

**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE İLİŞKİ DOYUMU  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SIKINTININ ARACI  
ROLÜ VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMA YÖNELİMİNİN  
DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**ALARA ALAGÜL**

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
OCAK, 2023**

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE İLİŞKİ DOYUMU  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SIKINTININ ARACI ROLÜ  
VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMA YÖNELİMİNİN DÜZENLEYİCİ  
ROLÜNÜN İNCELENMESİ

ALARA ALAGÜL

Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans  
Programı, 2023

Bu tez, Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA)  
derecesi için sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
OCAK, 2023

İŞIK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SIKINTININ ARACI ROLÜ VE SOSYAL  
KARŞILAŞTIRMA YÖNELİMİNİN DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ

ALARA ALAGÜL

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Emel Erdoğan (Tez Danışmanı) Işık Üniversitesi

Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Küçük Haliç Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 25/01/2023

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND RELATIONSHIP SATISFACTION: EVALUATING THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND THE MODERATING ROLE OF SOCIAL COMPARISON ORIENTATION**

## **ABSTRACT**

**Objective:** The purpose of this study is to examine the relationship between social media addiction and relationship satisfaction, and the potential mediating role of psychological distress and moderating role of social comparison orientation. The objective is to examine the relationship between social media addiction and relationship satisfaction through the lens of social comparison theory.

**Methods:** The data were collected online from a sample of 282 participants all of whom were adults over 18, in a romantic relationship and use social media. The following forms and scales were presented to the participants: “Informed Consent Form”, “Sociodemographic Information Form”, “Relationship Assessment Scale”, “Depression, Anxiety and Stress Scale”, “INCOM-T Social Comparison Orientation Scale” and “Social Media Addiction Scale-Adult Form”. The following analyses were used to analyze the data: independent samples t-test, Pearson correlation analysis, linear regression and mediation and moderation analyses through PROCESS analysis.

**Results:** Results indicate that social media addiction negatively predicts relationship satisfaction. Social media addiction positively predicts psychological distress (depression, anxiety and stress). Psychological distress negatively predicts relationship satisfaction. Psychological distress was found to mediate the relationship between social media addiction and relationship satisfaction. No statistically significant moderation of the relationship between social media addiction and relationship satisfaction by social comparison orientation was found. Gender differences were not found for any of the variables. Married participants reported lower anxiety levels compared to those in a romantic relationship. Participants with children reported lower relationship satisfaction, social comparison orientation and anxiety levels. Participants’ age was found to correlate negatively with relationship

satisfaction, social comparison orientation, social media addiction and psychological distress. The duration of the participants' current relationship was negatively correlated with social comparison orientation, social media addiction and their anxiety levels. Daily time spent on social media was positively correlated with social media addiction and social comparison orientation.

Conclusion: Social media addiction negatively predicts relationship satisfaction and psychological distress mediates the relationship between social media addiction and relationship satisfaction. Social comparison orientation does not moderate this relationship. Results do not support the hypotheses based around social comparison theory. Further research regarding this relationship is needed for more conclusive results.

**Key words:** Social Media Addiction, Relationship Satisfaction, Psychological Distress, Social Comparison Orientation, Social Comparison Theory.

# SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SIKINTININ ARACI ROLÜ VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMA YÖNELİMİNİN DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide psikolojik sıkıntı ve sosyal karşılaştırma yöneliminin olası aracı ve düzenleyici rollerini incelemektir. Sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi sosyal karşılaştırma teorisi çerçevesinde incelemek hedeflenmiştir. **Yöntem:** Araştırma verileri 18 yaş üzeri yetişkin, bir romantik ilişki içinde olan ve sosyal medya kullanan gönüllülerin katılımıyla çevrimiçi olarak toplanmıştır. Çalışma örneklemini 282 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcılara “Bilgilendirilmiş Onam Formu”, “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “İlişki Değerlendirme Ölçeği”, “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği”, INCOM-T Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği” ve “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu” sunulmuştur. Araştırma verilerinin analizi için bağımsız gruplar t-testi analizi, Pearson korelasyon analizi, doğrusal regresyon analizi ve PROCESS analiz yöntemi ile aracı etki analizi ve düzenleyici etki analizi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırma bulguları sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını, sosyal medya bağımlılığının psikolojik sıkıntıyı (depresyon, anksiyete ve stresi) yordadığını, psikolojik sıkıntının ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını ve psikolojik sıkıntının sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermektedir. Bulgular sosyal karşılaştırma yöneliminin sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bulunan düzenleyici bir rolü olmadığını göstermektedir. Herhangi bir değişkende cinsiyete göre farklılaşma olmadığı görülmüştür. Evli olan veya olmaya katılımcılar arasında yalnızca anksiyetenin farklılaştığı ve evli katılımcıların daha düşük anksiyete bildirdiği görülmüştür. Araştırma sonuçları çocuk sahibi olan bireylerin daha düşük ilişki doyumu bildirdiğini, daha düşük sosyal karşılaştırma

yönelimine sahip olduklarını ve daha düşük anksiyete düzeyleri olduğunu göstermiştir. Katılımcıların yaşı ile ilişki doyumu, sosyal karşılaştırma yönelimi, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik sıkıntı arasında olumsuz bir ilişki bulunduğu görülmüştür. İlişki süresi ile sosyal karşılaştırma yönelimi, sosyal medya bağımlılığı ve anksiyete arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür. Günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı ve sosyal karşılaştırma yönelimi arasında olumlu yönde ilişki olduğu görülmüştür.

**Sonuç:** Sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı ve bu ilişkide psikolojik sıkıntının aracı rolü olduğunu görülmüştür. Sosyal karşılaştırma yöneliminin ise bu ilişkide düzenleyici bir rolü bulunamamıştır. Sonuçlar sosyal karşılaştırma teorisi çerçevesinde geliştirilen hipotezleri desteklememektedir. Bu ilişkiyi sosyal karşılaştırma teorisi perspektifinden inceleyen daha fazla araştırma gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Medya Bağımlılığı, İlişki Doyumu, Psikolojik Sıkıntı, Sosyal Karşılaştırma Yönelimi, Sosyal Karşılaştırma Teorisi.

## TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca hep fikirlerimi önemseyen, beni destekleyen ve yol gösteren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Emel Erdoğan'ya; bu süreçte bana destek olan veri toplama sürecinde yeni katılımcılara ulaşmak için benim kadar çabalayan ailem ve tüm dostlarıma; lisans ve yüksek lisansım boyunca hep yanımda olan ve beni hayatımın her alanında hep destekleyen Tahsin Can Şarlak'a ve hayat boyu benden desteklerini hiç esirgemeyen çok sevgili annem Fatma Alagül ve babam Adnan Alagül'e çok teşekkür ederim.

Alara ALAGÜL



## İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	i
ABSTRACT .....	ii
ÖZET.....	iv
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
<b>BÖLÜM 1.....</b>	<b>1</b>
<b>1.GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.2 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.3 Araştırmanın Hipotezleri .....	5
1.4 Terimlerin Tanımlanması .....	6
1.4.1 İlişki Doyumu .....	7
1.4.2 Psikolojik Sıkıntı.....	8
1.4.3 İlişki Doyumu ve Psikolojik Sıkıntı.....	10
1.4.4 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	10
1.4.5 Psikolojik Sıkıntı ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	12
1.4.6 İlişki Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	12
1.4.7 Sosyal Karşılaştırma Yönelimi .....	13
1.4.8 Sosyal Karşılaştırma Yönelimi, Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu.....	14
<b>BÖLÜM 2.....</b>	<b>16</b>
<b>2. YÖNTEM.....</b>	<b>16</b>
2.1 Örneklem .....	16
2.2 Veri Toplama Araçları .....	16
2.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	16

2.2.2 Sosyodemografik Bilgi Formu.....	17
2.2.3 İlişki Değerlendirme Ölçeği (İDÖ).....	17
2.2.4 Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21) .....	17
2.2.5 INCOM-T Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (INCOM-T).....	18
2.2.6 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF).....	18
2.3 İşlem .....	19
2.4 Veri Analizi .....	19
<b>BÖLÜM 3.....</b>	<b>21</b>
<b>3. BULGULAR.....</b>	<b>21</b>
3.1 Örneklemeye İlişkin Sosyodemografik ve Diğer Bilgiler .....	21
3.2 Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri.....	22
3.3 Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlilik Analizi ve Betimsel İstatistikler .....	22
3.4 Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi .....	23
3.5 Değişkenlerin Korelasyon Analizleri .....	25
3.6 Regresyon Analizleri .....	27
3.6.1 Sosyal Medya Bağımlılığının İlişki Doyumu ve Psikolojik Sıkıntı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi.....	27
3.6.2 Psikolojik Sıkıntının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi.....	27
3.7 Aracı (Mediator) Etki Analizleri .....	29
3.7.1 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sıkıntının Aracı Rolü .....	29
3.7.2 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Depresyonun Aracı Rolü .....	30
3.7.3 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Stresin Aracı Rolü .....	31
3.7.4 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü .....	32
3.8 Düzenleyici Etki Analizi.....	33
<b>BÖLÜM 4.....</b>	<b>33</b>
<b>4. TARTIŞMA .....</b>	<b>34</b>
<b>BÖLÜM 5.....</b>	<b>41</b>
<b>5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>42</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>44</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>50</b>
<b>EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU .....</b>	<b>51</b>

<b>EK B SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....</b>	<b>52</b>
<b>EK C İLİŞKİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ-ÖRNEK MADDELER .....</b>	<b>54</b>
<b>EK D DEPRESYON-ANKSİYETE-STRES ÖLÇEĞİ 21-ÖRNEK MADDELER .....</b>	<b>55</b>
<b>EK E INCOM-T SOSYAL KARŞILAŞTIRMA YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ-ÖRNEK MADDELER .....</b>	<b>56</b>
<b>EK F SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-YETİŞKİN FORMU-ÖRNEK MADDELER .....</b>	<b>57</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>58</b>

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1 Örnekleme İlişkin Sosyodemografik Özellikler ve Diğer Bilgiler .....	21
Tablo 3.2 Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri	22
Tablo 3.3 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik ve Betimleyici Analizleri	23
Tablo 3.4 Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi Analizleri Sonuçları .....	24
Tablo 3.5 Değişkenlerin Korelasyon Analizleri.....	26
Tablo 3.6 Sosyal Medya Bağımlılığının İlişki Doyumu, Psikolojik Sıkıntı, Depresyon, Stres ve Anksiyete Üzerindeki Yordayıcı Etkisini İncelemek için Yapılan Basit Regresyon Sonuçları .....	28
Tablo 3.7 Psikolojik Sıkıntı, Depresyon, Stres ve Anksiyetenin İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisini İncelemek için Yapılan Basit Regresyon Sonuçları .....	28

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1 Araştırma Hipotezleri Doğrultusunda Test Edilen Model .....	4
Şekil 3.1 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sıkıntının Aracı Rolü .....	29
Şekil 3.2 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Depresyonun Aracı Rolü.....	30
Şekil 3.3 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Stresin Aracı Rolü.....	31
Şekil 3.4 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü.....	32

## **KISALTMALAR LİSTESİ**

DASÖ-21: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-21

SMBÖ-YF: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

INCOM-T: Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (The Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure)

İDÖ: İlişki Değerlendirme Ölçeği

DSM: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

İnternet kullanımının yıllar içinde hızlıca yaygınlaşması ve erişimin kolaylaşmasıyla birlikte internet günümüzde gündelik hayatın önemli bir bölümünde yer almaya başlamıştır. 2022 yılının başlangıcında yayımlanan kullanıcı istatistikleri dünyada 4.95 milyar insanın internet kullandığını göstermektedir (Kemp, 2022). Sosyal medya kullanımı oranları benzer şekilde hızlıca artış göstermekte ve internet kullanan kişilerin çoğunluğunun aynı zamanda bir sosyal medya platformu kullanıcısı olduğu görülmektedir. Yayımlanan istatistiklere göre Ocak 2022 itibariyle dünyada 4.62 milyar sosyal medya platformu kullanıcısı vardır (Kemp, 2022). Sosyal medya kullanımının bu denli yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin hayatındaki önemi ve etkisi artmaktadır. Bu doğrultuda sosyal medya kullanımının artışıyla birlikte gelişen olumlu ve olumsuz etkilerin anlaşılması ve araştırılması önem kazanmaktadır.

Literatürde internet ve sosyal medya kullanımının, özellikle aşırı kullanımının, bireyler üzerindeki olumsuz etkilerine dair yapılan birçok çalışma bulunmaktadır. Hatta bu aşırı kullanım ve bireylerin kullanamadıklarında duydukları rahatsızlık madde bağımlılıkları ve kumar bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar ile benzer semptomlar gösterdiği için sosyal medya bağımlılığı terimi ortaya çıkmıştır (Meshi ve ark., 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada akıllı telefonların/internetin aşırı kullanımının bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleriyle ilişkili olduğu ve bu aşırı kullanımdaki artışın psikolojik sıkıntı düzeylerindeki artışla ilişkili olduğu görülmüştür (Chen ve ark., 2020). Aynı çalışmada sosyal medyanın aşırı kullanımının bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleriyle ve psikolojik sıkıntı düzeylerindeki artışla ilişkili olduğu görülmüştür (Chen ve ark., 2020).

Sosyal medya kullanımının bireysel etkilerinin yanı sıra kişilerarası ilişkilere de etkileri olabildiği görülmektedir. Sosyal medya kullanımının evlilik doyumu ve

boşanma oranları ile ilişkisini incelemek üzerine yapılan bir çalışmada sosyal medya kullanımının ilişki problemleri ve boşanma düşüncesiyle ilişkili olduğu ve evlilik kalitesi ve mutluluğuyla olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Valenzuela, Halpern ve Katz, 2014).

Literatürde sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada psikolojik sıkıntının sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün bulunduğu görülmüştür (Satici, Kayis ve Griffiths, 2021). Ayrıca sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumu ile ilişkisinde kıskançlık, şüphe, aldatma gibi faktörlere bağlı olarak ilişkilerin olumsuz etkilenmesi (Abbasi, 2019), bağlanma stili, karanlık üçlü kişilik özellikleri, reddedilme duyarlılığı gibi faktörlerin aracı rolü (Demircioğlu ve Köse, 2021) incelenmiştir ancak bu ilişkiyi sosyal karşılaştırma teorisi perspektifinden inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır.

Sosyal karşılaştırma teorisi insanların kendi yetenekleri, düşünceleri, statüleri ve benzeri özelliklerini değerlendirebilmek için kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğilimleri olduğunu ifade etmektedir (Festinger, 1954). 2017 yılında sosyal karşılaştırma üzerine yapılan son 60 yıldaki araştırmaların yer aldığı bir meta-analiz çalışması insanların sosyal karşılaştırma yaparken genellikle aşağı yönde (kendinden daha kötü durumda olan birileriyle) değil, yukarı yönde (kendinden daha iyi durumda olan birileriyle) karşılaştırma yaptığını göstermektedir (Gerber, Wheeler ve Suls, 2017). Yani bireyler, çoğunlukla kendilerini kendilerinden daha iyi olan kişilerle kıyaslamaktadırlar.

Sosyal medya platformları sürekli olarak bireylerin çevrelerindeki ve hatta tanımadıkları kişilerin hayatlarına dair güncellemelerin yer aldığı ve insanların genellikle kendilerinin idealize edilmiş hallerini paylaştıkları (Manago ve ark., 2008) mecralar olduğundan bireylerin sıklıkla yukarı yönde karşılaştırmalar yapmalarına uygun zemin oluşturmaktadır. Sosyal medya platformları üzerinden romantik ilişkilerin karşılaştırılmasına ilişkin yapılan bir çalışmada araştırmacılar tarafından hazırlanan çiftlere ait Facebook profillerini inceleyen katılımcıların yaptıkları karşılaştırmalar doğrultusunda kendi ilişkilerine dair değerlendirmelerinin etkilendiği görülmüştür (Morry, Sucharyna ve Petty, 2018). Bu doğrultuda bireylerin sosyal medya platformları üzerinden ilişkilerine dair yaptıkları karşılaştırmaların ilişki doyumunu etkileyebileceği görülmektedir. Bireyler genellikle yukarı yönde karşılaştırmalar yapma eğiliminde olduğundan (Gerber, Wheeler ve Suls, 2017) ve

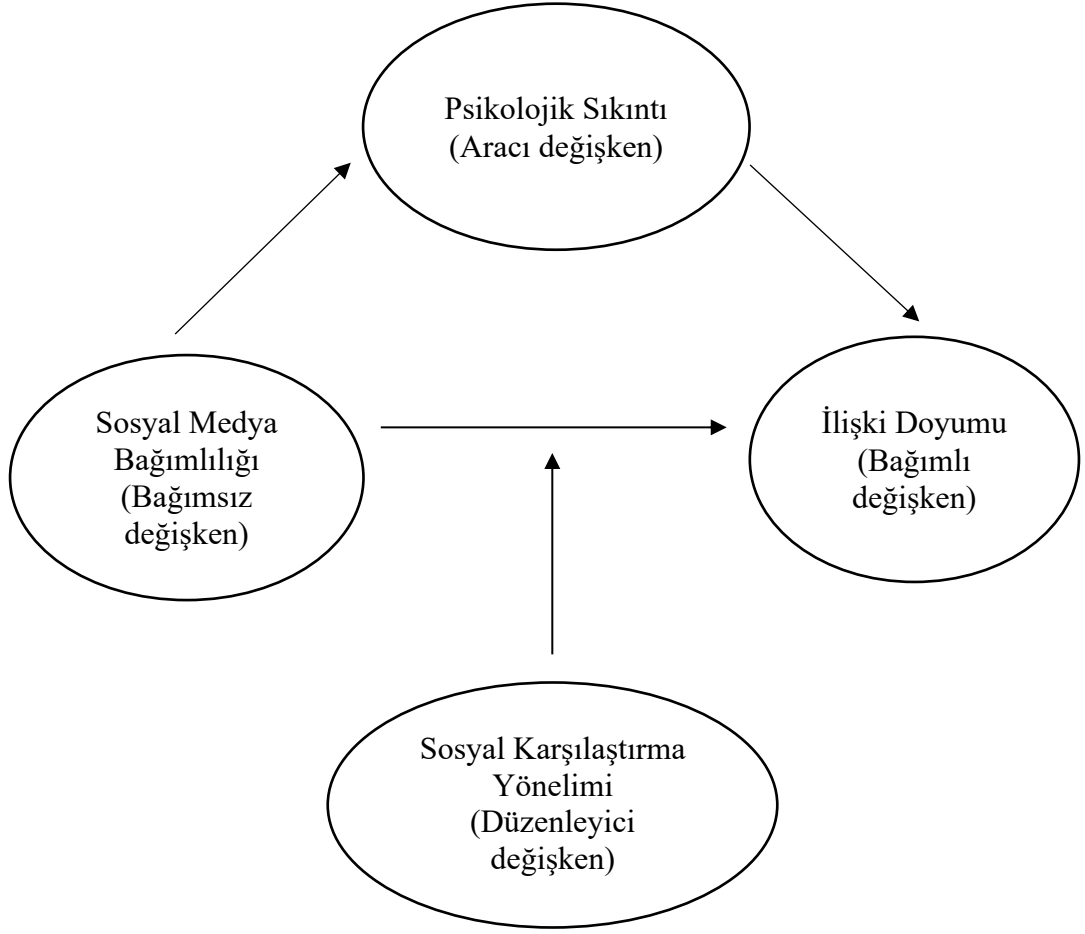


sosyal medya kişilere daha çok yukarı yönde sosyal karşılaştırma yapma imkanı oluşturduğundan (Manago ve ark., 2008), sosyal medyanın aşırı kullanımı sonucunda kişilerin ilişki doyumlarının azalacağı düşünülmektedir.

Sosyal medyayı aşırı kullanan kişiler arasında sosyal karşılaştırma yönelimi fazla olan kişiler diğerlerine göre daha çok karşılaştırma yapacağından bu kişilerin daha düşük ilişki doyumuna sahip olması beklenmektedir. Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkide sosyal karşılaştırma yöneliminin düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Psikolojik sıkıntının (depresyon, anksiyete ve stresin) sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu ile ilişkili olduğu ve bu ilişkide aracı role sahip olabileceği görüldüğünden (Chen ve ark., 2020; Satıcı, Kayis ve Griffiths, 2021) bu çalışmada psikolojik sıkıntının bu ilişkideki aracı rolü de modele katılarak incelenmiştir.

### **1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu çalışmanın amacı 18 yaş ve üzeri yetişkin popülasyonda sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide psikolojik sıkıntı ve sosyal karşılaştırma yöneliminin olası aracı ve düzenleyici rollerini incelemektir. Bu çalışma ile yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumuyla ilişkisinin sosyal karşılaştırma teorisi perspektifinden incelenmesi ile sosyal medya üzerinden yapılan sosyal karşılaştırmaların ilişki doyumuna etkisine dair mevcut anlayışın gelişmesi ve sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumuna etkisinin açıklanmasına katkı sağlamak hedeflenmiştir. Bu alanlardaki anlayışın gelişmesiyle artan sosyal medya kullanımının ilişkilere dair yarattığı problemlerin nasıl ortaya çıktığının daha iyi anlaşılması ve bu doğrultuda yapılan klinik müdahalelere yön vermesi hedeflenmiştir. Bu çalışma ile Şekil 1.1’de sunulan modelin test edilmesi ve bu doğrultuda literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.



**Şekil 1.1** Araştırma Hipotezleri Doğrultusunda Test Edilen Model

## 1.2 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma verilerinin çevrimiçi ortamda toplanması kişilerin bulunduğu koşulların sabit olmaması, araştırmaya gösterdikleri dikkatin kontrol edilememesi gibi sebeplerden dolayı araştırmanın sınırlılıklarından biridir. Bunun haricinde araştırmada yer alan ölçeklerin öz-bildirime dayalı olması sebebiyle katılımcıların tüm sorulara doğru ve dürüst yanıt verdiği varsayılmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan kişilerin oluşturduğu kartopu örneklemeyle oluşan örneklemin, hedef popülasyonu temsil ettiği varsayılmaktadır.

### 1.3 Araştırmanın Hipotezleri

H1. Sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu negatif yönde yordaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için regresyon analizi kullanılmıştır.)

H2. Sosyal karşılaştırma yöneliminin sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için PROCESS analiz yöntemi ile düzenleyici etki analizi kullanılmıştır.)

H3. Sosyal medya bağımlılığının psikolojik sıkıntıyı pozitif yönde yordaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için regresyon analizi kullanılmıştır.)

H3a. Sosyal medya bağımlılığının depresyonu pozitif yönde yordaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için regresyon analizi kullanılmıştır.)

H3b. Sosyal medya bağımlılığının anksiyeteyi pozitif yönde yordaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için regresyon analizi kullanılmıştır.)

H3c. Sosyal medya bağımlılığının stresi pozitif yönde yordaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için regresyon analizi kullanılmıştır.)

H4. Psikolojik sıkıntının ilişki doyumunu negatif yönde yordaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için regresyon analizi kullanılmıştır.)

H4a. Depresyonun ilişki doyumunu negatif yönde yordaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için regresyon analizi kullanılmıştır.)

H4b. Anksiyetenin ilişki doyumunu negatif yönde yordaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için regresyon analizi kullanılmıştır.)

H4c. Stresin ilişki doyumunu negatif yönde yordaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için regresyon analizi kullanılmıştır.)

H5. Psikolojik sıkıntının sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için PROCESS analiz yöntemi ile aracı etki analizi kullanılmıştır.)

H5a. Depresyonun sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için PROCESS analiz yöntemi ile aracı etki analizi kullanılmıştır.)

H5b. Anksiyetenin sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için PROCESS analiz yöntemi ile aracı etki analizi kullanılmıştır.)

H5c. Stresin sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

(Bu hipotezin test edilmesi için PROCESS analiz yöntemi ile aracı etki analizi kullanılmıştır.)

#### 1.4 Terimlerin Tanımlanması

Kişinin romantik ilişkisinden ne kadar doyum sağladığını ifade eden *ilişki doyumu* kişinin ilişkisine dair yaptığı sübjektif değerlendirme, sübjektif bir deneyim ve fikirdir (Keizer, 2014). Bu çalışmada ilişki doyumu operasyonel olarak İlişki Değerlendirme Ölçeği'nden (İDÖ) alınan toplam puan olarak tanımlanmıştır.

*Psikolojik sıkıntı* günlük hayatın baş etmesi güç stresör ve talepleriyle ilişkili olan duygusal acı halidir (Arvidsdotter ve ark., 2016). Bu çalışmada psikolojik sıkıntı operasyonel olarak Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'nden (DASS 21) alınan toplam puan olarak tanımlanmıştır. Ölçeğin alt boyut puanları kullanılarak depresyon, anksiyete ve stres ayrı değişkenler olarak da incelenmiştir.

*Sosyal karşılaştırma yönelimi* kişinin kendini başkalarının başarıları, durumu ve deneyimi ile karşılaştırma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Buunk ve Gibbons, 2006). Bu çalışmada sosyal karşılaştırma yönelim operasyonel olarak INCOM-T Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği'nden alınan toplam puan olarak tanımlanmıştır.

*Sosyal medya* kullanıcılar tarafından içerik oluşturmaya ve bunu başkalarıyla paylaşmaya olanak sağlayan bir uygulamalar bütünü olarak tanımlanabilir (Kaplan ve Haenlein, 2010). Kişiler bu uygulamalarda kendi profillerini oluşturabilmekte, yazı, fotoğraf ve benzeri paylaşımlar yapabilmekte ve başkalarının paylaşımlarıyla etkileşim sağlayabilmektedir (Aichner ve ark., 2021).

*Sosyal medya bağımlılığı* kişilerin sosyal medyayla aşırı ilgili olması ve sosyal medyayı kullanmaya yönelik kontrol edilemeyen bir istekle karakterize olan, sosyal medyanın aşırı kullanımını içeren, internet bağımlılığının bir formu olarak tanımlanabilir (Hou ve ark., 2019). Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı

operasyonel olarak Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan toplam puan olarak tanımlanmıştır.

#### 1.4.1 İlişki Doymu

Literatürde ilişki doymunu inceleyen çeşitli çalışmalarda ilişki kalitesi, çift uyumu, evlilik uyumu, evlilik doymu ve benzeri birçok terimin aslında aynı konsepti, ilişki doymunu, ifade etmek için kullanıldığı görülmektedir (Keizer, 2014). İlişki doymu bireylerin içinde buldukları romantik ilişkiden aldıkları doymu ifade etmektedir.

İlişki doymu ilişkiye dair bir özellik veya objektif bir değerlendirme değil, ilişkinin içinde bulunan kişinin ilişkisine dair kendi deneyimi ve fikirleri doğrultusunda yaptığı subjektif bir değerlendirmedir (Keizer, 2014). İlişki doymunun ilişkinin kendisine dair bir özellik olmaması ve kişisel bir değerlendirmeyi ifade etmesi sebebiyle aynı ilişki içerisinde yer alan partnerlerin ilişki doymuları birbirlerinden farklı olabilir (Keizer, 2014).

Karney ve Bradbury'nin (1995) evlilik üzerine yapılan yüzü aşkın boylamsal araştırmayı kapsayarak yazdığı derleme makalesinde evliliği ve ilişki doymunu etkileyen üç ana faktörün varlığından bahsedilmiştir. Makaleye göre bu faktörler çiftin maruz kaldığı stresli yaşam olayları ve stresörler; partnerlerin bireysel olarak ilişkiye getirdiği kişisel geçmiş, kişilik gibi özellikler ve duygusal hassasiyetler ve çiftin yenilik ve zorluklara maruz kaldıklarında yaşadıkları uyumsuz süreçlerdir (Karney ve Bradbury, 1995).

Bireylerin duygusal hassasiyetlerinin ilişki doymularını etkileyebileceği görülmektedir. Kişilik özelliklerinin evlilik doymuyla ilişkisini inceleyen bir çalışma partnerlerin nevrozizm ve dürtü kontrol düzeylerinin evlilik doymunu ve evlilik sürekliliğini etkilediğini göstermektedir (Kelly ve Conley, 1987). Evliliklerde kıskançlığın evlilik kalitesi ve sürekliliğine etkisini inceleyen bir çalışma ilişkide partnerlerin romantik kıskançlık göstermesinin ve buna dair bilişlerin ve ruminasyonun varlığının ilişki doymunu olumsuz etkilediğini göstermektedir (Elphinston ve ark., 2013).

İlişki süresince yaşanan stresli yaşam olaylarının veya maruz kalınan stresörlerin ilişki doymunu etkilediği görülmektedir. Farklı stres kaynaklarının etkileri incelendiğinde genel olarak kaynağından bağımsız olarak stresin varlığının düşük ilişki sürekliliği ve ilişki doymunu yordadığı görülmektedir (Karney ve Bradbury,

1995). Bu duruma dair bir istisna ebeveynliğe geçiş döneminde yaşanan strestir, çocuk sahibi olmanın diğer stresörlere benzer şekilde evlilik doyumunun azalmasına sebep olabildiği gösterildiği gibi (Belsky ve Pensky, 1988) aynı zamanda evlilik sürekliliğinin artmasına sebep olabildiği de gösterilmiştir (Heaton, 1990).

İlişki içerisinde partnerlerin birbirlerine ve yaşadıkları zorluklara adaptasyon sürecindeki davranışlarının ilişki doyumunu etkilediği görülmektedir. Problem çözmeye yönelik tartışmalar öncesinde yapılan fizyolojik ölçümlerde fizyolojik uyarılmışlık düzeyleri yüksek olarak ölçülen bireylerin ilerleyen süreçte daha düşük evlilik doyumuna sahip oldukları görülmüştür (Levenson ve Gottman, 1985). Bu doğrultuda ilişkide bireylerin bu etkileşimlere dair atıfları ve yaklaşım biçimlerinin, olumlu veya olumsuz etkileşimler yaşamalarının ilişki doyumunu etkilediği görülmektedir.

İlişki doyumunu bireylerin ilişkilerinin sürekliliğini etkileyen bir faktör olmakla birlikte, aynı zamanda bireylerin genel yaşam doyumlarını ve iyi-oluşlarını etkilemektedir (Proulx, Helms ve Buehler, 2007). Evlilik doyumunun kişilerin çeşitli psikiyatrik bozuklukları ve sağlık sorunlarını yordadığı görülmektedir (Wade & Pevalin, 2004). Bu doğrultuda ilişki doyumunun bireylerin genel sağlığını ve iyi-oluşunu etkilediği görülmektedir.

#### **1.4.2 Psikolojik Sıkıntı**

Asıl olarak hemşirelik literatüründe bir kavram olarak yer alan psikolojik sıkıntı, Ridner (2004) tarafından bireyin belirli bir stresör veya talebe tepki olarak deneyimlediği ve sonunda bireye geçici veya kalıcı bir zararla sonuçlanan rahatsız edici duygusal durum olarak tanımlanmıştır. Toplumda yaygın bir zihinsel sağlık problemi olarak yer alan psikolojik sıkıntının yarattığı duygusal acı halinin genellikle depresyon ve anksiyete ile karakterize olduğu görülmektedir (Arvidsdotter ve ark., 2016). Psikolojik sıkıntının beş belirleyici özelliğinin olduğu belirtilmektedir, bu özellikler algılanan etkili baş edememe durumu, duygusal durumda değişiklik, rahatsızlık, rahatsızlığın ifade edilmesi ve zarar görme olarak sıralanmıştır (Ridner, 2004).

Algılanan etkili baş edememe durumu bireyin karşılaştığı stresörle baş edemeyeceğine dair bir algısı olmasını ifade etmektedir. Bu algı bu stresörün yarattığı probleme dair bir çözüm olmadığı düşüncesi veya kişinin kendi problem çözme yeteneğinin olmadığına dair inancından kaynaklanıyor olabilir ve eğer kişi bu

stresörler etkili baş edemediğinin farkında değilse sıkıntı yaşamamaktadır (Ridner, 2004). Psikolojik sıkıntıda duygusal durumda değişiklik stabil bir duygu durumundan anksiyete, depresyon, demotivasyon, irritabilite, agresyon ve kendini değersizleştirme gibi durumlara geçiş olarak kendini gösterebilmektedir (Massé, 2000). Rahatsızlık durumu kişinin rahat hissettiği halinden farklı bir duygusal durumda olmasını ifade etmektedir ve rahatsızlığın ifade edilmesi bu durumun kişi tarafından dile getirilmesi veya yüz ifadesinden anlaşılması gibi farklı şekillerde bu durumun dışardan algılanabilir olması durumudur (Ridner, 2004). Zarar görme ise kişilerin bu psikolojik sıkıntı halinden geçici veya kalıcı şekilde zarar görmelerini ifade etmektedir. Psikolojik sıkıntının fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmada psikolojik sıkıntının kalp-damar rahatsızlıkları, artrit gibi hastalıklara yakalanma riskini arttırdığını göstermiştir (McLachlan ve Gale, 2018).

Psikolojik sıkıntının var olması için bazı öncüller bulunmaktadır. Bunlardan ilki psikolojik sıkıntının ortaya çıkabilmesi ve deneyimlenebilmesi için yaşayan, bilinçli bir biyopsikososyal varlığın bulunmasıdır (Ridner, 2004). İkinci öncül ise birey tarafından algılanan bir stresörün varlığıdır ve bu stresörün birçok şekli olabilmektedir, örneğin fiziksel bir semptom, stresli bir yaşam olayı ve benzeri durumlar (Ridner, 2004). Birey var olan bu stresöre maruz kalması ve bu stresörle baş edememesi sonucunda psikolojik sıkıntı yaşayabilmektedir. Psikolojik sıkıntının üçüncü öncülü bireyin yaşadığı stresörü kişisel bir tehdit olarak algılamasıdır (Ridner, 2004). Birey yaşadığı stresörü ancak kendisine karşı bir tehdit olarak algırsa psikolojik sıkıntı yaşamaktadır. Psikolojik sıkıntının dördüncü öncülü ise kontrol kaybıdır ve bu kontrol kaybı gerçek veya yalnızca algılanan bir kontrol kaybı olabilmektedir (Ridner, 2004). Meme kanseri olan kadınlarla yapılan bir çalışmada hastaların algıladıkları kontrol düzeylerinin yaşadıkları psikolojik sıkıntıyla bağlantılı olduğu ve algılanan kontrol arttıkça yaşanan psikolojik sıkıntının azaldığı gösterilmiştir (Bárez ve ark., 2009). Bireyin psikolojik sıkıntı yaşaması maruz kaldığı stresörler karşısında kontrolün kendi elinde olmadığını hissetmesiyle bağlantılıdır. Psikolojik sıkıntının beşinci ve son öncülü etkili olmayan başa çıkmadır (Ridner, 2004). Birey içinde bulunduğu durumla etkili olarak başa çıkabilirse psikolojik sıkıntı yaşamamaktadır.

Psikolojik sıkıntının bireyler üzerinde olumlu ve olumsuz bazı sonuçları bulunmaktadır. Psikolojik sıkıntı bireye geçici veya kalıcı olarak zarar veren bir olgu olduğundan bazı durumlarda stresör ortadan kalktığında birey psikolojik sıkıntı öncesi

işlevselliğine dönebilmekte ancak diğer durumlarda stresör ortadan kalktıktan sonra bireyin hayatında psikolojik sıkıntının kalıcı etkileri devam edebilmektedir. Bu kalıcı zarar fiziksel hastalıklar, psikiyatrik bozukluklar veya bireyin intiharı gibi durumlar olabilmektedir (Ridner, 2004). Psikolojik sıkıntının potansiyel olumlu etkileri de bulunmaktadır. Psikolojik sıkıntı sonucunda kişisel gelişim gerçekleşebilmektedir (Ridner, 2004).

### **1.4.3 İlişki Doyumu ve Psikolojik Sıkıntı**

Bireylerin yaşadıkları stresin ilişki doyumları üzerinde olumsuz bir etki sahibi olduğu görülmektedir (Randall ve Bodenmann, 2017). Stres ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ilişki dışında gelişen dış stresörlerin yarattığı stresin ilişkiye taşarak ilişki içinde stres yaratabildiği ve stresin ilişki doyumuna olumsuz olarak etki ettiği görülmüştür (Randall ve Bodenmann, 2017). Anksiyete bozuklukları ve evlilik doyumuna dair yapılan çalışmaları inceleyen bir çalışmada evlilik doyumu ve anksiyete arasındaki ilişkinin çift yönlü olduğu ve psikolojik problemlerin ilişki doyumunu etkilediği gibi bireylerin partnerlerinin tutumlarının da anksiyete düzeylerini etkileyebildiği gösterilmiştir (Kasalova ve ark., 2018). Depresyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide depresyonun ilişkide yakınlığı olumsuz olarak yordadığı ve yakınlık azaldıkça ilişki doyumunun azaldığı görülmektedir (Finkbeiner, Epstein ve Falconier, 2012). Bu doğrultuda psikolojik sıkıntının ilişki doyumunu olumsuz olarak yordaması beklenmektedir.

### **1.4.4 Sosyal Medya Bağımlılığı**

Sosyal medya bağımlılığı bireylerin sosyal medya platformlarında çok fazla zaman ve enerji harcamaya motive olması ve sosyal medyayla işlevselliğini, sağlığını ve genel iyi-oluşunu etkileyecek düzeyde aşırı ilgili olması olarak tanımlanabilmektedir (Hou ve ark., 2019). Literatürde sosyal medya bağımlılığı ifadesi haricinde problematik sosyal medya kullanımı, kompulsif sosyal medya kullanımı gibi birçok terimin aynı fenomeni tarif etmek için kullanıldığı görülmektedir (Hou ve ark., 2019). Sosyal medya bağımlılığı olan kişilerin sosyal medyayla aşırı ilgili olduğu ve sosyal medya platformlarını kullanmaya dair bir kompulsiyonlarının bulunduğu görülmektedir (Hou ve ark., 2019).

Sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığının bir formu olarak görülmektedir (Hou ve ark., 2019; Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015). Sosyal medya bağımlılığı veya



internet bağımlılığı resmi bir tanı olarak DSM-V’te yer almamaktadır, ancak internet bağımlılığının tanı olarak yer alan diğer bağımlılıklarla birçok ortak özelliği bulunduğu gerekçesiyle internet bağımlılığının DSM’de yer alması gerektiğini savunan birçok uzman bulunmaktadır (Block, 2008; Pies, 2009). İnternet bağımlılığı mevcut durumda bir tanı olarak henüz kabul görmemiş olsa da belirli bir semptomlar bütününe işaret eden bir sendrom olarak değerlendirilmektedir (Pies, 2009).

Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkışında bireylerin çeşitli kişilik özelliklerinin rol oynadığı ve bireyleri sosyal medya bağımlılığına yatkın kıldığı düşünülmektedir (Błachnio ve ark., 2017; Tang ve ark., 2016; Chak ve Leung, 2004). Farklı kültürlerde internet bağımlılığı ve Facebook bağımlılığının kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada internet bağımlılığının duygusal stabilite, sorumluluk ve dışadönüklük ile olumsuz olarak ilişkili olduğu görülmektedir (Błachnio ve ark., 2017). Başka çalışmalarda ise uyumluluk, sorumluluk ve nevrozmin Facebook bağımlılığı ile olumsuz olarak ilişkili olduğu (Tang ve ark., 2016), utangaçlığın internet bağımlılığıyla olumlu yönde ilişkili olduğu ve kişinin hayatı üzerinde kontrol sahibi olduğu inancının internet bağımlılığıyla olumsuz yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Chak ve Leung, 2004). Yalnızlık (Morahan-Martin ve Schumacheri 2000) ve düşük özgüvenin (Yang ve Tung, 2007) de internet bağımlılığıyla olumlu yönde ilişkili olan faktörler arasında olduğu görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının bireylerin hayatının birçok alanında etkisi bulunmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin zihinsel sağlıkları ve akademik performanslarıyla olumsuz yönde ilişkili olduğu ve sosyal medya bağımlılığının zihinsel sağlığı kısmi olarak düşük özgüven aracılığıyla etkilediği gösterilmiştir (Hou ve ark., 2019). Aynı çalışmada sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik müdahale sonrası öğrencilerin zihinsel sağlıklarında düzelme olduğu ve etkili öğrenmelerinin arttığı görülmektedir (Hou ve ark., 2019). Başka bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının iş-aile dengesiyle olumsuz yönde ilişkili olduğu ve iş-aile dengesi aracılığıyla iş performansıyla olumsuz yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Zivnuska ve ark., 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumuyla olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Sahin, 2017).

#### **1.4.5 Psikolojik Sıkıntı ve Sosyal Medya Bağımlılığı**

Sosyal medya bağımlılığının psikolojik sıkıntı ile ilişkisini inceleyen çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının zihinsel sağlık problemleri ve psikolojik sıkıntıyla ilişkili olduğu ve sosyal medyanın aşırı kullanımı arttıkça psikolojik sıkıntının arttığı görülmektedir (Chen ve ark., 2020; Keles, McCrae ve Grealish, 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada bireylerin ölçümlenen problematik sosyal medya kullanımının psikolojik sıkıntı düzeyleriyle ve psikolojik sıkıntı düzeylerindeki artışla ilişkili olduğu görülmektedir (Chen ve ark., 2020). Ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığının bireylerin üç ay sonraki depresyon seviyelerindeki ve yalnızlık düzeylerindeki artışı yordadığı görülmektedir (Lapierre, Zhao ve Custer, 2019). Benzer şekilde sosyal medya bağımlılığının depresyon seviyesinde artışla ilişkili olduğu görülmektedir (Li ve ark., 2018). Sosyal medya kullanımı ve anksiyete arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada sosyal medya kullanımı arttıkça bireylerin anksiyete bozukluğuna sahip olma ihtimallerinin arttığı görülmüştür (Vanucci, Flannery ve Ohannessian, 2017). İnternet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi boylamsal olarak inceleyen bir çalışmada internet bağımlılığının daha düşük psikolojik iyi oluşu yordadığı ancak tam tersinin doğru olmadığı görülmüştür, araştırmanın sonuçları bu iki değişken arasındaki ilişkinin yönünün yalnızca tek taraflı olduğunu göstermektedir (Yu ve Shek, 2018). Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığının psikolojik sıkıntıyı yordaması beklenmektedir.

#### **1.4.6 İlişki Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı**

Sosyal medya kullanımının evlilik iyi-oluşu ve boşanmayla ilişkisinin incelendiği bir çalışmada sosyal medya kullanımının ilişki problemleri ve boşanma düşüncesiyle ilişkili olduğu görülmektedir (Valenzuela, Halpern ve Katz, 2014). Aynı çalışmada sosyal medya kullanımının evlilik kalitesiyle olumsuz yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Valenzuela, Halpern ve Katz, 2014). Sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu olumsuz olarak yordadığını ve bu ilişkide psikolojik sıkıntının kısmi aracı rolünün bulunduğunu göstermektedir (Satici, Kayis ve Griffiths, 2021). Aşırı Facebook kullanımı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada aşırı Facebook kullanımının düşük ilişki doyumuyla ilişkili olduğu ve bu ilişkide kıskançlığın aracı rolü olduğu gösterilmiştir (Elphinston ve Noller, 2011). Bu

doğrultuda sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu olumsuz yönde yordaması beklenmektedir.

#### **1.4.7 Sosyal Karşılaştırma Yönelimi**

Sosyal karşılaştırma bireylerin kendilerini ve sosyal dünyalarını anlamlandırmak için kendilerini diğerleriyle karşılaştırmasını ifade etmektedir (Buunk ve Gibbons, 2006). Sosyal karşılaştırma terimi ilk olarak sosyal karşılaştırma teorisini bulan Festinger'in (1954) bu teoriye dair makalesinde kullanılmıştır. Makalede bireylerin kendilerini, düşüncelerini ve yeteneklerini değerlendirmeye dair doğal bir güdüleri bulunduğunu ve bu değerlendirmeyi gerçekleştirmek için objektif bir değerlendirme aracı bulunmadığında başkalarıyla karşılaştırarak bu değerlendirmeyi gerçekleştirdikleri ifade edilmiştir (Festinger, 1954). Bu teoriye göre bireyler kendilerini ve deneyimlerini anlamlandırmak için, her zaman objektif bir değerlendirme yapabilmelerini sağlayacak veri veya koşullar bulunmadığından, kendilerini diğerleriyle karşılaştırarak değerlendirmektedirler. Sosyal karşılaştırmanın evrimsel süreçte gelişen, çok eski, biyolojik açıdan güçlü ve birçok türde görülen bir olgu olduğu düşünülmektedir (Gilbert, Price ve Allan, 1995). Sosyal karşılaştırmanın kendini geliştirme, bir zorluk karşısında nasıl davranacağını belirleme gibi alanlarda işlevsel olduğu görülmektedir (Gilbert, Price ve Allan, 1995).

Sosyal karşılaştırma yönelimi bireylerin sosyal karşılaştırma yapmaya ne kadar eğilimli olduklarını ifade etmektedir (Buunk ve Gibbons, 2006). Sosyal karşılaştırma yapmak insanlar arasında evrensel bir özellik gibi görünse de insanların sosyal karşılaştırma yapma yönelimlerinin aynı olmadığı ve bireyler arasında bu alanda farklılıklar bulunduğu görülmektedir (Buunk ve Gibbons, 2006). Sosyal karşılaştırma yönelimindeki farklılıkların yapılan sosyal karşılaştırma miktarı, sosyal karşılaştırmalara harcanan süre, sosyal karşılaştırmalar sonucu oluşan tepkiler ve duygular, kişisel risk algısının ne kadar sosyal karşılaştırmaya dayalı olduğu ve bireyin kendi ilişkisel geleceğini ne kadar sosyal karşılaştırmalara göre değerlendirdiği gibi alanlarda farklılıklar olduğu görülmektedir (Buunk ve Gibbons, 2006). Sosyal karşılaştırma yöneliminin bazı kişilik özellikleriyle de ilişki olduğu görülmektedir. Sosyal karşılaştırma yönelimi fazla olan bireylerde daha fazla kendine dair farkındalık, başkalarının ne düşündüğü ve hissettiğine daha fazla ilgi ve empati, daha fazla olumsuz duygulanım ve daha fazla öz-belirsizlik olduğu gösterilmiştir (Buunk ve Gibbons, 2006).

Sosyal karşılaştırmaların bireylerin sosyal yaşamlarına dair doyumları üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmada, yalnızca sosyal karşılaştırma yönelimleri yüksek olan bireyler için kendilerinden daha kötü (aşağı yönde) veya daha iyi (yukarı yönde) durumda olan birilerine dair bilgilere maruz kalmanın sosyal yaşam doyumunu etkilediği görülmüştür (Buunk ve ark., 2007). Sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek olan bireylerin kötü bir sosyal yaşama sahip olan birine maruz kaldıklarında iyi bir sosyal yaşama sahip birine maruz kaldıklarında yaptıkları değerlendirmeye göre kendi sosyal yaşamlarını daha iyi değerlendirdikleri görülmüştür, ancak sosyal karşılaştırma yönelimi düşük olan bireylerde böyle bir farkın olmadığı görülmüştür (Buunk ve ark., 2007). Bu doğrultuda sosyal yaşama dair doyumun yalnızca sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek olan bireylerde diğerlerinin durumundan etkilendiği görülmektedir.

#### **1.4.8 Sosyal Karşılaştırma Yönelimi, Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu**

Sosyal karşılaştırmalara dair yapılan bir meta-analiz çalışması bireylerin sosyal karşılaştırma yaparken genellikle yukarı yönde karşılaştırmalar yaptığını göstermektedir (Gerber, Wheeler ve Suls, 2017). Sosyal medya platformları bireylerin genellikle kendilerinin idealize edilmiş hallerini paylaştıkları (Manago ve ark., 2008) mecralar olduğundan bireylerin sıklıkla yukarı yönde karşılaştırmalar yapmalarına uygun zemin oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalar sosyal medya üzerinden yapılan yukarı yönlü karşılaştırmaların bireyler üzerinde depresyon, düşük benlik saygısı ve benzeri olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Feinstein ve ark., 2013; Vogel ve ark., 2015).

Sosyal medya kullanımı ve sosyal karşılaştırma yönelimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek olan bireylerin Facebook'u daha çok kullandığı ve Facebook'ta başkalarının profillerine baktıktan sonra daha düşük öz-değerlendirmeler yaptıkları, daha düşük benlik saygısı bildirdikleri ve daha dengesiz duygulanıma sahip oldukları görülmüştür (Vogel ve ark., 2015). Bu doğrultuda sosyal karşılaştırma yöneliminin sosyal medya kullanımıyla ve bunun sonucunda olumsuz öz-değerlendirmelerle ilişkili olduğu görülmektedir.

Sosyal medya üzerinden yapılan romantik ilişkilere dair karşılaştırmaların ilişkilere etkisinin incelendiği bir çalışmada farklı çiftlere ait Facebook profillerini inceleyen katılımcıların yaptıkları sosyal karşılaştırmalar doğrultusunda kendi ilişkilerine dair değerlendirmelerinin etkilendiği görülmüştür (Morry, Sucharyna ve

Petty, 2018). Bireylerin sosyal medya platformları üzerinden ilişkilerine dair yaptıkları sosyal karşılaştırmaların ilişki doyumunu etkileyebileceği görülmektedir. Bu doğrultuda sosyal karşılaştırma yönelimi fazla olan bireylerde sosyal medya bağımlılığı arttıkça daha fazla sosyal karşılaştırma yapılması ve bunun sonucunda daha düşük ilişki doyumu beklenmektedir. Sosyal karşılaştırma yöneliminin sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynaması beklenmektedir.

## BÖLÜM 2

### 2. YÖNTEM

#### 2.1 Örneklem

Araştırma verileri kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak çeşitli sosyal medya kanalları üzerinden ulaşılmış olan 18 yaş üzeri yetişkin gönüllülerin katılımıyla toplanmıştır. Katılımcılar araştırmaya Google Forms platformu üzerinden oluşturulan anket aracılığıyla çevrimiçi olarak katılmışlardır. Araştırmanın içleme-dışlama kriterleri doğrultusunda yetişkin popülasyona dair bir çalışma yürütüldüğünden 18 yaş altı kişiler, ilişki doyumu ölçüldüğünden aktif olarak herhangi bir romantik ilişki (evli, sevgili, sözlü/nişanlı) içerisinde olmayan kişiler, sosyal medya bağımlılığı ölçüldüğünden sosyal medya kullanımı olmayan kişiler ve psikolojik sıkıntı ölçüldüğünden herhangi bir psikiyatrik tanı almış kişiler dışlanmıştır.

#### 2.2 Veri Toplama Araçları

Katılımcılara sunulan ankette öncelikle araştırmacının hazırlamış olduğu Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Sosyodemografik Bilgi Formu sunulmuştur. Anketin devamında İlişki Değerlendirme Ölçeği (İDÖ), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21), INCOM-T Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (INCOM-T) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) katılımcılara sunulmuştur.

##### 2.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriğine, katılımın olası risklerine ve çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olmasına dair bilgi verilmiştir. Araştırma için kullanılan Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek B olarak sunulmuştur.

### **2.2.2 Sosyodemografik Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim dőzeyi, gelir durumu, çalışma durumu, ilişki durumu ve şekli, mevcut ilişki sőresi, ocuk sahibi olup olmadığı, sosyal medya kullanımı, hangi sosyal medya platformlarını kullandığı, gőnlők sosyal medya kullanım sőresi, herhangi bir fiziksel rahatsızlığı olup olmadığı ve psikiyatrik tanı durumu sorulmuştur. Araştırma için kullanılan Sosyodemografik Bilgi Formu Ek C olarak sunulmuştur.

### **2.2.3 İlişki Değerlendirme leği (İDÖ)**

Çalışmada bireylerin ilişki doyumunu ölçmek için Hendrick (1988) tarafından geliştirilen ve Curun (2001) tarafından Tőrke'ye uyarlanan İlişki Değerlendirme leği (İDÖ) kullanılmıştır. İlişki Değerlendirme leği 7'li Likert formunda 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 4. madde ve 7. madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten toplam puan alınmaktadır ve yőksek puan almak yőksek ilişki doyumunu ifade etmektedir. Orijinal lek ve Tőrke adaptasyonunun her ikisi de tek faktőrlő yapıdadır ve ikisi için de hesaplanan Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada ölçek için iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. İlişki Değerlendirme leği'ne dair örnek maddeler Ek D olarak sunulmuştur.

### **2.2.4 Depresyon Anksiyete Stres leği (DASÖ-21)**

Bireylerin psikolojik sıkıntı seviyesini ölçmek için Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve Sarıçam (2018) tarafından Tőrke'ye uyarlanan Depresyon Anksiyete Stres leği (DASÖ-21) kullanılmıştır. DASÖ-21 ũ alt boyuttan (Depresyon, Anksiyete, Stres) oluşmaktadır ve her alt boyut için 7 madde bulunmak ũzere ölçekte toplam 21 madde bulunmektedir. Ölçeğin puanlaması her boyuttaki toplam puan ikiyle çarpılarak elde edilmektedir ve ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin alt boyutları için ayrı ayrı puan hesaplanmakta ve toplam psikolojik sıkıntı puanı için bőtőn boyutların toplam puanı alınmaktadır.

Orijinal lek için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı Depresyon alt leği için .91, Anksiyete alt leği için .81 ve Stres alt leği için .89 olarak hesaplanmıştır. Tőrke adaptasyonunda Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı Depresyon alt leği

için .87, Anksiyete için .85 ve Stres için .81 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada Depresyon alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .85, Anksiyete alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .78, Stres alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .84 ve toplam ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe dair örnek maddeler Ek E olarak sunulmuştur.

### **2.2.5 INCOM-T Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (INCOM-T)**

Bireylerin sosyal karşılaştırma yönelimini ölçmek için Gibbons ve Buunk (1999) tarafından geliştirilen ve Teközel (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanan INCOM-T Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (INCOM-T) kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipi toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 5 ve 11. maddeler ters kodlanmaktadır. Toplam puan alınmakta ve yüksek puan yüksek sosyal karşılaştırma yönelimi ifade etmektedir. Orijinal ölçek tek faktörlü yapıdadır ancak Türkçe adaptasyonunun "yetenekler" ve "görüşler" olarak iki faktörlü yapıda olduğu görülmüştür. Orijinal ölçek için hesaplanan Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .83'tür. Türkçe adaptasyonunda Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe dair örnek maddeler Ek F olarak sunulmuştur.

### **2.2.6 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)**

Bireylerin sosyal medya bağımlılığını ölçmek için Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) kullanılmıştır. SMBÖ-YF ikisi ters kodlanan (5 ve 11. Maddeler) 5'li Likert tipi 20 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin işaretlemesinde 1 puan "Bana Hiç Uygun Değil" ve 5 puan "Bana Çok Uygun" ifadesini belirtmektedir. Ölçeğin "Sanal Tolerans" ve "Sanal İletişim" olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin toplam puanı alınmakta ve yüksek puan yüksek sosyal medya bağımlılığı ifade etmektedir. Sanal Tolerans alt boyutu için Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı .92, sanal iletişim alt boyutu için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .91 ve tüm maddeler için toplam Cronbach's Alpha değeri .94 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada Sanal Tolerans boyutu için iç tutarlılık katsayısı .83, Sanal İletişim boyutu için iç tutarlılık katsayısı .83 ve toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe dair örnek maddeler Ek G olarak sunulmuştur.



### 2.3 İşlem

Araştırmaya başlamadan önce FMV Işık Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurularak çalışmanın etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemiyle yürütülmüştür ve ilişkisel araştırma desenine sahiptir. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal karşılaştırma yönelimi, psikolojik sıkıntı ve ilişki doyumu değişkenlerinin birbirleriyle ilişkileri kesitsel olarak incelenmiş ve değişkenler araştırmacı tarafından manipüle edilmemiştir.

Araştırma verileri etik kurul onayı alındıktan sonra kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan ve araştırmanın işleme kriterlerini sağlayan gönüllü katılımcılardan Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Veriler 29.07.2022-10.11.2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılara Google Forms üzerinden sunulan anketin başlangıcında Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş ve formu okuduktan sonra onaylamaları istenmiştir. Formda çalışmanın amacı ve içeriğine, katılımın olası risklerine ve çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olmasına dair bilgiler ve araştırmacının iletişim bilgileri yer almıştır. Katılımcıların bu şartları okuduktan sonra çalışmaya devam edebilmeleri için "Kabul ediyorum." şikkını işaretlemeleri zorunlu tutulmuştur.

Bilgilendirilmiş Onam Formu sonrasında katılımcılara sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, İDÖ, DASÖ-21, INCOM-T ve SMBÖ-YF ölçekleri sunulmuştur.

### 2.4 Veri Analizi

Araştırma verileri Google Forms platformundan Microsoft Excel programına uygun biçimde indirilmiş ve veri seti Excel dosyası olarak kaydedilmiştir. Kaydedilen Excel dosyası Mac için SPSS 25. Versiyona aktarılmış ve veri analizleri SPSS üzerinden yapılmıştır. Araştırmanın dışlama kriterleri doğrultusunda çalışmaya katılan toplam 359 kişiden sosyal medya kullanmayan, ilişkisi olmayan veya psikiyatrik tanı almış toplam 76 kişi ve normal dağılımı sağlamak amacıyla uç değerlere sahip bir katılımcı araştırmadan dışlanmıştır ve bu doğrultuda çalışmaya dahil edilen veri setinde toplam 282 katılımcıya ait veri bulunmaktadır.

Sosyodemografik Bilgi Formu aracılığıyla elde edilen demografik özelliklere dair değişkenlerin betimsel analizleri yapılmış ve frekans, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Ölçeklerin normallik analizleri yapılmıştır ve iç tutarlılık

değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın veri analizinde Pearson korelasyon analizi, regresyon analizi ve PROCESS analiz yöntemiyle aracı etki analizi ve düzenleyici etki analizi yöntemleri kullanılmıştır.

## BÖLÜM 3

### 3. BULGULAR

#### 3.1 Örneklem İlişkin Sosyodemografik ve Diğer Bilgiler

Çalışmanın örneklemini 181 kadın ve 101 erkek olmak üzere toplam 282 kişiden oluşmaktadır. Örneklem ilişkisi sosyodemografik özellikler ve diğer bilgilere dair veriler aşağıdaki tabloda (Tablo 3.1) sunulmuştur.

**Tablo 3.1** Örneklem İlişkin Sosyodemografik Özellikler ve Diğer Bilgiler (n=282)

	Aralık	Kişi Sayısı (%)
Cinsiyet	Kadın	181 (64.2)
	Erkek	101 (35.8)
Çalışma durumu	Tam zamanlı çalışan	189 (67.0)
	Yarı zamanlı çalışan	26 (9.2)
	Çalışmayan	67 (23.8)
İlişki durumu	Evli	208 (73.8)
	Nişanlı/Sözlü	6 (2.1)
	Sevgili	68 (24.1)
Eğitim düzeyi	İlkokul	1 (.4)
	Ortaokul	1 (.4)
	Lise	19 (6.7)
	Lisans	164 (58.2)
	Yüksek lisans	80 (28.4)
	Doktora	17 (6.0)
Çocuk sahibi olma	Çocuğu var	195 (69.1)
	Çocuğu yok	87 (30.9)
En çok kullanılan platform	Facebook	33 (11.7)
	Twitter	51 (18.1)
	Instagram	184 (65.2)
	Tiktok	1 (.4)
	Diğer	13 (4.6)
Fiziksel rahatsızlık	Var	13 (4.6)
	Yok	269 (95.4)

**Tablo 3.1 (Devamı)** Örnekleme İlişkin Sosyodemografik Özellikler ve Diğer Bilgiler (n=282)

		Ortalama $\pm$ SS
Yaş	21-70	42.87 $\pm$ 11.62
İlişki süresi(ay)	1-552	191.55 $\pm$ 136.70
Günlük sosyal medya kullanım süresi (dakika)	5-900	118.26 $\pm$ 87.30

### 3.2 Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri

Örnekleme ölçeklerden alınan puanların normal dağılıp dağılmadığını ölçmek için Kolmogorov Smirnov testi uygulanmıştır. Sonuçlar ölçek puanlarının normal dağılımdan istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklı olduğunu göstermiştir ( $p < .05$ ). Basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde ise tüm değerlerin George ve Mallery'nin (2010) normal dağılım için uygun olduğunu belirttiği  $\pm 2$  değerleri içinde olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda analizlerin devamında parametrik testlerin kullanımının uygun olduğuna karar verilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin normallik analizi ve çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3.2'de sunulmuştur.

**Tablo 3.2** Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri (n=282)

Ölçekler	Kolmogorov Smirnov		Çarpıklık	Basıklık
	KS	P		
İDÖ	.129	.000	-1.218	1.190
DASÖ-21	.087	.000	.846	.938
DASÖ-21-Depresyon	.139	.000	1.155	1.470
DASÖ-21-Anksiyete	.138	.000	.957	.595
DASÖ-21-Stres	.071	.002	.485	.044
INCOM-T	.057	.027	-.050	-.389
SMBÖ-YF	.079	.000	.536	-.101

### 3.3 Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi ve Betimsel İstatistikler

Kullanılan ölçekler için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve literatürde eşik puanı olarak kabul edilen .70 değerinin (Nunnaly ve Bernstein, 1994) altında bir değere sahip ölçek bulunmamıştır. Regresyon analizine dahil edilecek değişkenler için çoklu bağlantısallık (multi-collinearity) problemi olmadığı (Tolerance  $\geq$  .10, VIF  $\leq$  10) görülmüştür. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizleri ve betimleyici analizlerinin bulguları Tablo 3.3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.3** Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik ve Betimleyici Analizleri (n=282)

Ölçekler	Ortalama $\pm$ SS	Aralık	Cronbach's Alpha
İDÖ	40.50 $\pm$ 7.46	14-49	.90
DASÖ-21	29.94 $\pm$ 20.66	0-118	.92
DASÖ-21-Depresyon	9.10 $\pm$ 8.07	0-42	.85
DASÖ-21-Anksiyete	7.26 $\pm$ 6.67	0-34	.78
DASÖ-21-Stres	13.57 $\pm$ 8.55	0-42	.84
INCOM-T	33.49 $\pm$ 7.45	17-52	.80
SMBÖ-YF	45.31 $\pm$ 13.17	20-84	.89

### 3.4 Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların sosyodemografik özelliklerine göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizleri yapılmıştır. Ölçek puanlarının cinsiyet, evli olup olmama ve çocuk sahibi olup olmama özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Kadın ve erkek cinsiyete sahip olan katılımcılar arasında İDÖ, DASÖ-21, DASÖ-21-Depresyon, DASÖ-21-Anksiyete, DASÖ-21-Stres, INCOM-T ve SMBÖ-YF puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p > .05$ ). Evli olan ve evli olmayan (sevgili veya nişanlı/sözlü olan) katılımcılar arasında İDÖ, DASÖ-21, DASÖ-21-Depresyon, DASÖ-21-Stres, INCOM-T ve SMBÖ-YF puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p > .05$ ) ancak evli katılımcıların DASÖ-21-Anksiyete puanlarının evli olmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür ( $t(280)=2.549, p < .05$ ). Çocuk sahibi olan ve olmayan katılımcıların DASÖ-21, DASÖ-21-Depresyon, DASÖ-21-Stres ve SMBÖ-YF puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p > .05$ ). Çocuk sahibi olan katılımcıların İDÖ puanlarının çocuk sahibi olmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür ( $t(206.964)=3.166, p < .01$ ). Çocuk sahibi olan katılımcıların çocuk sahibi olmayan katılımcılara göre INCOM-T puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu ( $t(280)=3.288, p < .01$ ) ve DASÖ-21-Anksiyete puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu ( $t(280)=2.898, p < .01$ ) görülmüştür. Bu doğrultuda yapılan bağımsız gruplar t-testi analizlerinin sonuçları Tablo 3.4'te sunulmuştur.

**Tablo 3.4** Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi Analizleri Sonuçları (n=282)

	Cinsiyet		Medeni durum		Ebeveynlik	
	Kadın (n=181)	Erkek (n=101)	Evli (n=208)	Evli olmayan (n=74)	Çocuk sahibi (n=195)	Çocuk sahibi olmayan (n=87)
İDÖ						
<i>t, p</i> değerleri	<i>t</i> =.568, <i>p</i> =.571		<i>t</i> =1.084, <i>p</i> =.279		<i>t</i> =3.166, <i>p</i> =.002**	
Ort±SS	40.31±7.57	40.84±7.28	40.21±7.71	41.31±6.68	39.65±7.83	42.40±6.16
INCOM-T						
<i>t, p</i> değerleri	<i>t</i> =.364, <i>p</i> =.716		<i>t</i> =1.977, <i>p</i> =.049*		<i>t</i> =3.288, <i>p</i> =.001**	
Ort±SS	33.37±7.53	33.71±7.52	32.97±7.32	34.95±7.66	32.53±7.26	35.64±7.45
SMBÖ-YF						
<i>t, p</i> değerleri	<i>t</i> =.134, <i>p</i> =.894		<i>t</i> =1.799, <i>p</i> =.073		<i>t</i> =.785, <i>p</i> =.433	
Ort±SS	45.39±12.74	45.17±13.96	44.48±13.04	47.67±13.33	44.90±13.78	46.24±11.71
DASÖ-21 Stres						
<i>t, p</i> değerleri	<i>t</i> =1.060, <i>p</i> =.290		<i>t</i> =.355, <i>p</i> =.723		<i>t</i> =.767, <i>p</i> =.444	
Ort±SS	13.97±8.41	12.85±8.81	13.68±8.74	13.27±8.05	13.83±8.77	12.98±8.07
DASÖ-21 Depresyon						
<i>t, p</i> değerleri	<i>t</i> =.426, <i>p</i> =.670		<i>t</i> =.538, <i>p</i> =.591		<i>t</i> =.068, <i>p</i> =.946	
Ort±SS	9.25±8.38	8.83±7.51	8.95±8.04	9.54±8.19	9.12±8.15	9.05±7.92
DASÖ-21 Anksiyete						
<i>t, p</i> değerleri	<i>t</i> =1.257, <i>p</i> =.210		<i>t</i> =2.549, <i>p</i> =.011*		<i>t</i> =2.898, <i>p</i> =.004**	
Ort±SS	7.63±6.49	6.59±6.98	6.66±6.31	8.94±7.39	6.50±6.29	8.96±7.21
DASÖ-21						
<i>t, p</i> değerleri	<i>t</i> =1.011, <i>p</i> =.313		<i>t</i> =.878, <i>p</i> =.380		<i>t</i> =.579, <i>p</i> =.563	
Ort±SS	30.87±20.34	28.27±21.23	29.29±20.67	31.75±20.69	29.46±20.95	31.01±20.08

\**p*<.05, \*\**p*<.01

### 3.5 Değişkenlerin Korelasyon Analizleri

Katılımcıların yaş, ilişki süreleri, günlük sosyal medya kullanım süreleri, İDÖ puanları, DASÖ-21 puanları, DASÖ-21-Depresyon puanları, DASÖ-21-Anksiyete puanları, DASÖ-21-Stres puanları, INCOM-T puanları ve SMBÖ-YF puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizinin sonuçları Tablo 3.5'te sunulmuştur. Diğer tüm ölçekler arasında anlamlı bir ilişki varken ( $p < .05$ ) İDÖ ve INCOM-T puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ( $r = -.013$ ,  $p = .834$ ) görülmüştür. Yaşın diğer tüm değişkenlerle anlamlı bir ilişkisinin olduğu ( $p < .05$ ) ancak DASÖ-21-Stres ve DASÖ-21-Depresyon puanları ile anlamlı bir ilişkisi bulunmadığı ( $p > .05$ ) görülmüştür. İlişki süresinin yalnızca INCOM-T, SMBÖ-YF ve DASÖ-21-Anksiyete puanlarıyla anlamlı bir ilişkisinin olduğu ( $p < .01$ ) görülmüştür. Günlük sosyal medya kullanım süresinin yalnızca INCOM-T ve SMBÖ-YF puanlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ( $p < .01$ ) görülmüştür.

**Tablo 3.5** Değişkenlerin Korelasyon Analizleri (n=282)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Yaş	1	.756** <i>p</i> < .001	-.126* <i>p</i> = .034	-.149* <i>p</i> = .012	-.261** <i>p</i> < .001	-.143* <i>p</i> = .016	-.109 <i>p</i> = .068	-.052 <i>p</i> = .387	-.169** <i>p</i> = .004	-.120* <i>p</i> = .044
İlişki Süresi(Ay)		1	-.111 <i>p</i> = .062	-.024 <i>p</i> = .691	-.177** <i>p</i> = .003	-.162** <i>p</i> = .007	-.055 <i>p</i> = .357	-.093 <i>p</i> = .119	-.163** <i>p</i> = .006	-.112 <i>p</i> = .061
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi(Dakika)			1	-.027 <i>p</i> = .650	.200** <i>p</i> < .001	.367** <i>p</i> < .001	.079 <i>p</i> = .185	-.033 <i>p</i> = .579	.053 <i>p</i> = .378	.037 <i>p</i> = .538
İDÖ				1	-.013 <i>p</i> = .834	-.217** <i>p</i> < .001	-.216** <i>p</i> < .001	-.361** <i>p</i> < .001	-.193** <i>p</i> = .001	-.293** <i>p</i> < .001
INCOM-T					1	.418** <i>p</i> < .001	.246** <i>p</i> < .001	.220** <i>p</i> < .001	.234** <i>p</i> < .001	.263** <i>p</i> < .001
SMBÖ-YF						1	.361** <i>p</i> < .001	.342** <i>p</i> < .001	.321** <i>p</i> < .001	.387** <i>p</i> < .001
DASÖ-21-Stres							1	.710** <i>p</i> < .001	.652** <i>p</i> < .001	.902** <i>p</i> < .001
DASÖ-21-Depresyon								1	.664** <i>p</i> < .001	.899** <i>p</i> < .001
DASÖ-21-Anksiyete									1	.852** <i>p</i> < .001
DASÖ-21										1

\*\**p* < .01, \**p* < .05



### 3.6 Regresyon Analizleri

İlgili araştırma hipotezlerinin test edilmesi için regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu yordayıcılığı, sosyal medya bağımlılığının psikolojik sıkıntıyı (toplam puan ve alt boyutlar için) yordayıcılığı ve psikolojik sıkıntının (toplam puan ve alt boyutların) ilişki doyumunu yordayıcılığı test edilmiştir.

#### 3.6.1 Sosyal Medya Bağımlılığının İlişki Doyumu ve Psikolojik Sıkıntı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi

Sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu, psikolojik sıkıntıyı, depresyonu, anksiyeteyi ve stresi yordayıp yordamadığının test edilmesi için basit regresyon analizleri yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu %4.7 oranında olumsuz yönde yordadığı görülmüştür ( $F(1,280)=13.806$ ,  $R^2=.047$ ,  $p<.001$ ). Sosyal medya bağımlılığının psikolojik sıkıntıyı %15 oranında olumlu yönde yordadığı görülmüştür ( $F(1,280)=49.258$ ,  $R^2=.150$ ,  $p<.001$ ). Sosyal medya bağımlılığının depresyonu %11.7 oranında olumlu yönde yordadığı görülmüştür ( $F(1,280)=37.156$ ,  $R^2=.117$ ,  $p<.001$ ). Sosyal medya bağımlılığının stresi %13 oranında olumlu yönde yordadığı görülmüştür ( $F(1,280)=41.865$ ,  $R^2=.130$ ,  $p<.001$ ). Sosyal medya bağımlılığının anksiyeteyi %10.3 oranında olumlu yönde yordadığı görülmüştür ( $F(1,280)=32.194$ ,  $R^2=.103$ ,  $p<.001$ ). Bu doğrultuda yapılan basit regresyon analizi sonuçları Tablo 3.6'da sunulmuştur.

#### 3.6.2 Psikolojik Sıkıntının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi

Psikolojik sıkıntı, depresyon, stres ve anksiyetenin ilişki doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisinin test edilmesi için basit regresyon analizleri yapılmıştır. Psikolojik sıkıntının ilişki doyumunu %8.6 oranında olumsuz yönde yordadığı görülmüştür ( $F(1,280)=26.229$ ,  $R^2=.086$ ,  $p<.001$ ). Depresyonun ilişki doyumunu %13 oranında olumsuz yönde yordadığı görülmüştür ( $F(1,280)=41.876$ ,  $R^2=.130$ ,  $p<.001$ ). Stresin ilişki doyumunu %4.7 oranında olumsuz yönde yordadığı görülmüştür ( $F(1,280)=13.712$ ,  $R^2=.047$ ,  $p<.001$ ). Anksiyetenin ilişki doyumunu %3.7 oranında

olumsuz yönde yordadığı görülmüştür ( $F(1,280)=10.823$ ,  $R^2=.037$ ,  $p<.01$ ). Bu doğrultuda yapılan basit regresyon analizi sonuçları Tablo 3.7’de sunulmuştur.

**Tablo 3.6** Sosyal Medya Bağımlılığının İlişki Doyumu, Psikolojik Sıkıntı, Depresyon, Stres ve Anksiyete Üzerindeki Yordayıcı Etkisini İncelemek için Yapılan Basit Regresyon Sonuçları (n=282)

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	B	$\beta$	t	$R^2$	F
SMBÖ-YF	İDÖ***	-.123	-.217	-3.716	.047	13.806
	DASÖ-21***	.607	.387	7.018	.150	49.258
	DASÖ-21	.210	.342	6.096	.117	37.156
	Depresyon***					
	DASÖ-21	.234	.361	6.470	.130	41.865
	Stres***					
	DASÖ-21	.163	.321	5.674	.103	32.194
	Anksiyete***					

\*\*\*p<.001

**Tablo 3.7** Psikolojik Sıkıntı, Depresyon, Stres ve Anksiyetenin İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisini İncelemek için Yapılan Basit Regresyon Sonuçları (n=282)

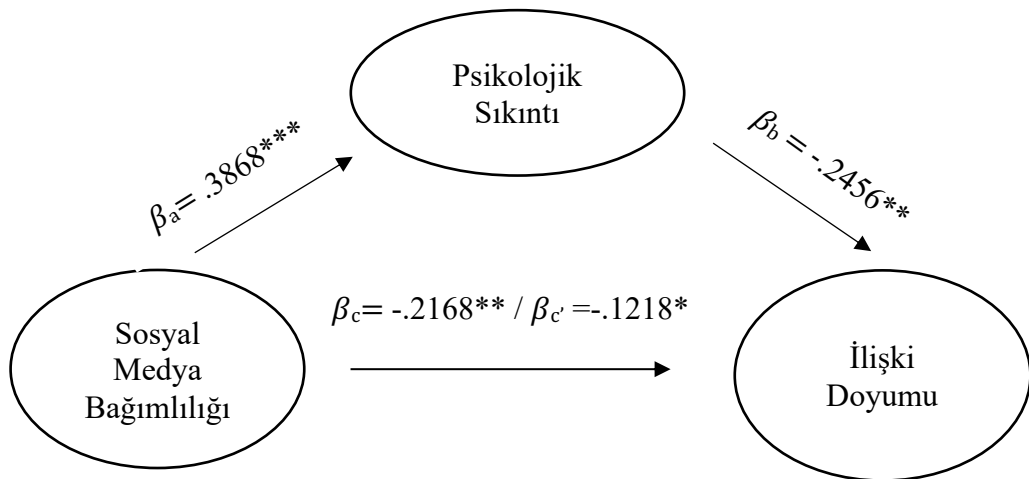
Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	B	$\beta$	t	$R^2$	F
DASÖ-21***	İDÖ	-.106	-.293	-5.121	.086	26.229
DASÖ-21		-.333	-.361	-6.471	.130	41.876
Depresyon***						
DASÖ-21 Stres***		-.188	-.216	-3.703	.047	13.712
DASÖ-21		-.216	-.193	-3.290	.037	10.823
Anksiyete**						

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01

### 3.7 Aracı (Mediator) Etki Analizleri

#### 3.7.1 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sıkıntının Aracı Rolü

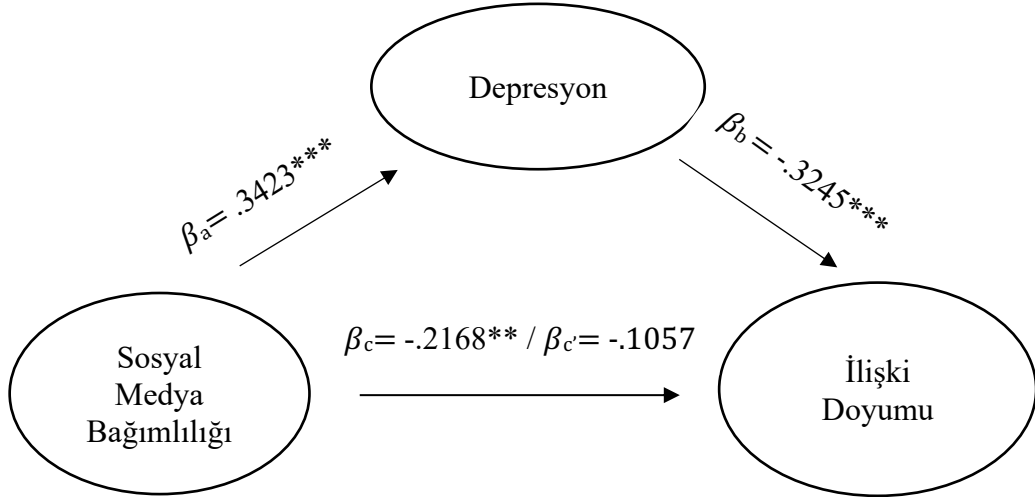
Psikolojik sıkıntının sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı etkisi olup olmadığının test edilmesi için PROCESS Analiz yöntemi ile aracı etki analizi yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının psikolojik sıkıntıyı yordadığı görülmüştür ( $\beta=.3868$ ,  $SH=.0865$ ,  $p<0.001$ ,  $CI[.4367, .7771]$ ). Sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $\beta=-.2168$ ,  $SH=.0330$ ,  $R^2=.0470$ ,  $p<0.001$ ,  $CI[-.1878, -.0577]$ ). Psikolojik sıkıntı modele eklendiğinde psikolojik sıkıntının ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı görülmüştür ( $\beta=-.2456$ ,  $SH=.0223$ ,  $p<0.001$ ,  $CI[-.1325, -.0448]$ ). Psikolojik sıkıntı modele eklendikten sonra sosyal medya bağımlılığı ile ilişki doyumu arasındaki doğrudan ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $\beta=-.1218$ ,  $SH=.0349$ ,  $p<0.05$ ,  $CI[-.1377, -.0002]$ ). Model psikolojik sıkıntının aracı rolü için bootstrap %95 güven aralığında istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $F(2,279)=15.202$ ,  $R^2=.0983$ ,  $p<0.001$ ). Bu doğrultuda analiz sonuçları sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sıkıntının kısmi aracı rol oynadığını göstermektedir. Psikolojik sıkıntının sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkideki aracı rolü Şekil 3.1’de gösterilmiştir.



**Şekil 3.1** Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sıkıntının Aracı Rolü

### 3.7.2 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Depresyonun Aracı Rolü

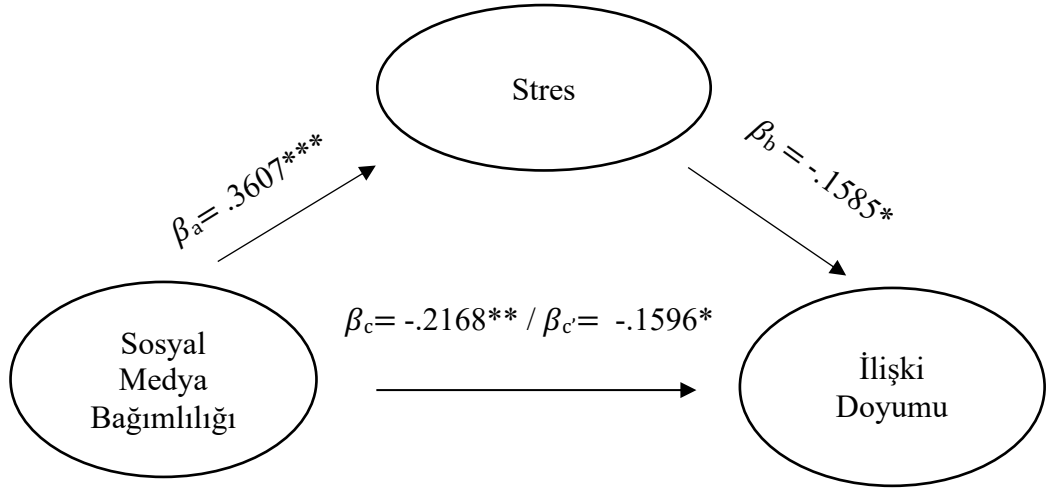
Sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide depresyonun aracı etkisi olup olmadığının test edilmesi için PROCESS Analiz yöntemi ile aracı etki analizi yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının depresyonu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ( $\beta=.3423$ ,  $SH=.0344$ ,  $p<0.001$ ,  $CI[.1420, .2774]$ ). Sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $\beta=-.2168$ ,  $SH=.0330$ ,  $R^2=.0470$ ,  $p<0.001$ ,  $CI[-.1878, -.0577]$ ). Depresyon modele eklendiğinde depresyonun ilişki doyumunu anlamlı düzeyde olumsuz yönde yordadığı görülmüştür ( $\beta=-.3245$ ,  $SH=.0546$ ,  $p<0.001$ ,  $CI[-.4075, -.1925]$ ). Depresyon modele eklendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile ilişki doyumu arasındaki doğrudan ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ,  $CI[-.4075, -.1925]$ ). Model depresyonun aracı rolü için bootstrap %95 güven aralığında istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $F(2,279)=22.702$ ,  $R^2=.1400$ ,  $p<0.001$ ). Bu doğrultuda analiz sonuçları sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide depresyonun tam aracı rol oynadığını göstermektedir. Depresyonun sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkideki aracı rolü Şekil 3.2’de gösterilmiştir.



Şekil 3.2 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Depresyonun Aracı Rolü

### 3.7.3 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Stresin Aracı Rolü

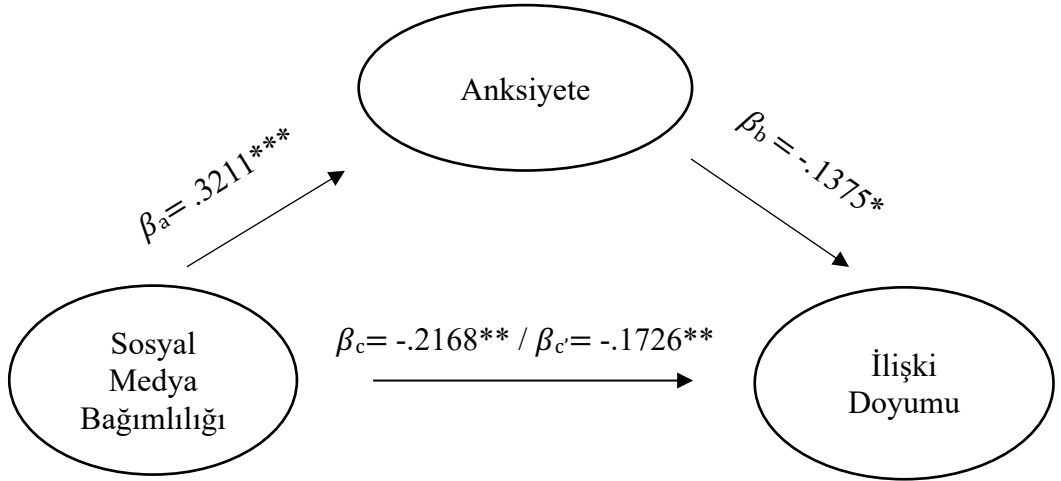
Sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide stresin aracı etkisi olup olmadığının test edilmesi için PROCESS Analiz yöntemi ile aracı etki analizi yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının stresi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ( $\beta=.3607$ ,  $SH=.0362$ ,  $p<0.001$ ,  $CI[.1631, .3057]$ ). Sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $\beta=-.2168$ ,  $SH=.0330$ ,  $R^2=.0470$ ,  $p<0.001$ ,  $CI[-.1878, -.0577]$ ). Stres modele eklendiğinde stresin ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı görülmüştür ( $\beta=-.1585$ ,  $SH=.0540$ ,  $p<0.05$ ,  $CI[-.2444, -.0319]$ ). Stres modele eklendikten sonra sosyal medya bağımlılığı ile ilişki doyumu arasındaki doğrudan ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $\beta=-.1596$ ,  $SH=.0351$ ,  $p<0.05$ ,  $CI[-.0213, -.1596]$ ). Model stresin aracı rolü için bootstrap %95 güven aralığında istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $F(2,279)=10.314$ ,  $R^2=.0688$ ,  $p<0.001$ ). Bu doğrultuda analiz sonuçları sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide stresin kısmi aracı rol oynadığını göstermektedir. Stresin sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkideki aracı rolü Şekil 3.3'te gösterilmiştir.



Şekil 3.3 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Stresin Aracı Rolü

### 3.7.4 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü

Sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolü olup olmadığının test edilmesi için PROCESS Analiz yöntemi ile aracı etki analizi yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ( $\beta=.3211$ ,  $SH=.0287$ ,  $p<0.001$ ,  $CI[.1063, .2193]$ ). Sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ( $\beta=-.2168$ ,  $SH=.0330$ ,  $R^2=.0470$ ,  $p<0.001$ ,  $CI[-.1878, -.0577]$ ). Anksiyete modele eklendiğinde anksiyetenin ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı görülmüştür ( $\beta=-.1375$ ,  $SH=.0683$ ,  $p<0.05$ ,  $CI[-.2881, -.0191]$ ). Anksiyete modele girdikten sonra sosyal medya bağımlılığı ile ilişki doyumu arasındaki doğrudan ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $\beta=-.1726$ ,  $SH=.0346$ ,  $p<0.01$ ,  $CI[-.1660, -.0296]$ ). Model anksiyetenin aracı rolü için bootstrap %95 güven aralığında istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $F(2,279)=9.529$ ,  $R^2=.0639$ ,  $p<0.001$ ). Bu doğrultuda analiz sonuçları sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı rol oynadığını göstermektedir. Anksiyetenin sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkideki aracı rolü Şekil 3.4'te gösterilmiştir.



Şekil 3.4 Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü

### 3.8 Düzenleyici Etki Analizi

Sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma yöneliminin düzenleyici rolü olup olmadığının test edilmesi için PROCESS Analiz yöntemi ile düzenleyici etki analizi yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu üzerindeki ana etkisinin olumsuz ve anlamlı olduğu görülmüştür ( $b = -.1564$ ,  $S.H. = .0369$ ,  $p < .001$ ). Sosyal karşılaştırma yöneliminin ilişki doyumunu üzerindeki ana etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ( $b = .1061$ ,  $S.H. = .0644$ ,  $p > .05$ ). Sosyal karşılaştırma yönelimi ve sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu üzerindeki etkileŐimli etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ( $b = .0067$ ,  $S.H. = .0044$ ,  $p > .05$ ). Sosyal karşılaştırma yöneliminin sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkide düzenleyici rolü bulunmamıştır.

## BÖLÜM 4

### 4. TARTIŞMA

Araştırma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişki, bu ilişkide psikolojik sıkıntının aracı rolünün incelenmesi ve sosyal karşılaştırma yöneliminin düzenleyici rolünün incelenmesi ile bu ilişkinin sosyal karşılaştırma teorisi perspektifinden incelenmesi hedeflenmiştir. Ayrıca değişkenlerin cinsiyet, evli olup olmama, çocuk sahibi olup olmama gibi sosyodemografik özelliklere göre nasıl farklılaştığı ve yaş, ilişki süresi ve günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 18 yaş üzeri, bir romantik ilişki içerisinde olan ve sosyal medya kullanan 282 kişiden oluşmaktadır. Örneklemin yaş ortalaması  $42.84 \pm 11.62$ 'dir ve örneklemin çoğunluğu kadın, evli, üniversite mezunu, çalışan ve çocuk sahibidir. Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular özetlenerek literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırma bulguları sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını göstermekte ve ilgili araştırma hipotezini (H1) desteklemektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda sosyal medya kullanımının ilişki problemleri ve boşanma ile ilişkili olduğu (Valenzuela, Halpern ve Katz, 2014), Facebook kullanımının ilişki doyumuyla negatif yönde ilişkili olduğu (Elphinston ve Noller, 2011) ve sosyal medya bağımlılığının psikolojik sıkıntının kısmi aracı etkisiyle ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı (Satici, Kayis ve Griffiths, 2021) görülmektedir. Çalışma bulguları mevcut literatürde yer alan sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Sosyal karşılaştırma teorisi bireylerin kendilerini ve deneyimlerini anlamlandırmak için başkalarıyla karşılaştırmalar yaptıklarını ifade etmektedir. Bireylerin yaptıkları bu sosyal karşılaştırmaların kendilerine veya ilişkilerine dair değerlendirmelerini etkileyebildiği ve sosyal karşılaştırmalar yapma eğiliminin bireyler arasında farklılıklar gösterdiği bilinmektedir (Festinger, 1954; Buunk ve Gibbons, 2006). Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi sosyal



karşılaştırma teorisi perspektifinden incelemek amacıyla bu ilişkide sosyal karşılaştırma yöneliminin düzenleyici rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçları sosyal karşılaştırma yöneliminin sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bulunan düzenleyici bir rolü olmadığını göstermektedir. Bu doğrultuda araştırma sonuçları ilgili hipotezi (H2) desteklememektedir.

Literatürde sosyal karşılaştırma yöneliminin sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide düzenleyici rolüne ilişkin bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak sosyal medya üzerinden yapılan sosyal karşılaştırmaların ilişkilere etkisinin incelendiği bir çalışmada bireylerin farklı çift profillerine maruz kaldıktan sonra kendi ilişkilerine dair değerlendirmelerinin etkilendiği görülmüştür (Morry, Sucharyna ve Petty, 2018). Bahsedilen çalışmanın sonuçları bireylerin sosyal medya üzerinden romantik ilişkilere dair karşılaştırmalar yaptığını ve bu karşılaştırmaların kendi romantik ilişkilerini etkilediğini göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları ise sosyal karşılaştırma yöneliminin bu yönde bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu durumun mevcut çalışmanın örneklem büyüklüğü ile ilişkili olabileceği ve bu doğrultuda çalışmanın daha büyük bir örneklemeyle tekrarlanmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Bu durumun bir diğer açıklamasının sosyal karşılaştırma yöneliminin bireylerin yalnızca bireysel olarak sosyal karşılaştırma yapmaya olan yatkınlıklarını yansıtması olabileceği düşünülmektedir. Sosyal medya ve sosyal karşılaştırma yönelimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek olan bireylerin Facebook üzerinden başkalarının profillerini inceledikten sonra sosyal karşılaştırma yönelimi düşük olan bireylere göre daha düşük öz-değerlendirmeler yaptıklarını göstermiştir (Vogel ve ark., 2015). Sosyal karşılaştırma yöneliminin bireylerin bireysel değerlendirmeleri üzerinde etki sahibi olabileceği görülmektedir. Sosyal karşılaştırma yönelimi olarak ölçümlenen yapının bireyin yalnızca bireysel karşılaştırmalar yapmaya olan yatkınlığını ifade ediyor olabileceği ve bu sebeple ilişki değerlendirmeleri etkilemiyor olabileceği düşünülmektedir. Sonuçların sosyal karşılaştırma teorisini destekler nitelikte olmadığı görülmektedir ancak net bir sonuca varılması için daha fazla çalışma gerekmektedir.

Sosyal karşılaştırma yöneliminin diğer araştırma değişkenleriyle ilişkisi de incelenmiştir. Çalışma sonuçları sosyal karşılaştırma yöneliminin ilişki doyumu ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını göstermektedir. Literatürde bu iki değişken arasındaki

direkt ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır, ancak sosyal karşılaştırmaların bireylerin ilişkiye dair değerlendirmelerini etkileyebildiği bilinmektedir (Morry, Sucharyna ve Petty, 2018). Bu durumun örneklemin yeterince büyük olmamasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca sosyal karşılaştırma yöneliminin yalnızca bireysel değerlendirmeleri ifade ediyor olması bu sonuçları da açıklayabilmektedir. Araştırma sonuçları sosyal karşılaştırma yöneliminin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik sıkıntı (depresyon, anksiyete ve stres) ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Yapılan bir çalışmada yalnızlık, depresyon ve anksiyetenin sosyal medya kullanımı ile ilişkisi incelenmiştir ve araştırma sonuçları yalnızlık, depresyon ve anksiyetenin sosyal medya kullanımında artışla ilişkili olduğu ve bu ilişkide sosyal karşılaştırma yöneliminin aracı rol oynadığını göstermiştir (Reer ve ark., 2019). Bu doğrultuda mevcut çalışmayla benzer şekilde sosyal karşılaştırma yöneliminin hem sosyal medya kullanımı ile hem de psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları ilgili hipotezi (H3) desteklemekte ve sosyal medya bağımlılığının psikolojik sıkıntıyı yordadığını göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığının psikolojik sıkıntının alt boyutlarıyla (depresyon, stres ve anksiyete) ilişkisi de incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı anksiyeteyi, depresyonu ve stresi yordamakta ve bu doğrultuda araştırma sonuçları ilgili hipotezleri (H3a, H3b, H3c) desteklemektedir. Literatürde yapılan çalışmalarda araştırma bulgularına benzer sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Yapılan bir çalışmada sosyal medyanın problematik kullanımının bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleriyle ve psikolojik sıkıntı düzeylerindeki artışla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Chen ve ark., 2020). Ayrıca yapılan diğer çalışmaların bulguları sosyal medya bağımlılığının bireylerin depresyon düzeylerindeki artışla ilişkili olduğunu (Li ve ark., 2018) ve bireylerin sosyal medya kullanımının artması ile anksiyete bozukluğuna sahip olma olasılıklarının arttığını (Vanucci, Flannery ve Ohannessian, 2017) göstermektedir. Alanda yapılan 13 çalışmaya dair bir meta-analiz çalışması sosyal medya bağımlılığının psikolojik sıkıntıyı (depresyon, anksiyete ve stres) arttırabileceğini göstermektedir (Keles, McCrae ve Grealish, 2020).

Psikolojik sıkıntı ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları psikolojik sıkıntının ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını

göstermektedir. Psikolojik sıkıntının alt boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Psikolojik sıkıntının tüm alt boyutlarının, yani depresyon, anksiyete ve stresin ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı görülmektedir. Bu doğrultuda sonuçlar ilgili hipotezleri (H4, H4a, H4b, H4c) desteklemektedir. Araştırma sonuçları literatürde yer alan çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Yapılan bir çalışmada stresin ilişki doyumuyla ilişkisi incelenmiş ve bireylerin yaşadığı stresin ilişki doyumlarını olumsuz olarak etkilediği görülmüştür (Randall ve Bodenmann, 2017). Bir meta-analiz çalışmasında anksiyete bozuklukları ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye dair literatür incelenmiş ve bireylerin anksiyete düzeyleri ve evlilik doyumlarının karşılıklı olarak birbirini etkileyebildiği ve anksiyete düzeylerindeki artışın ilişki doyumunda azalmaya sebep olabileceği gösterilmiştir (Kasalova ve ark., 2017). Bir başka çalışmada ise depresyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve depresyon düzeylerindeki artışın ilişkide yakınlığın azalması aracılığıyla ilişki doyumunda azalmayı yordadığı görülmüştür (Finkbeiner, Epstein ve Falconier, 2012).

Psikolojik sıkıntının sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçları psikolojik sıkıntının sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide ilgili hipotezi (H5) destekler biçimde kısmi aracı rol oynadığını göstermektedir. Psikolojik sıkıntının alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolleri de incelenmiştir. Araştırma bulguları depresyonun bu ilişkide tam aracı rol oynadığını ve stres ve anksiyetenin bu ilişkide kısmi aracı rol oynadığını göstermektedir. Bu doğrultuda sonuçlar bu değişkenlerin aracı rolüne ilişkin hipotezleri (H5a, H5b, H5c) desteklemektedir. Araştırma sonuçları literatür ile benzerlik göstermektedir. Literatürde bu ilişkiyi inceleyen bir çalışmada benzer biçimde sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu olumsuz olarak yordadığı ve bu ilişkide psikolojik sıkıntının kısmi aracı rol oynadığı gösterilmiştir (Satici, Kayis ve Griffiths, 2021).

Araştırma değişkenlerinin sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Herhangi bir değişkende cinsiyete göre farklılaşma olmadığı görülmüştür. Güç ve cinsiyetin ilişki doyumu ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada cinsiyetin ilişki doyumunu üzerinde yordayıcı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Aydın, 2017). Bu doğrultuda araştırma sonuçları literatürle uyumludur. Sosyal karşılaştırma yöneliminin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında yer alan sonuçlar kadın ve erkekler arasında sosyal karşılaştırma yönelimi açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (Teközel, 2000). Mevcut çalışma sonuçlarının literatürle uyumlu

olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanımı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu görülmüştür (Alnjadat ve ark., 2019). Literatürde yer alan bir başka çalışmada ise kadınların sosyal medya bağımlılığına sahip olma riskinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Stănculescu ve Griffiths, 2022). Bu doğrultuda literatürde çelişkili sonuçlar bulunduğu görülmektedir ve sonuçların mevcut literatürle uyumuna dair bir değerlendirme yapılamamaktadır. Literatürde psikolojik sıkıntı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada kadınların daha fazla psikolojik strese sahip olduğu görülmüştür (Matud, Bethencourt ve Ibáñez, 2014). Mevcut çalışma sonuçlarının literatürle uyumlu olmadığı görülmektedir. Sonuçlardaki farklılığın mevcut çalışmada kadın ve erkek cinsiyete sahip katılımcıların eşit sayıda olmaması ve örneklem boyutunun küçüklüğü ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

Değişkenler arasında yalnızca sosyal karşılaştırma yönelimi ve anksiyetenin evli olup olmamaya göre farklılaştığı ve evli katılımcıların daha düşük anksiyete bildirdiği görülmüştür. Literatürde evliliğin çeşitli psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir faktör olduğu ve psikolojik iyi-oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğunda dair birçok çalışma bulunmaktadır (Gove ve Shin, 1989; Kurdek, 1991). Evli bireylerin anksiyete düzeylerinin daha düşük olmasının bu doğrultuda açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda evli olup olmamanın psikolojik sıkıntının bütünü için veya depresyon ve stres için bir farklılaşmaya yol açmaması literatürle uyumlu gözükmemektedir. Bu farklılığın mevcut çalışmada evli ve evli olmayan katılımcı sayılarının çok farklı olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca mevcut araştırmada yer alan tüm bireylerin bir ilişki içerisinde olmasının da bu farklılığı açıklayabileceği, ilişkisi olan veya olmayan olarak ayrılan gruplarda bu farkın daha belirgin olabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde literatürde evli olmanın daha düşük sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Koçak, İlme ve Younis, 2021). Sonuçların yine literatürle uyumsuz olduğu görülmektedir ve bu farklılığın grupların eşit olmaması ve örneklem boyutunun küçüklüğü ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Literatürde sosyal karşılaştırmaların evli ve evli olmayan bireylerde nasıl farklılık gösterdiğini inceleyen bir çalışmada evli olmayan bireylerin ilişkilerini daha fazla karşılaştırma eğiliminde olduğu görülmüştür (White, 2010). Mevcut çalışma sonuçlarının literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırma sonuçları çocuk sahibi olan bireylerin daha düşük ilişki doyumu bildirdiğini, daha düşük sosyal karşılaştırma yönelimine sahip olduklarını ve daha

düşük anksiyete düzeyleri olduğunu göstermiştir. Literatürde çocuk sahibi olmanın ilişki doyumuyla ilişkisini inceleyen bir meta-analiz çalışması araştırma sonuçlarına benzer şekilde çocuk sahibi olmanın ilişki doyumunda azalmayla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Mitnick, Heyman ve Slep, 2009). Araştırma sonuçlarının literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Literatürde çocuk sahibi olmanın sosyal karşılaştırma yönelimi ile ilişkisine dair yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple sonuçların literatürle karşılaştırılması yapılamamaktadır. Çocuk sahibi olmanın psikolojik iyi-oluş ile ilişkisinin incelendiği bir derleme çalışmasında çocuk sahibi olmanın daha düşük psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu ve çocuk sahibi olan kişilerin daha yüksek anksiyete ve depresyon seviyelerine sahip olduğu görülmüştür (McLanahan ve Adams, 1987). Yapılan bir başka çalışmada çocuk sahibi olan ve olmayan kişilerin psikolojik sıkıntı düzeyleri incelenmiş ve çocuk sahibi olan kişilerin daha düşük psikolojik sıkıntı düzeylerine sahip olduğu görülmüştür (Herman-Stahl ve ark., 2007). Literatürde bu alanda çelişkili sonuçlar bulunduğu görülmektedir ve bu sebeple sonuçların mevcut literatürle uyumunun değerlendirilmesi mümkün olmamaktadır.

Araştırma sonuçları katılımcıların yaşı ile ilişki doyumu arasında olumsuz bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Literatürde ilişki doyumu ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın sonuçları bu ilişkinin doğrusal ilerlemediğini ve 20-40 yaş aralığında ilişki doyumunun giderek düştüğünü ancak 40 yaş sonrası tekrar artış gösterdiğini göstermektedir (Bühler, Krauss ve Orth, 2021). Mevcut çalışmada yaş ve ilişki doyumu arasında olumsuz bir ilişki bulunmasının katılımcıların yaş ortalamasının (42.87) literatürde en düşük ilişki doyumuyla ilişkili olan 40 yaşa yakın olması ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçları yaş ile sosyal karşılaştırma yönelimi arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir. Literatürde sosyal karşılaştırmaya yatkınlığın yaş ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada bireylerin yaşları yükseldikçe sosyal karşılaştırmaya dair yatkınlıklarının azaldığı görülmüştür (Callan, Kim ve Matthews, 2015). Çalışmanın sonuçlarının mevcut literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Araştırma bulguları yaş ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir. Literatürde sosyal medya bağımlılığı ve çeşitli özelliklerin ilişkisinin incelendiği bir çalışmada genç olmanın sosyal medya bağımlılığıyla olumlu olarak ilişkili olduğu görülmüştür (Stănculescu ve Griffiths, 2022). Bu doğrultuda sonuçların literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları yaş ile psikolojik sıkıntı arasında olumsuz bir ilişki

olduğunu göstermektedir. Literatürde yaş ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada yaş arttıkça psikolojik sıkıntının azaldığı görülmüştür (Jorm ve ark., 2005). Araştırma sonuçlarının literatürdeki bulgularla uyumlu olduğu görülmektedir.

İlişki süresi ve ilişki doyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Literatürde ilişki doyumunun gelişiminin incelendiği bir çalışmada ilişki süresi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığı ve ilişkinin ilk 10 senesinde düştüğü ve 20 seneye kadar yükseldiği, daha sonra ise tekrar düştüğü görülmektedir (Bühler, Krauss ve Orth, 2021). Bu doğrultuda mevcut çalışmada bireylerin ilişki doyumunda ilişki süresine bağlı olarak bir farklılık görülmemesi katılımcıların ilişki sürelerinin farklılık gösteriyor olması ile açıklanabilmektedir. Çalışma bulgularında ilişki süresi ve sosyal karşılaştırma yönelimi arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmektedir. Literatürde bu ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır, bu sebeple sonuçlar mevcut literatürdeki bulgularla karşılaştırılamamaktadır. Sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek olan bireyler daha sık sosyal karşılaştırma yaptığından kendilerine dair değerlendirmeleri olumsuz olarak etkilenmekte ve bu bireyler daha fazla öz-belirsizlik bildirmektedir (Buunk ve Gibbons, 2006), bu durumun bireylerin romantik ilişkilerini de olumsuz etkiliyor olabileceği ve bu sebeple sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek olan bireylerin daha kısa ilişki süresine sahip olabileceği düşünülmektedir. İlişki süresi ve sosyal medya bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür. Literatürde bu ilişkiyi direkt olarak inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak sosyal medya ve romantik ilişkilerin incelendiği bir çalışmada sosyal medyanın aşırı kullanımının ilişkiler için olumsuz sonuçlara sebep olduğunu göstermektedir (Bouffard ve ark., 2021). Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığının ilişkilerin erken sonlanmasına sebep olabileceği ve ilişki süresini bu yoldan etkileyebileceği görülmektedir. İlişki süresi ve psikolojik sıkıntı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Literatürde ilişki süresi ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ilişki süresinin artmasının daha az zihinsel sağlık problemiyle ilişkili olduğunu gösterilmiştir (Gibb, Fergusson ve Horwood, 2018). Mevcut çalışmada sonuçların farklı olmasının bahsedilen çalışmanın verilerinin katılımcılar 25 ve 30 yaşlarındayken toplanmış olması ve yaş ve diğer dış faktörlerin zihinsel sağlık problemleri üzerinde etkili olabileceği ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

Bildirilen günlük ortalama sosyal medya kullanım süresinin ilişki doyumuyla anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda sosyal medya kullanımının ilişki problemleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Valenzuela, Halpern ve Katz, 2014). Araştırma sonuçlarının literatürle uyumsuz olmasının katılımcıların sosyal medya kullanım sürelerini kendileri bildirdiklerinden, bildirdikleri sürelerin gerçeği yansıtmıyor olabileceği ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Sonuçların farklı olmasında sosyal medya kullanımında cinsiyet farkı bulunmamasının da etkisi olabileceği ve bu farklılığın partnerlerin ikisinin de sosyal medyayı eşzamanlı kullanıyor olmaları sebebiyle ilişki doyumunun etkilenmemesi ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarında sosyal medya kullanım süresinin sosyal karşılaştırma yönelimi ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanımı ve sosyal karşılaştırma yönelimi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada yüksek sosyal karşılaştırma yöneliminin daha fazla Facebook kullanımıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Vogel ve ark., 2015). Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığıyla olumlu yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı sosyal medyanın aşırı kullanımını içerdiğinden bu sonuç literatürle uyum göstermektedir (Hou ve ark., 2019). Sosyal medya kullanım süresinin psikolojik sıkıntı ile anlamlı biçimde ilişkili olmadığı görülmektedir. Literatürde sosyal medya kullanımı ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada sosyal medya kullanımı ve psikolojik sıkıntı arasında olumlu bir ilişki olduğu ancak bu ilişkinin çok zayıf olduğu ve pratik anlamda yalnızca aşırı kullanım durumlarında psikolojik sıkıntıya yol açabileceği gösterilmiştir (Stronge ve ark., 2019). Bahsedilen çalışmanın bulguları mevcut çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir, sosyal medya bağımlılığı psikolojik sıkıntı ile ilişkili bulunmuştur ancak sosyal medya kullanımı tek başına psikolojik sıkıntı ile ilişkili bulunmamıştır.

## BÖLÜM 5

### 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişki, bu ilişkide psikolojik sıkıntının aracı rolü ve sosyal karşılaştırma yöneliminin düzenleyici rolü incelenmiştir. Çalışma bulguları sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığını ve bu ilişkide psikolojik sıkıntının aracı rolü olduğunu göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal karşılaştırma yönelimi ilişkili olmasına rağmen, sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma yöneliminin düzenleyici bir rolü bulunamamıştır. Literatürde sosyal karşılaştırma yöneliminin bu ilişkideki düzenleyici rolünün incelendiği bir çalışmaya rastlanmadığından bu çalışmanın literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın bu bölümünde araştırmaya dair sınırlılıklar ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

Çalışmanın sınırlılıklarından ilki çalışma örnekleminin kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmış kişilerden oluşmasıdır. Örneklemin hedef popülasyonu temsil ettiği varsayılmaktadır. Araştırma verilerinin çevrimiçi olarak toplanmış olması, araştırma katılımcılarının çalışmaya katılırken sahip oldukları koşulların sabit olmaması ve dikkatlerinin tamamıyla araştırmada olduğunun kontrol edilememesi gibi sebeplerden bir başka sınırlılıktır. Araştırma verilerinin tamamının öz-bildirim yoluyla elde edilmiş olması araştırmanın diğer sınırlılıklarındandır. Araştırmanın bir başka sınırlılığı ise örneklem boyutunun büyüklüğüdür.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, evli olup olmama veya çocuk sahibi olup olmama gibi özellikler bakımından homojen dağılmadığı görülmektedir. Gruplar arasında yapılan karşılaştırmalara dair analizlerde yalnızca varyansın eşit olmasına dair bir varsayım bulunmakta ve örneklem boyutlarının eşit olmasına dair bir varsayım bulunmamakta olsa da (Kim ve Park, 2019) gelecek çalışmalarda karşılaştırmaların grupların örneklem boyutları eşitlenerek tekrarlanması önerilmektedir. Çalışma



gruplar arasındaki dağılım eşitlenerek tekrarlanırsa sonuçların literatürle daha uyumlu olması beklenmektedir. Bu sebeple çalışmanın eşit gruplarla tekrarlanması özellikle literatürle uyumsuz bulguların tekrar değerlendirilmesi adına önem taşımaktadır.

Araştırmanın ana hipotezleri ve önerilen modelin test edilmesi için sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma yöneliminin düzenleyici rolü incelenmiş ve bu ilişkide düzenleyici bir rol oynamadığı görülmüştür. Ölçümlenen sosyal karşılaştırma yöneliminin yalnızca bireylerin kendilerine dair karşılaştırmalara olan yatkınlıklarını yansıtıyor olabileceği ve ilişkilere dair karşılaştırmalar yapmaya ne kadar yatkın olduklarını yansıtmıyor olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda gelecek çalışmalarda bireylerin ilişkilere dair sosyal karşılaştırma yönelimlerinin ölçülmesi ve araştırmanın bu şekilde tekrarlanması önerilmektedir. Araştırmanın bu şekilde tekrarlanmasının sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin sosyal karşılaştırma teorisi perspektifinden değerlendirilebilmesi için gerekli olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulguları psikolojik sıkıntının sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuçların sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması için önemli olduğu düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığının ve bunun yol açtığı psikolojik sıkıntının bireylerin ilişki doyumunu etkileyebilecek faktörler olduğu görülmektedir. Sosyal medyanın aşırı kullanımının ve bireylerin yaşadıkları psikolojik sıkıntının ilişkilerinde problem yaşayan bireyler için göz önüne alması gereken potansiyel müdahale alanları olduğu ve bu alanda önleyici müdahalelerin geliştirilebileceği düşünülmektedir. Çalışma bulgularının alandaki uzmanlar ve gelecek çalışmalar için fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abbasi, I. S. (2019). Social media and committed relationships: What factors make our romantic relationship vulnerable?. *Social Science Computer Review*, 37(3), 425-434.
- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-five years of social media: a review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 215-222.
- Alnjadat, R., Hmaid, M. M., Samha, T. E., Kilani, M. M., & Hasswan, A. M. (2019). Gender variations in social media usage and academic performance among the students of University of Sharjah. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(4), 390-394.
- Arvidsdotter, T., Marklund, B., Kylén, S., Taft, C., & Ekman, I. (2016). Understanding persons with psychological distress in primary health care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 30(4), 687-694
- Aydın, G. (2017). How does power and gender predict romantic relationship satisfaction? . *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 26 (2) , 71-82 .
- Bárez, M., Blasco, T., Fernández-Castro, J., & Viladrich, C. (2009). Perceived control and psychological distress in women with breast cancer: a longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 32(2), 187-196.
- Belsky, J., & Pensky, E. (1988). Marital change across the transition to parenthood. *Marriage & Family Review*, 12(3-4), 133–156.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L. (2017). The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. *Computers in Human Behavior*, 68, 269-275.
- Block JJ. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction. *Am J Psychiatry*. 2008;165:306–307.

- Bouffard, S., Giglio, D., & Zheng, Z. (2021). Social media and romantic relationship: Excessive social media use leads to relationship conflicts, negative outcomes, and addiction via mediated pathways. *Social Science Computer Review*, 08944393211013566.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2006). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. In S. Guimond (Ed.), *Social comparison and social psychology: Understanding cognition, intergroup relations, and culture* (pp. 15–32). Cambridge University Press.
- Buunk, A. P., Groothof, H. A. K., & Siero, F. W. (2007). Social comparison and satisfaction with one's social life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(2), 197–205.
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012–1053.
- Callan, M. J., Kim, H., & Matthews, W. J. (2015). Age differences in social comparison tendency and personal relative deprivation. *Personality and Individual Differences*, 87, 196-199.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559–570. doi:10.1089/cpb.2004.7.559
- Chen, I. H., Pakpour, A. H., Leung, H., Potenza, M. N., Su, J. A., Lin, C. Y., & Griffiths, M. D. (2020). Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: Longitudinal relationships between smartphone application-based addiction and social media addiction and psychological distress. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 410-419.
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction* (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Demircioğlu, Z. I., & Göncü Köse, A. (2021). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 40(1), 414-428.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-635.
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P., & Fitzgerald, J. (2013). Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction: The Costs of Rumination. *Western Journal of Communication*, 77(3), 293–304.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161.

- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Finkbeiner, N. M., Epstein, N. B., & Falconier, M. K. (2012). Low intimacy as a mediator between depression and clinic couple relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 20(3), 406–421.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson.
- Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2017). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177.
- Gibb, S., Fergusson, D., & Horwood, L. (2011). Relationship duration and mental health outcomes: Findings from a 30-year longitudinal study. *British Journal of Psychiatry*, 198(1), 24-30.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129.
- Gilbert, P., Price, J., & Allan, S. (1995). Social comparison, social attractiveness and evolution: How might they be related?. *New Ideas in Psychology*, 13(2), 149-165.
- Gove WR, Shin HC. The psychological well-being of divorced and widowed men and women: An empirical analysis. *J Fam Issues* 1989;10:122—44.
- Heaton, T. B. (1990). Marital stability throughout the child-rearing years. *Demography*, 27, 55-63.
- Hendrick, S.S. (1988) A Generic Measure of Relationship Satisfaction, *Journal of Marriage and the Family* 50: 93-98.
- Herman-Stahl, M., Ashley, O. S., Penne, M. A., Bauman, K. E., Weitzenkamp, D., Aldridge, M., & Gfroerer, J. C. (2007). Serious psychological distress among parenting and nonparenting adults. *American Journal of Public Health*, 97(12), 2222–2229.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1).
- Jorm, A. F., Windsor, T. D., Dear, K. B. G., Anstey, K. J., Christensen, H., & Rodgers, B. (2005). Age group differences in psychological distress: the role of psychosocial risk factors that vary with age. *Psychological Medicine*, 35(9), 1253-1263.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. doi:10.1016/j.bushor.2009.09.003

- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, *118*(1), 3–34.
- Kasalova, P., Prasko, J., Holubová, M., Vrbova, K., Zmeskalova, D., Slepecky, M., & Grambal, A. (2018). Anxiety disorders and marital satisfaction. *Neuroendocrinol Lett*, *38*(8), 555-64.
- Keizer, R. (2014). Relationship satisfaction. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 5437-5443.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79-93.
- Kelly, E. L., & Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(1), 27–40. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.27>
- Kemp, S. (2022). “Digital 2022 Global Digital Overview,” *DataReportal*: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>
- Kim, T. K., & Park, J. H. (2019). More about the basic assumptions of t-test: normality and sample size. *Korean Journal of Anesthesiology*, *72*(4), 331-335.
- Koçak, O., İlme, E., & Younis, M. Z. (2021). Mediating role of satisfaction with life in the effect of self-esteem and education on social media addiction in Turkey. *Sustainability*, *13*(16), 9097.
- Kurdek LR. (1991) The relations between reported well-being and divorce history, availability of a proximate adult, and gender. *J Marriage Fam* 1991;53:71—8.
- Lapierre, M. A., Zhao, P., & Custer, B. E. (2019). Short-term longitudinal relationships between smartphone use/dependency and psychological well-being among late adolescents. *Journal of Adolescent Health*, *65*(5), 607-612.
- Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *49*(1), 85–94. doi:10.1037/0022-3514.49.1.85
- Li, J., Mo, P. K. H., Lau, J. T. F., Su, X., Zhang, X., Wu, A. M. S., Mai, J., & Chen, Y. (2018). Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents, *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(3), 686-696.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3), 335–343. doi:10.1016/0005-7967(94)00075

- Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M., & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*(6), 446-458.
- Massé, R. (2000). Qualitative and Quantitative Analyses of Psychological Distress: Methodological Complementarity and Ontological Incommensurability. *Qualitative Health Research, 10*(3), 411-423.
- Matud, M. P., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2015). Gender differences in psychological distress in Spain. *International Journal of Social Psychiatry, 61*(6), 560-568.
- McLanahan, S., & Adams, J. (1987). Parenthood and Psychological Well-Being. *Annual Review of Sociology, 13*, 237-257.
- McLachlan, K. J., & Gale, C. R. (2018). The effects of psychological distress and its interaction with socioeconomic position on risk of developing four chronic diseases. *Journal of Psychosomatic Research, 109*, 79-85.
- Meshi, D., Elizarova, A., Bender, A., & Verdejo-Garcia, A. (2019). Excessive social media users demonstrate impaired decision making in the Iowa Gambling Task. *Journal of Behavioral Addictions, 1-5*. doi:10.1556/2006.7.2018.138
- Mitnick, D. M., Heyman, R. E., & Smith Slep, A. M. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 23*(6), 848-852.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*(1), 13-29.
- Morry, M. M., Sucharyna, T. A., & Petty, S. K. (2018). Relationship social comparisons: your facebook page affects my relationship and personal well-being. *Computers in Human Behavior, 83*, 140-167.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory (3rd ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Pies, R. (2009). Should DSM-V designate “Internet addiction” a mental disorder?. *Psychiatry (Edgmont), 6*(2), 31.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and family, 69*(3), 576-593.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology, 13*, 96-106.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society, 21*(7), 1486-1505.

- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536–545.
- Sahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30.
- Satici, B., Kayis, A. R., & Griffiths, M. D. (2021). Exploring the Association Between Social Media Addiction and Relationship Satisfaction: Psychological Distress as a Mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.
- Stănculescu, E., & Griffiths, M. D. (2022). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social anxiety, gender, and age. *Telematics and Informatics*, 74, 101879.
- Stronge, S., Mok, T., Ejova, A., Lee, C., Zubielevitch, E., Yogeewaran, K., ... & Sibley, C. G. (2019). Social media use is (weakly) related to psychological distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(9), 604-609.
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., & Lee, Y. A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102-108.
- Teköznel, M. (2000). *Sosyal karşılaştırma süreçlerinde benliğin olumlu değerlendirilmesi ihtiyacının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2015). Development of the social media addiction scale. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 6(21), 51-70.
- Valenzuela, S., Halpern, D., & Katz, J. E. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior*, 36, 94-101.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of affective disorders*, 207, 163-166.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256.
- Wade, T. J., & Pevalin, D. J. (2004). Marital transitions and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(2), 155-170.

- White, G. A. (2010). *Implications of relationship social comparison tendencies among dating and married individuals* (Doctoral dissertation, The University of Iowa).
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior, 23*(1), 79-96.
- Yu, L., Shek, D.T.L. Testing Longitudinal Relationships between Internet Addiction and Well-Being in Hong Kong Adolescents: Cross-Lagged Analyses Based on three Waves of Data. *Child Ind Res 11*, 1545–1562 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9494-3>
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B., & Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *The Journal of Social Psychology, 159*(6), 746-760.



## EKLER

### EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Katılmaya davet edildiğiniz bu çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Emel Erdoğan danışmanlığında FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Alara Alagül tarafından yürütülmekte olup, sosyal medya kullanımı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın (düzenleyici) rolüyle ilgilenmektedir. Bu sebeple katılımcıların romantik bir ilişki içerisinde olmaları ve herhangi bir sosyal medya platformunu kullanıyor olmaları gereklidir.

Bu çalışma çeşitli anketlerden oluşmaktadır ve araştırma içeriğindeki soruların katılımcılarda fiziksel veya ruhsal herhangi bir rahatsızlığa sebep olması beklenmemektedir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ve herhangi bir rahatsızlık hissetmeniz durumunda çalışmayı yarıda bırakabilirsiniz.

Çalışmada verdiğiniz yanıtlar sizinle eşleştirilmeyecek ve yalnızca araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Bu araştırmadan elde edilen veriler bilimsel ve/veya eğitimsel çalışmalarda kullanılacaktır.

Bu çalışma hakkında daha fazla bilgi edinmek için Alara Alagül (e-posta: ) ile iletişime geçebilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Ankete devam ederek aşağıdaki şartları kabul etmektesiniz:

Yukarıda yer alan bilgileri okudum. Bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman çalışmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Çalışmada elde edilen bilgilerimin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

*Mark only one oval.*

Kabul ediyorum.

## EK B SOSYODEMOGRAFIK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:  
 Kadın       Erkek       Diğer
2. Yaşınız: .....
3. Eğitim düzeyiniz nedir?  
 İlkokul       Ortaokul       Lise  
 Üniversite       Yüksek Lisans       Doktora
4. Gelir durumunuzu nasıl tanımlarsınız?  
 Düşük       Orta       Yüksek  
 Çok yüksek
5. Şu anda çalışıyor musunuz?  
 Tam zamanlı çalışıyorum.       Yarı zamanlı çalışıyorum.  
 Çalışmıyorum.
6. Şu anda bir ilişkiniz (romantik) var mı?  
 Var       Yok
7. İlişki durumunuz nedir?  
 Evli       Nişanlı/Sözlü       Sevgili
8. Mevcut ilişkiniz ne kadar süredir devam ediyor? Lütfen mevcut partnerinizle romantik ilişkinizin ilk başladığı tarihi göz önüne alarak cevaplayınız. Ay veya yıl olarak belirtiniz (... ay, ... yıl vb.) .....
9. Çocuğunuz var mı?  
 Var       Yok
10. Herhangi bir sosyal medya platformunu kullanıyor musunuz?  
 Evet       Hayır

11. Hangi sosyal medya platformlarını kullanıyorsunuz?  
o Facebook o Twitter o Instagram  
o Diğer: .....
12. Bir önceki soruda "Diğer" seçeneğini işaretlediyseniz lütfen açıklayınız:.....
13. En çok hangi sosyal medya platformunu kullanıyorsunuz?  
o Facebook o Twitter o Instagram  
o Diğer: .....
14. Bir önceki soruda "Diğer" seçeneğini işaretlediyseniz lütfen açıklayınız:.....
15. Ortalama günlük sosyal medya kullanım süreniz nedir? Lütfen dakika veya saat olarak belirtiniz. (... dk, ... saat vb.).....
16. Herhangi bir fiziksel rahatsızlığınız var mı?  
o Evet o Hayır
17. Bir önceki soruda "Evet" işaretlediyseniz lütfen açıklayınız:.....
18. Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?  
o Evet o Hayır
19. Bir önceki soruda "Evet" işaretlediyseniz lütfen açıklayınız:.....

## EK C İLİŞKİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ-ÖRNEK MADDELER

Yönerge: Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirerek işaretleyiniz.

1)- Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç

Çok iyi

karşılamiyor

karşılıyor

3)- Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1 2 3 4 5 6 7

Çok daha

Çok daha

kötü

iyi

7)- İlişkinizde ne kadar problem var?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç

Çok fazla

yok

problem var

Not: Ölçeğin tamamına aşağıdaki kaynaktan ulaşılabilir:

Curun, F. (2001). The effects of sexism and sex role orientaion on romantic relationship satisfaction (*Master's thesis, Middle East Technical University*)

## EK D DEPRESYON-ANKSİYETE-STRES ÖLÇEĞİ 21-ÖRNEK MADDELER

Yönerge: Lütfen aşağıdaki soruları son 1 haftadaki durumunuzu göz önünde bulundurarak yanıtlayınız. 0: Hiçbir zaman 1: Bazen ve arasıra 2: Oldukça sık 3: Her zaman

1 (S)	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	0	1	2	3
2 (A)	Ağızımda kuruluk olduğunu fark ettim.	0	1	2	3
3 (D)	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim.	0	1	2	3
6 (S)	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.	0	1	2	3
9 (A)	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	0	1	2	3
17 (D)	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim.	0	1	2	3

## EK E INCOM-T SOSYAL KARŞILAŞTIRMA YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ-ÖRNEK MADDELER

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Çoğumuz zaman zaman kendimizi başka insanlarla karşılaştırırız. Bu karşılaştırmalar, bazen hislerimizi; bazen görüşlerimizi; bazen yeteneklerimizi; bazen de içerisinde bulunduğumuz durumu başka insanlarınkilerle karşılaştırmak biçiminde olabilir. Bu şekilde karşılaştırmalar yapmanın iyi ya da kötü bir yanı yoktur. Bazı insanlar bunu daha çok yapar; bazıları ise daha az. Biz, sizin kendinizi diğer insanlarla ne sıklıkta karşılaştırdığınızı öğrenmek istiyoruz. Bunun için aşağıda yer alan her bir ifadeye ne derecede katıldığınızı karşısındaki seçeneklerden uygun olanını işaretleyerek yanıtlayınız.					
Yaptığım şeylerin diğer insanların yaptıklarıyla karşılaştırıldığında nasıl olduğuna her zaman çok dikkat ederim	1	2	3	4	5
Bir şeyi ne kadar iyi yaptığımı bilmek istediğimde, yaptığım şeyi diğer insanların yaptıklarıyla karşılaştırırım.	1	2	3	4	5
Ne kadar sosyal birisi olduğum konusunda (sosyal becerilerim, popülerliğim vb.) kendimi sık sık diğer insanlarla karşılaştırırım.	1	2	3	4	5
Kendini sık sık başkalarıyla karşılaştıran birisi değilimdir.	1	2	3	4	5
Hayatta ne kadar başarılı olduğum konusunda çoğu zaman kendimi başka insanlarla karşılaştırırım.	1	2	3	4	5
Benimkine benzer bir durumda başka insanların ne yapacağını bilmek her zaman hoşuma gider.	1	2	3	4	5

## EK F SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-YETİŞKİN FORMU-ÖRNEK MADDELER

Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadeyi işaretlemeniz istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız. 1: Bana hiç uygun değil 2: Bana uygun değil 3: Kararsızım 4: Bana uygun 5: Bana çok uygun

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	①	②	③	④	⑤
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	①	②	③	④	⑤

## ÖZGEÇMİŞ