T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSKİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE DİNDARLIK VE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUMUNUN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİNİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELİKE KILIÇ

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSKİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE DİNDARLIK VE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUMUNUN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİNİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELİKE KILIÇ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr Üyesi FATMA GİRGİN KARDEŞ

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Melike KILIÇ tarafından hazırlanan Yetişkinlerde Dindarlık ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutumunun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi: Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Aracı Rolü adlı tez çalışmasının savunma tarihi 14.07.2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman Dr.Öğr.Üyesi Fatma Girgin KARDEŞ	……..
Üye Dr. Öğr. Üyesi Duygu BUĞA	……..
Üye Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÇELİK ÖRNEK	……..

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Bülent DEMİR
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

MELİKE KILIÇ

14.07.2026

ÖN SÖZ

“Yetişkinlerde Dindarlık ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutumunun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi: Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Rolü” başlıklı bu yüksek lisans tezi, uzun ve emek yoğun bir akademik sürecin sonunda ortaya çıkmıştır. Bu süreç boyunca bilgi, destek, sevgi ve dayanışmalarıyla yanımda olan pek çok kişi bulunmaktadır. Bu vesileyle, katkılarıyla bu çalışmanın tamamlanmasına destek olan herkese içten teşekkürlerimi sunmak isterim.

Öncelikle, lisans eğitimimden yüksek lisans eğitimime uzanan akademik yolculuğum boyunca bilgi ve deneyimleriyle bana rehberlik eden, tez çalışmamın her aşamasında desteğini esirgemeyen, sabrı ve yol göstericiliğiyle gelişimime önemli katkılar sağlayan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Fatma Girgin Kardeş’e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan, bana güvenen ve tüm imkânlarını seferber eden aileme minnettarım. Bilimle, öğrenmeyle ve sorgulamayla iç içe büyüdüğüm bir ev ortamı sunan annem Hemşire Gülcan Kılıç’a ve babam Diş Hekimi Seyit Ahmet Kılıç’a, eğitimim için ihtiyaç duyduğum her konuda koşulsuz destek oldukları, bana her zaman inandıkları ve hedeflerime ulaşmam için cesaret verdikleri için sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimime başladıktan kısa bir süre sonra kaybettiğimiz dedem Neşet Kılıç’ı sevgi, özlem ve minnetle anıyorum. Eğitimin insan hayatındaki dönüştürücü gücüne inanan, çocuklarının okuması ve iyi eğitim alması için büyük emek veren dedemin bu yaklaşımı, ailemizde kuşaktan kuşağa aktarılan bir değer hâline gelmiştir. Bugün benim bu akademik çalışmayı tamamlayabilmiş olmamda da onun yıllar önce attığı bu değerli temellerin payı bulunmaktadır. Kendisine sonsuz teşekkürlerimi ve özlemimi sunuyorum.

Hayatımın her döneminde yanımda olan sevgili kardeşim Selen Kılıç’a, sevgisi, anlayışı ve desteği için teşekkür ederim.

Bu süreçte yalnızca dostluklarıyla değil, mesleki bilgi ve deneyimleriyle de bana katkı sunan değerli arkadaşlarım Psikolog Abdullah Kalyoncu’ya, Psikolog Büşra Çay’a ve Psikolog Zeynep Süheda Mızrak’a teşekkür ederim. İyi günlerimde sevincimi, zor zamanlarımda ise yükümü paylaşarak her koşulda yanımda oldular.

Akademik gelişimime sağladığı katkılar nedeniyle Dr.Öğr.Üyesi Duygu Buğa’ya teşekkür etmek isterim. Özellikle toplumsal cinsiyet konusundaki derslerinde sunduğu farklı bakış açıları, eleştirel düşünme becerimi geliştirmemde ve sosyal olgulara daha geniş bir

perspektiften yaklaşabilmemde önemli bir rol oynamıştır. Ders içindeki bilgi ve yönlendirmelerinin yanı sıra, ders dışında sunduğu destek ve teşvikler de akademik ufkumun genişlemesine değerli katkılar sağlamıştır.

Ayrıca, tez yazım sürecinin en yoğun ve yorucu günlerinde varlığıyla bana huzur veren, yüzünü görmekle bile motivasyon bulduğum tüylü dostum Songül'e de teşekkür etmek isterim. Onun koşulsuz sevgisi ve neşesi bu süreçte bana güç vermiştir.

Son olarak, bu çalışmayı; yaşamları ellerinden alındığı için hikâyeleri yarım kalan, hayalleri, umutları ve gelecekleri ellerinden alınan tüm kadınların anısına ithaf ediyorum. Onların seslerinin duyulduğu, eşitliğin ve adaletin hüküm sürdüğü bir dünyanın mümkün olması dileğiyle…

MELİKE KILIÇ

14.07.2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **iii**
ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE **8**
1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikopatoloji Literatürü 8
1.2. Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Dijital Davranış 14
1.3. Toplumsal Cinsiyet Rolleri ve Sosyal Medya Dinamikleri 20
1.4. Araştırmanın Kuramsal Temelleri ve Sentezi 26
1.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Çok Boyutlu Doğası 26
1.4.2. Dini Başa Çıkma ve Manevi Kalkan Modeli (Pargament) 27
1.4.3. Cinsiyet Şemaları ve Rol Stresi (Bem) 28
1.4.4. Psikolojik Acıdan Dijital Kaçışa: Stres ve Başa Çıkma (Lazarus ve Folkman) 30
1.5. Hipotezlerin Kuramsal Gerekçeleri 32
BÖLÜM 2: YÖNTEM **38**
2.1. Araştırma Modeli 38
2.2. Evren ve Örneklem 38
2.3. Veri Toplama Araçları 39
2.4. Verilerin Analizi 41
2.5. Etik İlkeler 42
2.6. Yöntemsel Değerlendirme: Güçlü Yönler ve Sınırlılıklar 42
BÖLÜM 3: BULGULAR **44**
3.1. Ön Analizler: Güvenirlik, Betimsel İstatistikler ve Normallik Denetimi 44
3.2. Demografik Değişkenlere Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Farklılıkları 47
3.2.1. Cinsiyete Göre Farklılıklar 47
3.2.2. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklılıklar 48
3.3. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi 49
3.4. Doğrudan Etki Hipotezlerinin Sınanması: Çoklu Regresyon Analizleri 50
3.4.1. Dindarlık ve Cinsiyet Rolleri Tutumunun SMBÖ Puanlarını Yordaması (H1 ve H2) 51

3.4.2. Psikolojik Belirtilerin Sosyal Medya Bağımlılığını Yordaması (H3)..... 52
3.5. Aracılık Hipotezlerinin Sınanması: Bootstrap Temelli Yapısal Eşitlik Modeli (H4 ve H5) 54
3.5.1. Dindarlığın SMBÖ Üzerindeki Etkisinde DASS-21 Boyutlarının Aracılığı (H4)..... 54
3.5.2. Cinsiyet Rolleri Tutumunun SMBÖ Üzerindeki Etkisinde DASS-21 Boyutlarının Aracılığı (H5)..... 56
3.6. Hipotez Sonuçlarının Özet Tablosu 58
3.7. Yapısal Aracılık Modelinin Görsel Sunumu 59
BÖLÜM 4: TARTIŞMA..... **62**
4.1. Dindarlığın Doğrudan Değil, Depresyon Aracılığıyla Dolaylı Koruyucu İşlevi 62
4.2. Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Tutumunun Çok Katmanlı Koruyucu İşlevi 64
4.3. Anksiyetenin "Sessizliği" ve Bilişsel Bağımlılığın Direnci 65
4.4. Bulguların Türk Sosyokültürel Bağlamındaki Anlamı 67
SONUÇ VE ÖNERİLER..... **69**
KAYNAKÇA..... **75**
EKLER..... **81**
ÖZ GEÇMİŞ **87**

KISALTMALAR

CFI : Comparative Fit Index

DASS-21 : Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21

DTÖ : Dini Tutum Ölçeği

GA : Güven Aralığı

H : Hipotez

R : R İstatistiksel Yazılımı

RMSEA : Root Mean Square Error of Approximation

SMBÖ : Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

SRMR : Standardized Root Mean Square Residual

TCRÖ : Toplumsal Cinsiyet Rolleri Ölçeği / Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği

TLI : Tucker-Lewis Index

YEM : Yapısal Eşitlik Modellemesi

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları (Cronbach α) 44
Tablo 2: Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler (N = 450) 45
Tablo 3: Araştırma Değişkenlerinin Normallik Test Sonuçları (Shapiro-Wilk) 46
Tablo 4: Cinsiyete Göre SMBÖ Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları 47
Tablo 5: Günlük SM Kullanım Süresine Göre SMBÖ Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları 48
Tablo 6: Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları (N = 450) . 49
Tablo 7: Regresyon Modellerine İlişkin Çoklu Doğrusal Bağlantı (VIF) Sonuçları 50
Tablo 8: DTÖ ve TCRTÖ'nün SMBÖ Toplam ve Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Sonuçları 51
Tablo 9: Depresyon, Anksiyete ve Stresin SMBÖ Toplam ve Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Sonuçları 53
Tablo 10: Dindarlık → DASS-21 Boyutları → SMBÖ Toplam Aracılık Modeli Yol Katsayıları ve Bootstrap Dolaylı Etkileri 55
Tablo 11: TCRTÖ → DASS-21 Boyutları → SMBÖ Toplam Aracılık Modeli Yol Katsayıları ve Bootstrap Dolaylı Etkileri 56
Tablo 12: Araştırma Hipotezlerinin Karar Durumlarına İlişkin Özet Tablo 58

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Dindarlık ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutumunun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerine İlişkin Yapısal Aracılık Modeli 59

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yetişkinlerde Dindarlık ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutumunun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi: Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Aracı Rolü

Melike KILIÇ

Yüksek Lisans Tezi

Psilokloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Fatma GİRGİN KARDEŞ

Temmuz, 2026 – 87

Sosyal medya platformları, bireylerin duygularını yönetme, kimlik oluşturma ve başkalarıyla bağlantı kurma biçimlerini değiştirmiştir. Ancak, işlevsel kullanımdan bağımlılığa geçiş, psikolojik danışmada önemli bir sorun haline gelmiştir. Bu araştırma, depresyon, kaygı ve stres düzeylerini aracı faktörler olarak ele alarak, yetişkinlerde dindarlığın ve cinsiyet rolleri tutumlarının sosyal medya bağımlılığına etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu'nun onaylı protokolü ve kesitsel ilişkisel tarama modeli yardımıyla yapılmıştır. Çalışmaya, düzenli olarak sosyal medya kullanan 18-65 yaş arası 450 yetişkin dahil edilmiştir. Dindarlık Tutum Ölçeği, Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde R istatistiksel yazılımında çoklu regresyon ve 5.000 yeniden örneklemeli (bootstrap) yanlılık düzeltmeli (bias-corrected) yöntemle yapısal denklem modellemesi kullanılmıştır..

Araştırma, kültürel değişkenlerin (dindarlık, cinsiyet rolleri) dijital bağımlılığının doğrudan ve dolaylı (psikolojik olarak rahatsız edici) etkisini göstermektedir. Klinik psikoloji pratiğinde, danışanların dijital bağımlılığı yalnızca davranışsal göstergelerle değil, aynı zamanda kültürel arka plan ve psikolojik semptomatolojinin bütünleşmesi bağlamında da değerlendirilmelidir. Bulgular, dini başa çıkma, cinsiyet normu baskısı ve depresif/stresli duygusal durumların sosyal medya bağımlılığının gelişimine etkileşimli olarak katkıda bulunduğunu göstermektedir. Gelecekteki araştırmalar, boylamsal tasarımlar, platforma özgü analizler ve müdahale çalışmaları kullanarak bu bulgular üzerine inşa edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, dindarlık, toplumsal cinsiyet rolleri, depresyon, anksiyete, stres, aracılık modeli, yapısal eşitlik modellemesi.

ABSTRACT

Istanbul Kent University Graduate Education Institute

The Effects of Religiosity and Gender Role Attitudes on Social Media Addiction in Adults: The Mediating Roles of Depression, Anxiety, and Stress

Melike KILIÇ

Master's Thesis

Department of Psilocology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Fatma GİRGİN KARDEŞ

July, 2026 – 87

Social media sites have changed the way people manage their emotions, build their own identities, and interact with each other in a big way. Modern psychology sees the change from functional use to addictive patterns as a big clinical problem. This study investigates the influence of religiosity and particular gender role perceptions on adult social media addiction, with depression, anxiety, and stress serving as mediating factors. This cross-sectional relational survey was based on a protocol that the ethics board of Istanbul Kent University approved. There were 450 active social media users in the study, all between the ages of 18 and 65. The following scales were used: the Religious Attitude Scale, the Gender Role Attitudes Scale, the Depression Anxiety Stress Scale-21, and the Social Media Addiction Scale. We employed 5,000 replicated bootstrap structural equation modeling and multiple regression to analyze the data in R.

This research demonstrates that cultural factors influence digital addiction both directly and indirectly via psychological symptoms. Clinicians should use a comprehensive framework when assessing clients' digital addiction; social environment, behavioral cues, and psychopathological symptoms should be considered. These results show that there is a link between religious coping, gender normative pressures, and the start of depressive and stressful emotional states when someone becomes addicted to social media. Long-term approaches, platform-specific analyses, and intervention studies can all be used to support future research.

Keywords: Social media addiction, religiosity, gender role attitudes, depression, anxiety, stress, mediation model, structural equation modeling.

GİRİŞ

Araştırma Problemi ve Gerekçesi

Yirmi birinci yüzyılın ilk çeyreğinde sosyal medya teknolojileri, iletişim araçları çerçevesiyle sınırlı kalan teknik bir gelişme olmaktan çıkarak bireyin duygusal düzenleme stratejilerini, kimlik kuruluş süreçlerini ve sosyal aidiyet kalıplarını yeniden biçimlendiren kapsamlı bir psikososyal etkene dönüşmüştür. Web 2.0 altyapısı üzerinde yükselen ve kullanıcı kaynaklı içerik üretimine olanak sağlayan bu platformlar, başlangıçta bilgi paylaşımı ve kişilerarası etkileşim için işlevsel bir araç olarak konumlandırılmıştır (Kaplan ve Haenlein, 2010). Ne var ki ilerleyen yıllarda aynı yapılar; bireyin duygusal boşluklarını telafi ettiği, dış onay arayışını sürdürdüğü ve gündelik sorumluluklardan geri çekildiği işlevsel olarak yüklü psikolojik mecralara dönüşmüştür. Bu işlevsel kayma, sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerindeki çift yönlü etkisini koruyucu ve patolojik kutuplar arasında salınan bir spektrum içinde değerlendirmeyi gerekli kılmaktadır (Naslund ve diğerleri, 2020). Bu psikososyal dönüşümün hangi bireysel ve kültürel değişkenler tarafından yönlendirildiği ve hangi psikopatolojik mekanizmalar üzerinden işlerlik kazandığı sorusu ise hâlâ büyük ölçüde yanıt beklemektedir.

Bu spektrumun patolojik ucu, kullanıcının kontrol mekanizmalarını aşan ve gündelik işlevselliği bozan bir davranışsal bağımlılık tablosuyla biçimlenmektedir. Söz konusu tabloyu kuramsal olarak çerçevelemek üzere Griffiths (2005), davranışsal bağımlılıkları biyopsikososyal bir model içinde sistematikleştirmiş ve bağımlılığın altı temel bileşenini belirlemiştir: belirginlik, duygudurum düzenleme, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüks. Griffiths'in modelini sosyal medya alanına taşıyan Andreassen ve diğerleri (2016), kontrolsüz platform kullanımının çeşitli psikiyatrik semptom düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkilendiğini ortaya koymuştur. Türkiye örnekleminde ise Hazar ve Avcı (2024); sosyal medya bağımlılığını bilişsel meşguliyet, davranışsal kontrol kaybı ve duygusal yatırım eksenlerinde değerlendiren özgün, üç boyutlu bir psikometrik araç geliştirmiştir. Bu çok boyutlu işlemselleştirme, bağımlılığın kullanım süresi gibi yüzeysel değişkenlerle değil; dikkat süreçleri, davranışsal regülasyon ve duygulanımsal onay arayışı düzlemlerinde ayrışan farklı klinik mekanizmalar üzerinden işlediğini görünür kılmaktadır.

Türkiye gibi kolektivist ve geleneksel değer örüntülerinin belirleyici olduğu kültürel bağlamlarda, bireyin anlam dünyasını ve toplumsal kimlik yapılanmasını eş zamanlı şekillendiren iki değişken öne çıkmaktadır: bireyin manevi başa çıkma kaynaklarını

düzenleyen dindarlık ve toplumsal rol beklentilerini bilişsel olarak örgütleyen cinsiyet şemaları.

Bağımlılığın bu çok katmanlı yapısı, salt bireysel ya da nörobiyolojik değişkenlerle açıklanamayacak ölçüde karmaşık bir fenomenoloji barındırmaktadır. Dolayısıyla kültürel değişkenlerin dijital patolojiler üzerindeki düzenleyici işlevini anlamak, klinik psikoloji araştırmalarında kuramsal bir gereklilik hâline gelmektedir. Bu kültürel değişkenler arasında dindarlık; bireyin anlam dünyasını, başa çıkma örüntülerini ve sosyal aidiyet biçimlerini eş zamanlı olarak şekillendirmesi nedeniyle öncelikli bir konuma yerleşmektedir. Pargament (1997), dindarlığı statik bir inanç düzeyi olarak değil; stres, kayıp ve anlam krizi yaşantılarında bilişsel, duygusal ve davranışsal kaynakların seferber edilmesini sağlayan dinamik bir başa çıkma süreci olarak tanımlamıştır. Bu işlevsel tanım, dindarlığın koruyucu ve risk artırıcı etkilerinin koşullu doğasına dikkat çekmektedir: anlam arayışı, ilahi güce duyulan güven ve manevi destek gibi olumlu dini başa çıkma stratejileri ruh sağlığını koruyucu işlev görürken; ilahi cezalandırma algısı, dini suçluluk ve içsel çatışma gibi olumsuz başa çıkma kalıpları depresif ve anksiyöz semptomlarla sistematik biçimde ilişkilendirilmektedir (Cheng, ve diğerleri, 2023; Pankowski ve Wytrychiewicz-Pankowska, 2023). Türkiye örneklemine yönelik kapsamlı bir derleme yürüten Kalgı (2024) bu örüntüyü destekleyerek dindarlığın yetişkinlerin ruh sağlığı göstergeleri üzerinde tutarlı bir psikososyal yordayıcı olduğunu vurgulamış; Cohen ve Koenig (2016) ise söz konusu ilişkiyi kültürlerarası ölçekte belgelemiştir. Buna karşın, dindarlığın sosyal medya bağımlılığının bilişsel, davranışsal ve duygusal alt boyutları üzerindeki yordayıcı etkisini doğrudan inceleyen ampirik çalışma sayısı oldukça sınırlı kalmaktadır.

Pargament'in (1997) modeli kültürel kaynakları başa çıkma sürecinin motivasyonel ve anlamsal ekseninde konumlandırırken, bu süreçleri bilişsel düzeyde örgütleyen ikinci bir kuramsal eksen, toplumsal cinsiyet şemalarıdır. Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramından hareketle bireyler, içselleştirdikleri kültürel cinsiyet kategorilerine ilişkin örgütlü bilişsel yapılar geliştirir ve hem öz-değerlendirmelerini hem de kişilerarası algılarını bu şemalar üzerinden sistematikleştirir. Geleneksel toplumsal cinsiyet anlayışı; kadını özel ve bakım odaklı alanlarla, erkeği kamusal ve ekonomik sorumluluklarla eşleyen hiyerarşik bir iş bölümü öngörürken, eşitlikçi yaklaşım her iki cinsin sorumluluk ve haklarının simetrik biçimde dağıldığı bir bilişsel çerçeve sunmaktadır (Helgeson, 2017). Bu kuramsal çerçeveden bakıldığında sosyal medya normatif cinsiyet temsillerinin yeniden üretildiği, müzakere edildiği ve kimi zaman da meydan okumayla karşılaştığı bir bilişsel-sosyal alan

olarak işlev görmektedir; bireyin dijital benlik sunumu, görünürlük tercihleri ve etkileşim örüntüleri büyük ölçüde içselleştirilmiş cinsiyet şemaları tarafından biçimlendirilmektedir. Yılmaz ve Polat (2023), kadınlık normlarının çevrim içi yansımalarına ilişkin yürüttükleri çalışmada bu örüntüleri belgelemiş; Yılmaz ve diğerleri (2022) ise toplumsal cinsiyet rollerinin çevrim içi davranış kalıpları üzerindeki yapılandırıcı etkisini ampirik olarak ortaya koymuştur. Buna karşın, toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının sosyal medya bağımlılığının bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutları üzerindeki yordayıcı etkisini bütüncül biçimde test eden çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bununla birlikte, bu kültürel değişkenlerin dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin doğrudan değil, bireyin psikolojik belirti yükü üzerinden dolayımlı biçimde gerçekleştiği öngörülmektedir.

Hem dini başa çıkma kaynaklarının hem de toplumsal cinsiyet şemalarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin, bireyin psikolojik belirti yükü üzerinden ilerleyen bir geçiş güzergâhı izlediği öngörülmektedir. Lovibond ve Lovibond'un (1995) Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği; depresyonu, anksiyeteyi ve stresi birbirinden ayrışan ancak ortak bir negatif duygulanım çatısı altında birbiri ile ilişki üç farklı yapı olarak işlemselleştirmektedir. Yılmaz, Boz ve Arslan (2017) tarafından yürütülen Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması, DASS-21'in Türk yetişkin örnekleminde tutarlı psikometrik özellikler sergilediğini doğrulamıştır. Bu çerçevede depresyon anhedoni, umutsuzluk ve disforik duygulanımla; anksiyete öznel korku, panik yaşantısı ve otonomik uyarılma ile; stres ise kronik gerginlik, sinirlilik ve gevşeyememe örüntüsü ile karakterize edilmektedir. Söz konusu üç yapının dijital bağımlılık göstergeleriyle anlamlı biçimde ilişkiler gösterdiği çeşitli ampirik çalışmalarda raporlanmıştır (Nazari, ve diğerleri, 2023; Koca ve Eryücel, 2024). Bu örüntüyü kuramsal olarak destekleyen Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme ve başa çıkma modeli, bireyin çevresel taleplere yönelik bilişsel değerlendirmesinin başa çıkma sürecini doğrudan biçimlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu modelden hareketle dindarlık ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumları, başa çıkma kaynaklarını uzaktan biçimlendiren değişkenler olarak konumlanırken; depresyon, anksiyete ve stres bu kaynaklar ile dijital bağımlılık örüntüsü arasındaki ilişkiyi açıklayan yakın aracı değişkenler olarak işlev görmektedir.

Alanyazında dindarlık, toplumsal cinsiyet rolleri, psikopatolojik belirtiler ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkilerin büyük ölçüde ikili korelasyonel düzlemde ele alındığı; bu değişkenleri tek bir yapısal modelde bütünleştiren çalışmaların ise oldukça sınırlı kaldığı görülmektedir. Twenge ve Martin (2020) dijital medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş

arasındaki ilişkinin sistematik bir analizinin metodolojik bir gereklilik olduğunu vurgularken, Uygurtaş ve Akdemir (2025) sosyal medyanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini toplumsal cinsiyet bakış açısından çözümlemiştir. Bununla birlikte yetişkinlerde dindarlık ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının sosyal medya bağımlılığının bilişsel, davranışsal ve duygusal alt boyutları üzerindeki etkisini bütüncül biçimde inceleyen ve bu süreçte depresyon, anksiyete ve stresin paralel aracılık işlevini ampirik olarak test eden bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu boşluk, hem kuramsal entegrasyon hem de klinik uygulama açısından doldurulması gereken belirgin bir araştırma alanı oluşturmaktadır.

Mevcut araştırma, söz konusu boşluğu doldurmak amacıyla paralel aracılık modeli önermektedir. Bu model Pargament'in (1997) dini başa çıkma kuramını, Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramını, Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme modelini ve Griffiths'in (2005) davranışsal bağımlılık bileşenleri modelini ortak bir analitik zeminde bir araya getirmektedir. Bu yapısal çerçeve, dijital bağımlılığın kültürel kökenleri ile altta yatan psikopatolojik mekanizmaları aynı ampirik test düzleminde değerlendirmeyi olanaklı kılmakta ve klinik psikoloji uygulamalarında kültürel açıdan duyarlı koruyucu müdahale programlarının geliştirilmesi için kanıt temelli bir zemin sunmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı; yetişkinlerde dindarlık düzeyleri ile toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumların sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek ve bu ilişkide depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin paralel aracı rolünü ampirik olarak test etmektir. Çalışma, sosyal medya bağımlılığını bilişsel, davranışsal ve duygusal alt boyutlarıyla ele almak suretiyle yüzeysel "aşırı kullanım" yaklaşımının ötesine geçmeyi ve bağımlılığın klinik tablosunu çok boyutlu bir çerçevede kavramayı hedeflemektedir. Önerilen yapısal model sayesinde, kültürel değişkenlerin (dindarlık ve toplumsal cinsiyet rolleri) bireyleri hangi bağımlılık alt boyutuna (bilişsel meşguliyet, davranışsal kontrol kaybı veya duygusal yatırım) yönelttiği ve psikolojik belirti yükünün bu süreçte hangi geçiş işlevini üstlendiği belirlenmeye çalışılmaktadır.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma; katılımcıların ölçüm araçlarına içtenlikle yanıt verdiği, kullanılan ölçeklerin (DASS-21 (Yılmaz, Boz ve Arslan, 2017), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (Hazar ve Avcı, 2024), Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği (Bakioğlu ve Türküm, 2019), Dini Tutum Ölçeği (Ok, 2011) Türk yetişkin örnekleminde geçerli ve güvenilir

sonuçlar verdiği ve örneklemin aktif sosyal medya kullanımı bulunan 18-65 yaş aralığındaki yetişkinleri temsil ettiği varsayımları üzerine inşa edilmiştir. Bu varsayımlar çerçevesinde test edilen hipotezler; kültürel değişkenlerin doğrudan etkilerini, psikolojik belirtilerin doğrudan yordayıcı işlevini ve depresyon, anksiyete ile stresin paralel aracılık etkisini kapsayacak biçimde üç ana grup altında düzenlenmiştir.

Doğrudan Etki Hipotezleri

H1. Dindarlık düzeyi, sosyal medya bağımlılığı toplam puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H1a. Dindarlık düzeyi, sosyal medya bağımlılığının bilişsel boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H1b. Dindarlık düzeyi, sosyal medya bağımlılığının davranışsal boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H1c. Dindarlık düzeyi, sosyal medya bağımlılığının duygusal boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H2. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, sosyal medya bağımlılığı toplam puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H2a. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, sosyal medya bağımlılığının bilişsel boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H2b. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, sosyal medya bağımlılığının davranışsal boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H2c. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, sosyal medya bağımlılığının duygusal boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Psikolojik Belirtilere İlişkin Doğrudan Etki Hipotezleri

H3: DASS-21 boyutları (depresyon, anksiyete, stres), SMBÖ toplam puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H3a. Depresyon düzeyi, sosyal medya bağımlılığı toplam puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H3b. Anksiyete düzeyi, sosyal medya bağımlılığı toplam puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H3c. Stres düzeyi, sosyal medya bağımlılığı toplam puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H3d. DASS-21 boyutları, sosyal medya bağımlılığının bilişsel boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H3e. DASS-21 boyutları, sosyal medya bağımlılığının davranışsal boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H3f. DASS-21 boyutları, sosyal medya bağımlılığının duygusal boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Aracılık Hipotezleri

H4: Dindarlık düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stres aracı rol üstlenmektedir.

H4a. Dindarlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde depresyon aracı rol oynamaktadır.

H4b. Dindarlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde anksiyete aracı rol oynamaktadır.

H4c. Dindarlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde stres aracı rol oynamaktadır.

H5: Toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stres aracı rol üstlenmektedir.

H5a. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde depresyon aracı rol oynamaktadır.

H5b. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde anksiyete aracı rol oynamaktadır.

H5c. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde stres aracı rol oynamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Mevcut çalışma; alanyazında çoğunlukla birbirinden bağımsız olarak ele alınan dindarlık, toplumsal cinsiyet rolleri ve psikopatolojik belirti değişkenlerini tek bir yapısal aracılık modelinde bütünleştirmesi bakımından özgün bir konum işgal etmektedir. Önceki araştırmalar bu değişkenler arasındaki bağlantıları büyük ölçüde ikili korelasyonel düzlemde değerlendirmiş; bağımsız değişkenlerden aracı değişkenlere ve oradan bağımlı değişkene uzanan çok yönlü mekanizmayı ampirik olarak test eden çalışmaların sayısı sınırlı kalmıştır. Bu çerçevede araştırma; "aşırı kullanım süresi" türünden yüzeysel göstergelerin ötesine geçerek dijital bağımlılık davranışlarını psikopatolojik belirti örüntüleri ve kültürel arka plan ekseninde kavramsallaştıran kanıt temelli bir analitik çerçeve sunmaktadır. Klinik psikoloji uygulaması açısından elde edilen bulgular; ruh sağlığı uzmanlarının dindarlık ve toplumsal cinsiyet rolleri algılarının sosyal medya bağımlılığını hangi psikolojik mekanizmalar

aracılığıyla artırdığını ya da azalttığını anlamalarına katkı sağlayacaktır. Toplumsal düzeyde ise çalışma, kültürel açıdan duyarlı koruyucu ruh sağlığı müdahalelerinin geliştirilmesi için ampirik bir zemin oluşturmaktadır (Naslund, ve diğerleri, 2020).

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın temel sınırlılıkları örneklemin kolayda ve kartopu örnekleme yöntemleriyle oluşturulmuş olmasından, kesitsel ilişkisel desenin nedensellik çıkarımlarına izin vermemesinden ve öz-bildirim ölçeklerinin doğasında bulunan sosyal istenirlik yanlılığından kaynaklanmaktadır. Söz konusu sınırlılıkların kuramsal ve metodolojik yansımaları ile bunların gelecekteki araştırmalar için doğurduğu yönelimler, Tartışma bölümündeki 5.3 başlığı altında ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikopatoloji Literatürü

Sosyal medyanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen erken dönem araştırmalar, kullanım süresi ve sıklık gibi nicel göstergeler etrafında biçimlenmiş; bu durum, dijital davranışın ardındaki motivasyonel ve duygulanımsal dinamikleri görece arka plana itmiştir. Ne var ki son yıllarda alanyazın "ne kadar" sorusundan "nasıl ve neden" sorusuna doğru kavramsal bir kayma yaşamış; sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bir patoloji olarak ayrı bir araştırma odağına dönüşmüştür. Bu kavramsal kayma, Kaplan ve Haenlein'ın (2010) Web 2.0 altyapısı üzerinde kullanıcı türevli içeriğe dayanan internet uygulamaları olarak tanımladığı sosyal medyanın iletişim aracı işlevinden duygusal düzenleme, kimlik inşası ve sosyal aidiyet zemini olmaya doğru evrilen yapısıyla doğrudan ilişkili görünmektedir.

Bu evrilmenin patolojik kutbunu kavramsallaştırmak üzere Griffiths (2005), davranışsal bağımlılıkları biyopsikososyal bir model çerçevesinde altı temel bileşenle tanımlamıştır: belirginlik, duygudurum düzenleme, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme. Bu altı bileşenli yapı, davranışsal bağımlılıkların madde bağımlılığıyla yapısal izomorfizmini kuramsal düzlemde temellendirmesi açısından alanın kurucu çerçevelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Andreassen ve diğerleri (2016) söz konusu modeli sosyal medya alanına büyük örneklemli bir kesitsel çalışmayla taşımış; aşırı ve kontrolsüz platform kullanımının depresyon, obsesif-kompulsif belirtiler ve dikkat eksikliği örüntüleriyle anlamlı düzeyde örtüştüğünü raporlamıştır. Türkiye örneklemine özgü bir yerli uyarlama geliştiren Hazar ve Avcı (2024) ise 23 maddelik Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'ni (SMBÖ) bilişsel, davranışsal ve duygusal alt boyutlar üzerinden yapılandırmış; ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α = .886) ve test-tekrar test güvenilirliği (r = .866) tatminkâr düzeyde bulunmuştur. Uluslararası kuramsal çerçeve ile yerli psikometrik araç arasındaki bu uyum dikkat çekicidir: bilişsel boyut Griffiths'in belirginlik bileşenini, davranışsal boyut tolerans ve çatışma bileşenlerini, duygusal boyut ise yoksunluk ve duygudurum düzenleme bileşenlerini ampirik düzeyde temsil etmektedir. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı, tek skorlu bir aşırı kullanım göstergesinden ziyade; dikkat süreçleri, davranışsal regülasyon ve duygulanımsal onay arayışı düzlemlerinde ayrışan çok katmanlı bir klinik fenomen olarak ele alınması gerektiği değerlendirilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının psikopatolojik bağıntıları arasında en tutarlı biçimde belgelenen yapı, depresif semptomatolojidir. Lovibond ve Lovibond (1995), DASS modelinde depresyonu anhedoni, düşük özsaygı değeri, umutsuzluk ve motivasyon kaybı belirtileriyle tanımlamıştır; bu belirti örüntüsünün sosyal medya bağımlılığının davranışsal ve duygusal boyutlarıyla kavramsal bir paralellik taşıdığı görülmektedir. Twenge ve Martin (2020), 221.096 katılımcıdan elde edilen üç büyük veri setini analiz ettikleri çalışmalarında, dijital medya kullanımı ile düşük psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin özellikle ergen kız grubunda sistematik olarak daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Twenge'in (2020) tezine göre 2012 sonrası dijital medya yaygınlığının artmasıyla eşzamanlı olarak depresif belirti, kaygı ve intihar girişimi oranlarında gözlenen yükseliş, salt korelasyonel düzeyde kalmayan zamansal bir örüntüye işaret etmektedir. Pandemi koşullarında yürütülen araştırmalarda da benzer bir tablo gözlenmektedir: Nazari ve diğerleri (2023) sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında depresyonu kritik bir aracı değişken olarak konumlandırmış; Türkiye örneklemine yönelik araştırmasında Gökbulut ve Bilen (2024), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile DASS-21'in depresyon alt ölçeği arasında anlamlı pozitif ilişkiler raporlamıştır. Bu uluslararası ve yerli bulgular, depresyonun sosyal medya bağımlılığına giden yolda yalnızca eşlik eden bir belirti değil, davranışı sürdüren bir motivasyonel mekanizma olarak işlev görebileceğine işaret etmektedir.

Anksiyete, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili ikinci önemli psikopatolojik boyut olarak alanyazında konumlandırılmaktadır. DASS-21'in anksiyete alt ölçeği öznel korku, panik eğilimi ve otonomik uyarılma (çarpıntı, baş dönmesi, nefes alma güçlüğü) gibi belirtileri içermektedir. Sosyal medya bağlamında bu belirti örüntüsünün, özellikle bilgi kaçırma korkusu (*Fear of Missing Out, FOMO*) ve sürekli güncel kalma baskısı üzerinden işlediği düşünülmektedir. Griffiths'in (2005) modelindeki belirginlik bileşeni, anksiyetik bireylerde özgün bir biçim alabilmektedir: platform, bireyin zihinsel dünyasında orantısız bir yer kaplamakta ve erişim kesintisi yoğun bir kaygı tepkisini tetikleyebilmektedir. Corke ve diğerlerinin (2025) 2020-2023 yılları arasında yayımlanmış altı çalışmayı kapsayan derlemesi, sosyal medya kullanımı ile kaygı düzeyleri arasında tutarlı ilişkiler bulgulamış; sosyal onay bağımlılığının, yukarı yönlü sosyal karşılaştırmanın ve siber zorbalığın bu ilişkide belirgin rol oynadığına dikkat çekmiştir. McCarthy ve Morina'nın (2020) meta-analitik çalışması da kaygı belirtilerinin hem klinik hem subklinik gruplarda sosyal medya kullanımıyla anlamlı düzeyde ilişkilendiğini doğrulamıştır. Bu noktada Festinger'in (1954)

sosyal karşılaştırma kuramı kavramsal bir köprü işlevi görmektedir: dijital ortamda bireyin karşılaştırma nesneleri yakın çevresiyle sınırlı kalmamakta, küresel ölçekte idealleştirilmiş yaşam temsilleriyle sürekli temas hâline geçmektedir. Bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak değerlendirme yapma eğilimini öne süren bu kuram, dijital ortamda hangi çarpıcı dönüşümlere uğradığını anlamak açısından özellikle işlevseldir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme modeli açısından bakıldığında, bireyin kendi kaynakları ile bu idealleştirilmiş standartlar arasındaki uçurumu tehdit olarak yorumlaması, kronik anksiyete tepkisinin tetiklenmesinde belirleyici bir bilişsel dönüm noktası olarak değerlendirilebilir.

DASS-21'in üçüncü boyutu olan stres; sinirlilik, sabırsızlık, kronik ve özgül olmayan uyarılma ile rahatlayamama belirtilerini kapsamaktadır (Lovibond ve Lovibond, 1995). Lazarus ve Folkman (1984), stresi çevresel taleplerin bireyin başa çıkma kaynaklarını aştığı algısından doğan dinamik bir süreç olarak tanımlamış; bu kuramsal çerçeve, sosyal medya ortamının stres üreten yapısal özelliklerini analiz etmek için açıklayıcı bir mercek sunmaktadır. Sürekli bilgi akışı, push bildirimler, sosyal karşılaştırma tetikleyicileri ve dijital görünürlük baskısı; kullanıcının başa çıkma kapasitesi ile çevresel taleplerin uzun vadeli dengesizliğini sürdürür hâle gelebilmektedir. Bu noktada özellikle altı çizilmesi gereken husus, stresin sosyal medya bağımlılığının yalnızca bir sonucu değil, aynı zamanda belirleyici bir öncülü olarak da işlev görebilmesidir. Şahin, Türk ve Hamamcı'nın (2022) pandemi döneminde üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışma, stresle başa çıkma örüntülerinin sosyal medya tüketimi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Griffiths'in (2005) duygudurum düzenleme bileşeni bu örüntüye kavramsal bir karşılık sunmaktadır: stres altındaki birey, içsel uyarılma düzeyini düşürmek üzere sosyal medyaya aralıklı biçimde yönelmekte; ancak bu düzenleme stratejisi, zamanla tolerans gelişimi ve kontrol kaybıyla sonuçlanabilmektedir. Pargament'in (1997) dini başa çıkma kuramıyla bütünleştirildiğinde söz konusu döngü çift yönlü bir okumaya açılmaktadır: olumlu dini başa çıkma stratejileri stres düzeyini hafifleterek dijital kaçış güdüsünü zayıflatabilirken; olumsuz dini başa çıkma örüntüleri (örn. ilahi cezalandırma algısı, ruhani çatışma) stres yükünü pekiştirerek aynı kaçış güdüsünü güçlendirebilir.

Depresyon, anksiyete ve stresin birbiriyle yüksek düzeyde ilişkili olmakla birlikte ayrışmış üç yapı olarak ele alınması, sosyal medya bağımlılığı ile psikopatoloji ilişkisinin çok boyutlu bir aracılık çerçevesinde değerlendirilmesini olanaklı kılmaktadır. Yılmaz, Boz ve Arslan (2017) DASS-21'in Türk yetişkin örneklemindeki üç faktörlü yapısının geçerlik ve güvenirliğini doğrulamış; faktör yükleri .41 ile .81 arasında, güvenirlik katsayıları ise

.755 ile .822 arasında değişmiştir. Bu psikometrik dayanak, mevcut araştırmada depresyon, anksiyete ve stresin paralel aracı değişkenler olarak konumlandırılmasını desteklemektedir. Üç boyutun birlikte ancak ayrı ayrı incelenmesi, sosyal medya bağımlılığını besleyen psikopatolojik mekanizmaların hangi düzlemde yoğunlaştığının ayrıştırılmasına imkân tanımakta; bu yaklaşımın, distal kültürel değişkenlerin (dindarlık ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumu) etkilerinin proksimal psikolojik belirti kanallarına dağılımını saptamada metodolojik bir avantaj sunduğu düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının psikopatolojik sonuçlarını anlamada kilit aracı mekanizmalardan biri sosyal karşılaştırma süreçleri ile kendini sunma baskısıdır. Skogen ve diğerleri (2021), Norveçli genç yetişkinler arasında kadın katılımcıların yaklaşık yarısının içerik paylaşımına önemli ölçüde zaman ve enerji ayırdığını ve bu yatırımın alınan beğeni ve yorum sayısıyla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Hjetland ve diğerleri (2024) ise kendini sunmaya yüksek düzeyde odaklanmanın, özellikle kadınlarda, depresyon ve kaygı belirtileriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Bu örüntü, Griffiths'in (2005) modelindeki belirginlik ve duygudurum düzenleme bileşenleriyle kavramsal düzeyde örtüşmektedir. Beğeni ve yorum sayısına dayalı dijital onay mekanizması, bireyin özsaygısını dışsal geri bildirime bağımlı hâle getirmekte; bu dışsal bağımlılık kronikleştiğinde Lovibond ve Lovibond'un (1995) tanımladığı anksiyete boyutuyla doğrudan örtüşen klinik belirtilerin onay kaygısı, sosyal değerlendirme korkusu, otonomik uyarılma ortaya çıkabileceği değerlendirilmektedir.

Brand ve diğerlerinin (2016, 2019) Bireysel-Duygu-Biliş-Uygulama Etkileşimi (I-PACE) modeli, Griffiths'in bileşen modeline tamamlayıcı bir kuramsal çerçeve sunarak dijital davranışın iki aşamalı seyrini tanımlamaktadır. Modelin erken aşamalarında birey, anlık doyum sağlamak ve olumsuz duygulanımı (kaygı, depresif duygudurum, yalnızlık) telafi etmek amacıyla sosyal medyaya yönelmektedir; ileri aşamalarda ise bu kullanım otomatik bir alışkanlığa dönüşmekte, bilişsel kontrol mekanizmaları zayıflamakta ve bağımlılık döngüsü pekişmektedir. Dikkat çekici bir biçimde bu iki aşamalı yapı, ilerde açıklanacağı gibi Pargament'in (1997) olumlu ve olumsuz dini başa çıkma ayrımıyla kavramsal bir paralellik taşımaktadır: nasıl ki olumlu dini başa çıkma koruyucu, olumsuz dini başa çıkma risk artırıcı bir işlev görüyorsa; sosyal medyanın işlevsel kullanımı ile bağımlılık örüntüsü de farklı psikopatolojik sonuçlara açılan iki ayrı yörünge olarak konumlanabilir. Mevcut çalışmanın yapısal modeli, bu paralel süreçleri dindarlığın ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun başa çıkma kaynakları üzerindeki etkisini, bu

kaynakların DASS-21 boyutlarıyla bağıntısını ve psikolojik belirtilerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini tek bir bütünleşik aracılık çerçevesinde test etmeyi amaçlamaktadır.

Türkiye örneklemine özgü çalışmalar, sosyal medya bağımlılığı-psikopatoloji ilişkisini özellikle pandemi ve afet bağlamlarında zenginleştirmiştir. Türk Psikiyatri Dergisi'nde (2024) yayımlanan bir araştırma, Şubat 2023 depremlerinin ardından sosyal medya kullanımına bağlı ikincil travmatik stresin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu raporlamıştır. Bilge, Baydili ve Göktaş (2020), meslek yüksekokulu öğrencileri arasında kaygı düzeyleri, günlük sosyal medya kullanım süresi ve stres düzeylerini sosyal medya bağımlılığının anlamlı yordayıcıları olarak belirlemiştir. Koca ve Eryücel (2024), COVID-19 bağlamında üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile manevi kaynaklar arasındaki ilişkiyi inceleyerek; manevi kaynak düzeyinin bağımlılık puanlarıyla negatif ilişkili olduğunu, dolayısıyla dindarlığın koruyucu tampon işlevine dolaylı kanıt sağladığını ortaya koymuştur. Özkapı (2021), İstanbul Kent Üniversitesi'nde yürüttüğü yüksek lisans tezinde yetişkinlerde sosyal medya kullanımının sosyal kaygıyla ilişkisini belgeleyerek yerli alanyazına önemli bir katkı sunmuştur. Bu yerli bulgular, Twenge ve Martin (2020) ile Nazari ve diğerlerinin (2023) uluslararası gözlemleriyle örtüşerek, sosyal medya bağımlılığının kültürel bağlamdan bağımsız evrensel bir psikopatolojik bağıntı sergilediğine, ancak bu bağıntının yoğunluğunun kültürel ve demografik değişkenlere göre farklılaşabileceğine işaret etmektedir.

Meta-analitik düzlemde Marino ve diğerleri (2018), problemli sosyal medya kullanımının şiddetinin depresyon ve anksiyete düzeylerindeki yükselişle birlikte arttığını ortaya koymuştur. Hancock ve diğerlerinin (2022) 200'ü aşkın çalışmayı kapsayan meta-analizi ise sosyal medya kullanımı ile anksiyete ve depresyon arasında küçük ama tutarlı ilişkilerin yanında, sosyal bağlantı gibi olumlu sonuçlarla da bağıntılar olduğunu raporlamıştır. İlk bakışta çelişkili görünen bu bulgular aslında bağımlılık düzeyindeki dijital tüketime boyutsal bir yaklaşımın gerekliliğini desteklemektedir: aynı platformdaki farklı etkileşim biçimleri farklı psikolojik etkiler doğurabilmekte; ancak kullanım örüntüsü Griffiths'in (2005) altı bileşeninin büyük bölümünü etkinleştirecek düzeye ulaştığında psikopatolojik etkiler belirginleşmektedir. Naslund ve diğerleri (2020), ciddi ruhsal hastalığı olan bireylerin %70'inden fazlasının sosyal medya kullandığını ve bu kullanımın hem yararlı hem zararlı sonuçlar üretebileceğini bildirmiştir. Bu ikili bakış açısı, bağımlılık düzeyindeki kullanımı psikopatolojik belirtilerden ayrıştırarak inceleme ve dindarlık ile toplumsal

cinsiyet rolleri tutumu gibi kültürel değişkenler aracılığıyla ilişkiyi farklılaştırma çabasının kuramsal gerekçesini güçlendirmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının psikopatolojik sonuçları cinsiyet temelli bir asimetri sergilemektedir. Twenge ve Martin'in (2020) bulguları, dijital medya kullanımı ile düşük psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin kadınlarda erkeklere kıyasla sistematik olarak daha güçlü olduğunu göstermektedir. Bu asimetrinin altında, kadınların sosyal medyayı daha yoğun biçimde benlik sunumu ve sosyal karşılaştırma amacıyla kullanma eğilimi yatıyor olabilir. Uygurtaş ve Akdemir (2025) sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini cinsiyet perspektifinden inceleyerek bu ilişkinin cinsiyete göre belirgin biçimde farklılaştığını raporlamıştır. Yılmaz ve diğerleri (2022) ise Türkiye'de toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumların demografik ve bağlamsal değişkenlerle birlikte farklılaştığını ve bu farklılaşmanın çevrimiçi davranış örüntülerini doğrudan biçimlendirdiğini belgelemiştir. Bu uluslararası ve yerli bulgular birlikte değerlendirildiğinde, toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun sosyal medya bağımlılığının bağımsız bir yordayıcısı olarak konumlandırılması ve bu yordayıcı ilişkinin psikolojik belirtiler aracılığıyla işleyen aracılık etkilerinin sınanması kuramsal açıdan gerekçelendirilebilir görünmektedir.

Bütün bu kanıtlar bir araya getirildiğinde, sosyal medya bağımlılığının yalnızca aşırı kullanım çerçevesinde ele alınamayacağı belirginleşmektedir. Griffiths'in (2005) bileşen modeli ve Brand ve diğerlerinin (2016, 2019) I-PACE çerçevesi, bağımlılığın bilişsel, davranışsal ve duygusal katmanlarını tanımlarken; Lovibond ve Lovibond'un (1995) DASS modeli, bu katmanların depresyon, anksiyete ve stresle nasıl etkileşime girdiğini kavramsal olarak haritalandırmaktadır. Yılmaz, Boz ve Arslan'ın (2017) Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması bu kuramsal etkileşimin Türk yetişkin örnekleminde psikometrik düzeyde test edilebileceğini güvence altına almaktadır. Mevcut çalışma, bu zemin üzerinde sosyal medya bağımlılığının kültürel belirleyicilerini özellikle dindarlık ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumunu yapısal bir aracılık modeli içinde inceleyerek hem kuramsal hem psikometrik çerçeveyi genişletmeyi amaçlamaktadır. İlerleyen alt bölümde, bu kültürel belirleyicilerin ilki olan dindarlığın dijital davranış ve psikopatoloji ile etkileşimi Pargament'in (1997) dini başa çıkma kuramı çerçevesinde derinlemesine ele alınacaktır. Bu çerçevede sonraki bölümde, modelin temel kültürel yordayıcısı olarak dindarlık ele alınacaktır.

1.2. Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Dijital Davranış

Dijital teknolojilerin gündelik yaşamın dokusuna yerleştiği bir çağda, dindarlığın bireysel ve toplumsal işlevleri yeniden değerlendirme gereksinimi doğmaktadır. Dindarlık, ibadet sıklığı veya inanç yoğunluğu gibi tek boyutlu göstergelere indirgenebilecek bir yapı değildir. Glock ve Stark (1965) bu yapıyı inanç, ibadet, dini deneyim, bilgi ve etki olmak üzere beş boyutta kavramsallaştırmış; söz konusu çerçeve Türkiye'deki din psikolojisi araştırmalarında temel başvuru noktası olarak yerini korumuştur (Çekin, 2013; Altunsu Sönmez, 2016). Ancak dijital platformların bireyin sosyal etkileşim, kimlik inşası ve duygulanım düzenleme süreçlerine eklemlenmesiyle birlikte, dindarlığın geleneksel boyutları yeni gerilim hatlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bir yanda dinin sağladığı anlam çerçevesi ve cemaat aidiyeti; diğer yanda sosyal medyanın dayattığı kesintisiz görünürlük ve onay arayışı baskısı bulunmaktadır. Bu iki kuvvet arasındaki etkileşim, sosyal medya bağımlılığının kültürel belirleyicilerini anlamak açısından kritik bir kavşak noktası oluşturmaktadır. Griffiths'in (2005) bileşen modelindeki duygudurum düzenleme ve belirginlik bileşenleri, bu kavşaktaki dindarlık işlevini analiz etmek için verimli bir mercek sağlamaktadır: birey sosyal medyayı olumsuz duygulanımı telafi etmek için mi kullanmaktadır, yoksa dini kaynakları söz konusu telafi gereksinimini ortadan kaldıran alternatif bir başa çıkma sistemi olarak mı devreye sokmaktadır?

Bu sorunun kuramsal yanıtı, Pargament'in (1997) dini başa çıkma kuramında aranabilir. Pargament'e göre din, statik bir inanç sistemi olarak değil; bireyin stres, kayıp ve anlam krizleriyle yüzleşirken kutsal olanla kurduğu dinamik bir başa çıkma süreci olarak tanımlanmalıdır. Bu işlevsel kavramsallaştırma, dindarlığı aynı anda hem bir başa çıkma kaynağı hem de bir başa çıkma stratejisi konumuna yerleştirmektedir. Pargament ve diğerleri (2000) söz konusu sürecin beş işlevsel boyutunu tanımlamıştır: anlam arayışı, kontrol sağlama, teselli bulma, başkalarıyla yakınlık kurma ve yaşamı dönüştürme. Bu beş işlevli yapı, dindarlığı bir savunma mekanizmasının ötesine taşıyarak bireyin varoluşsal kaynakları arasında stratejik bir konuma yerleştirmektedir. Sosyal medya bağımlılığının yarattığı kronik bilişsel meşguliyet, duygulanımsal tepkisellik ve davranışsal düzensizlik göz önünde bulundurulduğunda, Hazar ve Avcı'nın (2024) SMBÖ'nün üç alt boyutuyla işlemselleştirdiği belirti örüntüleri karşısında dini başa çıkmanın bu çok işlevli yapısının analitik değeri belirginleşmektedir. Dini başa çıkma kaynakları, Griffiths'in (2005) modelindeki yoksunluk ve çatışma bileşenlerine karşı tampon işlevi görebilir niteliktedir: birey sosyal medyadan uzaklaştığında yaşadığı huzursuzluğu dua, ibadet ya da cemaat

desteğiyle telafi edebilmekte; platformun kişilerarası ilişkilerde yarattığı çatışmayı da dini topluluk aidiyetiyle dengeleyebilmektedir.

Pargament ve diğerleri (1998, 2011), dini başa çıkmayı iki kutuplu bir yapı içinde sınıflandırarak alanın açıklayıcı gücünü artırmıştır. Olumlu dini başa çıkma; aşkın bir güçle güvenli ilişki kurma, manevi bağ deneyimi ve iyimser bir dünya görüşünü yansıtmaktadır. Stresörü ilahi bir planın parçası olarak yeniden çerçeveleme, Tanrı'yı bir ortak olarak konumlandırma ve ilahi sevgi ile ilgi arama gibi stratejiler bu kategoriye girmektedir. Buna karşılık olumsuz dini başa çıkma, ruhani mücadeleyi, içsel çatışmayı ve ilahi olanla gergin bir ilişkiyi temsil etmektedir: Tanrı tarafından terk edilme veya cezalandırılma hissi, acının günahın bir sonucu olduğuna inanma ve ilahi gazap algısı bu örüntünün bileşenleri arasında yer almaktadır (Xu, 2016). Bu iki kutuplu yapı, dindarlığın ruh sağlığı üzerindeki etkisinin koşullu doğasını hem koruyucu hem risk artırıcı yönelimlere açıklığını kuramsal düzlemde temellendirmektedir. Sosyal medya bağımlılığı bağlamında bu ayrımın işlevsel sonuçları açıktır: olumlu dini başa çıkma stratejilerine sahip bir birey, dijital ortamın yarattığı tolerans ve kontrol kaybı döngüsüne girmeden başa çıkma kaynaklarını harekete geçirerek bağımlılık sürecini erkenden kesintiye uğratabilirken; olumsuz dini başa çıkma stratejilerine yaslanan bireyde, sosyal medyada karşılaşılan normatif olarak heterojen içerikler dini değerlerle çelişen yaşam biçimleri, alternatif inançların görünürlüğü dini suçluluk ve ruhani kopma yaratarak psikolojik belirtileri pekiştirebilir; pekişen belirtiler ise sosyal medyaya kaçış güdüsünü besleyebilir.

Pargament'in (1997) birleşik dini başa çıkma modeli, dindarlığın iki ayrı işlev üzerinden ruh sağlığını yordadığını öne sürmektedir: düzenleyici (moderator) işlev, stres yoğunluğu arttıkça dini başa çıkmanın koruyucu etkisinin de artmasına; ana etki (main-effect) işlevi ise dini başa çıkmanın stres düzeyinden bağımsız olarak olumlu psikolojik sonuçların güvenilir bir yordayıcısı olmasına işaret etmektedir. Bu mekanizma sosyal medya bağımlılığı bağlamına uyarlandığında şu yorumu olanaklı kılmaktadır: olumlu dini başa çıkma stratejilerine yüksek düzeyde sahip bireyler, sosyal karşılaştırma baskısı, FOMO ve onay arayışı gibi dijital stresörlerle karşılaştıklarında dini inanç ve uygulamalarını bir filtre olarak kullanarak söz konusu olumsuz etkileri tamponlayabilmektedir. Bu kuramsal beklentiyi destekleyen meta-analitik kanıtlar arasında Cheng ve diğerlerinin (2023) COVID-19 dönemine ilişkin sentezi öne çıkmaktadır; söz konusu çalışma, olumlu dini başa çıkmanın düşük depresyon ve anksiyete düzeyleriyle tutarlı biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir. Pankowski ve Wytrychiewicz-Pankowska (2023) ise pandemide dine yönelişi sistematik

biçimde inceleyerek dini başa çıkmanın ruh sağlığı üzerindeki etkisinin başa çıkma stilinin niteliğine göre zıt yönelimlere açıldığını meta-regresyon analiziyle doğrulamıştır. Bu bulgular, dindarlığın sosyal medya bağımlılığı ile DASS-21 boyutları arasındaki ilişkide aracı bir değişken olarak işlev görebileceği yönündeki kuramsal beklentiyi ampirik düzlemde desteklemektedir.

Dindarlığın çatışma kaynağı olarak işlev gördüğü senaryolar, olumsuz dini başa çıkma stratejilerine bağlı olarak dijital ortamda kendine özgü biçimler almaktadır. Sosyal medyanın doğası gereği barındırdığı çoğul yaşam biçimleri, dini normlarla çelişen söylemler ve alternatif değer sistemlerinin yüksek görünürlüğü, yüksek dindarlık düzeyine sahip bireylerde bilişsel çelişki üretebilmektedir. Pargament'in (1997) kuramsal çerçevesinde bireyin mevcut anlam sistemi tehdit altına girdiğinde koruyucu işlev çökmekte ve dönüşümsel başa çıkma gereksinimi doğmaktadır. Bu dönüşüm gerçekleşmediğinde ise ilahi cezalandırma algısı, dini suçluluk ve ruhani kopma gibi olumsuz süreçler tetiklenebilmektedir. Söz konusu süreçler Lovibond ve Lovibond'un (1995) DASS-21'deki anksiyete boyutuyla öznel korku, panik eğilimi ve depresyon boyutuyla umutsuzluk, anhedoni doğrudan örtüşen klinik belirtilere dönüşebilmektedir. Bir adım daha ileri gidildiğinde, bu psikolojik belirtiler Griffiths'in (2005) duygudurum düzenleme bileşeni aracılığıyla bireyi sosyal medyaya yeniden yönlendirebilmektedir: birey, yaşadığı dini kaygı ve suçluluk duygularından geçici olarak kaçmak için dijital platforma sığınmakta; ancak bu sığınma davranışı zamanla tolerans gelişimi ve kontrol kaybıyla, yani bağımlılıkla sonuçlanabilmektedir. Korkmaz (2021) tam da bu mekanizmayı destekleyen bulgular sunmuş; olumsuz dini başa çıkma stratejilerinin yalnızlık duygusunu artırarak sosyal medya bağımlılığını yordayabildiğini ortaya koymuştur.

Pargament'in dini başa çıkma kuramı ile Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme ve başa çıkma modeli arasında derin bir kavramsal süreklilik bulunmaktadır. Lazarus ve Folkman'a göre stres, çevresel taleplerin bireyin başa çıkma kaynaklarını aştığı algısından doğan dinamik bir ilişki sürecidir. Birincil değerlendirmede birey durumu tehdit, kayıp veya meydan okuma olarak sınıflandırırken; ikincil değerlendirmede mevcut başa çıkma kaynaklarının yeterliliğini sorgulamaktadır. Dindarlık, bu çerçevede ikincil değerlendirme sürecine doğrudan katılan bir kaynak işlevi görmektedir. Yüksek düzeyde olumlu dini başa çıkmaya sahip birey, dijital ortamdaki stresörleri idealleştirilmiş yaşam biçimleriyle yapılan karşılaştırmaları, siber zorbalığı veya bilgi bombardımanını ilahi planın bir parçası olarak yeniden çerçeveleyerek tehdit algısını azaltabilmektedir. Bu durumda stres

düzeyi düşmekte; Hazar ve Avcı'nın (2024) tanımladığı bilişsel bağımlılık boyutundaki zihinsel meşguliyet ile duygusal bağımlılık boyutundaki huzursuzluk azalabilmektedir. Buna karşılık olumsuz dini başa çıkma örüntüsünü benimseyen birey, aynı stresörleri ilahi bir ceza veya terk edilmişlik göstergesi olarak yorumlayarak stres tepkisini şiddetlendirmekte; yoğunlaşan stres, sosyal medyaya yönelik duygudurum düzenleme güdüsünü, başka bir deyişle bağımlılık döngüsünü besleyebilmektedir. Graça ve Brandão (2024), dini başa çıkmanın Lazarus ve Folkman'ın stres modelini kutsal boyutuyla genişlettiğini ve olumlu dini başa çıkmanın psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu ampirik düzeyde göstermiştir.

Türkiye bağlamında dindarlığın ölçülmesi, İslami kültürel çerçevenin kendine özgü dinamikleri nedeniyle özel bir psikometrik hassasiyet gerektirmektedir. Ok (2011) Dini Tutum Ölçeği'ni İslami gelenek içinde geliştirmiş; iki farklı üniversite öğrencisi örnekleminde (N = 930 ve 388) ölçeğin yüksek iç tutarlılık katsayıları (.81 ve .91) sergilediğini raporlamıştır. Bilişsel, duygusal, davranışsal ve ilişkisel dört alt boyuttan oluşan ölçek, hem açımlayıcı hem doğrulayıcı faktör analizleriyle doğrulanmıştır. Bu dört boyutlu yapı, Pargament'in dini başa çıkma kuramıyla kavramsal bir paralellik taşımaktadır: bilişsel boyut dini inanç ve yorumları, duygusal boyut dini hisleri ve deneyimleri, davranışsal boyut ibadet ve ritüel uygulamalarını, ilişkisel boyut ise bireyin Tanrı ile kurduğu bağı temsil etmektedir. Mevcut çalışmada bu ölçeğin kullanılması, dindarlığı tek boyutlu bir süreklilik olarak değil; birbirini tamamlayan dört psikolojik işlev üzerinden değerlendirme ve sosyal medya bağımlılığının hangi dindarlık boyutlarıyla daha güçlü ilişki kurduğunu ayrıştırma olanağı sunmaktadır. Kalgı (2024), Türkiye'de dindarlık, ruh ve beden sağlığı ilişkisini sistematik biçimde değerlendiren derlemesinde, dindarlığın Türk toplumunda zihinsel ve fiziksel sağlığın belirleyici bir değişkeni olarak yinelenen biçimde ön plana çıktığını vurgulamaktadır. Bu derleme, dindarlığın ruh sağlığı üzerindeki etkisinin doğrusal olmadığını; bağlama, başa çıkma stiline ve bireyin dini deneyiminin niteliğine göre farklılaştığını göstermektedir. Söz konusu bulgu, Cohen ve Koenig'in (2016) uluslararası sentezleriyle örtüşmekte ve din-ruh sağlığı ilişkisinin kültürel bağlamdan tamamen bağımsız olmadığını, ancak evrensel örüntüler de barındırdığını desteklemektedir. Çetin ve Güzeloğlu (2022), COVID-19 döneminde dini başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemiş; olumlu dini başa çıkma stratejilerinin dua, ibadet, manevi destek arama pandemide koruyucu tampon işlevi gördüğünü, olumsuz dini başa çıkma stratejilerinin ise psikolojik belirtileri pekiştirdiğini raporlamıştır. Pandeminin hem sosyal medya kullanımını

hem dini başa çıkma gereksinimini eşzamanlı olarak yükseltmiş olması, bu iki değişkenin kesişim alanını gözlemlemek için doğal bir saha sunmuştur. Koca ve Eryücel (2024) ise üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile manevi kaynaklar arasındaki ilişkiyi inceleyerek manevi kaynak düzeyinin bağımlılık puanlarıyla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiş; bu bulgu, dindarlığın koruyucu tampon işlevine yerli düzlemde somut bir kanıt katmıştır. Uluslararası ve yerli kanıtların bu yakınsaması, dindarlığın koruyucu işlevinin kültürler arası tutarlılığını desteklemekle birlikte, bu işlevin yerel dini gelenek içinde nasıl somutlaştığının özgül biçimde incelenmesinin de kuramsal bir gereklilik olduğunu düşündürmektedir. Türkiye, laik-seküler anayasal yapısı ile toplumun büyük bir kesiminin dini pratiklere atfettiği önem arasındaki gerilimle, dindarlık-sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi için kendine özgü bir saha sunmaktadır. Dindarlığın gündelik yaşama yansıma biçimleri cinsiyet, eğitim, yerleşim yeri ve kuşak gibi değişkenlere göre belirgin farklılıklar göstermekte; bu farklılıklar sosyal medya kullanım örüntülerine de yansımaktadır. Muhafazakâr bir kadın kullanıcının Instagram'daki benlik sunum stratejileri ile laik-kentli bir erkek kullanıcının stratejileri arasındaki uçurum, dindarlık-cinsiyet-dijital davranış üçgenindeki etkileşimin Türkiye'ye özgü boyutlarını gözler önüne sermektedir. Yılmaz ve diğerleri (2022), bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının demografik değişkenlere göre farklılaştığını belgelemiş; bu farklılaşmanın dindarlıkla birleştiğinde sosyal medya bağımlılığının biçimlenmesinde çok katmanlı bir belirleyici örüntü oluşturduğu anlaşılmaktadır. Toplumun laik-seküler ve dindar-geleneksel kutupları arasındaki sosyolojik gerilim, sosyal medya platformlarında dini kimliğin sunumu, savunulması ve sorgulanması biçiminde tezahür ederek dindarlık-bağımlılık ilişkisine Türkiye'ye özgü bir boyut katmaktadır.

Dindarlığın sosyal medya bağımlılığının üç alt boyutuyla kurduğu ilişki, farklı psikolojik mekanizmalar üzerinden işliyor görünmektedir. Bilişsel bağımlılık boyutunda çevrimdışıyken bile platformu düşünme, bildirim beklentisi, bilgi kaçırma kaygısı dindarlığın zihinsel meşguliyeti yeniden yönlendirme kapasitesi söz konusu olabilir. Yüksek dindarlık düzeyine sahip bireyler dua, tefekkür ve ibadet gibi bilişsel etkinlikler aracılığıyla zihinsel kaynaklarını sosyal medyadan farklı bir odağa yöneltebilmekte; bu durum, Griffiths'in (2005) belirginlik bileşeninin etkinliğini zayıflatabilmektedir. Davranışsal bağımlılık boyutunda kontrolsüz kullanım artışı, günlük rutinlerin aksaması dini normların zaman yönetimi ve boş zaman kullanımı üzerindeki düzenleyici etkisi devreye girmektedir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) ikincil değerlendirme sürecinde dindarlık, bireyin çevresel

talepleri viral içerikler, algoritmik öneriler, bildirim akışı kendi değer sisteminden süzerek bir filtre oluşturmasına olanak tanıyabilmekte; söz konusu filtre bağımlılık davranışının şekillenmesini önleyebilir veya geciktirebilir. Duygusal bağımlılık boyutunda ise platforma erişilemediğinde yaşanan huzursuzluk, gerginlik, üzüntü dini topluluk aidiyetinin ve manevi desteğin alternatif bir duygulanım düzenleme kaynağı olarak işlev göreceği değerlendirilmektedir. Bireyin sosyal medyadan uzaklaştığında yaşadığı yoksunluk belirtileri; cami cemaati, dini sohbet halkaları veya manevi rehberlik ilişkileri aracılığıyla telafi edilebilir görünmektedir.

Mevcut çalışmanın yapısal aracılık modelinde dindarlık düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin paralel aracı değişkenler olarak konumlandırılan depresyon, anksiyete ve stres üzerinden işlediği öngörülmekte; bu öngörü H4 hipotezinde test edilmektedir. Mekanizma şu biçimde işleyebilmektedir: yüksek dindarlık düzeyi, olumlu başa çıkma stratejileri aracılığıyla psikolojik belirti yükünü hafifleterek sosyal medya bağımlılığını dolaylı yoldan azaltabilirken; olumsuz başa çıkma stratejileri devreye girdiğinde aynı dindarlık düzeyi, belirti yükünü pekiştirerek sosyal medyaya kaçış güdüsünü artırabilmektedir. Bu çift yönlü etki, Lovibond ve Lovibond'un (1995) DASS-21'deki üç boyut üzerinden ölçülebilir nitelikte olup; Yılmaz, Boz ve Arslan'ın (2017) Türkçe doğrulama çalışması, üç boyutlu yapının Türk yetişkin örnekleminde geçerli ve güvenilir bir biçimde işlediğini güvence altına almıştır. Anksiyetenin aracı işlevi, dini bağlamda özgün bir biçim alabilmektedir: ibadet yeterliliği endişesi, ahiret kaygısı ve ilahi onay arayışı; sosyal medyada dini içeriklerin tartışıldığı ve dini otoritelerin sorgulandığı bir ortamda pekişebilmektedir. Xu (2016), Pargament'in kuramında kutsal kayıp deneyiminin depresyon ve anksiyete belirtileriyle güçlü ilişkiler sergilediğini vurgulayarak bu mekanizmanın klinik önemini ortaya koymuştur.

Tüm bu kanıtlar bir araya getirildiğinde, dindarlığın sosyal medya bağımlılığı üzerinde hem tampon hem de çatışma kaynağı olarak işlev görebildiği; belirleyici etkenin ise dini başa çıkma stilinin niteliği olduğu değerlendirilmektedir. Olumlu dini başa çıkma stratejilerine sahip bireylerde dindarlık, sosyal medyanın yarattığı psikopatolojik risklere karşı koruyucu bir tampon işlevi görmekte; anlam bulma, kontrol sağlama ve manevi teselli mekanizmaları aracılığıyla depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini hafifletmektedir. Buna karşılık olumsuz dini başa çıkma stratejilerine yaslanan bireylerde dindarlık, dijital ortamın çoğul ve normatif olarak heterojen içerikleriyle çatışarak psikolojik belirtileri pekiştiren bir risk faktörüne dönüşebilmektedir. Mevcut çalışma, bu ikili mekanizmayı DASS-21'in

depresyon, anksiyete ve stres boyutları üzerinden paralel aracı değişken modeli çerçevesinde ampirik düzeyde sınamayı amaçlamaktadır (Yılmaz ve diğerleri, 2017). Dindarlığın Ok'un (2011) Dini Tutum Ölçeği'nin bilişsel, duygusal, davranışsal ve ilişkisel alt boyutları üzerinden ölçülmesi, tampon-çatışma dengesinin hangi dindarlık boyutlarında daha belirgin biçimde tezahür ettiğine ilişkin ayrıştırılmış bulgular sunma potansiyeli taşımaktadır. İlerleyen alt bölümde, kuramsal modelin ikinci bağımsız değişkeni olan toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramı çerçevesinde ele alınacaktır.

1.3. Toplumsal Cinsiyet Rolleri ve Sosyal Medya Dinamikleri

Toplumsal cinsiyet rolleri, kadın ve erkeğe kültürel ve toplumsal süreçler aracılığıyla atfedilen davranış kalıpları, beklentiler ve kişilik özellikleri bütünü olarak kavramsallaştırılmaktadır (Güldü, 2009; Helgeson, 2017). Bu roller bireyin yalnızca fiziksel dünyadaki etkileşimlerini değil, dijital platformlardaki görünürlük stratejilerini, içerik üretim biçimlerini ve sosyal medyayla kurduğu ilişkinin niteliğini de doğrudan biçimlendirmektedir. Sosyal medya, bu açıdan paradoksal bir alan olarak işlev görmektedir: bir yandan normatif cinsiyet imgelerini yeniden üreten bir mekanizma niteliği taşırken, diğer yandan alternatif temsillerin ve direnç biçimlerinin görünürlük kazandığı bir platform olarak da konumlanmaktadır (Delal ve Abanoz, 2022). Sosyal medya bağımlılığı bağlamında bu paradoks daha da keskinleşmektedir: Griffiths'in (2005) bileşen modelindeki belirginlik ve çatışma bileşenleri, cinsiyet normlarının dijital davranışı biçimlendirmede izlediği farklı psikolojik yolları çözümlemek için analitik bir çerçeve sunmaktadır. Kadınlar için görünürlük baskısı ve bedensel karşılaştırma, platformun zihinsel dünyada orantısız bir yer kaplamasına yani bilişsel bağımlılığa yol açabilirken; erkekler için statü karşılaştırması ve başarı baskısı farklı bir bağımlılık güzergâhını besleyebilir görünmektedir.

Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramı, toplumsal cinsiyet rollerinin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisini anlamada temel kuramsal çatıyı oluşturmaktadır. Bem'e göre bireyler, kendi kültürlerinin kadınlık ve erkeklik kategorilerine ilişkin örgütlü bilişsel şemalar geliştirmekte; bu şemaları hem kendi davranışlarını hem de başkalarının davranışlarını değerlendirme filtresi olarak kullanmaktadır. Cinsiyet şeması yüksek düzeyde etkinleşmiş bireyler çevresel uyaranları öncelikli olarak kadınsı ve erkeksi kategorilerine yerleştirmekte; bu sınıflandırma süreci, bireyin benlik algısını, kişilerarası tercihlerini ve dijital ortamdaki davranış örüntülerini doğrudan biçimlendirmektedir. Söz konusu kuramsal çerçeve dijital ortama uyarlandığında şu çıkarım olanaklı hâle gelmektedir: geleneksel

cinsiyet şemasına sahip bir kadın kullanıcı, sosyal medyadaki görünürlüğünü fiziksel çekiciliğe dayalı benlik sunumu üzerinden yönetmeye yönelirken; eşitlikçi şemaya sahip bir kadın kullanıcı bilgi paylaşımı ve toplumsal katılım odaklı bir dijital kimlik inşa edebilmektedir. Bu farklılaşmanın, sosyal medya bağımlılığının Hazar ve Avcı'nın (2024) tanımladığı üç alt boyutunda bilişsel, davranışsal ve duygusal farklı biçimlerde tezahür etmesi beklenmektedir: geleneksel şemadaki kadının beğeni ve yorum takibi bilişsel meşguliyeti pekiştirebilirken; eşitlikçi şemadaki kadının amaca yönelik kullanımının bağımlılık eşiğine ulaşmaması olasıdır.

Geleneksel cinsiyet rolü tutumu, kadını bakım ve ev alanına, erkeği ise kamusal ve ekonomik alana yerleştiren hiyerarşik bir iş bölümünü içerirken; eşitlikçi tutum cinsiyetten bağımsız eşit hak ve sorumlulukları savunmaktadır (Güldü, 2009; Helgeson, 2017). Bu iki kutuplu yapının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi mevcut çalışmanın H2 hipotez kümesinin temelini oluşturmaktadır. Geleneksel tutuma sahip bireyler, dijital platformlarda cinsiyet normlarına uygun içerikler paylaşma, normatif cinsiyet imgelerini pekiştiren gruplara katılma ve cinsiyet uyumlu benlik sunum stratejileri benimseme eğilimindedir. Bu kullanım örüntüsü, Griffiths'in (2005) duygudurum düzenleme bileşeniyle doğrudan ilişkili görünmektedir: geleneksel cinsiyet normlarının yarattığı baskı ve kısıtlılık altındaki birey, sosyal medyayı bu normların onaylandığı bir alan olarak işlevselleştirmekte; söz konusu onay mekanizması zaman içinde bağımlılık döngüsüne evrilebilmektedir. Eşitlikçi tutuma sahip bireyler ise sosyal medyayı toplumsal cinsiyet eşitliğini savunma, alternatif temsiller oluşturma ve cinsiyet normlarını sorgulama aracı olarak da kullanabilmektedir. Yılmaz ve diğerleri (2022), bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ve algılarının demografik ve bağlamsal değişkenlerle birlikte farklılaştığını ve bu farklılaşmanın çevrimiçi davranışı doğrudan etkilediğini belgelemiştir. Bakioğlu ve Türküm (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği, bu farklılaşmayı tek boyutlu bir yapıda değerlendirmekte; yüksek puan eşitlikçi tutumu yansıtmaktadır.

Kadınların sosyal medyadaki görünürlük baskısı, sosyal medya bağımlılığının duygusal ve bilişsel alt boyutları açısından belirgin psikopatolojik riskler barındırmaktadır. Bu baskının mekanizması çok katmanlı bir yapı sergilemektedir. Birinci katmanda, toplumsal cinsiyet normlarının kadınlara yüklediği fiziksel çekicilik standardı; sosyal medyanın görsel ağırlıklı yapısıyla birleştiğinde idealleştirilmiş beden imgesi paylaşımları ve bu imgelerle sürekli karşılaştırma süreçleri ortaya çıkmaktadır. İkinci katmanda, beğeni

ve yorum sayısı üzerinden alınan dijital onay, bireyin özsaygısının dışsal geri bildirime bağımlı hâle gelmesine zemin hazırlamaktadır; bu durum, Hazar ve Avcı'nın (2024) duygusal bağımlılık boyutundaki "platforma erişilemediğinde yaşanan huzursuzluk ve gerginlik" belirtileriyle doğrudan örtüşmektedir. Üçüncü katmanda ise söz konusu dışsal bağımlılık kronikleştiğinde, Lovibond ve Lovibond'un (1995) DASS-21 çerçevesindeki anksiyete boyutuyla uyumlu klinik belirtiler gözlenebilmektedir. Haferkamp ve diğerleri (2012), kadınların kendilerini başkalarıyla karşılaştırma ve bilgi arama amaçlı sosyal medya kullanımına daha yatkın olduğunu raporlamıştır. Chen ve diğerleri (2023), kadınlarda yüksek düzeyde kendini nesneleştirme eğiliminin stratejik ve daha az otantik benlik sunumuyla ilişkili olduğunu deneysel kanıtlarla göstermiştir. Twenge ve Martin (2020) ise üç büyük veri setinde dijital medya kullanımı ile düşük psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin kız ergenlerde sistematik biçimde daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet bazlı bu asimetri, kadınlardaki görünürlük baskısının sosyal medya bağımlılığına ve oradan psikopatolojik sonuçlara uzanan yolu ampirik düzlemde desteklemektedir. Sosyal medyadaki cinsiyet farklılıklarının en belirgin tezahürlerinden biri beden imgesiyle ilişkili sosyal karşılaştırma süreçlerinde gözlenmektedir. Kadınlar, fiziksel görünüme daha yüksek bir önem atfeden toplumsal cinsiyet normları nedeniyle, idealleştirilmiş beden imgelerine maruz kaldıklarında yukarı yönlü sosyal karşılaştırmaya daha yatkın hâle gelmektedir (Haferkamp ve diğerleri, 2012). Bu karşılaştırma süreci; beden memnuniyetsizliği, düşük özsaygı ve anksiyete belirtileriyle yakından ilişkilendirilmektedir. Oberst ve diğerleri (2016) Facebook profillerinde cinsiyet kalıpyargılarını inceledikleri çalışmalarında, kadınların fiziksel görünüm şemasının çevrimiçi benlik sunumunda erkeklere kıyasla daha belirleyici olduğunu ve bu durumun psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme modelinde bu süreç, bireyin kendi bedensel kaynaklarını idealleştirilmiş standartlarla karşılaştırarak tehdit algısı üretmesi biçiminde okunabilmektedir; söz konusu kronik tehdit algısı DASS-21'in stres ve anksiyete boyutlarıyla uyumlu klinik belirtilere dönüşebilmekte ve bu belirtiler Griffiths'in (2005) duygudurum düzenleme bileşeni üzerinden bireyi sosyal medya bağımlılığı döngüsüne çekebilmektedir. McCarthy ve Morina'nın (2020) meta-analitik bulguları, sosyal karşılaştırmanın hem klinik hem subklinik popülasyonlarda depresyon ve anksiyete belirtileriyle tutarlı biçimde ilişkili olduğunu doğrulayarak bu kuramsal okumayı desteklemektedir.

Erkeklerin sosyal medya kullanım güdüleri, kadınlarınkinden niteliksel olarak ayrışan bir örüntü sergilemektedir. Bem'in (1981) kuramsal çerçevesinde erkeklik şeması; araçsallık, bağımsızlık ve statü arayışı gibi niteliklerle ilişkilendirilmektedir. Bu şematik yapı sosyal medyada bilgi edinme, profesyonel ağ kurma, haber takibi ve eğlence gibi araçsal güdülere yönelmeyi kavramsal olarak açıklamaktadır. Haferkamp ve diğerlerinin (2012) bulgularıyla tutarlı biçimde erkekler sosyal medyayı, mevcut ilişkilerini koruma yerine yeni bağlantılar kurma ve bilgiye erişim sağlama aracı olarak kullanma eğilimi göstermektedir. Söz konusu araçsal kullanım örüntüsü, benlik sunum boyutunda kadınlara kıyasla görece düşük bir yoğunlukla seyretmektedir. Ancak bu durum, erkeklerin sosyal medya bağımlılığından muaf olduğu anlamına gelmemektedir. Griffiths'in (2005) tolerans bileşeni bu noktada devreye girmektedir: erkeklerin bilgi arama ve haber takibi güdüleri, algoritmik öneri sistemleri ve sonsuz kaydırma mekanizmaları aracılığıyla kontrolsüz biçimde artabilmekte; bu artış Hazar ve Avcı'nın (2024) davranışsal bağımlılık boyutundaki "günlük rutinlerin aksaması" belirtisine dönüşebilmektedir. Statü karşılaştırması, ekonomik başarı baskısı ve rekabet gibi erkeklik şemasıyla uyumlu stresörler ise sosyal medyada özgül biçimlerde kendini göstererek DASS-21'in stres boyutundaki kronik uyarılma ve sinirlilik belirtileriyle ilişkilenebilmektedir.

Türkiye bağlamında toplumsal cinsiyet normlarının dijital içerik üretimi üzerindeki düzenleyici gücü, Yılmaz ve Polat'ın (2023) karma yöntemli çalışmasıyla ampirik düzeyde belgelenmiştir. Bu araştırma sosyal medya gönderilerinin içeriğini toplumsal cinsiyet normları perspektifinden incelemiş; cinsiyet rollerinin paylaşılan içerik üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Kadınların paylaşımlarında aile, ilişki, güzellik ve gündelik yaşam temaları öne çıkarken; erkeklerin paylaşımlarında spor, teknoloji, kariyer ve siyaset temaları belirginleşmektedir. Bu tematik ayrışma, Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramının Türk kültürel bağlamındaki geçerliliğini desteklemektedir: bireyler bilişsel şemalarına uygun içerikleri hem üretme hem de tüketme eğilimi göstermekte; bu eğilim, dijital davranışın cinsiyete göre farklılaşmasının temel mekanizmasını oluşturmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı perspektifinden değerlendirildiğinde, bu tematik ayrışmanın aynı zamanda bağımlılığın içerik türüne göre farklı bilişsel meşguliyet örüntüleri yaratabileceği düşünülebilir: güzellik ve beden imgesi içerikleriyle yoğun etkileşim kadınlarda bilişsel bağımlılığı besleyebilirken; spor ve teknoloji içeriklerinin algoritmik döngüsü erkeklerde davranışsal bağımlılığı pekiştirebilir. Türkiye, toplumsal cinsiyet rolleri konusunda geleneksel ve modernleşme güçlerinin eşzamanlı biçimde etkili olduğu kendine özgü bir

sosyokültürel yapıya sahiptir. Kentsel alanlarda eşitlikçi cinsiyet rolü tutumları yaygınlaşırken, kırsal ve muhafazakâr topluluk yapılarında geleneksel rollerin belirleyiciliğini koruduğu gözlenmektedir. Bu ikili yapı, sosyal medya platformlarında farklı kullanıcı profillerinin yan yana var olmasına yol açmaktadır. Yılmaz ve diğerleri (2022) bireylerin cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının yerleşim yeri, eğitim düzeyi ve gelir gibi demografik değişkenlerle birlikte anlamlı farklılıklar gösterdiğini raporlamıştır. Bu bulgu, mevcut çalışmada demografik kontrol değişkenlerinin önemini ortaya koymakta ve cinsiyet rolü tutumlarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin Türkiye'nin sosyokültürel heterojenliğinden yalıtılarak değerlendirilemeyeceğine işaret etmektedir. Ayrıca dindarlık ve cinsiyet rolü tutumlarının kesişim alanında ortaya çıkan etkileşim örüntüleri örneğin yüksek dindarlık düzeyine sahip geleneksel tutumlu kadınlarda sosyal medya bağımlılığının hangi alt boyutlarda belirginleştiği Türkiye'ye özgü bulgular sunma potansiyeli taşımaktadır.

Uygurtaş ve Akdemir (2025), sosyal medya kullanımının zihinsel iyi oluştaki aracı rolünü cinsiyet perspektifinden ele aldıkları güncel çalışmalarında, kadınlarda sosyal medya kullanımı ile zihinsel iyi oluş arasındaki negatif ilişkinin erkeklere kıyasla belirgin biçimde daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Bu cinsiyet asimetrisi, kadınların sosyal medyayı daha yoğun biçimde benlik sunum ve sosyal karşılaştırma amacıyla kullanmasıyla açıklanabilir nitelikte değerlendirilmektedir. Uygurtaş ve Akdemir'in çalışması, mevcut araştırmanın H5 aracılık hipoteziyle toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stresin paralel aracı rol üstlenmesi doğrudan kavramsal bir bağ kurmaktadır. Nazari ve diğerleri (2023) pandemi döneminde sosyal medya kullanımının öğrencilerde ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemiş ve depresyonu anlamlı bir aracı değişken olarak tanımlamıştır. Bu uluslararası ve yerli bulgular, cinsiyet rolü tutumlarının sosyal medya bağımlılığını doğrudan değil, psikolojik belirti yükü üzerinden dolaylı biçimde şekillendirebileceği yönündeki kuramsal beklentiyi pekiştirmektedir.

Klinik psikoloji açısından değerlendirildiğinde toplumsal cinsiyet rollerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi, cinsiyet tutumunun niteliğine göre farklılaşan psikopatolojik güzergâhlar izlemektedir. Geleneksel kadın cinsiyet rolüne yüksek düzeyde bağlılık gösteren bireylerde sosyal medyanın yarattığı görünürlük baskısı; bedensel memnuniyetsizlik, onay bağımlılığı ve sosyal karşılaştırma yoluyla Lovibond ve Lovibond'un (1995) tanımladığı depresyon boyutuyla anhedoni, özsaygı düşüklüğü,

umutsuzluk ve anksiyete boyutuyla sosyal değerlendirme korkusu, otonomik uyarılma ilişkili belirtileri tetikleyebilmektedir. Söz konusu belirtiler, Brand ve diğerlerinin (2016, 2019) I-PACE modelinin öngördüğü biçimde olumsuz duygulanımı telafi etme güdüsüyle bireyi sosyal medyaya yeniden yönlendirmekte ve bağımlılık döngüsünü pekiştirmektedir. Geleneksel erkek cinsiyet rolüne bağlılık gösteren bireylerde ise statü karşılaştırması, ekonomik başarı baskısı ve duygusal ifade kısıtlılığı; DASS-21'in stres boyutundaki kronik uyarılma ve sinirlilik belirtilerini yükselten farklı bir psikopatolojik yörünge oluşturmakta; bu stres düzeyi de Griffiths'in (2005) duygudurum düzenleme bileşeni aracılığıyla sosyal medyaya kaçış güdüsünü besleyebilmektedir.

Sosyal medyanın toplumsal cinsiyet normları açısından yalnızca yeniden üretim aracı olmadığı, aynı zamanda dönüşüm potansiyeli taşıdığı vurgulanmalıdır. Delal ve Abanoz (2022) toplumsal cinsiyet rollerinin sosyal medyaya yansımasını sokağa çıkma yasağı döneminde inceleyerek, kriz dönemlerinde cinsiyet normlarının dijital ortamda hem pekiştirildiğini hem de sorgulandığını göstermiştir. Eşitlikçi cinsiyet rolü tutumuna sahip bireyler sosyal medyayı toplumsal cinsiyet eşitliğini savunma, alternatif kadınlık ve erkeklik temsillerini görünür kılma ve normatif baskılara karşı direnç oluşturma aracı olarak kullanabilmektedir. Bu dönüşümsel kullanım örüntüsü, sosyal medya bağımlılığı açısından ayırıcı bir dinamik oluşturmaktadır: eşitlikçi tutuma sahip bireylerin sosyal medyayla kurduğu ilişki, Griffiths'in (2005) bileşenlerinden çatışma ve yoksunluk bileşenlerinin daha düşük düzeyde etkinleşmesiyle karakterize olabilmektedir; çünkü bu bireyler için platform öncelikli olarak onay arayışı zemini değil, ifade ve savunuculuk alanı işlevi görmektedir. Dolayısıyla platformdan uzak kaldıklarında yaşadıkları yoksunluk belirtileri görece düşük yoğunlukta seyredebilmektedir. Bununla birlikte dijital aktivizmin duygusal yükü, empati yorgunluğu ve çevrimiçi taciz deneyimleri gibi eşitlikçi kullanıma özgü stresörlerin de göz ardı edilmemesi gerektiği değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak toplumsal cinsiyet rolleri Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramının öngördüğü biçimde, bireylerin sosyal medya bağımlılığının bilişsel, davranışsal ve duygusal alt boyutlarını farklı mekanizmalar üzerinden şekillendirmektedir. Kadınlarda görünürlük baskısı ve beden imgesi karşılaştırması bilişsel ve duygusal bağımlılığı beslerken; erkeklerde araçsal kullanım ve statü karşılaştırması davranışsal bağımlılığı pekiştirebilmektedir. Her iki cinsiyet güzergâhında da DASS-21'in depresyon, anksiyete ve stres boyutları kritik aracı değişkenler olarak işlev görmektedir (Lovibond ve Lovibond, 1995; Yılmaz, Boz ve Arslan, 2017). Haferkamp ve diğerleri (2012), Chen ve diğerleri (2023), Yılmaz ve Polat (2023) ile

Uygurtaş ve Akdemir (2025) gibi hem uluslararası hem yerli kaynaklardan elde edilen kanıtlar, bu cinsiyet farklılıklarının kültürler arası tutarlılığını desteklerken Türkiye'ye özgü dinamikleri de görünür kılmaktadır. Mevcut çalışma, toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde DASS-21'in üç boyutunun aracı işlevini sınayarak alandaki bu kavramsal boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. İlerleyen alt bölümde, tüm değişkenleri bütünleştiren yapısal aracılık modeli ile kuramsal omurga ayrıntılı biçimde sentezlenmektedir.

1.4. Araştırmanın Kuramsal Temelleri ve Sentezi

Önceki alt bölümlerde sunulan ampirik kanıtlar, sosyal medya bağımlılığının tek bir mekanizmayla açıklanamayacak ölçüde katmanlı bir fenomen olduğunu ortaya koymaktadır. Dindarlık, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve psikopatolojik belirti yükü; bu fenomenin farklı yüzlerini aydınlatan, ancak birbirinden yalıtılmış biçimde ele alındıklarında açıklayıcı güçlerini önemli ölçüde yitiren değişkenlerdir. Tam bu noktada üç kuramsal geleneğin Pargament'in (1997) dini başa çıkma kuramının, Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramının ve Lazarus ile Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme modelinin tek bir yapısal çerçevede sentezlenmesi metodolojik bir gereklilik hâline gelmektedir. Aşağıda söz konusu sentez, sosyal medya bağımlılığının çok boyutlu doğasından hareketle adım adım inşa edilmektedir.

1.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Çok Boyutlu Doğası

Griffiths (2005) davranışsal bağımlılıkları altı bileşen üzerinden tanımlamıştır: belirginlik, duygudurum düzenleme, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme. Madde bağımlılığı alanından devralınmış görünen bu bileşenler, davranışsal bağımlılıkların yapısal benzerliğini (izomorfizmini) ampirik düzlemde gerekçelendirme işlevi görmektedir. Hazar ve Avcı (2024), bu bileşen modelini Türk yetişkin popülasyonuna özgü bir ölçme aracına dönüştürürken üç alt boyut belirlemiştir: bilişsel bağımlılık, davranışsal bağımlılık ve duygusal bağımlılık. Bilişsel boyut, çevrimdışıyken bile sosyal medyayı düşünme, bildirim beklentisi ve bilgi kaçırma korkusu (FOMO) gibi zihinsel meşguliyet belirtilerini kapsamakta; Griffiths'in belirginlik bileşeniyle doğrudan örtüşmektedir. Davranışsal boyut, kontrol kaybı, kullanım süresini sınırlayamama ve günlük rutinlerin aksaması gibi gözlenebilir örüntüleri yansıtmakta; tolerans ve çatışma bileşenlerine karşılık gelmektedir. Duygusal boyut ise platforma erişilemediğinde yaşanan huzursuzluk, gerginlik, öfke ve keder gibi afektif tepkileri içermekte; yoksunluk ve duygudurum düzenleme bileşenlerinin klinik izdüşümünü oluşturmaktadır.

Bu üç boyutlu yapı, bağımlılığı tek bir toplam puan üzerinden değerlendiren yaklaşımların gözden kaçırdığı kritik bir niteliksel ayrımı görünür kılmaktadır. Bir birey yüksek bilişsel bağımlılık sergilerken düşük duygusal bağımlılık gösterebilmekte ya da bu örüntü tersine işleyebilmektedir. Dolayısıyla yordayıcı değişkenlerin hangi boyutu etkilediği sorusu, etkileyip etkilemediği sorusu kadar belirleyici hâle gelmektedir. Mevcut araştırmanın hipotezleri tam da bu niteliksel ayrışmayı sınama iddiasını taşımaktadır: dindarlık bilişsel meşguliyeti mi yoksa duygusal tepkiselliği mi frenlemektedir? Eşitlikçi cinsiyet tutumu kontrol kaybını mı yoksa afektif yoksunluğu mu zayıflatmaktadır? DASS-21'in hangi boyutu bağımlılığın hangi yüzünü beslemektedir? Bu sorulara yanıt vermek, bağımlılığın alt boyut düzeyinde çözümlenmesini gerektirmektedir.

1.4.2. Dini Başa Çıkma ve Manevi Kalkan Modeli (Pargament)

Pargament (1997), dini statik bir inanç deposu olarak değil; bireyin varoluşsal krizlerle yüzleşirken kutsal olanla kurduğu dinamik bir ilişki süreci olarak kavramsallaştırmıştır. Bu kavramsallaştırma, dindarlığı aynı anda hem bir başa çıkma kaynağı hem de bir başa çıkma stratejisi konumuna yerleştirmektedir. Beş temel işlev anlam arayışı, kontrol sağlama, teselli bulma, başkalarıyla yakınlık ve yaşamı dönüştürme dindarlığın psikolojik belirtilerle etkileşim kurduğu kanalları tanımlamaktadır (Pargament ve diğerleri, 2000). Bu çerçevede dindarlık, Griffiths'in (2005) duygudurum düzenleme bileşeniyle doğrudan rekabet eden alternatif bir mekanizma olarak işlev görmektedir: birey olumsuz duygulanımını sosyal medya yerine dua, ibadet ya da cemaat desteğiyle telafi edebildiğinde, dijital platforma duygudurum düzenleme amacıyla yönelme güdüsü zayıflamaktadır.

Ne var ki burada ince ama belirleyici bir kavramsal ayrım yapılmalıdır. Dindarlık, bağımlılığın davranışsal motorunu doğrudan durduran bir fren mekanizması olarak işlememektedir. Pargament'in kuramı dindarlığın etkisini birincil değerlendirme sürecine yani bireyin yaşamındaki stresörleri nasıl anlamlandırdığına yerleştirmektedir. İlahi planın bir parçası olarak yorumlanan bir güçlük, tehdit niteliğini önemli ölçüde yitirmekte; tehdit niteliğini yitiren bir güçlük depresif semptomatolojiyi tetiklemekte zorlanmaktadır. Depresif semptomatoloji tetiklenmediğinde ise Griffiths'in modelindeki duygudurum düzenleme güdüsü zayıflamakta ve sosyal medyaya kaçış döngüsü ivme kazanmamaktadır. Başka bir deyişle dindarlık, bağımlılığı doğrudan değil; depresyonun kapısını kapatarak dolaylı yoldan engelliyor görünmektedir.

Pargament ve diğerleri (1998, 2011), olumlu ve olumsuz dini başa çıkma ayrımıyla bu mekanizmayı daha da inceltmiştir. Olumlu dini başa çıkma stresörü ilahi planın parçası olarak yeniden çerçeveleme, aşkın güçle güvenli bağ kurma, manevi destek arama bireyin depresif duygulanımını tamponlamakta; meta-analitik bulgular bu ilişkiyi tutarlı biçimde desteklemektedir (Cheng, ve diğerleri, 2023; Pankowski ve Wytrychiewicz-Pankowska, 2023). Olumsuz dini başa çıkma ise ilahi ceza algısı, ruhani kopma, Tanrı tarafından terk edilme hissi depresif semptomatolojiyi pekiştirmekte ve bireyi olumsuz duygulanımdan kaçma aracı olarak sosyal medyaya itebilmektedir (Xu, 2016; Korkmaz, 2021). Bu iki kutuplu yapı, dindarlığın ruh sağlığı üzerindeki etkisinin koşullu doğasını ve hem koruyucu hem risk artırıcı yönelimlere açık olduğunu kuramsal düzlemde temellendirmektedir.

Bu kuramsal çerçeve, mevcut araştırmanın H1 ve H4 hipotezlerinin kavramsal zeminini oluşturmaktadır. Dindarlığın doğrudan yordayıcılık göstermemesi (H1) Pargament'in kuramıyla tutarlı bir öngörüdür; din bir davranış düzenleyiciden çok bir anlam sağlayıcısı olarak işlemekte ve etkisi ancak psikolojik belirti kanalları aracılığıyla dolaylı biçimde tezahür edebilmektedir. Buna karşılık dindarlığın depresyon üzerinden bağımlılığı azaltması (H4) bu dolaylı koruyucu mekanizmayı ampirik düzlemde sınanabilir kılmaktadır. Stres ve anksiyete kanallarının görece zayıf işlemesinin beklenmesi ise dindarlığın koruyucu işlevinin spesifikliğine işaret etmektedir: varoluşsal anlam ve teselli mekanizmasının öncelikli olarak depresif çökkünlüğü hedeflediği, kronik uyarılmayı (stres) veya öznel korku tepkisini (anksiyete) aynı güçle etkilemediği değerlendirilmektedir.

1.4.3. Cinsiyet Şemaları ve Rol Stresi (Bem)

Bem (1981), bireylerin içinde yetiştikleri kültürün kadınlık ve erkeklik tanımlarını içselleştirerek bilişsel şemalar oluşturduğunu ileri sürmüştür. Bu şemalar, salt bir tutum boyutunun ötesinde; bireyin çevresel uyaranları sınıflandırdığı, davranışını yönlendirdiği ve benlik değerlendirmesini biçimlendirdiği otomatik filtreler olarak işlev görmektedir. Geleneksel cinsiyet şemasına sahip bir birey, gündelik deneyimlerini sürekli olarak "kadına yakışır/yakışmaz" veya "erkeğe yakışır/yakışmaz" ikili kategorisine yerleştirmekte; bu süreç dijital ortamda daha da yoğunlaşmaktadır.

Sosyal medya, cinsiyet şemalarının hem yeniden üretildiği hem de sınandığı paradoksal bir arena olarak işlev görmektedir (Delal ve Abanoz, 2022). Geleneksel şemaya sahip kadınlar için platform; bedensel çekiciliğe dayalı benlik sunumunu zorunlu kılan, beğeni sayısını özsaygıyla eşitleyen ve sosyal karşılaştırmayı kronikleştiren bir uzam hâline

gelebilmektedir. Chen ve diğerleri (2023), bu sürecin kadınlarda kendini nesneleştirme eğilimini artırarak daha az otantik bir dijital kimlik inşasına yol açtığını deneysel kanıtlarla göstermiştir. Erkekler açısından ise geleneksel erkeklik şeması araçsallık, statü arayışı, duygusal ketleme sosyal medyada başarı ve güç imgelerinin takıntılı takibine, başarısızlık algısının bastırılmasına ve kontrol kaybının inkârına zemin hazırlayabilmektedir (Haferkamp ve diğerleri,2012).

Kritik soru şudur: Bu şemaların ürettiği psikolojik baskı, bağımlılığın hangi boyutuna akmaktadır? Geleneksel rol beklentileri ile bireyin gerçek deneyimi arasındaki uçurum rol çatışması iki ayrı psikolojik kanal üzerinden sosyal medya bağımlılığını besleyebilir görünmektedir. Birinci kanal depresyondur: rol çatışmasının ürettiği kronik yetersizlik hissi, Lovibond ve Lovibond'un (1995) tanımladığı anhedoni ve düşük özsaygı belirtilerine dönüşebilmekte; bu belirtiler bireyi dijital ortamda telafi arayan bir konuma itebilmektedir. İkinci kanal strestir: cinsiyet normlarının dayattığı performans baskısı kadında "mükemmel anne/eş/güzel" üçlemesi, erkekte "güçlü/başarılı/kırılmaz" şablonu kronik gerilim, sinirlilik ve rahatlayamama belirtileri yaratmakta; birey bu gerilimden anlık da olsa kurtulmak için sosyal medyanın sonsuz kaydırma mekanizmasına sığınabilmektedir.

Eşitlikçi tutum ise bu iki kanalı eşzamanlı olarak zayıflatabilir niteliktedir. Cinsiyet normlarından bağımsızlaşan birey ne beğeni sayısını özsaygısıyla özdeşleştirmekte ne de platform dışında kaldığında belirgin bir eksiklik hissetmektedir. Rol esnekliği, dijital onay mekanizmalarına duyulan gereksinimi azaltarak özellikle duygusal bağımlılık boyutundaki huzursuzluk ve gerginlik tepkilerini köreltmektedir. Davranışsal bağımlılık boyutunda ise eşitlikçi tutum, bireyin sosyal medyayı kontrol edilemez bir kaçış aracı olarak değil; bilinçli ve sınırlı bir iletişim aracı olarak kullanmasını kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte bilişsel bağımlılık çevrimdışıyken bile sosyal medyayı düşünme, bildirim beklentisi cinsiyet rollerinden ziyade algoritmik tasarım ve FOMO gibi platform kaynaklı mekanizmalarla ilişkili göründüğünden, eşitlikçi tutumun bu boyutu doğrudan etkilemesi beklenmemektedir.

Türkiye'nin sosyokültürel bağlamı bu kuramsal çerçeveye özgün bir katman eklemektedir. Yılmaz ve Polat (2023) sosyal medya gönderilerinin içeriğinin cinsiyet normlarıyla doğrudan biçimlendiğini karma yöntemli bir tasarımla belgelemiş; Uygurtaş ve Akdemir (2025) üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rolü algısının sosyal medya bağımlılığıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu raporlamıştır. Bu yerli bulgular Bem'in evrensel kuramsal çerçevesinin Türk popülasyonundaki geçerliliğini desteklerken,

geleneksel ve modern değerlerin bir arada var olduğu Türk toplumunda rol çatışmasının özellikle keskin yaşanabileceğine dair bir ipucu sunmaktadır.

1.4.4. Psikolojik Acıdan Dijital Kaçışa: Stres ve Başa Çıkma (Lazarus ve Folkman)

Lazarus ve Folkman (1984) stresi ne tamamen dışsal bir uyarıcıya ne de tamamen içsel bir tepkiye indirgemiştir. Onların tanımında stres, birey ile çevre arasındaki ilişkisel bir değerlendirme sürecidir. Birincil değerlendirmede birey durumu tehdit, kayıp veya meydan okuma olarak sınıflandırırken; ikincil değerlendirmede mevcut başa çıkma kaynaklarının söz konusu durumla baş edip edemeyeceğini sorgulamaktadır. Kaynaklarının yetersiz kaldığı sonucuna varan birey stres tepkisi yaşamaktadır. Dijital ortam bu modeli sürekli olarak beslemektedir: algoritmik bildirimler, sosyal karşılaştırma uyaranları, görünürlük baskısı ve idealleştirilmiş yaşam temsillerinin kesintisiz akışı, bireyin birincil değerlendirme sürecini kronik biçimde tetiklemektedir.

Bu kuramsal çerçevede mevcut araştırmanın yapısal modeli somut bir biçim kazanmaktadır: dindarlık ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, bireyin birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerine müdahale eden distal kültürel değişkenler olarak işlev görmekte; depresyon, anksiyete ve stres ise bu kültürel etkenlerin sosyal medya bağımlılığı davranışına dönüşümünde proksimal aracı değişkenler olarak konumlanmaktadır. Griffiths'in (2005) bileşen modelindeki duygudurum düzenleme bileşeni, söz konusu dönüşümün operasyonel mekanizmasını açıklamaktadır: birey psikolojik belirtilerin ürettiği olumsuz duygulanımı telafi etmek üzere sosyal medyaya yönelmekte; bu yönelim zaman içinde tolerans, yoksunluk ve kontrol kaybına evrilebilmektedir. Brand ve diğerlerinin (2016, 2019) I-PACE modeli, bu evrilme sürecinin iki aşamalı doğasını telafi edici motivasyondan otomatikleşmiş alışkanlığa geçişi kavramsal olarak haritalandırmaktadır.

Depresyon ve stres, bu evrilme sürecinde ayrışık ama tamamlayıcı roller üstlenmektedir. Depresif çökkünlük anhedoni, motivasyon kaybı, umutsuzluk bireyin gerçek yaşamdaki ödül kaynaklarını tüketmekte; tükenen ödül sistemi, sosyal medyanın sunduğu anlık ve düşük eforlu pekiştirme döngüsüne yatkınlığı artırmaktadır (Brand ve diğerleri, 2016;2019). Sosyal medyadaki beğeniler, yorumlar ve paylaşımlar, depresif bireyin gerçek yaşamda bulamadığı onay ve bağlanma gereksinimini geçici olarak karşılamakta; ancak bu geçici doyum, gerçek ilişki ve etkinliklerin yerini aldıkça depresif belirtileri paradoksal biçimde derinleştirebilmektedir. Stres ise farklı bir mekanizma izlemektedir: kronik gerilim ve rahatlayamama, bireyi anında rahatlama vaat eden dikkat dağıtıcı araçlara yöneltmekte;

sonsuz kaydırma, kısa video tüketimi ve içerik akışı, stres üreten düşüncelerden anlık kopuş sağlamaktadır. Ne var ki bu kopuş gerçek bir çözüm sunmamakta; ertelenen stresörler birikmekte ve birey giderek artan dozlarda dijital dikkat dağıtıcıya gereksinim duymaktadır. Depresyon çekmekte, stres itmektedir; her ikisi de bireyi sosyal medyanın kucağına bırakmaktadır.

Anksiyetenin bu modelde görece devre dışı kalabileceği öngörüsü ilk bakışta şaşırtıcı görünebilir; zira korelasyonel düzeyde anksiyete ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler mevcuttur. Ancak Lazarus ve Folkman'ın kuramı bu durumu açıklayacak kavramsal araçları sunmaktadır. Anksiyete, özü itibarıyla gelecek odaklı bir tehdit algısıdır; birey henüz gerçekleşmemiş bir tehlikeye karşı alarm hâlindedir. Bu alarm hâlinin davranışsal karşılığı tipik olarak kaçınmadır: tehdit kaynağından uzak durmak, belirsizlikten geri çekilmek, risksiz alanlarda kalmak. Sosyal medya ise denetlenemez uyaranlarla dolu, belirsizlik yüklü ve sürekli yeni tehditlerin siber zorbalık, olumsuz yorum, sosyal dışlanma pusuda olduğu bir ortam olarak deneyimlenebilmektedir. Yüksek anksiyeteli birey, bu ortamı bir kaçış alanı olarak değil, bir tehdit kaynağı olarak algılayabilmekte; dolayısıyla sosyal medyaya yönelmek yerine ondan uzak durma eğilimi gösterebilmektedir. Bunun yanı sıra istatistiksel bir mekanizma da işlemektedir: DASS-21'in anksiyete boyutu, depresyon ve stresle yüksek düzeyde korelasyon gösterdiğinden, üç değişken aynı modele alındığında anksiyetenin özgün varyansı depresyon ve stres tarafından absorbe edilebilmektedir. Hem kuramsal hem istatistiksel bu çift gerekçe, anksiyetenin aracılık modellerinde de görece etkisiz kalabileceğine ilişkin beklentiyi gerekçelendirmektedir.

Bilişsel bağımlılık boyutunun psikolojik belirti yükü tarafından doğrudan yordanamaması da kuramsal çerçeve içinde açıklanabilir niteliktedir. Çevrimdışıyken sosyal medyayı düşünme, bildirim beklentisi ve bilgi kaçırma korkusu gibi bilişsel meşguliyet belirtileri, bireyin psikolojik acısından çok platformun tasarım mimarisi algoritmik öneriler, push bildirimleri, değişken oranlı pekiştirme takvimi ile ilişkili görünmektedir. Bu meşguliyet Griffiths'in (2005) belirginlik bileşeniyle örtüşmekle birlikte, tetikleyicisi klinik düzeyde bir psikolojik belirti olmaktan çok dijital ortamın yapısal özellikleri olarak konumlanmaktadır. Lazarus ve Folkman'ın modelinde bu durum, bilişsel bağımlılığın birincil değerlendirme sürecinden ziyade çevresel uyaranların otomatik dikkat çekme kapasitesiyle ilişkili olduğu biçiminde okunabilmektedir.

Sentez olarak, üç kuramsal geleneğin birlikte sunduğu bütünsel okuma şudur: Kültürel kimlik (dindarlık, cinsiyet rolleri tutumu) bireyin gerçeklikle kurduğu anlam

çerçevesini biçimlendirmekte; bu çerçeve psikolojik belirti yükünün şiddetini düzenlemekte; psikolojik belirti yükü ise sosyal medya bağımlılığının davranışsal motorlarını duygudurum düzenleme, dikkat dağıtma, telafi arayışı belirleyici biçimde harekete geçirmektedir. Pargament (1997) bu zincirin ilk halkasını (kültürel kimliğin anlam çerçevesi olarak işleyişini), Bem (1981) bu zincirin sosyal kimlik bileşenini (cinsiyet şemalarının bilişsel filtre işlevini) ve Lazarus ve Folkman (1984) bu zincirin değerlendirme süreci aşamasını (anlam çerçevesinin stres tepkisine dönüşümünü) açıklamaktadır. Üç kuramın bu sentezi, mevcut araştırmanın yapısal aracılık modelinin kavramsal omurgasını oluşturmaktadır.

1.5. Hipotezlerin Kuramsal Gerekçeleri

Bu bölümde, 2. bölümde geliştirilen kuramsal çerçeveden hareketle her hipotezin niçin sınandığı özlü biçimde gerekçelendirilmektedir. Aşağıda araştırmanın yapısal modelinde sınanan tüm hipotezler alt boyutlarıyla birlikte sıralanmakta ve her bir hipotezin kuramsal gerekçesi özlü bir paragrafla sunulmaktadır.

Doğrudan Etki Hipotezleri

H1: Dindarlık düzeyi, sosyal medya bağımlılığı toplam puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Pargament'in (1997) dini başa çıkma kuramına göre dindarlık, bireyin stresörlerle baş etme kapasitesini güçlendiren bir anlam çerçevesi sunmaktadır. Bu anlam çerçevesi, dijital ortamdaki hedonistik tüketimi ve dürtüsel kullanımı frenleyerek sosyal medya bağımlılığı toplam puanını düşürebilmektedir. Ne var ki dindarlığın doğrudan etkisinin, davranışsal bir yasak mekanizması olmaktan ziyade psikolojik süreçler aracılığıyla işleyen dolaylı bir koruyucu işleve dayandığı düşünülmektedir; bu nedenle doğrudan yordayıcılığın görece zayıf kalması kuramsal olarak da olası görülmektedir.

H1a: Dindarlık düzeyi, SMBÖ bilişsel boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Bilişsel bağımlılık çevrimdışıyken sosyal medyayı düşünme ve bildirim beklentisi Griffiths'in (2005) belirginlik bileşenine karşılık gelmektedir. Dindarlığın sunduğu alternatif zihinsel meşguliyet kaynakları (dua, tefekkür, ilahi plan üzerine düşünme), söz konusu bilişsel meşguliyeti zayıflatma potansiyeli taşımaktadır. Bununla birlikte bilişsel bağımlılığın algoritmik tasarım ve FOMO gibi platform kaynaklı mekanizmalarla güçlü biçimde ilişkili olması, dindarlığın bu boyut üzerindeki doğrudan etkisini sınırlandırabilir görünmektedir.

H1b: Dindarlık düzeyi, SMBÖ davranışsal boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Davranışsal bağımlılık; kontrol kaybı ve günlük rutinlerin aksaması gibi gözlenebilir örüntüleri kapsamaktadır. Dindarlığın özdenetim işlevi ibadet disiplini ve dini yükümlülüklerin düzenli takibi davranışsal düzlemde bir koruyucu etki üretebilir. Bununla birlikte Pargament'in kuramında dindarlık, duygudurum düzenleme ve anlam verme mekanizmaları üzerinden işlemekte; doğrudan davranışsal kontrol sağlayan bir değişken olarak konumlandırılmamaktadır.

H1c: Dindarlık düzeyi, SMBÖ duygusal boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Duygusal bağımlılık, platforma erişilemediğinde yaşanan huzursuzluk ve gerginliği kapsamaktadır. Dindarlığın sunduğu manevi teselli ve aşkın güçle güvenli bağ deneyimi, bu yoksunluk tepkilerini tamponlama potansiyeli taşımaktadır. Ancak söz konusu tamponlama etkisinin büyük olasılıkla depresif semptomatolojinin azaltılması yoluyla dolaylı biçimde gerçekleştiği; dindarlığın doğrudan bir duygusal düzenleme aracı olarak etkisinin psikolojik belirtiler kontrol altına alındığında zayıflayabileceği değerlendirilmektedir.

H2: Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, SMBÖ toplam puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramına göre eşitlikçi tutum, bireyin dijital ortamdaki davranışlarını cinsiyet normlarının baskısından bağımsızlaştırarak sosyal medyayı denetimli ve işlevsel biçimde kullanmasını kolaylaştırmaktadır. Geleneksel tutumun ürettiği rol çatışması ve performans baskısı ise bireyi dijital onay mekanizmalarına bağımlı kılarak toplam bağımlılık puanını yükseltebilmektedir. Bu çerçevede eşitlikçi tutum arttıkça toplam bağımlılık puanının düşmesi beklenmektedir.

H2a: Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, SMBÖ bilişsel boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Bilişsel bağımlılık, zihinsel meşguliyet ve FOMO gibi süreçleri kapsamaktadır. Söz konusu süreçler cinsiyet rolü tutumundan ziyade sosyal medya platformlarının algoritma tasarımı ve bildirim mekanizmaları gibi yapısal özelliklerle güçlü biçimde ilişkilidir. Geleneksel cinsiyet şemasının beğeni takibi ve sosyal karşılaştırma yoluyla bilişsel meşguliyeti pekiştirmesi olasıdır; ancak bu etkinin doğrudan yordayıcılık düzeyine ulaşmaması beklenmektedir, zira bilişsel bağımlılığın temel dinamiği büyük ölçüde platform mimarisinden kaynaklanmaktadır.

H2b: Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, SMBÖ davranışsal boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Davranışsal bağımlılık kontrol kaybı, süreyi sınırlayamama ve günlük rutinlerin aksaması geleneksel cinsiyet normlarının ürettiği baskı ve rol çatışmasıyla doğrudan ilişkili bir boyut olarak konumlanmaktadır. Bem'in (1981) kuramında geleneksel şemaya sahip bireylerin, cinsiyet normlarına uyum baskısı altında gerçek yaşamda bastırdıkları gereksinimleri dijital ortamda telafi etme eğilimi gösterdiği; söz konusu telafi arayışının kontrolsüz bir kullanım örüntüsüne dönüştüğü düşünülmektedir. Eşitlikçi tutum ise rol esnekliği sağlayarak bu telafi güdüsünü zayıflatmakta ve davranışsal bağımlılığı azaltmaktadır.

H2c: Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, SMBÖ duygusal boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Duygusal bağımlılık, platforma erişilemediğinde yaşanan huzursuzluk, gerginlik ve öfke gibi afektif tepkileri içermektedir. Geleneksel cinsiyet rolleri bireyin özsaygısını dijital onay mekanizmalarına beğeni, yorum, takipçi sayısı bağımlı kılmakta; söz konusu bağımlılık platform dışında kaldığında yoksunluk benzeri afektif tepkilere yol açabilmektedir. Eşitlikçi tutuma sahip bireylerin özsaygılarını cinsiyet normlarından ve dijital onay kaynaklarından bağımsız biçimde inşa ettikleri; bu nedenle platforma erişilemediğinde yaşanan afektif tepkilerin görece düşük yoğunlukta deneyimlendiği değerlendirilmektedir. Bu çerçevede eşitlikçi tutumun duygusal bağımlılık boyutunu güçlü biçimde negatif yönde yordaması beklenmektedir.

H3: DASS-21 boyutları (depresyon, anksiyete, stres), SMBÖ toplam puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme modeli çerçevesinde depresyon ve stres yaşayan bireyler başa çıkma kaynaklarının yetersiz kaldığı algısıyla yüzleşmekte; bu algı, sosyal medyayı bir duygudurum düzenleme aracı olarak kullanma güdüsünü güçlendirmektedir (Griffiths, 2005). Depresif anhedoni gerçek yaşamdaki ödül kaynaklarını tüketirken, kronik stres anlık dikkat dağıtma gereksinimini artırmaktadır. Her iki mekanizma da sosyal medya bağımlılığı toplam puanını pozitif yönde yordayacaktır. Anksiyetenin ise kaçınma güdüsüyle ilişkili yapısı ve depresyon ile stresle paylaştığı yüksek ortak varyans nedeniyle, üç değişken birlikte modele alındığında özgün yordayıcılığının zayıflaması olasıdır.

H3a: Depresyon düzeyi, SMBÖ toplam puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Depresif belirti yükü; anhedoni, motivasyon kaybı ve umutsuzluk yoluyla bireyin çevrimdışı ödül kaynaklarını işlevsiz kılmakta, ortaya çıkan bu boşluk sosyal medyanın düşük eforlu ve anlık pekiştirme döngüsüne yönelimi güçlendirmektedir. Griffiths'in (2005) duygudurum düzenleme bileşeni çerçevesinde, üç belirti kümesi modele eşzamanlı alındığında dahi depresyonun toplam bağımlılık puanını pozitif yönde yordayan özgün bir belirleyici olarak öne çıkması beklenmektedir.

H3b: Anksiyete düzeyi, SMBÖ toplam puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Anksiyete, özü itibarıyla gelecek odaklı bir tehdit algısıdır ve buna eşlik eden kaçınma eğilimi bireyi belirsizlik yüklü dijital ortamdan uzaklaştırabilmektedir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) değerlendirme modeli ile DASS-21 boyutları arasındaki yüksek ortak varyans birlikte değerlendirildiğinde, depresyon ve stres istatistiksel olarak kontrol edildiğinde anksiyetenin toplam puan üzerindeki özgün yordayıcılığının zayıflaması olası görünmektedir.

H3c: Stres düzeyi, SMBÖ toplam puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Kronik stres, gerilim üreten görevlerden anlık kopuş arayışını tetikleyerek bireyi sürekli yenilenen dijital uyaranlara yöneltmektedir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) başa çıkma kuramı temelinde stresin, depresyonun yanında ikinci bir özgün belirleyici olarak toplam sosyal medya bağımlılığı puanını pozitif yönde yordaması öngörülmektedir.

Psikolojik belirtilerin yordayıcı işlevi yalnızca toplam puan düzeyinde değil, sosyal medya bağımlılığının bilişsel, davranışsal ve duygusal alt boyutları düzeyinde de sınanmıştır. İzleyen üç hipotez, söz konusu alt boyut çözümlemelerini H3d–H3f olarak kodlamaktadır.

H3d: DASS-21 boyutları, SMBÖ bilişsel boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Bilişsel bağımlılık zihinsel meşguliyet ve bildirim beklentisi diğer boyutlara kıyasla platform tasarımıyla daha güçlü biçimde ilişkili görünmektedir. Algoritmik öneriler ve değişken oranlı pekiştirme takvimi, psikolojik belirtilerden bağımsız olarak bilişsel meşguliyeti tetikleyebilmektedir. Bu nedenle DASS-21 boyutlarının bilişsel bağımlılık üzerindeki yordayıcılığının sınırlı kalması ya da anlamlı bulunmaması kuramsal olarak beklenebilir; bilişsel bağımlılığın dinamiği klinik semptomatolojiden ziyade dijital ortamın yapısal özelliklerinde yatmaktadır.

H3e: DASS-21 boyutları, SMBÖ davranışsal boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Depresif motivasyon kaybı, bireyin günlük yaşamındaki amaç yönelimli davranışları sürdürme kapasitesini zayıflatmakta; bu zayıflama, sosyal medyanın düşük eforlu ve anlık doyum sağlayan yapısına yönelmeyi kolaylaştırmaktadır. Kronik stres ise erteleme davranışını tetiklemekte; birey stres üreten görevlerden kaçmak için sonsuz kaydırma ve içerik tüketimi gibi davranışlara sığınmaktadır. Bu iki mekanizmanın, davranışsal bağımlılık boyutundaki kontrol kaybı ve rutinlerin aksaması belirtilerini doğrudan beslediği değerlendirilmektedir.

H3f: DASS-21 boyutları, SMBÖ duygusal boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Duygusal bağımlılık, sosyal medyaya erişilemediğinde yaşanan huzursuzluk ve gerginliği kapsamaktadır. Depresif bireylerde sosyal medya, gerçek yaşamda tükenen duygusal bağlanma ve onay gereksiniminin tek karşılanma aracına dönüşebilmekte; bu araçtan mahrum kalmak yoğun afektif tepkilere yol açmaktadır. Stresli bireyler ise sosyal medyayı kronik gerilimden anlık kopuş aracı olarak kullanmakta; bu aracın yokluğunda gerilim kontrol edilemez bir düzeye yükselebilmektedir. Her iki psikolojik belirtinin de duygusal bağımlılığı pozitif yönde yordayacağı değerlendirilmektedir.

Aracılık Hipotezleri

H4: Dindarlık düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stres aracı rol üstlenmektedir (H4a: depresyon; H4b: anksiyete; H4c: stres).

Pargament'in (1997) olumlu dini başa çıkma mekanizması stresörü ilahi planın parçası olarak yeniden çerçeveleme, aşkın güçle güvenli bağ kurma öncelikli olarak varoluşsal anlamsızlık ve umutsuzlukla karakterize edilen depresif semptomatolojiyi hedeflemektedir. Dindarlık arttıkça depresyon düşecek; düşen depresyon, sosyal medyayı duygudurum düzenleme aracı olarak kullanma güdüsünü zayıflatarak bağımlılığı azaltacaktır. Bu zincir, depresyon üzerinden işleyen anlamlı bir dolaylı etki üretmesi beklenmektedir. Buna karşılık dindarlığın stres ve anksiyete üzerindeki etkisinin söz konusu belirtilerin daha çok çevresel talep-kaynak dengesizliğiyle (stres) ve gelecek odaklı tehdit algısıyla (anksiyete) ilişkili olması nedeniyle dini anlam çerçevesinin kapsamını kısmen aştığı; bu kanallar üzerinden anlamlı bir aracılık etkisinin görece zayıf kalabileceği değerlendirilmektedir. Benzer bir aracılık örüntüsü, ikinci kültürel değişken olan toplumsal cinsiyet rolleri tutumu için de öngörülmektedir.

H5: Toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stres aracı rol üstlenmektedir (H5a: depresyon; H5b: anksiyete; H5c: stres).

Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramına göre geleneksel cinsiyet normlarının ürettiği rol çatışması, iki ayrı psikolojik kanal üzerinden bağımlılığı besleyebilmektedir. Birinci kanal: rol çatışmasının yarattığı kronik yetersizlik hissi depresif belirtilere dönüşmekte; bu belirtiler sosyal medyayı telafi aracı olarak kullanma güdüsünü artırmaktadır. İkinci kanal: cinsiyet performans baskısının ürettiği kronik gerilim stres düzeyini yükseltmekte; yükselen stres anlık rahatlama aracı olarak sosyal medyaya yönelmeyi tetiklemektedir. Eşitlikçi tutum arttıkça hem depresyon hem stresin azalması; azalan her iki belirtinin de bağımlılığı düşürmesi beklenmektedir. Bu çerçevede depresyon ve stres üzerinden işleyen çift kanallı bir dolaylı etki öngörülmektedir. Anksiyete kanalının görece zayıf kalması ise hem dindarlık modelinde gözlenmesi beklenen örüntüyle tutarlı olmakta hem de anksiyetenin kaçınma odaklı yapısı ile depresyon ve stresle paylaştığı yüksek ortak varyansla açıklanabilir görünmektedir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma paradigması içerisinde kesitsel ve ilişkisel tarama deseni temelinde yapılandırılmıştır. Çalışmanın temel amacı, yetişkin bireylerde dindarlık düzeyi ile toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun (bağımsız değişkenler) sosyal medya bağımlılığı (bağımlı değişken) üzerindeki etkisini ve söz konusu ilişkide depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin (paralel aracı değişkenler) üstlendiği rolü bütüncül bir yapısal model çerçevesinde incelemektir.

Bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığı hem ölçeğin toplam puanı hem de bilişsel, davranışsal ve duygusal alt boyutları üzerinden ayrı analitik düzlemlerde ele alınmıştır. Bu çok katmanlı operasyonelleştirme, bağımsız değişkenlerin bağımlılığın hangi alt patolojisini daha güçlü biçimde yordadığını ayrıştırma olanağı sunmaktadır. DASS-21'in depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ise birbirinden ayrışan ancak aynı negatif duygulanım çatısı altında yer alan üç paralel aracı değişken olarak modele entegre edilmiştir.

Araştırmanın kuramsal omurgasını Pargament'in (1997) dini başa çıkma kuramı, Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramı, Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme ve stres modeli ile Griffiths'in (2005) davranışsal bağımlılık bileşenleri modelinin sentezi oluşturmaktadır. Bu kuramsal çerçevede önerilen analiz planı uyarınca, değişkenler arası doğrudan ve dolaylı yolların saptanmasında salt betimleyici bir yaklaşımla yetinilmemiş; yordayıcı ve açıklayıcı yapısal ilişkilerin sınanmasına olanak tanıyan R tabanlı istatistiksel modellemeler tercih edilmiştir. Kesitsel desenin doğası gereği gözlenen etkiler, mutlak nedensellik ifadeleri olarak değil, kuramsal olarak anlamlı yordayıcı yönelimler olarak yorumlanmaktadır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'de yaşayan, 18–65 yaş aralığındaki aktif sosyal medya kullanıcısı yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Hedef kitleye erişimde, çevrimiçi veri toplama sürecinin dinamiklerine uygun olarak olasılık temelli olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (convenience) ve kartopu (snowball) örnekleme teknikleri birlikte kullanılmıştır.

Çok değişkenli regresyon ve aracılık modellerinin istatistiksel gücünü en üst düzeye çıkarmak amacıyla örneklem büyüklüğü titiz biçimde planlanmıştır. G*Power 3.1 yazılımı

kullanılarak yürütülen güç analizinde (orta etki büyüklüğü $f^2 = .15$, $\alpha = .05$, %80 güç) çoklu regresyon modelleri için asgari 143 katılımcının yeterli olacağı belirlenmiştir. Bununla birlikte, R ortamında yürütülecek bootstrap temelli aracılık analizlerinin istatistiksel kararlılığını ve alt grup duyarlılığını güvence altına almak üzere örneklem hedefi en az 400 birey olarak belirlenmiş; nihai analiz seti 450 geçerli gözleme ulaşmıştır.

Veri kalitesini güvence altına almak amacıyla net dahil etme ve dışlama ölçütleri belirlenmiştir. Dahil etme ölçütleri; 18–65 yaş aralığında bulunmak, haftada en az üç gün aktif sosyal medya kullanmak, Türkçe okuyup anlayabilmek ve çevrimiçi bilgilendirilmiş gönüllü onam formunu onaylamaktır. Dışlama ölçütleri ise kurumsal bakım gerektiren ağır psikiyatrik ya da nörolojik tanı öyküsünün bildirilmesi, formun %80'den daha düşük oranda doldurulması, mükerrer IP adresinden katılım sağlanması, dikkat kontrol maddelerinin hatalı yanıtlanması ve düz (straightlining) yanıt örüntüsünün sergilenmesidir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri; Demografik Bilgi Formu, Dini Tutum Ölçeği (DTÖ), Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği (TCRTÖ), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği – Kısa Formu (DASS-21) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Ölçme araçlarının seçiminde kuramsal modele uygunluk, Türkçe örneklemlerde kanıtlanmış psikometrik yeterlilik ve sosyal medya kullanımından çok sosyal medya bağımlılığı eksenine uygunluk esas alınmıştır. Bu çerçevede araçlar yan yana eklenmiş bağımsız ölçekler değil, araştırma modelinin kuramsal düğüm noktalarını birlikte temsil eden bütünlüklü bir ölçme seti olarak yapılandırılmıştır.

Demografik Bilgi Formu, araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, yerleşim yeri, algılanan gelir düzeyi, günlük sosyal medya kullanım süresi, en aktif kullanılan platform ile psikolojik ya da psikiyatrik destek öyküsüne ilişkin maddelerden oluşmaktadır. Form, örneklemin betimlenmesi ve olası kontrol değişkenlerinin saptanması amacıyla kullanılmıştır. Psikometrik bir ölçek niteliği taşımamakla birlikte çok değişkenli analizlerin yorumlanmasını destekleyen tamamlayıcı bir veri kaynağı işlevi görmektedir.

Dini Tutum Ölçeği (DTÖ; Ok, 2011) dindarlık düzeyini değerlendirmek üzere kullanılmıştır. Ölçek özgün geliştirme çalışmasında bilişsel, duygusal, davranışsal ve ilişkisel olmak üzere dört boyutlu bir yapı sergilemiş; iç tutarlılık katsayıları .81–.91 aralığında raporlanmıştır. Uygulamada yer alan kısa form 8 maddeden oluşmakta, 6'lı Likert

tipinde puanlanmakta ve dindarlığa ilişkin genel tutumu ekonomik biçimde değerlendirmektedir. Mevcut araştırmada öncelikli olarak toplam puan kullanılmış; alt boyut temelli incelemeler ise yalnızca örneklem içi psikometrik göstergeler yeterli bulunduğunda ek analizlerde değerlendirilmiştir. Mevcut örneklemde ölçeğin Cronbach α katsayısı .946 olarak hesaplanmıştır.

Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği (TCRTÖ), Bakioğlu ve Türküm'ün (2019) Türkçe uyarlama çalışmasına dayalı olarak kullanılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmakta, 5'li Likert tipinde yanıtlanmakta ve tek boyutlu bir yapı sergilemektedir. Özgün uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .88, test-tekrar test güvenirliği .77 olarak raporlanmıştır. Maddelerin önemli bir bölümü ters puanlanmaktadır; toplam puan yükseldikçe daha eşitlikçi tutum düzeyi anlaşılmaktadır. Bu nedenle ölçek, geleneksel-eşitlikçi ekseninde konumlanan tek boyutlu bir bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Mevcut örneklemde ölçeğin Cronbach α katsayısı .844 olarak hesaplanmıştır.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği – Kısa Formu (DASS-21), depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini değerlendirmek üzere kullanılmıştır. Ölçek her biri 7 maddeden oluşan üç alt boyut içermekte; maddeler 0–3 arasında puanlanmakta ve son bir haftadaki belirti yoğunluğunu değerlendirmektedir. Türkçe kısa form için faktör yükleri .41–.81, alt ölçek güvenirlik katsayıları ise .755–.822 aralığında bildirilmiştir (Yılmaz ve diğerleri, 2017). Mevcut araştırmada depresyon, anksiyete ve stres puanları ayrı paralel aracı değişkenler olarak ele alınmıştır. Ölçek geliştiricilerinin önerisi doğrultusunda, klinik kesim noktalarına ilişkin yorumlar gerektiğinde kısa form puanları iki ile çarpılarak DASS uzun form eşdeğerliğiyle karşılaştırılmıştır. Mevcut örneklemde alt ölçeklerin Cronbach α katsayıları depresyon için .872, anksiyete için .843 ve stres için .883 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ; Hazar ve Avcı, 2024), araştırmanın bağımlı değişkenini ölçmek üzere kullanılmıştır. Ölçek 23 maddeden oluşmakta, 5'li Likert tipinde puanlanmakta ve bilişsel, davranışsal ve duygusal bağımlılık olmak üzere üç alt boyut içermektedir. Bilişsel boyut 7, davranışsal boyut 8 ve duygusal boyut 8 madde ile temsil edilmekte olup formda ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin özgün geliştirme çalışmasında genel iç tutarlılık katsayısı α = .886 olarak raporlanmıştır. Mevcut araştırmada hem toplam puan hem de alt boyut puanları analitik olarak kullanılmış; böylece bağımlılık örüntüsünün hangi düzlemde yoğunlaştığı ayrıntılı biçimde değerlendirilmiştir. Mevcut örneklemde ölçeğin toplam Cronbach α katsayısı .885 olarak hesaplanmıştır; alt

boyutların güvenirlik değerleri ise bilişsel boyut için .661, davranışsal boyut için .840 ve duygusal boyut için .819 olarak elde edilmiştir.

Ölçme seti bütüncül biçimde değerlendirildiğinde DTÖ ve TCRTÖ distal sosyokültürel değişkenleri; DASS-21 daha proksimal psikolojik süreçleri; SMBÖ ise sonuç değişkenini temsil etmektedir. Demografik Bilgi Formu ise bu değişkenler arasındaki ilişkilerin toplumsal bağlamını tanımlamaktadır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemeleri, karmaşık dolaylı etki modellerinin sınanması ile yöntemsel şeffaflık ve yinelenebilirlik ilkeleri gözetilerek R istatistik yazılımı üzerinden üç temel aşamada gerçekleştirilmiştir.

Birinci aşamada ön analizler yürütülmüştür. Veri setinin temizlenmesinde eksik veri içeren, düz yanıt örüntüsü sergileyen ve dikkat kontrol maddelerini hatalı yanıtlayan formlar analiz dışında bırakılmıştır. Uç değerler Z puanları ve Mahalanobis uzaklığı ile incelenmiş; normallik varsayımı çarpıklık-basıklık katsayıları ve grafiksel yöntemlerle (Q-Q grafiği, histogram) denetlenmiştir. Değişkenler arası çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorunu varyans şişme faktörü (VIF) ve tolerans değerleriyle kontrol edilmiştir. Tüm ölçme araçlarının mevcut örneklemdeki iç tutarlılık düzeyleri Cronbach α katsayısı ile hesaplanmış; demografik özelliklere ilişkin frekans ve yüzde gibi temel betimsel istatistikler raporlanmıştır.

İkinci aşamada ikili ilişkiler ve grup karşılaştırmaları sınanmıştır. Araştırmanın temel sürekli değişkenleri (dindarlık, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, depresyon, anksiyete, stres ve sosyal medya bağımlılığı) arasındaki ilişkilerin yönü ve şiddeti Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısıyla değerlendirilmiştir. Sosyodemografik değişkenlere göre alt grup farklılıklarının saptanmasında bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Levene testinin varyans homojenliği varsayımının karşılanmadığı durumlarda Welch düzeltmeli t değeri raporlanmıştır.

Üçüncü aşamada doğrudan etki ve aracılık modelleri sınanmıştır. Doğrudan etki hipotezlerinin (H1, H2 ve H3) test edilmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizleri yürütülmüştür. Bu aşamada dindarlık, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve psikolojik belirtilerin SMBÖ toplam puanını yordayıcılığının yanı sıra, ilgili alt hipotezler doğrultusunda bilişsel, davranışsal ve duygusal alt boyutlar üzerindeki yordayıcılığı da ayrı kurulan regresyon modelleriyle değerlendirilmiştir. Araştırmanın en kritik analitik bileşenini

oluşturan H4 ve H5 aracılık hipotezleri ise lavaan ile SEM çerçevesinde, PROCESS Model 4 mantığına benzer paralel aracılık spesifikasyonuyla çerçevesinde sınanmıştır. Andrew F. Hayes'in (2018) PROCESS makrosu mantığına uygun biçimde, depresyon, anksiyete ve stres paralel aracı değişkenler olarak modele dahil edilmiş; dolaylı etkiler 5.000 yeniden örneklemeli (bootstrap) bias-corrected yöntemle test edilmiştir. Bir dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmesi için %95 güven aralığının (GA) sıfır değerini kapsamaması koşulu aranmıştır. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir.

2.5. Etik İlkeler

Araştırma, insan katılımcılarla yürütülen bilimsel çalışmalara özgü evrensel etik standartlar ve İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu'nun (09.01.2026 tarihli başvuru) onayı çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aşamasında özerkliğe saygı ilkesi gereği dijital bilgilendirilmiş gönüllü onam formu kullanılmış; 18 yaş altı bireyler, araştırmacıyla bağımlılık ilişkisi bulunan kişiler ve diğer kırılgan gruplar örneklem dışında tutulmuştur. Dindarlık, cinsiyet rolleri ve psikolojik belirti gibi hassas değişkenlerin ölçümünde doğabilecek psikolojik riskleri en aza indirmek amacıyla anonimlik katı biçimde korunmuş; doğrudan kimlik belirleyici kişisel veriler toplanmamış ve form sonuna profesyonel psikolojik destek kaynaklarına yönelik bilgilendirme eklenmiştir. Kullanılan ölçme araçları için gerekli izinler alınmış; toplanan verilerin yalnızca bilimsel analiz amacıyla, şifreli dijital ortamlarda saklanması güvence altına alınmıştır.

2.6. Yöntemsel Değerlendirme: Güçlü Yönler ve Sınırlılıklar

Araştırmanın metodolojik mimarisi, elde edilen bulguların kapsamını ve bilimsel değerini belirleyen bir dizi temel dayanağa sahiptir. Çalışmanın yöntemsel avantaj ve dezavantajları, şeffaflık ilkesi gereği dört temel boyutta değerlendirilebilir.

Bütüncül model ve analitik derinlik açısından değerlendirildiğinde, alanyazında genellikle parçalı biçimde incelenen kültürel tutumların (dindarlık ve cinsiyet rolleri tutumu) ile klinik belirti kümelerinin (DASS-21 boyutları), sosyal medya bağımlılığı gibi güncel bir patoloji ekseninde tek bir yapısal modele entegre edilmesi araştırmanın en güçlü yönü olarak öne çıkmaktadır. Analiz sürecinin R istatistik yazılımı kullanılarak modern bootstrap dolaylı etki testleriyle yürütülmesi, çalışmanın yöntem olgunluğunu ve istatistiksel güvenirliğini desteklemektedir.

Kesitsel desenin doğası önemli bir metodolojik kısıtlılığı beraberinde getirmektedir. Verilerin tek bir zaman dilimine ait olması, değişkenler arası yordayıcı ilişkileri güçlü biçimde ortaya koymakla birlikte mutlak nedensellik (cause-effect) çıkarımına olanak tanımamaktadır. Bu durum, modeldeki istatistiksel etkileşimlerin zamansal ardışıklık yerine, kuramsal olarak anlamlı yordayıcı yönelimler biçiminde yorumlanmasını zorunlu kılmaktadır.

Öz-bildirim ve sosyal beğenilirlik yanlılığı, üçüncü bir sınırlılık alanı oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinin tamamen katılımcıların öz-bildirimine dayanması, özellikle dindarlık ve toplumsal cinsiyet gibi normatif baskıya açık alanlarda kendini idealize etme veya sosyal beğenilirlik (social desirability) yanlılığı riskini doğurmaktadır.

Örneklem ve genellenebilirlik sınırları açısından değerlendirildiğinde, yeterli bir örneklem hacmine (N = 450) ulaşılması istatistiksel gücü en üst düzeye çıkarsa da olasılık temelli olmayan çevrimiçi kartopu ve uygun örnekleme tekniklerinin tercih edilmesi, bulguların Türkiye yetişkin nüfusunun tamamına doğrudan genellenmesini sınırlandırmaktadır. Dijital okuryazarlığı düşük ya da sosyal ağlara erişimi kısıtlı bireylerin örneklem dışında kalma olasılığı, dış geçerlik yorumlarında metodolojik bir ihtiyat payı bırakmayı gerekli kılmaktadır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın veri toplama sürecinde elde edilen nicel bulgular sistematik bir sırayla raporlanmaktadır. Analiz süreci ilk olarak ölçme araçlarının iç tutarlılığının değerlendirilmesi ile başlamış; ardından örneklemin genel yapısını betimleyen ve verilerin parametrik test varsayımlarına uygunluğunu denetleyen ön analizler yürütülmüştür. Üçüncü aşamada sosyodemografik değişkenlere göre sosyal medya bağımlılığı puanlarındaki olası farklılıklar bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analiziyle (ANOVA) sınanmıştır. Dördüncü aşamada araştırma değişkenleri arasındaki ikili ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısıyla incelenmiş; beşinci aşamada doğrudan etki hipotezleri (H1, H2 ve H3) çoklu doğrusal regresyon modelleriyle test edilmiştir. Son olarak araştırmanın merkezini oluşturan aracılık hipotezleri (H4 ve H5), lavaan paketi aracılığıyla yapısal eşitlik modeli çerçevesinde 5.000 yeniden örneklemeli bootstrap yöntemiyle değerlendirilmiştir. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak benimsenmiştir.

3.1. Ön Analizler: Güvenirlik, Betimsel İstatistikler ve Normallik Denetimi

Araştırmaya toplam 450 yetişkin birey katılmıştır. Veri setinde eksik yanıt oranı %5'in altında kalan formlar ortalama atama yöntemiyle tamamlanmış; düz yanıt örüntüsü sergileyen ve dikkat kontrol maddelerini hatalı yanıtlayan formlar analiz dışı bırakılmıştır. Nihai analiz seti 450 geçerli gözlemden oluşmaktadır (N = 450). Analizlere geçmeden önce ölçme araçlarının mevcut örneklemdeki iç tutarlılık düzeyleri Cronbach α katsayısıyla değerlendirilmiştir. Hesaplanan değerler Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1

Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları (Cronbach α)

Ölçek / Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach α
Dini Tutum Ölçeği (DTÖ)	8	.946
Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği (TCRTÖ)	15	.844
DASS-21 Depresyon	7	.872
DASS-21 Anksiyete	7	.843
DASS-21 Stres	7	.883
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Toplam (SMBÖ)	23	.885
SMBÖ Bilişsel Alt Boyut	7	.661
SMBÖ Davranışsal Alt Boyut	8	.840
SMBÖ Duygusal Alt Boyut	8	.819

Not. DTÖ = Dini Tutum Ölçeği; TCRTÖ = Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği; DASS-21 = Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu; SMBÖ = Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği. N = 450.

Tablo 1 incelendiğinde ölçme araçlarının önemli bir bölümünün .80 eşiğinin üzerinde, Dini Tutum Ölçeği'nin ise .94 düzeyinde son derece yüksek bir iç tutarlılık sergilediği görülmektedir. SMBÖ bilişsel alt boyutu (α = .661) yedi maddelik kısa yapısına karşın Nunnally ve Bernstein'ın (1994) kabul edilebilir alt sınır olarak önerdiği .60 değerinin üzerinde kalmıştır; ancak bu boyutla ilgili yorumlamalarda görece düşük güvenirliğin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. DASS-21 alt boyutlarının iç tutarlılık değerleri (.84–.88), Yılmaz ve diğerlerinin (2017) Türkçe adaptasyon çalışmasında raporlanan katsayılarla (.755–.822) tutarlı seyretmiş; hatta hafif biçimde aşmıştır. Hazar ve Avcı (2024), özgün geliştirme çalışmalarında bilişsel boyutun diğer iki boyutla yapısal olarak iç içe geçtiğini gözlemlemiştir; bu da mevcut psikometrik kırılganlığı destekler niteliktedir.

Parametrik istatistiksel tekniklerin uygulanabilmesi, değişkenlerin belirli dağılım varsayımlarını karşılamasına bağlıdır. Bu çerçevede araştırmanın temel sürekli değişkenlerine ait merkezi eğilim, dağılım yayılımı ve dağılım biçimine ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmıştır (Tablo 2). Değerlendirmede hem George ve Mallery'nin (2019) önerdiği ±2 eşik değeri hem de Kline'ın (2016) daha tutucu olan ±1.5 kesim noktası birlikte dikkate alınmıştır.

Tablo 2

Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler (N = 450)

Değişken	Ort.	SS	Med.	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
DTÖ Toplam	30.52	8.10	33.00	8	40	−1.05	0.38
TCRTÖ Toplam	52.32	9.52	52.00	24	75	−0.03	−0.10
DASS-21 Depresyon (×2)	8.00	8.65	4.00	0	42	1.30	1.16
DASS-21 Anksiyete (×2)	8.74	8.50	6.00	0	40	1.28	1.33
DASS-21 Stres (×2)	11.92	9.80	10.00	0	42	0.95	0.36
SMBÖ Toplam	63.90	13.53	63.00	23	111	0.02	0.19
SMBÖ Bilişsel	22.48	4.35	23.00	7	34	−0.51	0.22
SMBÖ Davranışsal	22.60	6.51	23.00	8	40	−0.07	−0.49
SMBÖ Duygusal	18.83	5.53	18.00	8	40	0.32	0.18

Not. Ort. = aritmetik ortalama; SS = standart sapma; Med. = ortanca. DASS-21 alt ölçek puanları uzun form eşdeğerliğine dönüştürmek üzere iki ile çarpılmıştır.

Tablo 2'deki değerler ayrıntılı biçimde incelendiğinde, dindarlık puanlarının ortalamasının 30.52 (SS = 8.10) düzeyinde gerçekleştiği ve ortanca değerin (33.00) ortalamayı aştığı görülmektedir. Çarpıklık katsayısının da teyit ettiği üzere (−1.05) dağılım sola çarpık olup örneklemin ağırlıklı olarak yüksek dindarlık puanlarında yoğunlaştığı anlaşılmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ise neredeyse simetrik bir dağılım

sergilemiş (çarpıklık = −0.03); ortalama ile ortanca değerin örtüşmesi, bu değişkendeki bireysel farklılıkların geniş bir yelpazeye yayıldığına işaret etmektedir.

DASS-21 alt ölçeklerinin uzun form eşdeğer puanlarında üç değişkende de çarpıklık katsayıları pozitif yönlüdür (sırasıyla 1.30, 1.28 ve 0.95); bu örüntü, katılımcıların büyük çoğunluğunun düşük-orta düzeyde psikolojik belirti bildirdiğini, buna karşın yüksek belirti düzeyine sahip bir alt grubun dağılımın sağ kuyruğunu uzattığını göstermektedir. Klinik kesim noktaları açısından değerlendirildiğinde depresyon ve anksiyete ortalamalarının "normal" sınıflandırma aralığında konumlandığı; stres ortalamasının ise "normal-hafif" geçiş bölgesine yakın bir noktada yer aldığı görülmektedir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı (Ort. = 63.90, SS = 13.53) ise neredeyse mükemmel bir simetri sergilemiştir (çarpıklık = 0.02). Alt boyutlar arasında bilişsel bağımlılık (Ort. = 22.48) ve davranışsal bağımlılık (Ort. = 22.60) ortalamaları birbirine yakın seyrederken; duygusal bağımlılık ortalaması (Ort. = 18.83) görece düşük kalmıştır. Tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları Kline'ın (2016) ±1.5 kesim noktası içinde konumlanmaktadır; dolayısıyla parametrik testlerin kullanımı bu temel ölçütle gerekçelendirilmiştir.

Çarpıklık-basıklık katsayılarının yanı sıra, normallik varsayımı resmi bir hipotez testi olan Shapiro-Wilk testiyle de değerlendirilmiştir. Sonuçlar Tablo 3'te sunulmaktadır.

Tablo 3

Araştırma Değişkenlerinin Normallik Test Sonuçları (Shapiro-Wilk)

Değişken	W	p	Karar
DTÖ Toplam	.894	< .001	Normal değil
TCRTÖ Toplam	.995	.181	Normal
DASS-21 Depresyon (×2)	.842	< .001	Normal değil
DASS-21 Anksiyete (×2)	.868	< .001	Normal değil
DASS-21 Stres (×2)	.914	< .001	Normal değil
SMBÖ Toplam	.998	.832	Normal
SMBÖ Bilişsel	.976	< .001	Normal değil
SMBÖ Davranışsal	.991	.005	Normal değil
SMBÖ Duygusal	.985	< .001	Normal değil

Not. W = Shapiro-Wilk istatistiği. Karar sütunu p > .05 ölçütüne göre verilmiştir; p > .05 normal dağılımı, p ≤ .05 normalden anlamlı sapmayı göstermektedir.

Tablo 3 incelendiğinde, Shapiro-Wilk testinin değişkenlerin önemli bir bölümünde (7/9) normallik varsayımının istatistiksel olarak ihlal edildiğini ortaya koyduğu görülmektedir. Yalnızca toplumsal cinsiyet rolleri tutumu (W = .995, p = .181) ve sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (W = .998, p = .832) test ölçütleri açısından normal dağılım

örüntüsü sergilemiştir. Ne var ki Shapiro-Wilk testinin büyük örneklemlerde küçük sapmaları dahi anlamlı bulma eğiliminde olduğu bilinmektedir (Field, 2018). Bu nedenle test sonuçları çarpıklık-basıklık katsayıları (Tablo 2) ve histogram-Q-Q grafikleriyle birlikte değerlendirilmiş; tüm dağılım göstergeleri kabul edilebilir sınırlar içinde bulunmuştur. Ayrıca örneklemin büyüklüğü (N = 450), merkezi limit teoremi gereği örneklem dağılımının normal yaklaşımını güvence altına almakta ve parametrik testlerin sağlamlığını desteklemektedir (Tabachnick ve Fidell, 2019). Bu çerçevede izleyen analizlerde parametrik tekniklerin (Pearson korelasyonu, çoklu regresyon, ML temelli SEM) kullanımı sürdürülmüştür.

3.2. Demografik Değişkenlere Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Farklılıkları

3.2.1. Cinsiyete Göre Farklılıklar

Kadın ve erkek katılımcıların sosyal medya bağımlılığı toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunup bulunmadığını saptamak amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Levene testinin varyans homojenliği varsayımının karşılanmadığı koşullarda Welch düzeltmeli t değeri raporlanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4

Cinsiyete Göre SMBÖ Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	Ort.	SS	t	df	p	Fark
Kadın	64.78	13.19	2.10	290.89	.036*	2.85
Erkek	61.93	13.90				

Not. *p < .05. Welch düzeltmeli t-testi uygulanmıştır. Fark = Kadın Ort. − Erkek Ort. Cohen's d ≈ 0.21 (küçük etki büyüklüğü; (M_kadın − M_erkek) / SD_birleşik ≈ 2.85 / 13.55).

Tablo 4 incelendiğinde kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (Ort. = 64.78, SS = 13.19), erkek katılımcıların puanına (Ort. = 61.93, SS = 13.90) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, t(290.89) = 2.10, p = .036. İki grup arasındaki ortalama farkı 2.85 puan düzeyinde gerçekleşmiştir. Etki büyüklüğü küçük düzeyde kalmakla birlikte, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha yüksek sosyal medya bağımlılığı sergilemesi, Twenge ve Martin'in (2020) dijital medya kullanımındaki cinsiyet asimetrisine ilişkin bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Kadınların sosyal medyayı görece daha yoğun biçimde benlik sunumu ve sosyal karşılaştırma amacıyla kullanma eğilimleri, söz konusu farkın olası psikososyal açıklamalarından biri olarak değerlendirilebilir.

3.2.2. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklılıklar

Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süreleri dört kategoride kodlanmış (1 = 1 saatten az, 2 = 1–3 saat, 3 = 3–5 saat, 4 = 5 saatten fazla) ve bu kategoriler arasındaki sosyal medya bağımlılığı puan farklılıkları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile sınanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmaktadır.

Tablo 5

Günlük SM Kullanım Süresine Göre SMBÖ Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	df	KO	F	p
Gruplar Arası	13 512.85	3	4 504.28	29.27	< .001***
Gruplar İçi	68 631.65	446	153.88		
Toplam	82 144.50	449			

Not. ***p < .001. KT = kareler toplamı; KO = kareler ortalaması. η^2 = .165 (geniş etki büyüklüğü).

Tablo 5 incelendiğinde, günlük sosyal medya kullanım süresi grupları arasında sosyal medya bağımlılığı toplam puanı bakımından istatistiksel olarak son derece anlamlı bir farklılık gözlenmiştir, $F(3, 446) = 29.27$, $p < .001$, $\eta^2 = .165$. Gruplar arası kareler toplamının (13 512.85) toplam varyansın kayda değer bir bölümünü açıklaması, kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığındaki bireysel farklılıkları yordamada güçlü bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Günlük kullanım süresi arttıkça bağımlılık puanları da doğrusal bir artış sergilemiştir. Bu örüntü, Griffiths'in (2005) tolerans bileşeniyle kavramsal düzeyde örtüşmektedir: birey, aynı doyumu sürdürebilmek için giderek daha fazla zaman harcamakta ve bu artış denetimsiz bir biçimde devam edebilmektedir.

Anlamlı ANOVA sonucunun ardından yürütülen Tukey HSD post-hoc karşılaştırmaları, dört kullanım süresi grubu arasındaki tüm ikili farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Günde 1 saatten az sosyal medya kullananların SMBÖ toplam puan ortalaması en düşük düzeyde gerçekleşmiştir (Ort. = 52.96, SS = 10.72, n = 44); 1–3 saat kullananlar (Ort. = 61.38, SS = 12.47, n = 217), 3–5 saat kullananlar (Ort. = 67.82, SS = 12.60, n = 141) ve 5 saatten fazla kullananlar (Ort. = 73.79, SS = 12.94, n = 48) sırasıyla giderek artan bağımlılık puanları sergilemiştir. İkili karşılaştırmaların tümü anlamlıdır: 1 saatten az < 1–3 saat (ortalama fark = 8.43, $p < .001$, $d = 0.69$), 1 saatten az < 3–5 saat (ortalama fark = 14.87, $p < .001$, $d = 1.22$), 1 saatten az < 5+ saat (ortalama fark = 20.84, $p < .001$, $d = 1.75$), 1–3 saat < 3–5 saat (ortalama fark = 6.44, $p < .001$, $d = 0.51$), 1–3 saat < 5+ saat (ortalama fark = 12.41, $p < .001$, $d = 0.99$) ve 3–5 saat < 5+ saat (ortalama fark =

5.97, p = .022, d = 0.47). Söz konusu monoton artış örüntüsü, Griffiths'in (2005) tolerans bileşeninin doğrudan ampirik kanıtı olarak yorumlanabilir.

3.3. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi

Araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ikili ilişkilerin yönünü ve büyüklüğünü saptamak amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yürütülmüştür. Korelasyon matrisi Tablo 6'da sunulmaktadır.

Tablo 6

Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları (N = 450)

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. DTÖ									
2. TCRTÖ	−.32**								
3. Depresyon	−.11*	−.16**							
4. Anksiyete	−.06	−.05	.57**						
5. Stres	−.04	−.13**	.60**	.64**					
6. SMBÖ Toplam	.03	−.12*	.35**	.28**	.36**				
7. SMBÖ Bilişsel	.05	.03	.16**	.20**	.20**	.69**			
8. SMBÖ Davranışsal	.02	−.11*	.33**	.22**	.33**	.87**	.37**		
9. SMBÖ Duygusal	−.00	−.18**	.34**	.26**	.34**	.88**	.46**	.66**	

Not. *p < .05; **p < .01. DTÖ = Dini Tutum Ölçeği; TCRTÖ = Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği; SMBÖ = Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği. DASS-21 boyutlarında uzun form eşdeğer puanları (×2) kullanılmıştır.

Tablo 6'da sunulan korelasyon örüntüsü, araştırmanın kuramsal modelini destekleyen önemli ipuçları barındırmaktadır. DASS-21'in üç alt boyutu, sosyal medya bağımlılığı toplam puanıyla pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişkiler sergilemiştir: depresyon r = .35, stres r = .36 ve anksiyete r = .28 (tümü p < .01). Söz konusu ilişkiler, psikolojik belirtilerin şiddetlendiği bireylerde sosyal medya bağımlılığı puanlarının da yükseldiğine; dolayısıyla DASS-21 boyutlarının modelde paralel aracı değişkenler olarak konumlandırılmasının ampirik bir karşılığı bulunduğuna işaret etmektedir.

Dindarlığın toplumsal cinsiyet rolleri tutumuyla negatif yönlü anlamlı bir ilişki sergilediği saptanmıştır (r = −.32, p < .01); bu bulgu, dindarlık düzeyi yükseldikçe cinsiyet rollerine ilişkin tutumların geleneksel yöne kaydığını, dindarlık düştükçe ise eşitlikçi yöne evrildiğini göstermektedir. Bununla birlikte dindarlığın sosyal medya bağımlılığı toplam puanıyla korelasyonu istatistiksel anlamlılık eşiğine ulaşmamıştır (r = .03, p > .05). Söz konusu sonuç, dindarlığın bağımlılık üzerindeki olası etkisinin doğrudan bir yoldan ziyade

psikolojik belirtiler aracılığıyla dolaylı bir mekanizmayla işleyebileceğine ilişkin önemli bir ipucu sunmaktadır.

Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ise sosyal medya bağımlılığı toplam puanıyla negatif yönlü, zayıf ancak anlamlı bir korelasyon göstermiştir ($r = -.12$, $p < .05$). Alt boyutlar düzeyinde değerlendirildiğinde, eşitlikçi tutumun özellikle duygusal bağımlılık boyutuyla daha güçlü bir negatif ilişki içinde olduğu gözlenmektedir ($r = -.18$, $p < .01$). Davranışsal bağımlılık boyutunda da anlamlı ancak görece zayıf bir negatif ilişki belirlenmiştir ($r = -.11$, $p < .05$); bilişsel boyutla cinsiyet rolleri tutumu arasında ise anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır.

3.4. Doğrudan Etki Hipotezlerinin Sınanması: Çoklu Regresyon Analizleri

Doğrudan etki hipotezlerinin (H1, H2 ve H3) test edilmesinde çoklu doğrusal regresyon analizleri yürütülmüştür. Regresyon modellerine geçilmeden önce, modellerin temel varsayımlarından biri olan çoklu doğrusal bağlantı sorununun bulunup bulunmadığı Varyans Şişme Faktörü (Variance Inflation Factor, VIF) ve tolerans değerleriyle denetlenmiştir. Hair ve diğerlerinin (2019) önerdiği eşik değerler uyarınca VIF < 5 olmasının yeterli, VIF < 2 olmasının ise ideal kabul edildiği göz önüne alınarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar Tablo 7'de sunulmaktadır.

Tablo 7

Regresyon Modellerine İlişkin Çoklu Doğrusal Bağlantı (VIF) Sonuçları

Model	Yordayıcı	VIF	Tolerans (1/VIF)	Karar
Model 1 (H1–H2)	DTÖ Toplam	1.114	.898	Sorun yok
	TCRTÖ Toplam	1.114	.898	Sorun yok
Model 2 (H3)	DASS-21 Depresyon (×2)	1.724	.580	Sorun yok
	DASS-21 Anksiyete (×2)	1.858	.538	Sorun yok
	DASS-21 Stres (×2)	1.963	.509	Sorun yok

Not. VIF = Variance Inflation Factor. VIF < 2 ideal, VIF < 5 kabul edilebilir, VIF > 10 ciddi çoklu doğrusal bağlantı sorununa işaret etmektedir (Hair ve diğerleri, 2019).

Tablo 7 incelendiğinde, gerek bağımsız değişkenler arası modelde (Model 1) gerekse aracı değişkenler arası modelde (Model 2) tüm VIF değerlerinin ideal kabul edilen 2 eşiğinin altında kaldığı görülmektedir. Bu sonuç, regresyon analizlerinin temel varsayımlarından biri olan çoklu doğrusal bağlantı sorununun bulunmadığını ve yordayıcıların regresyon katsayılarına ilişkin standart hata kestirimlerinin güvenilir olduğunu doğrulamaktadır. DASS-21 alt boyutları arasında görece daha yüksek (1.72–1.96) VIF değerlerinin

gözlenmesi, korelasyon matrisinde de saptanan boyutlar arası orta-yüksek düzeydeki ilişkilerin bir yansıması olarak değerlendirilebilir; ancak bu değerler dahi kritik eşiğin (5) çok altında kaldığı için modelin yorumlanabilirliği zarar görmemektedir.

3.4.1. Dindarlık ve Cinsiyet Rolleri Tutumunun SMBÖ Puanlarını Yordaması (H1 ve H2)

Tablo 8

DTÖ ve TCRTÖ'nün SMBÖ Toplam ve Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Sonuçları

Bağımlı Değ. / Yordayıcı	B	SH	β	t	p	%95 GA
SMBÖ Toplam						
Sabit	73.41	5.13		14.31	< .001***	[63.33, 83.49]
DTÖ Toplam	−0.02	0.08	−0.013	−0.25	.801	[−0.18, 0.14]
TCRTÖ Toplam	−0.17	0.07	−0.119	−2.41	.016*	[−0.31, −0.03]
SMBÖ Bilişsel						
Sabit	20.11	1.66		12.14	< .001***	[16.86, 23.37]
DTÖ Toplam	0.04	0.03	0.066	1.33	.183	[−0.02, 0.09]
TCRTÖ Toplam	0.02	0.02	0.053	1.07	.285	[−0.02, 0.07]
SMBÖ Davranışsal						
Sabit	27.13	2.47		10.98	< .001***	[22.28, 31.99]
DTÖ Toplam	−0.01	0.04	−0.015	−0.30	.762	[−0.09, 0.07]
TCRTÖ Toplam	−0.08	0.03	−0.116	−2.35	.019*	[−0.15, −0.01]
SMBÖ Duygusal						
Sabit	26.17	2.08		12.60	< .001***	[22.08, 30.25]
DTÖ Toplam	−0.04	0.03	−0.065	−1.33	.185	[−0.11, 0.02]
TCRTÖ Toplam	−0.11	0.03	−0.197	−4.01	< .001***	[−0.17, −0.06]

Not. *p < .05; ***p < .001. B = standardize edilmemiş regresyon katsayısı; SH = standart hata; %95 GA = %95 güven aralığı. Tüm modellerde VIF < 2. Model uyumları: SMBÖ Toplam R^2 = .014, F(2, 447) = 3.05, p = .048; SMBÖ Bilişsel R^2 = .005, F(2, 447) = 1.12, p = .327; SMBÖ Davranışsal R^2 = .013, F(2, 447) = 2.87, p = .058; SMBÖ Duygusal R^2 = .035, F(2, 447) = 8.04, p < .001.

Araştırmanın ilk iki hipotez kümesini sınamak amacıyla dindarlık (DTÖ toplam puanı) ile toplumsal cinsiyet rolleri tutumu (TCRTÖ toplam puanı) eşzamanlı bağımsız değişkenler olarak modele alınmış; sosyal medya bağımlılığı önce toplam puan ardından bilişsel, davranışsal ve duygusal alt boyutlar üzerinden ayrı ayrı regresyon analizine tabi tutulmuştur. Sonuçlar Tablo 8'de özetlenmektedir.

Tablo 8 incelendiğinde, H1 hipotezine ilişkin açık bir sonuç ortaya çıkmaktadır: dindarlık düzeyi sosyal medya bağımlılığının ne toplam puanını ne de herhangi bir alt boyutunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamıştır. Toplam puan modelinde

dindarlığın regresyon katsayısı −0.02 olup bu değer sıfırdan farklılaşmamaktadır (t = −0.25, p = .801). Bilişsel, davranışsal ve duygusal alt boyutlara ait modellerde de benzer bir tablo gözlenmiştir. Bu çerçevede H1, H1a, H1b ve H1c hipotezlerinin tamamı reddedilmiştir. Dindarlığın doğrudan yordayıcı olarak işlevsizliği, Pargament'in (1997) kuramıyla birlikte değerlendirildiğinde şaşırtıcı değildir; dindarlığın etkisinin büyük olasılıkla psikolojik belirtiler aracılığıyla dolaylı bir mekanizma üzerinden işlediği değerlendirilmektedir. Bu olasılık, ilerleyen aracılık analizlerinde sınanacaktır.

Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ise belirgin biçimde farklı bir tablo çizmiştir. Eşitlikçi tutum puanındaki her bir birimlik artışın SMBÖ toplam puanını 0.17 puan düşürdüğü görülmektedir (t = −2.41, p = .016). Alt boyutlar düzeyinde bu yordayıcı etki bilişsel boyutta anlamlılığa ulaşmazken (p = .285), davranışsal boyutta (B = −0.08, p = .019) ve özellikle duygusal boyutta (B = −0.11, p < .001) güçlü bir negatif yordayıcılık sergilemiştir. Bu çerçevede H2, H2b ve H2c hipotezleri kabul edilmiş, H2a ise reddedilmiştir. Eşitlikçi cinsiyet rolü tutumunun özellikle duygusal bağımlılık boyutu üzerindeki güçlü koruyucu etkisi, Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramıyla uyumlu bir bulgudur: cinsiyet normlarından bağımsızlaşan birey, dijital onay mekanizmalarına daha az gereksinim duymakta ve platforma erişilemediğinde yaşanan afektif tepkileri görece düşük yoğunlukta deneyimlemektedir.

3.4.2. Psikolojik Belirtilerin Sosyal Medya Bağımlılığını Yordaması (H3)

Depresyon, anksiyete ve stres puanlarının sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ile alt boyutlarını birlikte yordayıp yordamadığını saptamak amacıyla DASS-21'in üç alt boyutu eşzamanlı bağımsız değişkenler olarak modele alınmıştır. Sonuçlar Tablo 9'da sunulmaktadır.

Tablo 9

Depresyon, Anksiyete ve Stresin SMBÖ Toplam ve Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Sonuçları

Bağımlı Değ. / Yordayıcı	B	SH	β	t	p
SMBÖ Toplam					
Sabit	57.38	0.95		60.46	< .001***
Depresyon (×2)	0.32	0.09	0.205	3.58	< .001***
Anksiyete (×2)	0.03	0.09	0.017	0.28	.776
Stres (×2)	0.31	0.08	0.227	3.72	< .001***
SMBÖ Bilişsel					
Sabit	21.28	0.32		65.65	< .001***
Depresyon (×2)	0.01	0.03	0.024	0.39	.694
Anksiyete (×2)	0.06	0.03	0.121	1.93	.054
Stres (×2)	0.05	0.03	0.105	1.63	.104
SMBÖ Davranışsal					
Sabit	19.77	0.46		42.85	< .001***
Depresyon (×2)	0.17	0.04	0.227	3.94	< .001***
Anksiyete (×2)	−0.04	0.05	−0.053	−0.89	.373
Stres (×2)	0.15	0.04	0.229	3.72	< .001***
SMBÖ Duygusal					
Sabit	16.33	0.39		41.67	< .001***
Depresyon (×2)	0.14	0.04	0.214	3.71	< .001***
Anksiyete (×2)	0.00	0.04	0.009	0.04	.965
Stres (×2)	0.11	0.03	0.201	3.27	.001**

Not. **p < .01; ***p < .001. B = standardize edilmemiş regresyon katsayısı; SH = standart hata. DASS-21 alt boyutları uzun form eşdeğer puanları (×2) ile modele alınmıştır. Model uyumları: SMBÖ Toplam R^2 = .158, $F(3, 446) = 27.88$, $p < .001$; SMBÖ Bilişsel R^2 = .049, $F(3, 446) = 7.67$, $p < .001$; SMBÖ Davranışsal R^2 = .140, $F(3, 446) = 24.22$, $p < .001$; SMBÖ Duygusal R^2 = .143, $F(3, 446) = 24.70$, $p < .001$.

Tablo 9 incelendiğinde, toplam puan modelinde depresyonun (B = 0.32, p < .001) ve stresin (B = 0.31, p < .001) sosyal medya bağımlılığının güçlü pozitif yordayıcıları olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Anksiyete ise istatistiksel anlamlılık eşiğine ulaşmamıştır (B = 0.03, p = .776). Bu sonuç, depresyon ve stresin kontrol edildiği bir modelde anksiyetenin açıklayıcı gücünün tamamen absorbe edildiğine işaret etmektedir; korelasyon matrisinde anksiyetenin SMBÖ ile sergilediği anlamlı ikili korelasyon (r = .28), depresyon ve stresle paylaştığı ortak varyansın bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Bu çerçevede toplam puan modeline ilişkin H3a (depresyon → SMBÖ toplam) ve H3c (stres → SMBÖ toplam) hipotezleri kabul edilmiş, H3b (anksiyete → SMBÖ toplam) hipotezi ise reddedilmiştir.

Alt boyut analizlerindeki en çarpıcı bulgu bilişsel bağımlılık boyutuna aittir. Depresyon, anksiyete ve stresin hiçbiri bu boyutu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde

yordamamıştır; anksiyete sınır düzeyinde bir p değeri üretmiş olsa da ($p = .054$) anlamlılık eşiğine ulaşamamıştır. Bu çerçevede H3d hipotezi reddedilmiştir. Bulgu, bilişsel bağımlılığın çevrimdışıyken bile sosyal medyayı düşünme, bildirim beklentisi DASS-21 boyutlarından bağımsız mekanizmalarla, örneğin FOMO ya da algoritmik bağlanma süreçleriyle işleyebileceğini düşündürmektedir.

Davranışsal bağımlılık boyutunda depresyon ($B = 0.17$, $p < .001$) ve stres ($B = 0.15$, $p < .001$) anlamlı yordayıcılar olarak belirlenmiş; anksiyete etkisiz kalmıştır. Duygusal bağımlılık boyutunda da aynı örüntü gözlenmektedir: depresyon ($B = 0.14$, $p < .001$) ve stres ($B = 0.11$, $p = .001$) anlamlı yordayıcılar olarak öne çıkarken, anksiyete anlamsız kalmıştır. Bu tutarlı örüntü H3e ve H3f hipotezlerinin depresyon ve stres yordayıcıları açısından kısmen kabul edildiğini, anksiyetenin ise tüm modellerde devre dışı kaldığını göstermektedir. Griffiths'in (2005) duygudurum düzenleme bileşeniyle örtüşen söz konusu bulgu, bireylerin kronik uyarılma (stres) ve anhedonik çökkünlük (depresyon) yaşadıkları dönemlerde sosyal medyayı bir telafi mekanizması olarak kullandıklarını ampirik düzlemde desteklemektedir.

3.5. Aracılık Hipotezlerinin Sınanması: Bootstrap Temelli Yapısal Eşitlik Modeli (H4 ve H5)

3.5.1. Dindarlığın SMBÖ Üzerindeki Etkisinde DASS-21 Boyutlarının Aracılığı (H4)

H4 hipotezi; dindarlık düzeyinin sosyal medya bağımlılığı toplam puanı üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stresin paralel aracı rol üstlenip üstlenmediğini sınamaktadır. Modelin yol katsayıları, doğrudan ve dolaylı etkiler ile bootstrap güven aralıkları Tablo 10'da sunulmaktadır.

Tablo 10

Dindarlık → DASS-21 Boyutları → SMBÖ Toplam Aracılık Modeli Yol Katsayıları ve Bootstrap Dolaylı Etkileri

Yol	Etki Türü	B	SH	%95 GA	p
DTÖ → Depresyon (a_1)	a yolu	−0.19	0.06	[−0.31, −0.08]	< .001***
DTÖ → Anksiyete (a_3)	a yolu	−0.09	0.06	[−0.20, 0.02]	.123
DTÖ → Stres (a_5)	a yolu	−0.11	0.07	[−0.24, 0.03]	.110
Depresyon → SMBÖ (b_1)	b yolu	0.32	0.10	[0.11, 0.52]	.002**
Anksiyete → SMBÖ (b_2)	b yolu	0.04	0.10	[−0.16, 0.25]	.729
Stres → SMBÖ (b_3)	b yolu	0.30	0.10	[0.10, 0.50]	.003**
DTÖ → SMBÖ (c_1)	Doğrudan	0.08	0.07	[−0.07, 0.22]	.298
DTÖ → Dep → SMBÖ ($a_1 \cdot b_1$)	Dolaylı	−0.06	0.03	[−0.12, −0.02]	.024*
DTÖ → Ank → SMBÖ ($a_3 \cdot b_2$)	Dolaylı	−0.00	0.01	[−0.03, 0.02]	.769
DTÖ → Str → SMBÖ ($a_5 \cdot b_3$)	Dolaylı	−0.03	0.02	[−0.09, 0.01]	.172

Not. *p < .05; **p < .01; ***p < .001. B = standardize edilmemiş katsayı; SH = bootstrap standart hatası; GA = %95 bootstrap güven aralığı (5.000 yeniden örnekleme). Anlamlı dolaylı etki için GA'nın sıfırı kapsamaması koşulu aranmıştır. Modelde tüm yapısal yollar (3 yordayıcı→3 aracı, 3 aracı→SMBÖ, 2 doğrudan etki, 3 aracı arası kovaryans) serbest tahmin edildiğinden bütünleşik SEM modeli doyumlu (saturated) bir yapıdadır (df = 0); bu nedenle CFI/RMSEA gibi uyum indeksleri raporlanmamış, modelin kestirim gücü dolaylı etkilerin bootstrap güven aralıkları ile değerlendirilmiştir. Doğrudan etkilerin sıfıra eşit varsayıldığı tam aracılık alternatif modeli, $\chi^2(2) = 2.59$, p = .274 ile veri ile tutarlı bulunmuş; bu sonuç doğrudan etki yollarının kısıtlı yordayıcılığını desteklemektedir.

Tablo 10'da sunulan bootstrap sonuçları, dindarlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin tek anlamlı dolaylı yolun depresyon aracılığıyla işlediğini ortaya koymaktadır. Dindarlık düzeyindeki her bir birimlik artış depresyon puanını 0.19 birim düşürmekte ($a_1 = -0.19$, $p < .001$); depresyondaki her bir birimlik artış ise SMBÖ toplam puanını 0.32 birim yükseltmektedir ($b_1 = 0.32$, $p = .002$). Bu iki yolun çarpımıyla elde edilen dolaylı etki −0.06 olup %95 bootstrap güven aralığı sıfır değerini kapsamamaktadır [−0.12, −0.02]. Negatif işaret, dindarlık arttıkça depresyonun düşmesi ve düşen depresyonun bağımlılığı azaltması biçiminde zincirleme işleyen koruyucu bir aracılık ilişkisine karşılık gelmektedir.

Tablo 10 ve Tablo 11'de raporlanan c_1 ve c_2 değerleri, aracı değişkenler kontrol altındayken kestirilen doğrudan etkilere (direct effects) karşılık gelmektedir; toplam etkiler (total effects) ise dolaylı yolların doğrudan etkilerle toplamından elde edilmektedir.

Anksiyete ve stres üzerinden geçen dolaylı yollar ise istatistiksel anlamlılığa ulaşmamıştır. Anksiyetenin başarısızlığı, a yolunun (dindarlık → anksiyete) anlamlı olmayışından kaynaklanmaktadır; stres üzerinden işleyen yolda ise hem a yolu hem de çarpımsal dolaylı etkinin güven aralığı sıfır değerini kapsamaktadır. Bu çerçevede H4 hipotezi kısmen kabul edilmiştir: H4a (depresyon aracılığı) kabul edilmiş; H4b (anksiyete) ve H4c (stres) reddedilmiştir. Pargament'in (1997) kuramıyla uyumlu biçimde, dindarlığın

sunduğu anlam çerçevesi ve manevi teselli mekanizmasının öncelikli olarak depresif semptomatolojiyi hafiflettiği; söz konusu hafifleme aracılığıyla sosyal medyaya duygudurum düzenleme amacıyla yönelme güdüsünün zayıfladığı ve bağımlılık riskinin dolaylı yoldan azaldığı değerlendirilmektedir.

3.5.2. Cinsiyet Rolleri Tutumunun SMBÖ Üzerindeki Etkisinde DASS-21 Boyutlarının Aracılığı (H5)

H5 hipotezi; toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun (TCRTÖ) sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stresin paralel aracı rolünü sınamaktadır. Modelin yol katsayıları ve bootstrap dolaylı etkileri Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11

TCRTÖ → DASS-21 Boyutları → SMBÖ Toplam Aracılık Modeli Yol Katsayıları ve Bootstrap Dolaylı Etkileri

Yol	Etki Türü	B	SH	%95 GA	p
TCRTÖ → Depresyon (a_2)	a yolu	−0.20	0.05	[−0.30, −0.10]	< .001***
TCRTÖ → Anksiyete (a_4)	a yolu	−0.06	0.05	[−0.16, 0.03]	.175
TCRTÖ → Stres (a_6)	a yolu	−0.17	0.06	[−0.29, −0.05]	.007**
Depresyon → SMBÖ (b_1)	b yolu	0.32	0.10	[0.11, 0.52]	.002**
Anksiyete → SMBÖ (b_2)	b yolu	0.04	0.10	[−0.16, 0.25]	.729
Stres → SMBÖ (b_3)	b yolu	0.30	0.10	[0.10, 0.50]	.003**
TCRTÖ → SMBÖ (c_2)	Doğrudan	−0.05	0.08	[−0.21, 0.09]	.492
TCRTÖ → Dep → SMBÖ ($a_2 \cdot b_1$)	Dolaylı	−0.06	0.03	[−0.13, −0.02]	.026*
TCRTÖ → Ank → SMBÖ ($a_4 \cdot b_2$)	Dolaylı	−0.00	0.01	[−0.02, 0.01]	.784
TCRTÖ → Str → SMBÖ ($a_6 \cdot b_3$)	Dolaylı	−0.05	0.03	[−0.11, −0.01]	.044*

Not. *p < .05; **p < .01; ***p < .001. B = standardize edilmemiş katsayı; SH = bootstrap standart hatası; GA = %95 bootstrap güven aralığı (5.000 yeniden örnekleme). Bütünleşik SEM modeli doyumludur (df = 0); model parametreleri tam tanımlı olduğundan ki-kare temelli uyum indeksleri raporlanmamıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı bootstrap güven aralıklarıyla değerlendirilmiştir. Doğrudan etkilerin sıfıra eşit varsayıldığı tam aracılık alternatif modeli veri ile tutarlı bulunmuştur, $\chi^2(2) = 2.59$, $p = .274$.

Tablo 11'deki sonuçlar, H5 hipotezinin iki ayrı aracı yol üzerinden kısmen desteklendiğini ortaya koymaktadır. Birinci anlamlı dolaylı yol depresyon aracılığıyla işlemektedir: eşitlikçi tutum arttıkça depresyon puanı düşmekte ($a_2 = -0.20$, $p < .001$) ve düşen depresyon sosyal medya bağımlılığını azaltmaktadır. Çarpımsal dolaylı etki −0.06 olup güven aralığı sıfır değerini kapsamamaktadır [−0.13, −0.02]. İkinci anlamlı dolaylı yol stres aracılığıyla gerçekleşmektedir: eşitlikçi tutum stres düzeyini düşürmekte ($a_6 = -0.17$, $p = .007$) ve bu düşüş sosyal medya bağımlılığını azaltmaktadır. Söz konusu yolun dolaylı etkisi −0.05 olup güven aralığı [−0.11, −0.01] sıfır değerini kapsamamaktadır.

Anksiyete üzerinden geçen dolaylı yol, H4 modelinde olduğu gibi anlamlı bulunmamıştır. Bu tutarlı bulgu, DASS-21'in anksiyete boyutunun mevcut modelde ne dindarlık ne de cinsiyet rolleri tutumundan anlamlı düzeyde etkilenmediğini; dolayısıyla aracılık işlevi üstlenemediğini doğrulamaktadır. Doğrudan etki yolu da (c_2 = −0.05, p = .492) anlamlılık eşiğine ulaşmamış olup; bu durum, eşitlikçi tutumun sosyal medya bağımlılığını yordamasının büyük ölçüde depresyon ve stres aracılığıyla dolaylı biçimde gerçekleştiğine işaret etmektedir. Bu çerçevede H5 hipotezi kısmen kabul edilmiştir: H5a (depresyon) ve H5c (stres aracılığı) kabul edilmiş; H5b (anksiyete) reddedilmiştir.

Her iki aracılık modeli birlikte değerlendirildiğinde belirgin bir asimetri ortaya çıkmaktadır. Dindarlık yalnızca depresyon üzerinden tek kanallı bir dolaylı etki üretirken; toplumsal cinsiyet rolleri tutumu hem depresyon hem stres üzerinden çift kanallı bir dolaylı etki sergilemektedir. Bu örüntü, iki kültürel değişkenin psikolojik belirtilerle olan etkileşim mekanizmalarının niteliksel olarak farklılaştığını düşündürmektedir. Dindarlığın koruyucu etkisi, Pargament'in (1997) ileri sürdüğü anlam bulma ve manevi teselli işlevleriyle uyumlu biçimde öncelikli olarak depresif semptomatolojiyi hedeflerken; eşitlikçi cinsiyet rolü tutumunun koruyucu etkisi hem rol çatışmasından kaynaklanan depresif belirtileri hem de cinsiyet normlarının ürettiği kronik gerilimi (stres) eşzamanlı olarak hafifletmektedir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme modelindeki ikincil değerlendirme sürecinde eşitlikçi tutum, daha geniş bir başa çıkma repertuarı sunarak hem depresyon hem stres kanallarını birlikte etkileyebilir görünmektedir.

3.6. Hipotez Sonuçlarının Özet Tablosu

Araştırmanın tüm hipotezlerine ilişkin istatistiksel sonuçlar ve karar durumları, bütünsel bir değerlendirme yapılabilmesini kolaylaştırmak amacıyla Tablo 12'de derlenmiştir.

Tablo 12

Araştırma Hipotezlerinin Karar Durumlarına İlişkin Özet Tablo

Hipotez	İçerik	İstatistiksel Sonuç	Karar
H1	DTÖ → SMBÖ Toplam	B = −0.02, p = .801	Reddedildi
H1a	DTÖ → SMBÖ Bilişsel	B = 0.04, p = .183	Reddedildi
H1b	DTÖ → SMBÖ Davranışsal	B = −0.01, p = .762	Reddedildi
H1c	DTÖ → SMBÖ Duygusal	B = −0.04, p = .185	Reddedildi
H2	TCRTÖ → SMBÖ Toplam	B = −0.17, p = .016	Kısmen kabul (H2b ve H2c kabul, H2a reddedildi)
H2a	TCRTÖ → SMBÖ Bilişsel	B = 0.02, p = .285	Reddedildi
H2b	TCRTÖ → SMBÖ Davranışsal	B = −0.08, p = .019	Kabul edildi
H2c	TCRTÖ → SMBÖ Duygusal	B = −0.11, p < .001	Kabul edildi
H3	DASS → SMBÖ Toplam	Dep B = 0.32***, Str B = 0.31***	Kısmen kabul
H3a	Depresyon → SMBÖ Toplam	B = 0.32, p < .001	Kabul edildi
H3b	Anksiyete → SMBÖ Toplam	B = 0.03, p = .776	Reddedildi
H3c	Stres → SMBÖ Toplam	B = 0.31, p < .001	Kabul edildi
H3d	DASS → SMBÖ Bilişsel	Tüm yordayıcılar p > .05	Reddedildi
H3e	DASS → SMBÖ Davranışsal	Dep B = 0.17***, Str B = 0.15***	Kısmen kabul
H3f	DASS → SMBÖ Duygusal	Dep B = 0.14***, Str B = 0.11**	Kısmen kabul
H4	DTÖ → DASS → SMBÖ (H4a: dep.; H4b: ank.; H4c: stres)	H4a anlamlı [−.12, −.02]; H4b anlamsız (p = .769); H4c anlamsız (p = .172)	Kısmen kabul
H5	TCRTÖ → DASS → SMBÖ (H5a: dep.; H5b: ank.; H5c: stres)	H5a anlamlı [−.13, −.02]; H5b anlamsız (p = .784); H5c anlamlı [−.11, −.01]	Kısmen kabul

Not. DTÖ = Dini Tutum Ölçeği; TCRTÖ = Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği; SMBÖ = Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; DASS-21 = Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği. "Kısmen Kabul" ifadesi, ilgili hipotez içindeki bazı aracı yolların ya da yordayıcıların anlamlı bulunduğunu, diğerlerinin ise anlamlılık eşiğine ulaşmadığını göstermektedir. **p < .01; ***p < .001.

Tablo 12 incelendiğinde dindarlığın sosyal medya bağımlılığı üzerinde doğrudan bir yordayıcı etkisinin bulunmadığı; ancak depresyon aracılığıyla dolaylı bir koruyucu ilişki sergilediği anlaşılmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ise hem doğrudan hem de dolaylı yollarla sosyal medya bağımlılığını yordamakta; bu yordayıcı etki özellikle davranışsal ve duygusal bağımlılık boyutlarında belirginleşmektedir. DASS-21 boyutlarından depresyon ve stres modeldeki temel aracı mekanizmalar olarak işlev

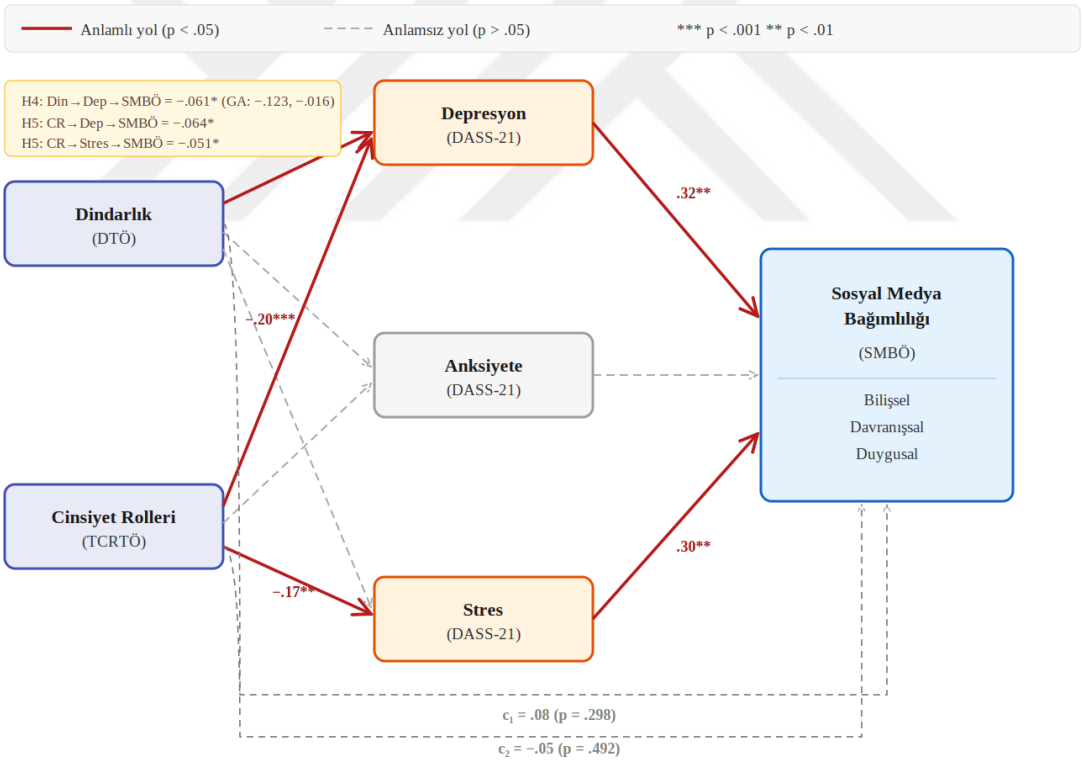
görürken; anksiyete hem doğrudan hem de dolaylı modellerde devre dışı kalmıştır. Söz konusu bulgular, araştırmanın tartışma bölümünde kuramsal çerçeve ve mevcut alanyazın ışığında derinlemesine ele alınacaktır.

3.7. Yapısal Aracılık Modelinin Görsel Sunumu

Araştırmanın bütünleşik yapısal aracılık modeli; bağımsız değişkenlerden (dindarlık ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumu) paralel aracı değişkenlere (depresyon, anksiyete, stres) ve bağımlı değişkene (sosyal medya bağımlılığı) uzanan tüm doğrudan ve dolaylı yolları kapsayacak biçimde Şekil 1'de sunulmaktadır.

Şekil 1

Dindarlık ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutumunun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerine İlişkin Yapısal Aracılık Modeli



Not. Düz çizgiler istatistiksel olarak anlamlı yolları ($p < .05$), kesikli çizgiler anlamlı olmayan yolları göstermektedir. Yol üzerindeki değerler standardize edilmemiş regresyon katsayılarıdır (B). Dolaylı etkiler 5.000 yeniden örneklemeli bootstrap yöntemiyle test edilmiştir. ***p < .001; **p < .01; *p < .05. DTÖ = Dini Tutum Ölçeği; TCRTÖ = Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği; DASS-21 = Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği; SMBÖ = Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.

Şekil 1'de görselleştirilen yapısal aracılık modeli, araştırmanın kuramsal çerçevesinde öngörülen ilişki örüntüsünü ampirik verilerle karşılaştırmaktadır. Model üç

analitik katmandan oluşmaktadır: bağımsız değişkenler (dindarlık ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumu) sol panelde; paralel aracı değişkenler (depresyon, anksiyete ve stres) orta panelde; bağımlı değişken (sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutları) ise sağ panelde konumlandırılmıştır.

Modelin sol panelinden orta paneline uzanan yollar (a yolları) incelendiğinde, dindarlığın yalnızca depresyon üzerinde anlamlı bir negatif etkiye sahip olduğu görülmektedir ($a_1 = -.19$, $p < .001$). Dindarlık düzeyi yükseldikçe depresif belirtiler azalmakta; ancak aynı değişken anksiyeteyi ve stresi anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu örüntü, Pargament'in (1997) dini başa çıkma kuramının öngördüğü üzere, dindarlığın sunduğu anlam çerçevesinin ve manevi teselli mekanizmasının öncelikli olarak depresif semptomatolojiyi hedeflediğini düşündürmektedir.

Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ise farklı bir yol örüntüsü sergilemektedir. Eşitlikçi tutum arttıkça hem depresyon ($a_2 = -.20$, $p < .001$) hem de stres düzeyi ($a_6 = -.17$, $p = .007$) anlamlı biçimde azalmaktadır. Anksiyete üzerinde ise herhangi bir anlamlı etki gözlenmemiştir. Bu çift kanallı yapı, cinsiyet eşitlikçiliğinin hem rol çatışmasından kaynaklanan depresif belirtileri hem de cinsiyet normlarının ürettiği kronik gerilimi birlikte hafifletmesinin bir yansıması olarak değerlendirilmektedir; Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme modeli çerçevesinde, eşitlikçi tutumun daha geniş bir başa çıkma repertuarı sunarak iki ayrı psikolojik belirti kanalını eşzamanlı olarak etkilediği düşünülebilir.

Orta panelden sağ panele uzanan yollar (b yolları), aracı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini yansıtmaktadır. Depresyon ($b_1 = .32$, $p = .002$) ve stres ($b_3 = .30$, $p = .003$) sosyal medya bağımlılığının güçlü pozitif yordayıcıları olarak ortaya çıkmaktadır. Buna karşın anksiyetenin bağımlı değişkene giden yolu istatistiksel anlamsızlık sınırının çok ötesinde kalmıştır ($b_2 = .04$, $p = .729$). Bu sonuç, regresyon analizlerinde gözlenen örüntüyle tutarlıdır: depresyon ve stres kontrol altına alındığında anksiyetenin açıklayıcı gücü tamamen absorbe edilmektedir.

Şeklin alt sol köşesinde özetlenen dolaylı etki katsayıları modelin en kritik çıktılarını barındırmaktadır. Dindarlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisi yalnızca depresyon aracılığıyla işlemektedir (H4: −.06, %95 GA [−.12, −.02]). Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ise iki ayrı kanal üzerinden dolaylı etki üretmektedir: depresyon aracılığıyla (H5: −.06, %95 GA [−.13, −.02]) ve stres aracılığıyla (H5: −.05, %95 GA [−.11, −.01]). Her

iki güven aralığı da sıfır değerini kapsamamakta olup dolaylı etkilerin anlamlılığını doğrulamaktadır.

Şeklin alt kısmındaki kesikli eğriler, her iki bağımsız değişkenin doğrudan yollarını (c_1 ve c_2) göstermektedir. Dindarlığın doğrudan yolu (c_1 = .08, p = .298) ve cinsiyet rolleri tutumunun doğrudan yolu (c_2 = −.05, p = .492) istatistiksel anlamlılık eşiğine ulaşmamıştır. Bu bulgu, her iki kültürel değişkenin sosyal medya bağımlılığını doğrudan değil; psikolojik belirtiler aracılığıyla dolaylı biçimde yordadığına işaret etmektedir. Başka bir deyişle dindarlık ve eşitlikçi cinsiyet tutumu, öncelikli olarak bireyin psikolojik sağlığını iyileştirmekte; söz konusu iyileşme ise sosyal medyayı duygudurum düzenleme aracı olarak kullanma güdüsünü zayıflatarak bağımlılık riskini düşürmektedir.

Modelde en dikkat çekici asimetri, iki bağımsız değişkenin aracı değişkenlerle kurduğu ilişki örüntüsünde görünür hâle gelmektedir. Dindarlık yalnızca depresyon üzerinden tek kanallı bir dolaylı etki üretirken; toplumsal cinsiyet rolleri tutumu hem depresyon hem stres üzerinden çift kanallı bir dolaylı etki sergilemektedir. Bu farklılaşma, dindarlığın koruyucu işlevinin görece varoluşsal anlam ve teselli mekanizmasıyla (dolayısıyla depresif semptomatolojiyle) sınırlı kaldığını; eşitlikçi cinsiyet rolü tutumunun ise hem öğrenilmiş çaresizlik/anhedoni kanalını (depresyon) hem de kronik rol gerilimi kanalını (stres) eşzamanlı olarak hedeflediğini düşündürmektedir. Anksiyetenin her iki modelde de devre dışı kalması, bu değişkenin mevcut modeldeki özgün varyansının depresyon ve stresle paylaştığı ortak varyans tarafından absorbe edildiğine işaret etmektedir; nitekim korelasyon matrisinde anksiyetenin depresyonla (r = .57) ve stresle (r = .64) yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırma, yetişkin bireylerde dindarlık düzeyi ile toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini; depresyon, anksiyete ve stresin paralel aracı rolünü test ederek incelemiştir. Nihai analize alınan 450 katılımcılık örneklemde tüm ölçeklerin iç tutarlılığı kabul edilebilir düzeyin üzerinde gerçekleşmiş (α = .661–.946; SMBÖ bilişsel alt boyutu hariç tüm ölçekler için $\alpha \geq .84$), çoklu doğrusal bağlantı sorunu VIF denetimleriyle dışlanmış (tüm VIF < 2) ve dağılım göstergeleri parametrik testlerin uygulanmasını gerekçelendirmiştir. Bu metodolojik sağlamlık zemininde elde edilen bulgular, hipotezlerin bir bölümünü destekleyen sonuçlar üretmiş; bir bölümünü ise kuramsal düzlemde yeniden düşünmeyi gerektiren biçimde reddetmiştir. Söz konusu örüntü, kültürel kimlik değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerinin doğrusal değil; psikolojik belirtiler aracılığıyla işleyen dolaylı bir mimariyle gerçekleştiğine işaret etmektedir. Aşağıda her bir kuramsal mekanizmanın bulgular ışığında değerlendirilmesi sunulmaktadır.

4.1. Dindarlığın Doğrudan Değil, Depresyon Aracılığıyla Dolaylı Koruyucu İşlevi

Araştırmanın en çarpıcı ve kuramsal olarak en zengin bulgularından biri, dindarlığın sosyal medya bağımlılığını doğrudan yordayamamasıdır (β = ~~0.047~~−0.013, p = .801). Ne ölçeğin toplam puanı ne de bilişsel (β = ~~0.060~~0.066, p = .183), davranışsal (β = ~~−0.016~~−0.015, p = .762) ya da duygusal (β = ~~−0.049~~−0.065, p = .185) alt boyutlar üzerinde dindarlık anlamlı bir yordayıcı işlev üstlenmiştir. Bu sonuç ilk bakışta dini değerlerin koruyucu etkisini ileri süren bazı çalışmalarla (Charlton ve diğerleri, 2013; Gürsu ve Musara, 2021; Hacıkeleşoğlu, 2021) çelişir görünmekte ve H1 hipotezinin bütünüyle reddedilmesini zorunlu kılmaktadır. Ancak söz konusu reddin, kullanılan ölçme aracının görece zayıf güvenirliğinden değil, kuramsal bir koşullanmadan kaynaklandığını vurgulamak gerekir; nitekim mevcut örneklemde Dini Tutum Ölçeği son derece yüksek bir iç tutarlılık sergilemiştir (α = .946). Bu güvenirlik düzeyi, ölçüm hatasının dindarlık-bağımlılık ilişkisini gizlediği biçimindeki olası bir açıklamayı büyük ölçüde dışlamakta ve dolaylı işleyiş varsayımını metodolojik açıdan güçlendirmektedir.

Söz konusu sonucun yorumlanmasında ölçme aracının yapısal özelliklerinin belirleyici bir rol üstlendiği değerlendirilmektedir. Araştırmada benimsenen Ok'un (2011) Dini Tutum Ölçeği, dini yönelimi tek boyutlu ve genel bir tutum yapısı olarak işlemselleştirmektedir. Oysa Pargament (1997), dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz

olmak üzere iki niteliksel olarak ayrışan boyutu bulunduğunu ileri sürmüş; bu boyutların psikolojik sonuçlar üzerindeki etkilerinin birbirinin tersi yönde işleyebileceğini vurgulamıştır. İlahi planın anlamlandırılması, aşkın güçle güvenli bağ kurma ve manevi destek arama gibi olumlu mekanizmalar koruyucu işlev üstlenirken; dini cezalandırılma kaygısı, ilahi terk edilmişlik hissi ve dini öz-suçlama gibi olumsuz mekanizmalar psikolojik patolojiyi besleyebilmektedir. Genel dindarlık ölçeği, bu iki yönelimi tek bir ortalamada birleştirdiği için karşıt etkiler büyük olasılıkla istatistiksel olarak birbirini sönümlendirmiş ve net bir doğrudan etki gözlenememiştir. Bu sonuç, olumlu ve olumsuz dini başa çıkma boyutlarının ayrıştırılması gerekliliğini vurgulayan Türk örneklemli çalışmalarla (Korkmaz, 2021) ve uluslararası alanyazında çift kutuplu dini başa çıkma kavramsallaştırmasını destekleyen psikometrik gelişmelerle (Pargament ve diğerleri, 2011) tutarlılık göstermektedir.

Bununla birlikte veri seti, dindarlığın patoloji üzerinde gerçek ve anlamlı bir iz bıraktığını da kanıtlamaktadır; ancak bu iz dolaylıdır. Bootstrap temelli aracılık analizi, dindarlığın depresyon üzerinde anlamlı bir negatif yordayıcılık sergilediğini ($a_1 = -0.191$, $p = .001$) ve depresyondaki düşüşün ardından sosyal medya bağımlılığında anlamlı bir gerileme gözlendiğini ($b_1 = 0.319$, $p = .002$) ortaya koymaktadır. Çarpımsal dolaylı etki -0.061 düzeyinde gerçekleşmiş ve %95 bootstrap güven aralığı sıfır değerini kapsamamıştır $[-0.123, -0.016]$. Söz konusu sonuç, dindarlığın koruyucu işlevinin doğrudan değil; depresif belirti yükünü hafifletme zinciri üzerinden işleyen dolaylı bir mekanizmayla gerçekleştiğini doğrulamaktadır.

Bu örüntü, Pargament'in (1997) dini başa çıkma kuramı çerçevesinde zarif bir tutarlılık sergilemektedir. Pargament'e göre din, salt bir davranış kontrol mekanizması değil; öncelikle bir anlam üretim sistemidir. Birey yaşadığı varoluşsal güçlüğü ilahi planın bir parçası olarak yeniden çerçevelediğinde, depresif semptomatolojinin temel bileşenleri olan umutsuzluk, anlamsızlık ve yalnızlık duyguları zayıflama eğilimi sergilemektedir. Bu zayıflama, sosyal medyayı duygudurum düzenleme aracı olarak kullanma güdüsünü dolaylı yoldan azaltmakta ve bağımlılık riskini düşürmektedir. Kalgı'nın (2024) Türk örneklemli boylamsal çalışması da benzer bir örüntüyü raporlamış; dini başa çıkma stratejilerinin depresif belirti yükünü azaltması aracılığıyla problemli internet kullanımına karşı koruyucu bir kademe oluşturduğunu göstermiştir. Mevcut araştırmanın bulguları, söz konusu mekanizmayı sosyal medya bağımlılığı düzleminde ampirik olarak doğrulayan ilk çalışmalardan biri olma niteliği taşımaktadır.

Anksiyete ve stresin söz konusu aracılık zincirinin dışında kalması ise dindarlığın koruyucu işlevinin niteliksel sınırlarını ortaya koymaktadır. Bulgular, dinin genel uyarılmışlık düzeyini (stres) ya da gelecek odaklı tehdit algısını (anksiyete) doğrudan hafifleten bir mekanizma olarak işlemediğine; öncelikli olarak depresif semptomatolojinin tipik bileşenlerine anlamsızlık, umutsuzluk, anhedoni yönelik bir tampon işlevi üstlendiğine işaret etmektedir. Bu bulgu, 2.5. bölümde öngörüldüğü üzere, dindarlığın ağırlıklı olarak varoluşsal anlam ve depresif işlevsizliği hedefleyen Pargament'in anlam bulma işlevi aracılığıyla etki gösterdiğini ampirik düzeyde doğrulamaktadır. Bu nüans, dini başa çıkma kuramının klinik uygulamalardaki kapsam alanını netleştirmek açısından önemli bir kuramsal katkı sunmaktadır.

4.2. Eşitlikçi Cinsiyet Rolü Tutumunun Çok Katmanlı Koruyucu İşlevi

Pargament'in modelini doğrulayan bu dolaylı işleyiş örüntüsünün, ikinci kültürel değişken olan cinsiyet rolleri tutumunda farklı bir mimariyle yeniden ortaya çıktığı gözlenmektedir. Doğrudan etki analizleri, eşitlikçi cinsiyet rolü tutumunun SMBÖ toplam puanını (β = ~~−0.141~~ −0.119, p = .016), davranışsal alt boyutu (β = ~~−0.101~~ −0.116, p = .019) ve özellikle duygusal alt boyutu (β = ~~−0.177~~ −0.197, p < .001) anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. H2, H2b ve H2c hipotezlerinin kabulüne yol açan bu örüntü; bilişsel boyutta H2a hipotezinin reddedilmesiyle tamamlanmaktadır.

Bu bulguyu kuramsal düzlemde anlamlandırmada Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramına başvurmak kaçınılmazdır. Bem'e göre bireyler içinde yetiştikleri kültürün cinsiyet kategorilerini örgütlü bilişsel şemalara dönüştürmekte; bu şemalar hem öz-değerlendirmeyi hem de sosyal davranışı kalıplayan otomatik filtreler olarak işlev görmektedir. Geleneksel cinsiyet rollerini içselleştirmiş bireyler, gündelik etkileşimlerini bu şemaların performans baskısı altında deneyimlemekte; bu baskı sosyal medya kullanımına da yansımaktadır. Kadınlar geleneksel şemanın dayattığı bedensel çekicilik, ev içi rol ve ilişkisel uyumluluk normlarını dijital ortamda sürdürme zorunluluğu hissederken; erkekler statü gösterimi, başarı sergilenmesi ve duygusal kontrol gibi normların sağlanmasıyla yüzleşmektedirler. Eşitlikçi tutuma sahip bireyler ise söz konusu şemaların bilişsel baskısından kısmen özgürleşmiş olup; sosyal medyayı performansa dayalı bir doğrulama mekanizması olarak değil, denetimli ve işlevsel bir araç olarak kullanma eğilimi sergilemektedir.

Aracılık modeli ise söz konusu etkinin altında yatan psikolojik mekanizmayı belirgin biçimde açığa çıkarmaktadır. Eşitlikçi cinsiyet rolü tutumu arttıkça hem depresyon (a_2 =

−0.201, p < .001) hem de stres (a_6 = −0.167, p = .007) düzeyinde anlamlı bir gerileme gözlenmektedir. Depresyon aracılığıyla işleyen dolaylı etki (dolaylı etki = −0.064, %95 GA [−0.130, −0.016]) ile stres aracılığıyla kurulan dolaylı etki (dolaylı etki = −0.051, %95 GA [−0.109, −0.010]) birlikte dikkate alındığında, cinsiyet rolü tutumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki koruyucu işlevinin çok katmanlı bir yapı sergilediği anlaşılmaktadır. Bu çift kanallı dolaylı etki örüntüsü, araştırmanın H5 hipotezinin kısmen kabul edilmesini sağlayan en güçlü ampirik kanıttır.

Bu çift kanallı yapıyı en kapsayıcı biçimde Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme ve stres modeli üzerinden okumak olanaklıdır. Geleneksel cinsiyet normlarını içselleştirmiş bir birey, gündelik sosyal etkileşimlerin önemli bir bölümünü kronik biçimde birincil değerlendirme süzgecinden geçirmekte 'bu durum benim cinsiyet kimliğime bir tehdit mi?' sorusuyla yüzleşmekte ve ardından geçtiği ikincil değerlendirmede başa çıkma kaynaklarının yetersiz kaldığını fark etmektedir. Böylesi bir döngünün sürekliliği bireyi hem depresif çökkünlüğe hem de kronik strese sürüklemekte; bu iki belirti kümesi sosyal medyayı duygudurum düzenleme aracına dönüştürmektedir. Eşitlikçi tutum ise söz konusu otomatik tehdit değerlendirmesini hafifletmekte ve bireyin başa çıkma repertuarını genişleterek hem depresyon hem de stres kanalları üzerinden bağımlılık riskini eşzamanlı olarak düşürmektedir. Çetin ve Güzeloğlu'nun (2022) Türk üniversite örneklemli çalışmasında elde ettiği bulgular da bu yorumu doğrular niteliktedir: geleneksel cinsiyet rolü tutumlarına sahip öğrencilerin sosyal medya kullanımının kontrol kaybı boyutu daha belirgin bir örüntü sergilemiştir.

4.3. Anksiyetenin "Sessizliği" ve Bilişsel Bağımlılığın Direnci

Hem dindarlık hem cinsiyet rolü tutumu modellerinde anksiyetenin tutarlı biçimde aracı işlev üstlenememesi, bu çalışmanın kuramsal açıdan en düşündürücü bulgusu olarak öne çıkmaktadır. H3 kapsamındaki doğrudan regresyon analizleri, anksiyetenin SMBÖ toplam puanını (β = ~~0.024~~0.017, p = .776), bilişsel (β = ~~0.084~~0.121, p = .054), davranışsal (β = ~~−0.048~~−0.053, p = .373) ve duygusal (β = ~~0.007~~0.009, p = ~~.885~~.965) alt boyutları birlikte kontrol edildiğinde anlamlı düzeyde yordayamadığını ortaya koymuştur. Bu örüntü, korelasyon matrisinde anksiyetenin SMBÖ ile sergilediği orta düzeydeki anlamlı ikili ilişkiyle (r = .28, p < .01) ilk bakışta çelişir görünmektedir. Tutarsızlığın altında yatan istatistiksel mekanizma, anksiyete-depresyon (r = .57) ve anksiyete-stres (r = .64) korelasyonlarının yüksekliğinde gizlidir. Yapısal modelin anksiyeteyle depresyonu ve stresi

eşzamanlı olarak içermesi, anksiyetenin paylaştığı varyansın diğer iki belirti kümesince absorbe edilmesine ve özgün katkısının ortadan kalkmasına yol açmıştır.

Bu istatistiksel mekanizmanın ötesinde, anksiyetenin sessizliği için Lazarus ve Folkman'ın (1984) modelinden türetilebilecek daha derin bir psikolojik açıklama mevcuttur. Anksiyete, özü itibarıyla gelecek odaklı bir tehdit algısı üzerine kurulu uyarılmışlık tepkisidir; nörobilişsel düzlemde bu tepki bireyi yaklaşan tehlike kaynağından uzaklaşmaya, içe çekilmeye ve risksiz alanlara sığınmaya yönlendirmektedir. Sosyal medya ortamı ise nesnel bir tehlike kaynağı olmamakla birlikte kıyaslama, yargılanma korkusu, takipçi sayısı yüksek anksiyeteli bireyler tarafından sosyal bir tehdit olarak değerlendirilebilmektedir. Bu durumda anksiyetenin sosyal medya bağımlılığını tetikleyici bir mekanizma olarak değil, tam tersine bir kaçınma kaynağı olarak işlemesi makul bir kuramsal olasılıktır. Depresyon ve stres bireyi sosyal medyaya yönlendirirken, anksiyete onu sosyal etkileşimden geri çekme eğilimindedir; bu zıt yönlü iki güç birbirini istatistiksel olarak nötralize etmiş olabilir. Uygurtaş ve Akdemir'in (2025) ergen örneklemli çalışmasında raporlanan dijital geri çekilme örüntüsü, söz konusu yorumu destekler nitelikte bulgular sunmaktadır.

Anksiyete bulgusuyla yapısal olarak benzeşen ikinci şaşırtıcı tablo, sosyal medya bağımlılığının bilişsel boyutunun çevrimdışıyken bile sosyal medyayı düşünme, bildirim beklentisi, sürekli kontrol etme dürtüsü, kontrolü yitirme inancı hiçbir psikolojik belirti tarafından yordanamamasıdır. Bu örüntü yalnızca anksiyetenin bilişsel bağımlılık üzerindeki işlevsizliğiyle sınırlı kalmamaktadır; depresyon ve stres de bilişsel bağımlılık boyutunu anlamlı düzeyde yordayamamıştır (H3d reddedilmiştir). Bu bulgu, bilişsel bağımlılığın psikolojik belirti yükünden bağımsız, algoritmik ve platform tasarımı kaynaklı mekanizmalarla işlediğine işaret etmektedir. Bu görece direnç, bilişsel bağımlılığın diğer iki alt boyuttan yapısal olarak ayrışan bir mekanizmaya sahip olabileceğini düşündürmektedir. Söz konusu boyut büyük olasılıkla daha çok platformların algoritma tasarımı, değişken oranlı pekiştirme takvimleri ve bildirim mimarisinin doğrudan ürünü olarak işlemekte; bireyin psikolojik durumundan bağımsız bir teknolojik yapışkanlık üretmektedir. Bu kuramsal yorumun yanı sıra bir psikometrik gözlemin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir: SMBÖ bilişsel alt boyutunun mevcut örneklemdeki iç tutarlılık katsayısı (α = .661) diğer iki alt boyuta (.84 ve .82) kıyasla belirgin biçimde düşük kalmıştır. Söz konusu güvenirlik düzeyi Nunnally ve Bernstein'ın (1994) önerdiği alt sınırı aşmakla birlikte, ölçüm hatasının bu boyuttaki regresyon katsayılarını sıfıra doğru çekmiş ve gerçek ilişkilerin saptanmasını zorlaştırmış olabileceğine dair bir uyarı sunmaktadır. Dolayısıyla bilişsel

bağımlılığın psikopatolojiden bağımsızlığı yorumu, hem kuramsal hem ölçüm temelli iki olası açıklama ekseninde değerlendirilmelidir. Hazar ve Avcı'nın (2024) ölçeği geliştirme çalışmasında bilişsel boyutun diğer iki boyutla yapısal olarak iç içe geçtiği gözleminin de bu psikometrik kırılganlığı destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

4.4. Bulguların Türk Sosyokültürel Bağlamındaki Anlamı

Yukarıda özetlenen mekanizmaların, Türkiye'nin kendine özgü sosyokültürel dinamikleri içinde ayrıca konumlandırılması gerekmektedir. Türk toplumu, laik anayasal yapı ile geniş bir kesimin gündelik yaşamında dini pratiklere atfettiği yüksek önem arasındaki gerilim ekseninde biçimlenen, geleneksel ve modernleşmeci güçlerin eşzamanlı olarak işlediği bir kültürel matriks sunmaktadır. Söz konusu gerilim hattı, dindarlığın doğrudan davranışsal etki üretemeyişini ancak depresyon kanalı üzerinden anlam tamponu işlevi görmesini açıklayan önemli bir bağlamsal değişken niteliği taşımaktadır. Türk toplumunda dini kimlik, gündelik bir yaşam pratiğinden çok bireysel anlam çerçevesi olarak içselleştirilmekte; bu içselleştirme bireyin patolojiye karşı genel direnç kapasitesini yükseltmemekte ancak depresif çöküntü dönemlerinde bir manevi yedek kaynak olarak harekete geçmektedir. Bu yorum, Kalgı'nın (2024) Türkiye'de dindarlık ile ruh ve beden sağlığı ilişkisini sistematik olarak gözden geçiren çalışmasında ortaya koyduğu dindarlığın depresif belirtiler üzerindeki tampon işleviyle örtüşmektedir.

Toplumsal cinsiyet rolü tutumunun çift kanallı dolaylı etkisi de Türk sosyokültürel bağlamında zengin bir okumayı olanaklı kılmaktadır. Yılmaz ve Polat (2023), karma yöntemli çalışmalarında sosyal medya gönderilerinin içeriğinin cinsiyet normlarıyla doğrudan biçimlendiğini belgelemiş; kadınların paylaşımlarında aile, ilişki ve güzellik temalarının, erkeklerinkinde ise statü ve kariyer odaklı içeriklerin baskın olduğunu raporlamıştır. Bu kalıplaşmış paylaşım örüntüleri, geleneksel cinsiyet şemalarını sürekli yeniden üreten bir geri besleme döngüsü oluşturmaktadır. Mevcut araştırmanın bulguları, söz konusu döngünün psikolojik düzlemde nasıl iç içe geçtiğini ortaya koymakta; geleneksel tutumların sosyal medya bağımlılığına katkısının doğrudan değil, depresyon ve stres aracı kanalları üzerinden işlediğini göstermektedir. Türk toplumunda eşitlikçi tutuma evrilme süreci, yalnızca normatif bir dönüşüm değil; aynı zamanda dijital ekosistemin patolojik etkilerine karşı koruyucu bir psikolojik kaynak olarak da değerlendirilebilir.

Cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı asimetrisinin bu çalışmadaki tezahürü de Türk bağlamı için bilgi verici niteliktedir. Kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılığı toplam

puanlarının erkek katılımcılarınkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunması, Twenge ve Martin'in (2020) uluslararası bulgularıyla tutarlılık gösterirken; Yılmaz ve Polat'ın (2023) yerel bulgularını da desteklemektedir. Ne var ki bu asimetrinin Türk bağlamındaki kaynağı yalnızca platform kullanım sıklığıyla açıklanamaz; geleneksel cinsiyet rolünün özellikle kadınlarda ürettiği görünürlük baskısı, beden imgesi kıyaslaması ve ilişki sürdürme sorumluluğu, sosyal medyayı kadınlar için vazgeçilmez bir performans alanına dönüştürmektedir. Bu yorum, mevcut araştırmadaki duygusal bağımlılık boyutunda eşitlikçi tutumun en güçlü koruyucu etkiyi sergilemesi bulgusuyla birlikte değerlendirildiğinde özellikle anlam kazanmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının ne salt bireysel bir tercih ne de yalnızca dijital ortamın yapısal cazibesinin bir ürünü olduğunu; aksine kültürel kimlik, toplumsal normlar ve psikopatolojik belirti yükünün karmaşık bir bileşimi olduğunu ampirik düzlemde ortaya koymaktadır. Veri seti, kültürel yüklerin geleneksel cinsiyet normları ve dini biçimlenmiş anlam sistemleri sosyal medya bağımlılığını doğrudan değil; psikolojik belirtilerin köprülüğünde dolaylı yollarla yordadığını göstermektedir. Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığını yalnızca dijital alışkanlık örüntüsü olarak ele alan davranışçı modellerin ötesine geçen, sosyal-bilişsel ve kültürel boyutları sentezleyen bir çerçevenin gerekliliğini somutlaştırmaktadır.

Dindarlık, sosyal medya bağımlılığını doğrudan sınırlayamamakta; ancak depresif belirtilerin birikimini frenleyerek dolaylı bir koruyucu kademe oluşturmaktadır. Söz konusu bulgu, dini inancın klinik psikoloji bağlamında bir "patoloji önleyici" değil, bir "anlam tamponu" olarak konumlandırılması gerektiğine işaret etmektedir. Pargament'in (1997) modelini destekler nitelikte değerlendirilebilecek bu örüntü, Türk örneklemde dindarlık-bağımlılık ilişkisinin doğrusal olmadığını; aksine depresyon dolayımıyla işleyen incelikli bir mimari çerçevesinde gerçekleştiğini doğrulamaktadır.

Eşitlikçi cinsiyet rolü tutumu ise hem doğrudan hem de depresyon ve stres kanallarıyla dolaylı olarak sosyal medya bağımlılığını azaltmakta; geleneksel cinsiyet normlarının bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki kronik tahribatını gözler önüne sermektedir. Anksiyetenin aracı zincirin dışında kalması ve bilişsel bağımlılık boyutunun herhangi bir psikolojik belirti tarafından beslenememesi, sosyal medya bağımlılığının çok katmanlı doğasını ve gelecekteki araştırmalar için yeni bir kuramsal ajandayı işaret etmektedir.

Bütüncül bir değerlendirmeyle araştırma bulgularının; klinik psikoloji, sosyal psikoloji ve din psikolojisi alanyazınına özgün ve ampirik katkılar sunduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Distal kültürel değişkenler ile proksimal psikopatolojik aracılar arasındaki köprünün haritalandırılması, hem kuramsal düzeyde Pargament-Bem-Lazarus üçgeninin yapısal sentezini somutlaştırmakta; hem de uygulamalı düzeyde sosyal medya bağımlılığına yönelik kültürel açıdan duyarlı müdahale stratejilerinin kuramsal zeminini güçlendirmektedir. Çalışmanın yöntemsel mimarisi n = 450'lik örneklem, kapsamlı varsayım

denetimleri (Cronbach α, Shapiro-Wilk, VIF), bootstrap temelli yapısal eşitlik modellemesi bu katkıların güvenilir bir ampirik temele dayandığını güvence altına almaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Her araştırma kendi metodolojik sınırlarını şeffaf biçimde taşımak durumundadır; mevcut çalışma da bu kuralın istisnası değildir. Birinci ve en temel sınırlılık, örneklem oluşturma yönteminden kaynaklanmaktadır. N = 450 katılımcıdan oluşan örneklem, çevrimiçi kartopu ve uygun örnekleme tekniklerinin birleşimiyle derlenmiştir. Söz konusu yöntem, araştırmacının sosyal ağı içinde konumlanan, görece yüksek dijital okuryazarlığa ve eğitim düzeyine sahip katılımcıların aşırı temsil edilmesine yol açmış olabilir. Bu durum bulguların düşük dijital erişime sahip kırsal kesimler, ileri yaş grupları ve düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylere genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.

İkinci önemli sınırlılık, araştırmanın kesitsel desenine ilişkindir. Veriler tek bir zaman dilimine ait olduğundan, değişkenler arasında saptanan ilişkiler nedensellik iddiasını taşımamakta; yalnızca yönelimsel yordayıcılık üretebilmektedir. Bir değişkenin diğerini "etkilediği" biçimindeki ifadeler, yapısal modelin sunduğu yönelime ilişkin kuramsal çıkarımları yansıtmakta; gerçek anlamda nedensel yorumların yapılabilmesi için boylamsal ya da deneysel desenlere gereksinim duyulmaktadır. Aracılık modelinin de kesitsel veriden hareketle test edilmiş olması, dolaylı etkilerin zamansal sıralamasını kuramsal varsayım düzeyinde bırakmaktadır.

Üçüncü sınırlılık, öz-bildirim ölçeklerinin doğasında yer alan sosyal beğenilirlik yanlılığıyla ilgilidir. Dindarlık gibi kültürel açıdan hassas ve normatif baskının yoğun biçimde hissedildiği değişkenlerde, katılımcıların gerçek tutumlarını değil toplumsal beklentilere uygun yanıtları işaretlemiş olma olasılığı göz ardı edilemez. Benzer bir yanlılık riski, son yıllarda Türkiye'de belirgin biçimde değişen toplumsal cinsiyet tartışmaları zemininde TCRTÖ ölçümü için de geçerlidir. Sosyal medya bağımlılığı ölçümünde ise davranışsal sıklığın gerçekçi biçimde raporlanıp raporlanmadığı sorgulanabilir.

Dördüncü sınırlılık, dindarlık ölçümünün yapısal özellikleriyle ilişkilidir. Çalışmada kullanılan Dini Tutum Ölçeği (Ok, 2011), dini yönelimi tek boyutlu bir tutum yapısı olarak işlemselleştirmektedir. Oysa Pargament'in (1997) kuramsal çerçevesi, dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz yönelimlerinin niteliksel olarak ayrışan psikolojik süreçlere karşılık geldiğini göstermektedir. Mevcut ölçeğin söz konusu ayrımı yakalama kapasitesinin sınırlı olması, dindarlık-bağımlılık ilişkisindeki olası karşıt etkilerin istatistiksel olarak nötralize

olmasına yol açmış olabilir. Mevcut örneklemdeki ölçeğin son derece yüksek iç tutarlılığı (α = .946) ölçüm güvenilirliği açısından güçlü olduğunu doğrulamakla birlikte; tek faktörlü yapının kavramsal kapsayıcılık sorununu gidermeye yetmemektedir.

Beşinci sınırlılık, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin bilişsel alt boyutunun mevcut örneklemdeki görece düşük iç tutarlılığıyla (α = .661) ilişkilidir. Söz konusu değer Nunnally ve Bernstein'ın (1994) belirttiği alt sınır olan .60'ın üzerinde kalmakla birlikte, ölçeğin diğer iki alt boyutunun (davranışsal α = .840; duygusal α = .819) ve genel ölçeğin (α = .885) sergilediği güvenirlik düzeylerinin altındadır. Bu görece psikometrik kırılganlık, bilişsel bağımlılık boyutunun H3d, H4 ve H5 modellerinde psikolojik belirtiler tarafından yordanamayışını yorumlama biçimimizi etkilemektedir; ölçüm hatasının regresyon katsayılarını sıfıra doğru çekmiş olabileceği olasılığı kuramsal yorumun yanında ihtiyatla göz önünde bulundurulmalıdır. Hazar ve Avcı'nın (2024) özgün geliştirme çalışmasında bilişsel boyutun diğer boyutlarla yapısal olarak iç içe geçtiği gözlemiyle birlikte değerlendirildiğinde, alt boyutun ileride yapılacak araştırmalarda yeniden ölçeklendirilmesi gerekliliği belirginleşmektedir.

Öneriler

Araştırma bulguları, üç ayrı paydaş kümesine ruh sağlığı uygulayıcıları, akademik araştırmacılar ve politika yapıcılar yönelik somut çıkarımlar üretmektedir. Aşağıda söz konusu öneriler ayrı alt başlıklar altında sistematik olarak sunulmaktadır.

Ruh Sağlığı Uygulayıcılarına Yönelik Öneriler

Sosyal medya bağımlılığı ya da kompulsif dijital kullanım şikâyetiyle başvuran bireylerle çalışan klinisyenlerin, değerlendirme aşamasında yalnızca dijital davranış örüntülerini değil; bireyin toplumsal cinsiyet rolü tutumlarını ve dini kimlik dinamiklerini de sistematik biçimde ele almaları önerilmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları, bağımlılığın ardında yatan psikolojik mekanizmaların kültürel kimlik değişkenleri üzerinden işlediğini göstermektedir; dolayısıyla terapötik müdahalenin yalnızca davranışsal sınırlandırmalara değil, bireyin anlam çerçevesinin yeniden yapılandırılmasına da odaklanması gerekmektedir.

Davranışsal ve duygusal sosyal medya bağımlılığı boyutlarıyla başvuran bireylerde altta yatan geleneksel cinsiyet rolü çatışmasının varlığı titiz biçimde değerlendirilmelidir. Bem'in (1981) cinsiyet şeması kuramından beslenen bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları, bireyin cinsiyet normlarına ilişkin katı şemalarını esnetebilir ve normatif baskıyı

hafifletebilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yaklaşımı, bireyin kendi değerleriyle uyumsuz dijital davranışlarını fark etmesini ve değer yönelimli alternatif davranışlar geliştirmesini sağlayan etkin bir araç olarak düşünülebilir.

Dindarlığın yalnızca depresyon üzerinden koruyucu işlev üstlendiği bulgusu, klinisyenlere spesifik bir bilgi sunmaktadır. Depresif belirtilerle baş etmede manevi kaynaklara başvuran bireylerle çalışırken bu kaynakların niteliği olumlu mu yoksa olumsuz mu bir dini başa çıkma örüntüsü sergilendiği klinik değerlendirmenin ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Pargament'in (1997) kavramsallaştırmasına dayalı manevi değerlendirme protokollerinin kullanılması; ilahi cezalandırılma kaygısı, dini öz-suçlama ve manevi terk edilmişlik gibi olumsuz örüntülerin saptanmasında ve dönüştürülmesinde yardımcı olabilir.

Son olarak, anksiyete belirtileri yüksek olan ancak sosyal medya bağımlılığı düşük danışanlarda klinisyenlerin uyanık olması gerekmektedir. Bu örüntü, anksiyetenin sosyal etkileşimden kaçınma yönündeki yapısı gereği, dijital ortamdan da uzaklaşma biçiminde tezahür edebileceğini düşündürmektedir. Bu noktada müdahale odağı dijital bağımlılık değil, sosyal kaçınmanın kendisi olmalı; davranışsal aktivasyon teknikleri ve sosyal etkileşim alıştırmaları öncelikli müdahale alanı olarak değerlendirilmelidir.

Akademik Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Mevcut araştırmanın kesitsel deseni, değişkenler arasındaki zamansal sıralamayı doğrulama olanağını kısıtlamıştır. İleride yürütülecek araştırmaların boylamsal (longitudinal) desenler benimsemesi; hem dindarlık ve cinsiyet rolü tutumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki uzun vadeli yönelimsel etkisini hem de aracı psikolojik belirtilerin gelişim örüntülerini izleme imkânı sunacaktır. Özellikle ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş döneminde değişkenlerin birlikte evrimlenme süreçlerinin haritalandırılması, bağımlılığın gelişimsel önleme stratejileri için kritik öneme sahiptir.

Nicel bulgular yön bilgisi sunmakla birlikte, anlamı ve fenomenolojik dokuyu açığa çıkarma kapasitesi sınırlıdır. Bu çerçevede gelecek çalışmalarda nitel araştırma yaklaşımlarının özellikle yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme ve yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemlerinin mevcut bulguları tamamlayıcı biçimde kullanılması kuvvetle önerilmektedir. Bireylerin dini tutumları ile dijital alışkanlıkları arasındaki kişisel anlam köprülerinin, ya da geleneksel cinsiyet normlarının dijital davranış kararlarına nasıl sızdığının nitel veriyle araştırılması, kuramsal modelin psikolojik gerçekliğini derinleştirecektir.

Aracılık modellerinin klinik örneklemlerle yeniden test edilmesi de önemli bir kuramsal boşluğu doldurmaya katkı sağlayacaktır. Mevcut çalışma genel yetişkin popülasyonundan elde edilen alt-klinik (sub-clinical) düzeydeki verilerle yürütülmüştür. DASS-21 klinik kesim noktalarının üzerinde puanlayan ya da klinik düzeyde depresyon, anksiyete veya stres tanısı almış bireylerden oluşan örneklemlerle yapılacak tekrarlamalar, psikopatoloji şiddetinin aracılık etkilerini nasıl modüle ettiğini açığa çıkaracaktır.

Bilişsel bağımlılık boyutunun mevcut modelde psikolojik belirtilerden bağımsız olarak konumlanması, gelecek araştırmalar için ayrı bir kuramsal ve psikometrik ajanda çağrısı yapmaktadır. Bir yandan söz konusu boyutun algoritmik tasarım, bildirim mimarisi, değişken oranlı pekiştirme takvimi ve uyku-yeme rutini gibi yapısal değişkenlerle olan ilişkilerinin sınanması; sosyal medya bağımlılığının çok boyutlu doğasını daha bütüncül biçimde aydınlatacaktır. Diğer yandan SMBÖ bilişsel alt boyutunun mevcut örneklemde sergilediği görece düşük iç tutarlılık ($\alpha = .661$), söz konusu boyutun madde havuzunun yeniden gözden geçirilmesi gerekliliğini düşündürmektedir. Maddelerin yapısal denklem modelleriyle yeniden değerlendirilmesi, gerekirse FOMO ve algoritmik bağlanma gibi yakın kavramları işaretleyen yeni maddelerin eklenmesi, bilişsel bağımlılığın daha güvenilir biçimde ölçülmesini ve psikolojik belirtilerle olası incelikli ilişkilerinin saptanmasını mümkün kılacaktır. Bu yönde yürütülecek psikometrik iyileştirme çalışmaları, alanyazına ölçüm temelli bir katkı sunma niteliği de taşımaktadır.

Son olarak, mevcut araştırmanın uluslararası karşılaştırmalı çalışmalara zemin hazırladığı değerlendirilmektedir. Dindarlık ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri, kültürel matrise göre niteliksel olarak farklılaşacaktır. Türkiye'nin kendine özgü demografik ve kültürel yapısında elde edilen bu bulgular; Orta Doğu, Güney Asya ve diğer yüksek güç mesafeli kültürlerle karşılaştırmalı olarak yeniden test edilmelidir. Bu tür karşılaştırmalar, kültürel modülasyon mekanizmalarının evrenselliği ile özgüllüğü arasındaki dengeyi haritalayacaktır.

Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, sosyal medya bağımlılığının salt bir bireysel sağlık sorunu değil; aynı zamanda kültürel norm dinamikleriyle iç içe geçen bir kamu sağlığı meselesi olarak ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Bu çerçevede politika yapıcılara yönelik ilk öneri, dijital ruh sağlığı politikalarının yalnızca platform düzenlemesi ya da kullanım süresi sınırlandırması gibi yüzeysel önlemlerle sınırlı kalmaması; psikolojik dayanıklılığı

destekleyecek toplumsal müdahale programlarıyla bütünleştirilmesi gerektiğidir. Özellikle örgün eğitim programlarında medya okuryazarlığı, eleştirel düşünme ve eşitlikçi cinsiyet rolü farkındalığını birleştiren modüller geliştirilmelidir.

İkinci olarak, ruh sağlığı hizmetlerine erişimin yaygınlaştırılması ve özellikle depresyona yönelik birinci basamak müdahale kapasitesinin güçlendirilmesi, sosyal medya bağımlılığının dolaylı önlenmesinde stratejik bir kaldıraç işlevi görebilir. Mevcut araştırma, depresyonun her iki kültürel değişkenle (dindarlık ve cinsiyet rolü tutumu) sosyal medya bağımlılığı arasındaki en kritik aracı kanal olduğunu göstermektedir; dolayısıyla toplum düzeyinde depresif belirtilerin azaltılmasına yönelik program yatırımları, sosyal medya bağımlılığı üzerinde dolaylı ancak güçlü bir koruyucu etki üretebilecektir.

Üçüncü olarak, kültürel açıdan duyarlı dijital ruh sağlığı kaynaklarının geliştirilmesi gereği belirginleşmektedir. Dindarlığın depresyon kanalıyla işleyen koruyucu rolü, manevi destek kaynaklarının ruh sağlığı sisteminin tamamlayıcı bir bileşeni olarak konumlandırılabileceğine işaret etmektedir. Diyanet, üniversiteler ve sivil toplum kuruluşları arasında kurulacak iş birlikleri çerçevesinde din psikolojisi tabanlı destek programlarının geliştirilmesi; özellikle depresif belirtileri yüksek olan kesimler için anlam çerçevesini güçlendirici bir koruyucu kademe oluşturabilir.

Son olarak, politika yapıcıların dikkatini özellikle kız ergen ve genç kadın grubuna yöneltmeleri önerilmektedir. Mevcut araştırmanın cinsiyet asimetrisi bulgusu kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha yüksek sosyal medya bağımlılığı sergilemesi Twenge ve Martin'in (2020) küresel ölçekli bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Bu örüntü, görünürlük baskısı, beden imgesi karşılaştırması ve dijital onay arayışının kız ergenler ve genç kadınlar için özellikle yoğun bir psikolojik yük oluşturduğunu düşündürmektedir. Okul tabanlı önleme programlarında, eşitlikçi cinsiyet rolü farkındalığının dijital iyilik haliyle birlikte ele alındığı bütüncül müdahalelerin tasarlanması, hem klinik düzeyde hem de toplumsal düzeyde stratejik bir öneme sahiptir.

KAYNAKÇA

Altunsu Sönmez, Ö. (2016). Glock ve Stark'ın çok boyutlu din modeline eleştirel bir yaklaşım. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 35, 271–282.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. https://doi.org/10.1037/adb0000160

Bakioğlu, F., ve Türküm, A. S. (2019). Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 165–180.

Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354–364. https://doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354

Bilge, Y., Baydili, K. N., ve Göktaş, S. (2020). Meslek yüksekokulu öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, kaygı ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 215–224.

Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., ve Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond Internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032

Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., ve Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033

Charlton, J. P., Soh, P. C.-H., Ang, P. H., ve Chew, K.-W. (2013). Religiosity, adolescent internet usage motives and addiction: An exploratory study. *Information, Communication ve Society*, 16(10), 1619–1638. https://doi.org/10.1080/1369118X.2012.735251

Chen, S., Chen, X., ve Chen, S. (2023). Gender differences in self-presentation on social media: The mediating role of self-objectification. *Computers in Human Behavior*, 145, 107791. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107791

Cheng, C., Lau, Y. C., Luk, J. W., ve Lai, C. M. (2023). Religious coping and mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Religion and Health*, 62(4), 2503–2530.

Cohen, A. B., ve Koenig, H. G. (2016). Religion, religiosity and spirituality: Relevance for cross-cultural mental health. *International Journal of Religion and Spirituality in Society*, 6(3), 11–22.

Corke, M., Lythgoe, M., ve Ahmed, S. (2025). Social media use and anxiety in young adults: A systematic review (2020–2023). *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.

Çekin, A. (2013). Glock-Stark dindarlık ölçeği üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 191–207.

Çetin, B., ve Güzeloğlu, E. (2022). COVID-19 pandemisi döneminde dini başa çıkma tarzlarının ruh sağlığı üzerindeki etkisi. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 63, 199–224.

Çutuk, Z. A., ve Kaya, A. (2018). Anksiyete bozukluklarının değerlendirilmesinde kullanılan ölçme araçları üzerine bir derleme. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 27–42.

Delal, S., ve Abanoz, E. (2022). Sokağa çıkma yasağı döneminde toplumsal cinsiyet rollerinin sosyal medyaya yansıması. *Selçuk İletişim Dergisi*, 15(1), 287–319.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., ve Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

George, D., ve Mallery, P. (2019). IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference (16. baskı). *Routledge*. https://doi.org/10.4324/9780429056765

Glock, C. Y., ve Stark, R. (1965). Religion and society in tension. *Rand McNally*.

Gökbulut, B., ve Bilen, B. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki. *Türkiye Bağımlılık Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 78–94.

Graça, J., ve Brandão, T. (2024). Religious coping, spirituality and psychological well-being: An empirical extension of Lazarus and Folkman's stress model. *Mental Health, Religion ve Culture*, 27(2), 145–162.

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Güldü, Ö. (2009). Toplumsal cinsiyet rolleri ve eşitlikçi tutumlar üzerine kavramsal bir tartışma. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 49–73.

Gürsu, O. ve Musara, A. (2021). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Dindarlık İlişkisi. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 418–438. https://doi.org/10.30622/tarr.930113

Hacıkeleşoğlu, H. (2021). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Dindarlık ve Ahlaki Kayıtsızlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 21(2), 877–907. https://doi.org/10.33415/daad.954334

Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A. M., ve Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 91–98. https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0151

Hancock, J., Liu, S. X., Luo, M., ve Mieczkowski, H. (2022). Psychological well-being and social media use: A meta-analysis of associations between social media use and depression, anxiety, loneliness, eudaimonic, hedonic and social well-being. *SSRN Electronic Journal*. https://doi.org/10.2139/ssrn.4053961

Hazar, Ç. M., ve Avcı, Ö. (2024). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, 13, 16-39. https://doi.org/10.56676/kiad.1535377

Helgeson, V. S. (2017). Psychology of gender (5. baskı). Routledge.

Hjetland, G. J., Schønning, V., Skogen, J. C., ve Hella, R. T. (2024). The interplay between social media use, self-presentation focus and depressive and anxiety symptoms in young adults. *BMC Psychology*, 12, Article 156.

Hu, L., ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modeling: *A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Kalgı, E. (2024). Türkiye'de dindarlık ile ruh ve beden sağlığı ilişkisi üzerine yapılmış çalışmaların sistematik derlemesi. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 28(1), 117–145.

Kaplan, A. M., ve Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003

Kline, R. B. (2016). Principles and practice of structural equation modeling (4. baskı). *Guilford Press*.

Koca, F., ve Eryücel, S. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile manevi kaynaklar arasındaki ilişkinin incelenmesi: COVID-19 sürecinden bir kesit. *Bilimname*, 51, 305–334.

Korkmaz, Ö. (2021). Olumlu ve olumsuz dini başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer Publishing Company*.

Lovibond, S. H., ve Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2. baskı). *Psychology Foundation of Australia*.

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., ve Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007

McCarthy, P. A., ve Morina, N. (2020). Exploring the association of social comparison with depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 27(5), 640–671. https://doi.org/10.1002/cpp.2452

Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., ve Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x

Nazari, A., Hosseinnia, M., Torkian, S., ve Garmaroudi, G. (2023). Social media and mental health in students: A cross-sectional study during the Covid-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 23, Article 458. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04859-w

Nunnally, J. C., ve Bernstein, I. H. (1994). Psychometric theory (3. baskı). *McGraw-Hill*.

Oberst, U., Chamarro, A., ve Renau, V. (2016). Gender stereotypes 2.0: Self-representations of adolescents on Facebook. *Comunicar*, 24(48), 81–89.

Ok, Ü. (2011). Dini Tutum Ölçeği: Ölçek geliştirme ve geçerlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 528–549.

Özkapı, S. (2021). Yetişkinlerde sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*.

Pankowski, D., ve Wytrychiewicz-Pankowska, K. (2023). Turning to religion during COVID-19 (Part II): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of studies on the relationship between religious coping and mental health throughout COVID-19. *Journal of Religion and Health*, 62(1), 544–584.

Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. *Guilford Press*.

Pargament, K. I., Feuille, M., ve Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76. https://doi.org/10.3390/rel2010051

Pargament, K. I., Koenig, H. G., ve Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519–543. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., ve Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724. https://doi.org/10.2307/1388152

Skogen, J. C., Hjetland, G. J., Bøe, T., Hella, R. T., ve Knudsen, A. K. (2021). Through the looking glass of social media: Focus on self-presentation and association with mental health and quality of life. A cross-sectional study of young adults in Norway. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3319. https://doi.org/10.3390/ijerph18063319

Şahin, M., Türk, F., ve Hamamcı, Z. (2022). Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı, anksiyete ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 23(4), 412–424.

Twenge, J. M. (2020). Increases in depression, self-harm, and suicide among U.S. adolescents after 2012 and links to technology use: Possible mechanisms. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(1), 19–25.

Twenge, J. M., ve Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91–102. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018

Uygurtaş, M., ve Akdemir, N. (2025). The Mediating Role of Social Media Usage in Mental Well-Being: A Gender Perspective. *OPUS Journal of Society Research*, 22(4), 821-832. https://doi.org/10.26466/opusjsr.1686931

Xu, J. (2016). Pargament's theory of religious coping: Implications for spiritually sensitive social work practice. *British Journal of Social Work*, 46(5), 1394–1410. https://doi.org/10.1093/bjsw/bcv080

Yılmaz, D. V., Zeyneloğlu, S., Kocaöz, S., Kısa, S., Taşkın, L., ve Eroğlu, K. (2022). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin görüşleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 19(2), 156–172.

Yılmaz, F., Boz, H., ve Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS-21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78–91.

Yılmaz, M., ve Polat, F. (2023). Toplumsal cinsiyet normları perspektifinden sosyal medya gönderilerinin içerik analizi: Karma yöntemli bir araştırma. *Selçuk İletişim Dergisi*, 16(2), 845–878.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Onayi

Toplantı Sayısı : 2026/02
Toplantı Tarihi : 06.02.2026
Toplantı Saati : 10:00

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER
ARAŞTIRMA ETİK KURULU

Toplantıya Katılanlar

Doç. Dr. Bülent DEMİR	Başkan / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü
Prof. Dr. Hasret ÇOMAK	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Fazilet Ahu ÖZMEN AKALIN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Ahmet İlkay CEYHAN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Mesut ÖZEL	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Tanju ÖZDENİZ	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi İlknur SAYAN	Üye / Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hüseyin DOĞAN	Raportör / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sekreteri

GÜNDEM

2-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının görüşülmesi.

KARARLAR

2-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının aşağıdaki şekliyle kabulüne;

IV. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 245041003 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Melike KILIÇ'ın, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutumunun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi: Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Aracı Rolü"** adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

İstanbul Kent Üniversitesi
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENTİTÜSÜ
MÜDÜRÜ
Doç. Dr. Bülent DEMİR

ASLI GIBIDIR

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:
( ) Kadın ( ) Erkek ( ) Belirtmek istemiyorum

2. Yaşınız:
…....(Lütfen rakamla yazınız)

3. Eğitim Durumunuz:
( ) Lise ( ) Ön Lisans ( ) Lisans ( ) Lisansüstü (Yüksek Lisans / Doktora)

4. Çalışma Durumunuz:
( ) Çalışıyorum ( ) Çalışmıyorum / İş arıyorum ( ) Öğrenci ( ) Emekli

5. En uzun süre yaşadığınız yerleşim yeri:
( ) Köy / Kasaba ( ) İlçe ( ) Şehir ( ) Büyükşehir / Metropol

6. Algılanan gelir düzeyiniz:
( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

7. Günlük ortalama sosyal medya kullanım süreniz:
( ) 1 saatten az ( ) 1 - 3 saat ( ) 3 - 5 saat ( ) 5 saatten fazla

8. En aktif kullandığınız sosyal medya platformu (Sadece birini seçiniz):
( ) Instagram ( ) TikTok ( ) X (Twitter) ( ) YouTube ( ) Diğer

9. Şu an veya geçmişte herhangi bir psikolojik/psikiyatrik destek aldıunız mı?
( ) Evet ( ) Hayır

Ek 3: Toplumsal Cinsiyet Rolleri Ölçeği

TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcı, aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

① **Hiç katılmıyorum** ② **Katılmıyorum** ③ **Kararsızım** ④ **Katılıyorum** ⑤ **Tamamen Katılıyorum** anlamına gelmektedir.					
1. Erkeklerin ev işlerine yardım etmede kızlarla aynı sorumlulukları vardır.	①	②	③	④	⑤
2. Ev işleri cinsiyete göre paylaştırılmamalıdır.	①	②	③	④	⑤
3. Erkek aileden sorumlu olduğu için kadın ona itaat etmelidir.*	①	②	③	④	⑤
4. Bir kadın eşine ters davranmamalıdır.*	①	②	③	④	⑤
5. Bir kadından ziyade bir erkeği ağlarken görmek daha kötüdür.*	①	②	③	④	⑤
6. Kızlar erkeklerden daha derli toplu ve temiz olmalıdır.*	①	②	③	④	⑤
7. Erkekler sadece sorumlu olduğu konularla ilgilenmelidir.*	①	②	③	④	⑤
8. Erkekler kızlara göre farklı şekilde yetiştirilmelidir.*	①	②	③	④	⑤
9. Arkadaş çevreme göre, gelecekteki ev içi faaliyetlerim mesleki faaliyetlerimden daha önemlidir.*	①	②	③	④	⑤
10. Bir babanın temel sorumluluğu maddi konularda çocuklarına yardım etmektir.*	①	②	③	④	⑤
11. Bazı işler kadınlar için uygun değildir.*	①	②	③	④	⑤
12. Arkadaş çevremde eşimin iş geleceği benim iş geleceğimden daha önemlidir.*	①	②	③	④	⑤
13. Çocukların nasıl yetiştirileceğine çoğunlukla annesi karar vermelidir.*	①	②	③	④	⑤
14. Sadece bazı işler kadın ve erkeğe eşit derecede uygundur.*	①	②	③	④	⑤
15. Birçok önemli işte erkeklerle anlaşmak kadınlarla anlaşmaktan daha kolaydır.*	①	②	③	④	⑤

Türkçe Kaynak:

Bakioğlu, F., & Türküm, A. S. (2019). Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kastamonu eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(2), 717-725.

Orijinal Kaynak:

García-Cueto, E., Rodríguez-Díaz, F.J., Bringas-Molleda, C., López-Cepero, J., Paíno-Quesada, S. & Rodríguez-Franco, L. (2015). Development of the Gender Role Attitudes Scale (GRAS) amongst young Spanish people. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 15*(1), 61-68.

Puanlama Yönergesi

Alt boyut ve madde sayısı: Tek boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin bulunan ters maddeler: Ölçekte 13 madde ters puanlanmaktadır.

(Ölçme aracında ters madde varsa maddenin sağına koyulan yıldızla ifade edilir.)*

Ölçeğin Değerlendirilmesi: Ölçeğin tüm maddelerinden alınan toplam puan toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum düzeyini yansıtmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum düzeyi de yükselmektedir.

İzin için iletişim adresi: fuadpdr@gmail.com, asturkum@enadolu.edu.tr

Ek 4: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği

DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ÖLÇEĞİ (DASÖ-21)

Lütfen her bir ifadeyi okuyup 0, 1, 2 veya 3'ten size **GEÇEN HAFTA BOYUNCA** en uygun olan rakamı yuvarlak içine alınız. Soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur.

Sorulara aşağıdaki skalaya göre cevap veriniz:

0	1	2	3
Bana hiçbir şekilde uygun değil	Bir dereceye kadar veya bazı zamanlarda bana uygun	Ciddi derecede veya zamanın önemli bir bölümünde bana uygun	Çok fazla veya zamanın çoğunda bana uygun
HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	OLDUKÇA SIK	HER ZAMAN

SON BİR HAFTA İÇİNDE

1	Sakinleşip rahatlamak bana zor geldi.	**0**
2	Ağzımın kuruduğunu fark ettim.	**0**
3	Hiçbir şekilde olumlu duygular hissedemeyecekmişim gibi geldi.	**0**
4	Nefes alma güçlüğü yaşadım (örn., aşırı derecede hızlı nefes alma, fiziksel egzersiz olmadığı halde nefessiz kalma)	**0**
5	Bir şeyleri yaparken başlamakta zorluk çektiğimi fark ettim.	**0**
6	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliydim.	**0**
7	Titremeler yaşadım (örn., elerimde)	**0**
8	Bendeki gerginliğin büyük ölçüde enerjimi harcadığını hissettim.	**0**
9	Beni panikletebilen ve kendimi aptal gibi hissedebileceğim durumlardan endişe duydum.	**0**
10	Hiçbir beklentimin olmadığını hissettim.	**0**
11	Tedirgin olduğumu fark ettim.	**0**
12	Rahatlamak bana zor geldi.	**0**
13	Kendimi morali bozuk ve canı sıkkın hissettim.	**0**
14	Yaptığım şeyden beni alıkoyan hiçbir şeye karşı tahammülüm yoktu.	**0**
15	Kendimi paniklemeye yakın hissettim.	**0**
16	Hiçbir şeye karşı bir istek duyamadım.	**0**
17	Bir insan olarak çok fazla değerimin olmadığını hissettim.	**0**
18	Oldukça alıngan olduğumu hissettim.	**0**
19	Fiziksel bir egzersiz yapmadığım halde kalbimin hareketlerini fark edebiliyordum (örn., kalp atış hızında artış hissi, atışlarda düzensizlik)	**0**
20	Ortada bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.	**0**
21	Hayatın anlamsız olduğunu hissettim.	**0**

Ek 5: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)*					
1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum	1	2	3	4	5
1. Sosyal medya çeşitli konularda bilgi edinmemde önemli bir kaynaktır.					
2. Sosyal medyadan dolayı yapmam gereken işleri aksatabilirim.					
3. Sosyal medyadan hemen her konuda yeterli bilgi alırım.					
4. Sosyal medyada hayallerimden sıyrılabilir ve o anki durumun gerçekliğine dönebilirim.					
5. Sosyal medyadan dolayı bazen kendimi sosyal hayattan soyutlanmış hissederim.					
6. Sosyal medya sayesinde neyi, nereden bulacağım konusunda sıkıntı çekmem.					
7. Sosyal medyayı daha çok duygusal konularla ilgili kullanırım.					
8. Gündelik hayatta yüz yüze yaptığım (alışveriş, yemek vb.) çoğu şey için sosyal medyayı daha aktif kullanırım.					
9. Sosyal medya günlük hayatta yaşadığım sorunları unutmamı sağlar.					
10. Sosyal medyadan dolayı insanlarla yüz yüze etkileşimimin azaldığını hissederim.					
11. Sosyal medya sayesinde kendimi daha mutlu hissederim.					
12. Sosyal medyada geçirdiğim zamanın, eski dönemlere nazaran arttığını hissederim.					
13. Sosyal medya sayesinde hızlı, kolay ve ayrıntılı bilgi elde etmek mümkündür.					
14. Duygu ve düşüncelerimi sosyal medya sayesinde daha kolay ifade ederim.					
15. Sosyal medya duygularımın gelişmesinde ve bunları dışa vurmamda etkilidir.					
16. Sosyal medyada uzun süre vakit geçirdiğimde çeşitli uyku problemleri veya fiziksel sorunlar yaşarım.					
17. Sosyal medya sayesinde kendime yakın insanlarla fikirlerimi paylaşırım/ fikirlerime destek bulurum.					
18. Sosyal medyaya çeşitli sebeplerle bağlanamadığımda kendimi gergin hissederim.					
19. Sosyal medyada yaptığım eylemleri azaltmak için bazen uygulamaları silsem de (veya kullanmayı bıraksam da) belirli bir zaman sonra tekrar kullanmaya devam ederim.					
20. Sosyal medya günlük yaşantımı giderek daha fazla etkiler.					
21. Sosyal medyada yaptığım paylaşımlar istediğim etkileşimi almazsa üzülürüm.					
22. Sosyal medyayı kullanırken bana müdahale edilirse kızgınlık hissederim.					
23. Bazen sosyal medyada çok vakit geçirdiğimi düşünür ve üzülürüm.					

Ek 6: Dini Tutum Ölçeği

Ok-Dini Tutum Ölçeği

Sayın Öğretmenim,

Aşağıda 8 farklı dini ifade bulunmaktadır. Lütfen bu ifadeleri tek tek okuyup sizin yaşamınızdaki anlam ve önemine göre karşısındaki puanlama cetvelinden sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz puanı daire içine alarak işaretleyiniz. Lütfen hiç bir ifadeyi cevapsız bırakmayın. Çalışmamıza sağladığınız katkı için teşekkür ederiz.

	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum
1- Dinin gereksiz olduğunu düşünüyorum	( )	( )	( )	( )	( )
2- Dini inancın insanlara yararından çok zararı olduğunu düşünüyorum	( )	( )	( )	( )	( )
3- Ezan, dua veya ayet gibi dini okumaları dinlediğimde duygulanırım	( )	( )	( )	( )	( )
4- Dini etkinliklere katıldığımda gerçekten zevk alırım	( )	( )	( )	( )	( )
5- Yaşantımın dini değerlere uygun olup olmadığına dikkat ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
6- İnandığım dinin gereklerini yerine getirmeye çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
7- Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
8- Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum	( )	( )	( )	( )	( )

ÖZ GEÇMİŞ

Melike Kılıç, Ortaöğrenimini 2019 yılında Amasya Alptekin Anadolu Lisesi'nde tamamlamıştır. Lisans eğitimini 2020-2024 yılları arasında İstanbul Medipol Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde tamamlayarak mezun olmuştur. 2022 yılında başladığı Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi İnsan Kaynakları Yönetimi Lisans Programı'na ise halen devam etmektedir. 2024 yılında başladığı İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı'nı başarmak suretiyle yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır.