

Genişletilmiş Özet

Öz-düzenleme ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Rolü Giriş

Giriş

Sosyal medya platformlarının artışı ve kolay erişimi, genç yetişkinlerin bu araçları daha fazla kullanmasına neden olmaktadır. Yaygın kullanım hem olumlu hem de olumsuz etkilere yol açmakta; bu bağlamda, aşırı sosyal medya kullanımının, bağımlılık ve bunun sonucunda fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabileceği vurgulanmaktadır. Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının (SMB) anksiyete, iletişim problemleri ve depresyon ile ilişkili olduğunu göstermekte ve bağımlılığa yol açabilecek değişkenlerin incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Öz-düzenleme becerileri, bireylerin kendi davranışlarını gözlemleyerek kontrol sağlamalarına yardımcı olur. Bu nedenle SMB üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Özellikle yüksek belirsizliğe tahammülsüzlüğün (BT), SMB üzerindeki etkisi, kaygı, algılanan stres ve başa çıkma stratejileri gibi araçlar aracılığıyla belirginleşmektedir. Yüksek BT'ye sahip bireyler genellikle sosyal medya aracılığıyla kaygılarını hafifletmeye çalışır, bu da bağımlılık riskini artırır.

Literatürde, BT'si yüksek olan bireylerin zayıf öz-düzenleme becerilerine sahip olduğu ve bu durumun duygusal sıkıntıları artırdığı belirtilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, BT ve öz-düzenleme becerileri arasındaki ilişki karmaşık olup, genç yetişkinlerde bu değişkenlerin olumsuz etkilerini araştırmak önemlidir. Bu çalışmanın amacı, öz-düzenleme becerileri ile SMB arasında BT'nin aracılık rolünü incelemektir.

Yöntem

Katılımcılar

Bu çalışmanın katılımcıları, 224'ü (%61,4) kadın, 141'i (%38,6) erkek, toplam 365 üniversite öğrencisidir. Yaşları 18 – 28 arasında değişmekte olup, ortalama yaş 20,79 (standart sapma 2,63) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların 208'i (%57) birinci, 68'i (%18,6) ikinci, 50'si (%13,7) üçüncü ve 39'u (%10,7) dördüncü sınıf öğrencisidir. Çalışma grubu kolayda örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

Tutgun-Ünal (2015)'in geliştirdiği ölçek, 41 maddeden oluşmakta ve bireylerin bağımlılık seviyelerini değerlendirmektedir. Dört alt faktörü (meşguliyet, duygu durumu düzenleme, tekrarlama ve çatışma) kapsayan ölçekten en yüksek 205, en düşük 41 puan alınmaktadır. 5 dereceli Likert ölçeği ile bağımlılık dereceleri “Bağımlılık Yok”tan “Çok Yüksek Bağımlı”ya kadar sıralanmakta; iç tutarlılık katsayısı ise 0.80 – 1.00 arasında yüksek güvenilirlik sunmaktadır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Carleton, Norton ve Asmundson (2007)'in geliştirdiği ölçeğin uyarlamasını Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) gerçekleştirmiştir. Ölçek, toplam 12 sorudan oluşmakta ve her madde 5 dereceli Likert ölçeği ile değerlendirilmiştir. İki faktörden oluşan ölçek, toplam varyansın %78,57'sini açıklamaktadır. “İleriye yönelik kaygı” ve “engelleyici kaygı” boyutlarını içermektedir. Bu boyutların güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0,84 ve 0,77 olarak belirlenmişken, genel ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,88 düzeyindedir.

Öz-Düzenleme Ölçeği

Brown, Miller ve Lawendowski (1999)'nin geliştirdiği ölçeğin uyarlamasını Aydın ve arkadaşları (2013) yapmıştır. Yedi alt boyut ve 63 maddelik beşli Likert tipi öz-düzenleme ölçeğinin yapı geçerliliği için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda 51 maddeden oluşan üç faktörlü bir yapı (öz-pekiştirme, öz-değerlendirme, öz-izleme) elde edilmiştir. 1 Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak belirlenmiştir. Toplam puan 51 ile 255 arasında değişmekte ve yüksek puanlar öz-düzenleme becerisinin yüksek olduğunu göstermektedir.

İşlem

Bu çalışmada, öz-düzenleme, BT ve SMB arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla öncelikle korelasyon analizi ve betimsel istatistikler yapılmış; ardından Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) uygulanmıştır. YEM ile öz-düzenleme becerileri ve SMB arasındaki ilişkide BT'nin aracılık rolü test edilmiştir. Çalışma, iki aşamalı YEM içermektedir; ilk aşamada gösterge değişkenlerin gizil değişkenlere dönüşümü ve bu gizil değişkenlerin ilişkileri incelenmiştir. Ölçme modeli doğrulandıktan sonra, hipotezsel yapı modeli test edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılığını değerlendirmek için YEM ile birlikte bootstrapping analizi gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Bu çalışmada yapılan korelasyon analizi, öz-düzenleme ile BT arasında negatif, BT ile SMB /meşguliyet ve duygu durum düzenleme boyutları arasında pozitif ilişkiler bulmuştur. Ayrıca, SMB meşguliyet ve duygu durum düzenleme boyutları arasında güçlü bir pozitif

ilişki saptanmıştır. Araştırma kapsamında öz-düzenleme becerileri ile ilişkisinde BT'nin aracılığı incelenmiştir. Ölçme modeli uyum iyiliği indeksleri kabul edilebilir düzeydedir. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesi analizleri sonucunda, BT'nin, öz-düzenleme becerileri ile SMB arasındaki ilişkide kısmi bir aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, öz-düzenleme becerisinin düşmesi, belirsizlik karşısında tolerans düzeyini düşürdüğünü; bunun da SMB eğilimlerini artırdığını göstermektedir. Ayrıca, öz-düzenleme becerilerindeki düşüşün SMB üzerinde doğrudan yordayıcı bir etkisinin olduğu saptanmıştır.

Tartışma

BT'nin öz-düzenleme becerileri ile SMB arasındaki aracılık rolü, bireylerin psikolojik durumlarını anlamada önemlidir. Yüksek öz-düzenleme becerisine sahip bireyler sosyal medya kullanımında daha az sorun yaşarken, düşük öz-düzenleme bağımlılık riskini artırmaktadır. BT, ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkilidir ve adaptif başa çıkma stratejilerini zayıflatarak SMB'na yol açabilir. Yapılan araştırmalar, bağımlılık düzeyinde sosyal medya kullanımının belirsizlikle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, belirsizlik karşısında dayanıklılığı artıracak stratejilerin geliştirilmesi önemlidir. Öz-düzenleme becerilerini güçlendirmenin, BT'nin olumsuz etkilerini azaltacağı ve SMB'na karşı direnci artıracığı düşünülmektedir.

Çalışmanın bazı sınırlamaları da vardır: çalışma grubu sadece genç yetişkin üniversite öğrencilerinden oluşmakta ve genellenebilirliği kısıtlamaktadır; bu nedenle, SMB riskleri daha geniş demografik gruplarda incelenmelidir. Nicel öz bildirimlerin güvenilirliğini artırmak için nitel yöntemler kullanılabilir. Kesitsel tasarım, neden-sonuç ilişkilerini zorlaştırmakta; bu nedenle, boylamsal veya deneysel tasarımlar önerilmektedir. Sınırlamaların ele alınması, SMB'nın derinlemesine incelenmesi için gereklidir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, öz-düzenleme, belirsizliğe tahammülsüzlük, yapısal eşitlik modellemesi