Spinella (2005) tarafından geliştirilen 27 maddelik ölçek motivasyon (4 madde), organizasyon (5 madde), dürtü kontrolü (5 madde), empati (6 madde) ve stratejik planlama (7 madde) şeklindeki beş alt boyuttan oluşmaktadır. 1 – 5 arası puanlanan ölçekten alınan yüksek skorlar daha iyi yürütücü işlevi gösterir. Orijinal Cronbach α değeri toplam için .82, alt boyutlarda .69 – .76 arasında; Türkçe uyarlamasında ise .54 – .76 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada, Yürütücü İşlev İndeksi (EFI) için Cronbach alfa katsayısı .77 olarak bulunmuş olup, bu değer ölçeğin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21): Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ölçek, depresyon, anksiyete ve stres alt boyutlarından oluşan 21 madde içermektedir. 0 – 3 arası puanlanan ölçekten yüksek puanlar daha şiddetli semptomları gösterir. Türkçe uyarlamasında Cronbach α değerleri depresyon için .87, anksiyete için .85 ve stres için .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, DASS-21 alt ölçekleri için Cronbach alfa katsayıları sırasıyla depresyon, anksiyete ve stres alt ölçekleri için .87, .86 ve .83 olarak bulunmuş; toplam ölçek ise .93 değerleriyle mükemmel düzeyde iç tutarlılık göstermiştir.

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ): Buysse ve ark. (1989) tarafından geliştirilen 24 maddelik ölçek öznel uyku kalitesini değerlendirmektedir. Ölçek 7 bileşenden oluşmakta ve elde edilen toplam puan 0 – 21 arası değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek skorlar düşük uyku kalitesini gösterir. Orijinal Cronbach α değeri .80 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ağargün ve ark. (1996) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin yalnızca "öznel uyku kalitesi" alt boyutu kullanılmıştır.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen veriler Jamovi v2.5 yazılımıyla uygun istatistiksel yöntemler ile analiz edilmiştir. Sürekli değerkenler ortalama ± SS, kategorik değerkenler sayı ve yüzde ile özetlenmiştir. Normallik, çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogramlar üzerinden incelenmiştir. Korelasyon analizlerinde Pearson testi kullanılmış, $p < .05$ anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Başlangıçta 236 kişi çalışmaya katılmış, ancak 14 kişi anketi tamamlamadığı, 48 kişi ise dışlama kriterlerine uyduğu için değerlendirme dışı bırakılmıştır. Nihai örneklem 174 katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcıların %62,6'sı kadın, %37,4'ü erkek olup yaş ortalaması $37,19 \pm 9,17$ yıldır. Medeni durum açısından %21,3'ü bekar, %65,5'i evli ve %6,3'ü boşanmıştır.

Çalışmada, problematik sosyal medya kullanımının yürütücü işlevler, psikolojik belirtiler ve uyku kalitesiyle ilişkisi incelenmiştir. BSMAS ortalaması $15,38 \pm 5,57$, EFI toplam puanı $99,88 \pm 11,31$ olarak bulunmuştur. Sosyal medya kullanımı depresyon ($r = .35, p < .001$), anksiyete ($r = .21, p < .001$) ve stres ($r = .23, p < .001$) ile pozitif; organizasyon ($r = -.42, p < .001$) ile negatif ilişkilidir. Uyku kalitesi organizasyonla negatif ($r = -.23, p < .01$); empati ($r = .21, p < .01$), depresyon ($r = .28, p < .001$), anksiyete ($r = .24, p < .01$) ve stres ($r = .27, p < .001$) ile pozitif ilişkiler göstermiştir. Bulgular, yüksek sosyal medya kullanımının yürütücü işlev bozulmaları ve psikolojik sıkıntıyla bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Tartışma

Bu çalışma, problematik sosyal medya kullanımının (PSMU) yürütücü işlev bozulmalarıyla—özellikle organizasyon becerilerindeki yetersizliklerle—ve artmış depresyon, anksiyete ve stres düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Uyku kalitesiyle ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamış olsa da, ilişkinin yönü kuramsal beklentilerle tutarlıdır; bu durum, uykunun sosyal medya kullanıcılarında bilişsel-duygusal düzenleme süreçlerinde önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bulgular, bağımlılık benzeri sosyal medya davranışlarının planlama ve dürtü kontrolü gibi öz-düzenleme süreçlerindeki bozulmalarla ilişkili olduğunu vurgulayarak, bu alandaki literatüre yeni katkılar sağlamaktadır.

Mevcut bulgular, yoğun sosyal medya kullanıcılarında gözlenen yüksek psikolojik sıkıntı düzeylerinin, bireylerin sosyal medyayı maladaptif bir başa çıkma aracı olarak kullanmalarıyla açıklanabileceğini, ancak aşırı kullanımın bu sıkıntıyı daha da artırabileceğini desteklemektedir. Ayrıca, stres düzeyinin yürütücü işlev performansıyla yakından ilişkili olduğu, stresin prefrontal düzenleyici mekanizmaları zayıflatarak dürtü kontrolünü olumsuz etkileyebileceği öne sürülmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak, bu çalışma, problematik sosyal medya kullanımının bilişsel kontrol, duygusal iyi oluş ve uyku düzeniyle etkileşim halinde olan çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir. Bulgular, yürütücü kontrolü güçlendirmeye, duygusal düzenlemeyi desteklemeye ve sağlıklı teknoloji kullanımını teşvik etmeye yönelik klinik değerlendirmeler ve önleyici müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, farklı yaş grupları ve klinik örneklemeler üzerinde yapılacak ileri araştırmalar, bu ilişkilerin nedensel yönünü ve uzun vadeli sonuçlarını daha iyi aydınlatılabilir. Bu tür çalışmalar, kanıta dayalı müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.