



YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ YORDAYICISI OLARAK PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND PROBLEM SOLVING SKILLS AS PREDICTORS OF SOCIAL MEDIA ADDICTION IN ADULTS

Mehmet Enes SAĞAR¹

Öz

Bu araştırmanın amacı, psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenlerinin yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığının incelenmesidir. Çalışmanın araştırma grubunu 2022 yılında Akdeniz Bölgesinde yaşayan 177 (%48,4) erkek, 189 (%51,6) kadın olmak üzere toplam 366 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma grubuna ilişkin yaş ortalaması 44,08'dir. Veri toplama araçları olarak "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu", "Psikolojik Esneklik Ölçeği", "Yetişkinler İçin Problem Çözme Becerileri Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırmada veriler çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) yöntemi ile çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda, yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığını birinci sırada "psikolojik esneklik" ve ikinci sırada "problem çözme becerileri" değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yetişkin, Sosyal Medya Bağımlılığı, Psikolojik Esneklik, Problem Çözme Becerileri.

Abstract

The aim of this study is to examine to what extent psychological flexibility and problem solving skills variables predict social media addiction levels of adults. The research group of the study consists of 366 adults, 177 (48.4%) male and 189 (51.6%) female, living in the Mediterranean Region in 2022. The average age of the research group is 44.08. "Social Media Addiction Scale - Adult Form", "Psychological Resilience Scale", "Scale for Adults' Problem Solving Skills" and "Personal Information Form" have been used as data collection tools. In the study, the data have been analyzed with the multiple linear regression analysis (stepwise) method. As a result of the research, it has been determined that the variables of "psychological flexibility" in the first place and "problem-solving skills" in the second place have significantly predicted social media addiction in adults.

Keywords: Adult, Social Media Addiction, Psychological Flexibility, Problem Solving Skills.

1. Doktor Öğretim Üyesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, mehmetenes15@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0941-5301>

Makale Türü Article Type
Araştırma Makalesi Research Article

Başvuru Tarihi/Apply Date
28.02.2022

Yayına Kabul Tarihi/Acceptance Date
29.04.2022

DOI
10.20875/makusobed.1080674

Bu makaleye atf yapmak için:

Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *MAKU SOBED*, (35), 179-192. <https://doi.org/10.20875/makusobed.1080674>

EXTENDED SUMMARY

Background

Social media addiction, which is a problem that can be faced by all ages and segments, causes individuals to experience loss of function in terms of different living areas by touching their lives, and it can also negatively affect their mental health. In this respect, it can be said that social media addiction is one of the important problem areas that should be studied in terms of adult individuals. In this context, it is thought that revealing the variables related to social media addiction in adults will shed light on the studies to be carried out in this field with a good understanding of social media addiction. In the literature review conducted on the subject of social media addiction, existing studies examining this addiction with different variables have been found. However, no study has been found in which social media addiction is handled together with psychological flexibility and problem-solving skills. Therefore, this research is important for the field. In addition, the study groups in current studies mostly consist of young individuals. In this respect, it is considered valuable in terms of the field to carry out this study with adults.

Purpose

The aim of this study is to examine to what extent psychological flexibility and problem solving skills variables predict social media addiction levels of adults.

Method

The research is based on the "relational screening model" and it is aimed to reveal the common change in the current relationship of two or more variables. The research group of the study consists of 366 adults, 177 (48.4%) male and 189 (51.6%) female, living in the Mediterranean Region in 2022. The average age of the research group is 44.08. "Social Media Addiction Scale - Adult Form", "Psychological Resilience Scale", "Scale for Adults' Problem Solving Skills" and "Personal Information Form" have been used as data collection tools. In the study, the data have been analyzed with the multiple linear regression analysis (stepwise) method.

Findings

According to the findings obtained from the results of the multiple linear regression analysis conducted in the study, it has been observed that the variables of psychological flexibility and problem solving skills have significantly predicted social media addiction. Considering the beta values of the variables in the model, it has determined that the "psychological flexibility" in the first place and the "problem solving skills" variables in the second place have significantly predicted the social media addiction of adults.

Conclusions

As a result of the research, it has been determined that there is a significant negative relationship between social media addiction and psychological flexibility and problem solving skills. In addition, as a result of this study, it has been seen that the variables of psychological flexibility and problem-solving skills are significant predictors of the social media addiction variable. Psychological flexibility and problem solving skills variables together explain 23% of social media addiction. It has been determined that "psychological flexibility" in the first place and "problem solving skills" in the second place have predicted the social media addiction of adults significantly.

Based on the results of this study, it can be stated that adults with high levels of psychological flexibility and problem-solving skills have lower levels of social media addiction. Based on this result, it is thought that studies to increase the psychological flexibility and problem-solving skills of adults can help them to be more resistant to social media addiction.

1. GİRİŞ

Teknolojide gözlenen gelişmeler ve bu doğrultuda internetin kolay ulaşılabilen ve yaygın kullanımının bir ürünü olarak sosyal medya çağın vazgeçilmez iletişim alanı haline gelmiştir. Kullanıcılarına iletişim sağlayabilme, düşünce ve yorumları dile getirebilme, paylaşım yapabilme, bilgi ulaşma ve yayma gibi pek çok fırsatı sunmanın yanı sıra sosyal medyanın aşırı ve işlevsiz bir biçimde kullanılmasına yol açarak sosyal medya bağımlılığı gibi bir konuyu da güncel bir problem olarak ortaya çıkarmıştır (Ateş ve Sağar, 2021; Sağar ve Kök Eren, 2018; Sağar ve Kök Eren, 2022; Sağar ve Özabacı, 2022; Sağar, 2019, 2021).

Sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar içinde değerlendirilen bir tür internet bağımlılığı olarak nitelendirilen bir bozukluktur. Kişinin sosyal medyada çevrimiçi olma konusunda kendine sınır koyamaması, bir konuya ilişkin anlık bilgi sahibi olma arzusu sonucu kendini zorlayıcı davranışlar sergilemesi ve diğer yaşam alanlarını olumsuz etkileyecek düzeyde aşırı ve mantıksız bir şekilde sosyal medya kullanması olarak tanımlanmaktadır (Griffiths, 2012, 2013; Kuss ve Griffiths, 2011; Şahin, 2017). Diğer bir ifade ile kişinin sosyal medyaya aşırı ilgi duyması ve ona karşı güçlü bir motivasyon geliştirmesi sonucunda, sosyal medya üzerinde çok fazla zaman geçirmesi, enerji harcaması nedeniyle yaşamında akademik, sosyal aktivite, sağlık, eğitim, iş ve mesleki işlev kaybına sebep olan bozulmaların meydana gelmesidir (Andreassen ve Pallesen, 2014; Sağar, 2019, 2021; Sun ve Zhang, 2020). Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı, kişinin kontrolünü yitirerek aşırı ve yoğun biçimde sosyal medya kullanımı sebebi ile yaşamın farklı alanlarında işlev kaybı yaşamasına yol açan bir problem alanı olarak ifade edilebilir. Mental bozuklukların tanılma ve sayımsal el kitabının beşinci basımında (DSM-5) sosyal medya bağımlılığına ilişkin henüz bir tanımlama yer almamakla birlikte bu kitapta “İnternette Oyun Oynama Bozukluğu”na ilişkin bir tanılamaya yer verilmesi (APA, 2013) sosyal medya bağımlılığına yönelik önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir. Buna ek olarak sosyal medya bağımlılığının davranışsal bağımlılıklar (internet, video oyunu oynama vb. gibi) arasında bir bağımlılık türü olarak ele alınması ve sosyal medyanın internet erişimi ile kullanılması internet bağımlılığı tanı ölçütleri çerçevesinde incelenmesine olanak tanımaktadır (Griffiths, 2013; Kuss ve Griffiths, 2011). Dolayısıyla araştırmacılar tarafından sosyal medya bağımlılığı bireylerin gün boyunca sosyal medya kullanmakla meşgul olmaları, sosyal medya kullanım eğilimlerini artırarak tolerans geliştirmeleri, işlevsiz kullanımın olumsuz etkilerinden haberdar olmalarına rağmen sosyal medya kullanımlarını kısıtlayamamaları, sosyal medyadan uzaklaştıkları zamanlarda ciddi yoksunluk yaşamaları, sosyal medya kullanımını kontrol etme ya da sınırlamaya yönelik girişimlerinde başarısızlık yaşamaları şeklinde internet bağımlılığına yönelik tanı kriterleri kapsamında incelenmektedir (Beard ve Wolf, 2001; Griffiths, 1996; Ko vd., 2005; Shapira vd., 2003; Shaw ve Black, 2008; Suler, 1999; Tao vd., Li, 2010; Young, 1996, 1998). Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı, kişinin sosyal medyayı aşırı ve abartılı kullanımı sebebiyle bağımlılık davranışları sergileyerek yaşamında sorunlar yaşamasına neden olan bir tür internet bağımlılığı olarak değerlendirilebilir. Sosyal medya bağımlılığı güncel ve dikkate alınması gereken bir problem olarak üzerinde ciddi araştırmaların yapılması gerektiği bir konu olduğu düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı kişilerde sadece ekonomik, zamansal kayıplara yol açmamaktadır, aynı zamanda onu gerçek sosyal yaşam ve ilişkilerden koparan, onun sosyal gelişimini ciddi anlamda zayıflatan ve onu sanal bir alana mahkûm eden bir sendrom olduğu ifade edilebilir. Bu düşüncelerle bu çalışma konu ile ilgili bir farkındalık oluşturma ve konunun bir yönüne ışık tutabilme amacıyla tasarlanmış ve yürütülmüştür.

Araştırmalar sosyal medyayı en yaygın kullananların genç bireyler ve üniversite öğrencileri olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığına karşı savunmasız ve sosyal medya kullanımına daha duyarlı olduğuna vurgu yapmaktadır (Mahamid ve Berte, 2019; Sağar, 2021; Szczygieł ve Podwalski, 2020). Ancak, yaşanan zaman diliminde internet erişiminin kolay ve yoğun olduğu dikkate alındığında yetişkin bireyler tarafından da sosyal medya kullanımının azımsanmayacak bir düzeyde olduğu görülmektedir (Sağar, 2019). Dolayısıyla yetişkinlerin sosyal medyada aşırı zaman harcayarak bağımlılık riskine karşı savunmasız kalmaları onların ruh sağlığı üzerinde önemli bir tehdit unsuru oluşturabilir. Bu bağlamda yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabilecek değişkenler üzerinde yapılacak çalışmaların hem sosyal medya bağımlılığının daha iyi şekilde anlaşılmasına olanak tanıyacağı hem de ruh sağlığı çalışmalarına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının yalnızlık (Meshi ve Ellithorpe, 2021; Rachubinska vd., 2021), kaygı (Budury ve Fitriyasi, 2019; Meshi ve Ellithorpe, 2021; Nguyen vd., 2020), stres (Budury ve Fitriyasi, 2019; Malak vd., 2021), depresyon (Budury ve Fitriyasi, 2019; Meshi ve Ellithorpe, 2021; Nguyen vd., 2020; Rachubinska vd., 2021), benlik saygısı (Hawi ve Samaha, 2017; Tian

vd., 2019; Webster vd., 2021), düşük akademik performans (Malak vd., 2021; Ndukwu vd., 2020) gibi değişkenler ile ilişkili olduğuna dair bulguların yer aldığı görülmüştür. Alanyazın incelenmeye devam edildiğinde sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu (Hawi ve Samaha, 2017; Mohammed, 2020; Tian vd., 2019; Webster vd., 2021), öznel iyi oluş (Webster vd., 2021; Zhao, 2021), psikolojik sağlamlık (Živković, 2021), öz-denetim (Ritonga ve Kiram, 2018; Sağar, 2021), öz-düzenleme (Khan vd., 2021; Osatuyi ve Turel, 2018) gibi değişkenler ile ilişkili olduğunu kanıtlayan bulgulara da rastlanmıştır. Alanyazındaki mevcut bu çalışmalara bağlı sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi incelenen değişkenler göz önünde tutulduğunda, bu değişkenlere ek olarak, psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenlerinin de incelenmesinin konuya önemli bir katkı sunacağı beklenmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalardan farklı olarak yetişkinler üzerinde yürütülmesinin bu alanda yapılan diğer çalışmalara önemli bir alternatif ve farkındalık oluşturacağı söylenebilir. Bu gerekçelerle yetişkinlerde psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile ilişkili ve sosyal medya bağımlılığının anlamlı düzeyde birer yordayıcıları olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerden ilki kabul ve kararlılık terapisinin temel kavramlarından biri olarak ele alınan psikolojik esnekliktir. Bu kavram, yaşanan anın bilinçli biçimde fark edilmesi ve an ile temasta bulunulmasıdır. Kişinin içinde bulunduğu anda düşünce veya duygularını kabul ya da ret etmeden, yargılamadan farkında olmasıdır. Ayrıca kişinin durumu değerlendirmesi ve buna bağlı olarak merkezde bulunan ilgilerini ve amaçlarını yerine getirebilme isteğidir. Aynı zamanda kişinin davranışını devam ettirmesi ya da davranışını değiştirmesidir. Bir başka ifade ile kişinin yaşadığı anın bilinçli bir biçimde farkında olması ve an ile temasta bulunmaya çalışırken amaçlarına göre davranışını değiştirebilmesi ya da sürdürebilmesi yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Bond vd., 2006; Hayes vd., 2006; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esneklik, bireyin içinde bulunduğu an ile tam bir şekilde temas kurabilmesi ve belirlediği değerlerine bağlı olarak davranışlarına yön verebilme becerilerinin tamamını oluşturmaktadır (Hayes vd., 1999). Bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları bir arada bulduran psikolojik esneklik hem içsel bir süreci hem de kişilerarası bir süreci kapsamaktadır. Yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip kişiler düşünce ve duygu ayrımını yapabilmektedir. Bunun yanı sıra değişen durumlara yönelik olarak dikkat odağını değiştirebilme becerilerine sahiptir. Ancak kişinin düşük düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olması ise kaygı, depresyon gibi bazı olumsuz ruh halleri içinde olmasına yol açmaktadır (BenItzhak vd., 2014; Hayes vd., 2006; Kashdan, 2010). Bu bilgiler bağlamında psikolojik esneklik, kişinin içinde bulunduğu anın farkında olması, yaşam amaçlarına dayalı olarak kendini düzenleme yönünde çaba sarf etmesi olarak ifade edilebilir. Yapılan araştırma kapsamında konu değerlendirildiğinde yaşadığı an ile temas kurarak farkındalık yaşayan, amaçları yönünde ilerleyen ve bu doğrultuda kendini düzenleyebilen yetişkinlerin gerçek hayat ile daha iç içe olacağı ve sosyal medya bağımlılığı gibi sanal ortamlardan çok gerçek yaşamla temas halinde olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığının psikolojik esneklik ile ilişkili bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerden bir diğeri ise problem çözme becerileridir. Problem bireyin amacını elde etmeye çalışırken karşılaştığı engel durumlarından kaynaklanan hem zihinsel hem de fiziksel yönden sıkıntı yaşamalarına sebep olan güçlükler olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda problem bireyin engel durumuna yönelik olarak çeşitli çözüm yolları ve fikirleri arasından seçim yapması ile çözüme ulaşabilecekleri eylemi de ifade etmektedir (Morgan, 1991; Ramsey, 1989). Bireyin hedeflerine ulaşma noktasında karşılaştığı engel durumunu ortaya koymaktadır (Bingham, 1998). Ayrıca problem, karmaşık ve sıkıntılı bir süreci ortaya koymanın yanı sıra örgütsel, kişisel, ekonomik, toplumsal ya da teknolojik olarak dikkat çekmektedir (Evans, 1997). Bu durum problem çözümünü gündeme getirmekte, yaşama ve topluma bir uyum süreci olarak da değerlendirilebilmektedir. Problem çözümüne yönelik olarak arka planda yer alan bilgilerin incelenerek çıkarımlarda bulunma çabasını ortaya koymaktadır (Heppner ve Petersen, 1982; Novick ve Bassok, 2005). Bir başka ifade ile problem çözme hedefe ulaşma ve yaşanan güçlüklerin üstesinden gelme amacıyla geçmiş yaşantılar göz önünde tutularak yeni çözüm yollarının üretilmesine yönelik çabalar (Bingham, 1998; Heppner ve Petersen, 1982). Bu süreç problem çözme becerisini gerektirmektedir. Problem çözme becerisi, problem çözme çabasında karşılaşılan problemin anlaşılması, plan yapılması, planın uygulanması ve problem çözme sürecinin tekrar kontrol edilmesi basamaklarını kapsayan bir beceri olarak tanımlanmaktadır (Polya, 1957). Problem çözme becerisi, kişinin etkili biçimde öğrenmesi gereken ve yeteneklerini geliştirmesi açısından önemlilik arz eden bir yol olarak da nitelendirilmektedir (Bingham, 1998). Bu bilgiler bağlamında problem çözme becerisi, kişinin hedeflerine ulaşma yolunda karşılaştığı problemlerin çözümüne ilişkin harcadığı çabaların sistemli bir şekilde çözüme kavuşturulmasına yönelik becerileri kapsayan süreçler bütünü

olarak ifade edilebilir. Yapılan araştırma kapsamında konu değerlendirildiğinde yaşadığı problemin farkında olan, bu probleme etkin çözümler getirebilme çabasını taşıyan yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı sorunuyla da başa çıkabileceği söylenebilir. Bir başka ifade ile problem çözme becerisine sahip yetişkinler sosyal medya gibi sanal ortamlara bağımlılığı bir sorun olarak görebilecek ve bununla etkili bir şekilde başa çıkabilecek bilinç, farkındalığa sahip kişiler oldukları düşünülmektedir. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığının problem çözme becerileri ile ilişkili bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Her yaştan bireyin yaşamına temas ederek farklı yaşam alanları açısından işlev kaybı yaşamasına yol açan sosyal medya bağımlılığı, aynı zamanda ruh sağlığını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda yetişkinler açısından da sosyal medya bağımlılığının üzerinde çalışılması gereken bir problem alanı olduğu söylenebilir. Nitekim yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesinin sosyal medya bağımlılığı sorunun daha iyi anlaşılmasına ve yapılacak koruyucu, iyileştirici ruh sağlığı çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı konusuna ilişkin yürütülen alan yazın taramasında bu bağımlılığın farklı değişkenlerle incelendiği araştırmaların olduğu belirlenmiştir. Ancak sosyal medya bağımlılığının psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri ile birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla yapılan bu araştırma alan açısından önemlilik arz etmektedir. Ayrıca mevcut araştırmalarda çalışma gruplarını çoğunlukla genç bireyler oluşturmaktadır. Bu bakımdan bu çalışmanın yetişkinler ile gerçekleştirilmesi de alan açısından değerli görülmektedir. Bu bağlamda araştırmada, psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenlerinin yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığını incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırmada psikolojik esneklik ve problem çözme değişkenleri yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusunun yanıtı aranmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma ile Türkiye’de Akdeniz Bölgesinde 2022 yılında psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenlerinin yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığını ne kadar yordadığını incelenmek amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Bu model iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeye yönelik bir araştırma modelidir (Karasar, 2016).

2.2. Çalışma Grubu

Çalışmaya ait araştırma grubu 2022 yılında Akdeniz Bölgesinde yaşayan 177 (% 48,4) erkek, 189 (% 51,6) kadın olmak üzere toplam 366 yetişkindir. Araştırma grubuna ilişkin yaş ortalaması 44,08 olup; yaş aralığı 30-63’tür.

2.3. Veri toplama araçları

2.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından 18-60 yaş grubunda yer alan yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu” 5’li Likert tipinde ve 20 maddeden meydana gelen bir ölçektir. Ölçeğin toplamda iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,94 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında ölçeğin toplam puanlarında Cronbach alfa güvenirlik katsayısının ,89 olduğu belirlenmiştir.

2.3.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016)’ın geliştirdiği ölçeğin Türkçe uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılan bu ölçek yetişkinlerde psikolojik esnekliği ölçmeyi amaçlamaktadır. 1-7 arasında puanlanan bu ölçek 28 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ,79 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında ölçeğin toplam puanlarında Cronbach alfa güvenirlik katsayısının ,91 olduğu belirlenmiştir.

2.3.3. Yetişkinler İçin Problem Çözme Becerileri Ölçeği

Yaman ve Dede (2008) tarafından yetişkinlerin problem çözme becerilerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. “Yetişkinler İçin Problem Çözme Becerileri Ölçeği” 5’li Likert tipinde ve 18 maddeden meydana gelen bir ölçektir. Ölçeğin toplamda iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır. Bu

araştırma kapsamında ölçeğin toplam puanlarında Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının ,80 olduğu belirlenmiştir.

2.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunda bulunan yetişkinlerin cinsiyet ve yaşı hakkında bilgi sağlayabilmek amacı ile bu araştırma kapsamında oluşturulmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın verileri Google Form kullanılarak online (çevrimiçi) yöntem ile toplanmıştır. Bu doğrultuda Google Form aracılığıyla hazırlanan veri toplama araçları e-posta yoluyla yetişkinlere gönderilerek yetişkinler araştırmaya davet edilmiştir. Araştırmaya gönüllü bireylerin katılması esas alınmış olup araştırmaya katılmadan önce bireylerden aydınlatılmış onam alınmıştır. Ayrıca veri toplama sürecinde gizlilik ilkesi dikkate alınmış ve bu konuda bireyler bilgilendirilmiştir.

2.5. Etik İzin

Araştırmaya başlanmadan önce Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 11.02.2022 tarihli ve 79515 karar sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

2.6. Verilerin Analizi

Araştırmada ilk olarak verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olup olmadığına belirlemek için veri setlerinin normalliği ve doğrusallığı değerlendirilmiştir. Normallik (çok değişkenli) ve doğrusallık varsayımlarını güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı mahalanobis uzaklık (13,82), cook's (Cook' <1) ve leverage values (,000 - ,020) değerlerine göre incelenmiştir. Ayrıca veri setleri basıklık, çarpıklık değerleri (+1/-1), saçılım ve histogram grafikleri bakımından da incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda 6 kişiye ait veriler veri analizini etkileyecek düzeyde uç değerlere sahip olmalarından dolayı veri setinden çıkarılmıştır. Veri setlerinin doğrusallık ve normallik koşullarını sağlamanın yanı sıra yordayan değişken sayısı esas alındığında örneklem büyüklüğünün de uygun olduğu görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizinin diğer bir varsayımı olan yordayıcı değişkenler arasında yüksek bağımlı katsayısının bulunmaması noktasında yapılan incelemelerde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek ,80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı (Tablo 2), tolerans değerlerinin ,20'den yüksek, VIF değerlerinin 10'dan küçük ve CI değerlerinin ise 30'dan küçük olduğu belirlenmiştir. Hataların bağımsız olması şartını incelemek için ise Durbin-Watson değerine bakılmış; değer 1-3 arasında (DW=1,44) olduğu ve sorun teşkil etmediği görülmüştür. Yapılan incelemelere bağlı olarak elde edilen verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmada ,05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır (Akbulut, 2010; Büyüköztürk, 2011).

3. BULGULAR

Araştırmada bulgular kısmında; ilk olarak araştırma grubunun sosyal medya bağımlılığı, psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri, daha sonra değişkenlere ilişkin basit korelasyon analiz katsayıları ve son olarak da sosyal medya bağımlılığının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) sonuçları verilmiştir.

Araştırma grubunun sosyal medya bağımlılığı, psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Sosyal Medya Bağımlılığı, Psikolojik Esneklik ve Problem Çözme Becerileri Değişkenleri Aritmetik Ortalama ile Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	N	\bar{X}	SS
Sosyal Medya Bağımlılığı (S.M.B.)	366	54,82	18,52
Psikolojik Esneklik (P.E.)	366	119,96	30,92
Problem Çözme Becerileri (P.Ç.B.)	366	61,55	15,63

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri; sosyal medya bağımlılığı ($\bar{X} = 54,82$; $SS = 18,52$), psikolojik esneklik ($\bar{X} = 119,96$; $SS = 30,92$) ve problem çözme becerileri ($\bar{X} = 61,55$; $SS = 15,63$) olarak belirlenmiştir. Yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı, psikolojik

esneklik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilere basit korelasyon analiz yöntemi ile bakılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılığı, Psikolojik Esneklik ve Problem Çözme Becerileri Değişkenleri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	S.M.B.	P.E.	P.Ç.
Sosyal Medya Bağımlılığı (S.M.B.)	1		
Psikolojik Esneklik (P.E.)	-,442**	1	
Problem Çözme Becerileri (P.Ç.B.)	-,358**	,421**	1

** $p < ,01$

Tablo 2 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik esneklik ($r = -,442, p < ,01$), problem çözme becerileri ($r = -,358, p < ,01$) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu bulgudan hareketle yetişkinlerin psikolojik esneklik ve problem çözme beceri düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyinin azaldığı söylenebilir. Ayrıca tablo 2 incelendiğinde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek ,80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı da görülmüştür. Daha sonra psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenlerinin yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını yordama gücünü ortaya koymak için çoklu doğrusal regresyon analizi (adımsal) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Sosyal Medya Bağımlılığının Psikolojik Esneklik ve Problem Çözme Becerileri Değişkenleri Tarafından Yordanmasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon (Adımsal) Analizi Sonuçları

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar	Standardize Edilmiş Katsayılar								
	<i>B</i>	<i>Sandart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>İkili r</i>	<i>Kısmi r</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>F</i>	<i>Sd</i>
1.(Sabit)	86,595	3,489		24,82**						
P.E.	-,265	,028	-,442	-9,40**	-,442	-,442	,442 ^a	,195	88,436 **	1-364
2.(Sabit)	95,485	4,044		23,61**						
P.E.	-,212	,030	-,354	-6,98**	-,442	-,344	,481 ^b	,231	54,575**	2-363
P.Ç.B.	-,247	,060	-,208	-4,10**	-,358	-,211				

** $p < ,01$; * $p < ,05$

Tablo 3 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı için psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenlerinin çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) sürecinde işleme dahil edildiği belirlenmiştir. Hem beta hem de korelasyon (ikili/kısmi) değerleri incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenleri birlikte yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığına ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %23’ünü ($R = ,481; R^2 = ,231, p < ,01; F_{2/363} = 54,575, p < ,01$) açıklamaktadır.

Birinci adımda incelenen psikolojik esneklik değişkeninin sosyal medya bağımlılığını yordamadaki beta katsayısı -,442’dir. Beta katsayısının anlamlılığına yönelik *t* testi sonucunun anlamlı düzeyde olduğu ($t = -9,40, p < ,01$) belirlenmiştir. Psikolojik esneklik değişkeni tek başına sosyal medya bağımlılığının yaklaşık olarak %19’unu açıklamaktadır ($R = ,442; R^2 = ,195, p < ,01; F_{1/364} = 88,436, p < ,01$).

İkinci adımda modele psikolojik esneklik değişkenine ek olarak problem çözme becerileri değişkeni de girmiştir. Psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenleri birlikte sosyal medya bağımlılığının yaklaşık olarak %23’ünü açıklamaktadır ($R = ,481; R^2 = ,231, p < ,01; F_{2/363} = 54,575, p < ,01$). Değişkenlerin beta katsayıları sırası ile psikolojik esneklik -,354; problem çözme becerileri -,208’dir. Beta katsayısının anlamlılığına yönelik *t* testi sonuçları anlamlı düzeyde ($t_{PE} = -6,98, p < ,01; t_{PÇB} = -4,10, p < ,01$) bulunmuştur. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analiz sonucuna dayalı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Modelde bulunan değişkenlerin beta değerleri göz önünde tutulduğunda yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını ilk sırada “psikolojik esneklik”, ikinci sırada “problem çözme becerileri” değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yapılan bu çalışma sonucunda psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı değişkeninin anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri değişkenleri birlikte sosyal medya bağımlılığının %23'ünü açıklamıştır. Yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını birinci sırada “psikolojik esneklik”, ikinci sırada “problem çözme becerileri” değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Yetişkinlik dönemi sorumlulukların arttığı ve bireylerin kendine, ailesine, topluma önemli katkılar sağlayabileceği ve deneyimlerini kendinden sonrakilere aktarabileceği çok önemli yaşam dönemlerinden biri olarak değerlendirilebilir. Bunun yanı sıra yetişkinlerin çağın olanaklarına uyum sağlamaları ve teknolojiyi kullanarak fırsatlardan faydalanabilmeleri kritik bir öneme sahiptir. Sosyal medya da bu teknolojik imkanlardan bir tanesi olup, yetişkinlerin sosyal medyayı daha işlevsel ve sağlıklı olarak kullanabilmeleri onlardan beklenilmektedir. Bu bağlamda yetişkinlerin hem kişisel ve sosyal hem de mesleki alanlarda daha iyi bir gelişim sağlayabilmesi ve deneyimlerini başkalarına aktarabilmesi beklenen davranışlar arasındadır. Ancak yetişkinlerin sosyal medyayı aşırı, abartılı, sağlıksız ve kontrolsüz bir seviyede kullanması, onların sosyal medya bağımlılığı riski ile karşılaşmalarına yol açabilir. Dolayısıyla yetişkinlerin sosyal medyayı daha işlevsel biçimde kullanması onların bu alanda sorunlar ile karşılaşmamalarına yardımcı olabilmektedir. Yetişkinleri sosyal medya bağımlılığı konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapmanın ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabilecek değişkenleri ortaya koyabilmenin bu çerçevede yürütülecek çalışmalar açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma sonucunda yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını birinci sırada psikolojik esneklik değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle yetişkinlerde psikolojik esneklik düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyinin azaldığı söylenebilir. Yapılan alanyazın taramasında bu sonucu destekler nitelikte çalışma sonuçlarına rastlanmakla birlikte bu çalışmaların çok sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Güldal vd. (2022) tarafından yapılan araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığının psikolojik esnekliği doğrudan ve önemli ölçüde azalttığı sonucunu bu çalışma sonucu desteklemektedir. Griffiths (2012, 2013) ile Kuss ve Griffiths (2011) tarafından sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar içinde bir tür internet bağımlılığı olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, alanyazın incelenmeye devam edildiğinde internet bağımlılığı ile psikolojik esnekliğin birlikte incelendiği çalışma sonuçlarını bu çalışma sonucu desteklemektedir (Chou vd., 2018; Hsieh vd., 2019). Ayrıca alanyazında diğer bağımlılık türleri ile psikolojik esnekliğin birlikte incelendiği çalışma sonuçları ile de bu çalışma sonucu tutarlıdır (Albal ve Buzlu, 2021; Luoma vd., 2011). Yapılan bu araştırma sonucu ile alanyazındaki mevcut araştırma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bireylerde psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığının düştüğü söylenebilir. Bu bağlamda yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyini azaltmada yüksek düzeyde psikolojik esnekliğin önemli bir işleve sahip olduğu düşünülmektedir. Özetle, yetişkinlerde psikolojik esnekliğin artırılmasının, sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yardımcı olabileceği beklenmektedir.

Bu çalışma sonucunda ulaşılan bir diğer sonuca göre yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını ikinci sırada problem çözme becerileri değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bir başka ifadeyle yetişkinlerde problem çözme becerileri düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyi azalmaktadır. Bu sonuç doğrultusunda alanyazındaki mevcut çalışmalar incelendiğinde bu sonuç ile doğrudan ve dolaylı olarak tutarlılık gösteren araştırma sonuçlarına rastlanmıştır. Örneğin sosyal medya bağımlılığının Bilgin vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada problem çözme ve Aksu vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada sosyal problem çözme ile ilişkili olduğu sonuçlarını bu çalışma sonucu desteklemektedir. Problemlere farklı çözüm üretebilme ve seçenekler ortaya koyarak çözüm alternatifleri oluşturabilme yeteneği olarak değerlendirilen bilişsel esneklik (Martin ve Anderson, 1998; Martin ve Rubin, 1995) bağlamında alanyazın incelenmeye devam edildiğinde Sağar (2021) tarafından yürütülen çalışmada sosyal medya bağımlılığını bilişsel esnekliğin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu sonucunu bu çalışma sonucu desteklemektedir. Sosyal medya bağımlılığının bir tür internet bağımlılığı olarak değerlendirilmesi bağlamında (Griffiths, 2012, 2013; Kuss ve Griffiths, 2011) alanyazın incelenmeye devam edildiğinde internet bağımlılığı ile problem çözme becerileri arasında (Ekinci, 2014; Şahin vd., 2017; Yüksel ve Yılmaz, 2016) ilişki sonuçları

ile bu çalışma sonucu tutarlık göstermektedir. Alanyazındaki mevcut araştırma sonuçları ve bu çalışmadan ulaşılan sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini azaltmada problem çözme becerileri düzeylerini artırmanın önemli bir işlevi olduğu söylenebilir. Bu bağlamda yetişkinlerin problem çözme becerileri düzeylerinin artırılmasına yönelik yapılacak çalışmalar onların sosyal medya bağımlılık düzeylerini azaltmaları üzerinde olumlu bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Özetle, yetişkinlerde problem çözme becerilerinin artırılmasının, sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yardımcı olabileceği beklenmektedir.

Yapılan bu çalışma sonucuna bağlı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri düzeyi yüksek olan yetişkinlerin daha düşük düzeyde sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu ifade edilebilir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıda bazı öneriler verilmiştir: Bu çalışmanın araştırma grubunu yetişkinler oluşturmaktadır. Başka bir çalışma farklı araştırma grupları (üniversite öğrencileri, ergenler, çocuklar, vb.) ile yürütülebilir. Yapılacak başka bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı değişkeni farklı değişkenlerle birlikte incelenebilir. Çalışma sonucunda yetişkinlerde psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyinin de azaldığı sonucu elde edilmiştir. Bu doğrultuda yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını azaltmada onların psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri düzeylerini artıracak çalışmalara yer verilebilir.



Bu araştırma için, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 11.02.2022 tarihli ve 79515 karar sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Makale ile ilgili notlar

Makale araştırma ve yayın etiğine uygun olarak hazırlanmıştır.

Araştırmanın tamamı, beyan edilen tek yazar tarafından yapılmıştır.

KAYNAKÇA

- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İdeal Kültür Yayıncılık.
- Aksu, M. H., Yığman, F., Ünver, H., ve Özdel, K. (2019). The relationship between social problem solving, cognitive factors and social media addiction in young adults: a pilot study. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 8(3), 164-169. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.51403>
- Albal, E., ve Buzlu, S. (2021). The effect of maladaptive schemas and psychological flexibility approaches on the addiction severity of drug addicts. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 617-624. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.09.001>
- Andreassen, C., ve Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- APA (2013). American Psychiatric Association (US). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (Fifth Edition). American Psychiatric Association.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I. ve Maor, M. (2014). The psychological flexibility questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *Webmed Central Psychology*, 5(4), 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.9754/journal.wmc.2014.004606>
- Bilgin, M., Şahin, İ., ve Togay, A. (2020). Social media addiction in adolescents and parent-adolescent relationship. *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 263-281. <https://doi.org/10.15390/EB.2020.820>
- Bingham, A. (1998). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi* (Çev. A. F. Oğuzhan). Milli Eğitim Basımevi.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., ve Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54. https://doi.org/10.1300/J075v26n01_02
- Budury, S., ve Fitriasari, A. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa: Use of social media on events of depression, anxiety and stress among university students. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205-208. DOI: <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2>
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (15. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Chou, W. P., Yen, C. F., ve Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: a prospective study. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 15(4), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Ekinci, B. (2014). The relationship between problematic Internet entertainment use and problem solving skills among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 607-617. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9494-1>
- Evans, J. R. (1997). Creativity in OR/MS: The creative problem-solving process, Part 1. *Interfaces*, 27(5), 78-83. <https://doi.org/10.1287/inte.27.5.78>
- Giffiths, M. D. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.

- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism, and recommendations: A response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110, 518–520. <https://doi.org/10.2466/01.07.18.PR0.110.2.518-520>
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 1-2. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Güldal, Ş., Kılıçoğlu, N. A. ve Kasapoğlu, F. (2022). Psychological flexibility, coronavirus anxiety, humor and social media addiction during covid-19 pandemic in turkey. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 1–23. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10447-021-09461-x>
- Hawi, N. S., ve Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- Hepner, P. P., ve Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of counseling psychology*, 29(1), 66–75. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.29.1.66>
- Hsieh, K. Y., Hsiao, R. C., Yang, Y. H., Lee, K. H., ve Yen, C. F. (2019). Relationship between self-identity confusion and internet addiction among college students: The mediating effects of psychological inflexibility and experiential avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173225>
- İbili, E. (2017). Internet addiction levels and problem-solving skills in the teaching profession: An investigation. *Acta Didactica Napocensia*, 10(4), 93-107.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.669825>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (31. Basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kashdan, T. B. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health*. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Khan, N.A., Khan, A.N., ve Moin, M.F. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*, 64, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101527>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728-733.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Luoma, J., Drake, C. E., Kohlenberg, B. S., ve Hayes, S. C. (2011). Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addiction Research & Theory*, 19(1), 3-13. <https://doi.org/10.3109/16066359.2010.524956>

- Mahamid, F.A., ve Berte, D.Z. (2019). Social Media Addiction in Geopolitically At-Risk Youth. *Int J Ment Health Addiction*, 17, 102–111. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9870-8>
- Malak, M. Z., Shuhaiber, A. H., Al-amer, R. M., Abuadas, M. H., ve Aburoomi, R. J. (2021). Correlation between psychological factors, academic performance and social media addiction: model-based testing. *Behaviour & Information Technology*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1891460>
- Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.62>
- Martin, M.M., ve Anderson, C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Repots*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Meshi, D., ve Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106949>
- Mohammed, Q. Q. (2020). Association between social media addiction and life satisfaction among university student. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(2), 2495-2500.
- Morgan, C. T. (1991) *Psikolojiye Giriş* (9. Baskı). Meteksan Ltd. Şti.
- Ndukwu, E. C., Igbo, J. N. ve Ndukwu, E. N. (2020). Effect of social media addiction on in-school adolescents' academic achievement and sexual behaviours. *International Academic Journal of Social Sciences and Education*, 2(2), 183-195
- Nguyen, T. H., Lin, K-H., Rahman, F. F., Ou, J-P., ve Wong, W-K. (2020). Study of depression, anxiety, and social media addiction among undergraduate students. *Journal of Management Information and Decision Sciences*, 23(4), 284-303.
- Novick, L. R., ve Bassok, M. (2005). Problem Solving. K. J. Holyoak ve R. G. Morrison (Eds.) içinde, *The Cambridge handbook of thinking and reasoning* (ss. 321–349). Cambridge University Press.
- Osatuyi, B., ve Turel, O. (2018). Tug of war between social self-regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms. *Computers in Human Behavior*, 85, 95-105. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.037>
- Polya, G. (1957). *How to solve it, by George Polya* (2nd ed). Princeton University Press.
- Rachubinska, K., Cybulska, A. M., ve Grochans, E. (2021). The relationship between loneliness, depression, internet and social media addiction among young Polish women. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 25(4), 1982-1989. https://doi.org/10.26355/eurrev_202102_25099
- Ramsey, R. F. (1989). Effective problem solving. *The Shild ve Lance*, 7(4).
- Ritonga, R. S., ve Kiram, Y. (2018, Aralık). Contribution of self-control and social skills on the tendency social media addiction. içinde *International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology* (ss. 48-53). Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Sağar, M. E. ve Kök Eren, H. (2018). Bir grup üniversite öğrencisinin internet bağımlılıklarının incelenmesi. *ASOS JOURNAL The Journal of Academic Social Science*, 80, 523-534. <https://doi.org/10.16992/ASOS.14232>
- Sağar M. E. ve Kök Eren H. (2022). Relationship between internet addiction and sleep quality in university students. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 362-368. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1033761>
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(2), 29-42.

- Sağar, M. E. (2021). Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *International Education Studies*, 14(4), 1-10. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n4p1>
- Sağar, M. E., ve Özabacı, N. (2022). Investigating the effectiveness of solution-focused group counselling and group guidance programs to promote healthy internet use of university students. *African Educational Research Journal*, 10(1), 14-27. <https://doi.org/10.30918/AERJ.101.21.156>
- Şahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university students. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16(4), 120-125.
- Şahin, C., ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Şahin, S., İbili, E. ve Uluyol, Ç. (2017). Öğretmen adaylarında problem çözme eğilimi ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 1-21.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. ve Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Shaw, M. ve Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.385>
- Sun, Y., ve Zhang, Y. (2020). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors*, 114, 1-38. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Szczygiel, K., ve Podwalski, P. (2020). Comorbidity of social media addiction and other mental disorders – an overview. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 4, 7-11. <https://doi.org/10.12740/APP/122487>
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. ve Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>
- Tian, K., Zhu, H., ve Guang, T. (2019). The moderating role of social media platforms on self-esteem and life satisfaction: a case study of YouTube and Instagram. *The Journal of Applied Business and Economics*, 21(6), 208-216.
- Webster, D., Dunne, L., ve Hunter, R. (2021). Association between social networks and subjective well-being in adolescents: A systematic review. *Youth & Society*, 53(2), 175-210. <https://doi.org/10.1177/0044118X20919589>
- Yaman, S., ve Dede, Y. (2008). Yetişkinler için problem çözme becerileri ölçeği. *Journal of Educational Sciences & Practices*, 7(14), 251-269.
- Young, K. (1996, August 15). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, University of Pittsburgh at Bradford, Toronto, Canada.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yüksel, M. ve Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3), 1031-1042. <https://doi.org/10.17051/ilo.2016.49379>

- Zhao, L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100122>
- Živković, P. (2021). Student teachers' self-handicapping and social media addiction: Resilience in the education crisis. *Uzdanica*, 51, 237-251.