



The Mediating Role of Experiential Avoidance in The Relationship Between General Anxiety and Social Media Addiction in Adolescents



Mehmet S. Vangölü¹ Mehmet Ali Padır² Fırat Ünsal³

ARTICLE INFO

DOI: 10.29299/kefad.1512179

Received: 07.07.2024

Revised: 05.03.2025

Accepted: 11.06.2025

Keywords:

Adolescent,
Experiential Avoidance,
Anxiety,
Social Media Addiction

ABSTRACT

Adolescence is a critical period of significant changes in an individual's emotional, social, and cognitive development. The uncertainties and identity searches experienced during this period can lead to increased anxiety levels. Adolescents who struggle to cope with increased anxiety may use social media platforms as a means of escape or relief. This study aimed to examine the role of experiential avoidance as a mediator in the relationship between general anxiety levels and social media addiction in adolescents. The study included 444 adolescents aged 15-17 who were attending high school. According to the study findings, a positive relationship was found between general anxiety levels, experiential avoidance, and social media addiction in adolescents. Additionally, the study revealed that experiential avoidance plays a mediating role between general anxiety and social media addiction. These results suggest that reducing anxiety levels and experiential avoidance tendencies in adolescents may reduce excessive social media use. Intervention programmes can be designed to reduce anxiety, experiential avoidance, and social media addiction. The current study supports and contributes to previous studies related to experiential avoidance, anxiety, and social media addiction in adolescents.

Ergenlerde Genel Kaygı ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü

MAKALE BİLGİLERİ

DOI: 10.29299/kefad.1512179

Yükleme: 07.07.2024

Düzeltilme: 05.03.2025

Kabul: 11.06.2025

Anahtar Kelimeler:

Ergen,
Yaşantısal Kaçınma,
Kaygı,
Sosyal Medya Bağımlılığı

ÖZ

Ergenlik dönemi, bireyin duygusal, sosyal ve bilişsel gelişiminde önemli değişimlerin yaşandığı kritik bir süreçtir. Bu dönemde yaşanan belirsizlikler ve kimlik arayışları, kaygı düzeyinin artmasına neden olabilmektedir. Artan kaygıyla başa çıkmakta zorlanan ergenler, sosyal medya platformlarını bir kaçış ya da rahatlama aracı olarak kullanabilir. Bu çalışma ergenlerde genel kaygı düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya lise düzeyinde okula devam eden yaşları 15-17 arasında değişen 444 ergen dahil edilmiştir. Çalışma bulgularına göre ergenlerde genel kaygı düzeyi ile yaşantısal kaçınma ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu ilişkiye ek olarak çalışma, yaşantısal kaçınmanın genel kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasında aracı rolünün olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar ergenlerde kaygı düzeyinin ve yaşantısal kaçınma eğilimlerinin azaltılmasının aşırı sosyal medya kullanımını azaltabileceğini göstermektedir. Kaygının yaşantısal kaçınma ve sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik müdahale programları tasarlanabilir. Mevcut çalışma, ergenlerde yaşantısal kaçınma, kaygı ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili önceki çalışmaları desteklemiş ve katkı sağlamıştır.

1. Giriş

Sosyal medya platformlarının artan hızla yaygınlaşması, ergenlerin günlük hayat ve dijital dünya ile iletişim, etkileşim ve ilişki kurma şekillerini önemli ölçüde değiştirmiştir. Sosyal medyanın sosyal bağlantı ve etkileşimleri kolaylaştırma ve bilgiye erişimi daha kolay ve ulaşılabilir kılma gibi yararlarının yanı sıra aşırı kullanımın ruh sağlığı üzerinde olumsuz doğurgularının olduğu görülmektedir. Sosyal medya platformlarında zaman geçirmek, birçok sosyal ve duygusal gereksinimi giderdiği için milyonlarca kullanıcı için cazip olabilir. Sosyal medya platformları, bireylerin sanal kimlikler benimsemelerine ve gerçek hayattaki zorluklardan kaçmalarına olanak tanıyarak, kaçınma ve olumsuz başa çıkma stratejilerinden oluşan kısır bir döngüye yol açabilecek cazip bir kaçış yolu sağlar (Yildirim Demirdöğen vd., 2024). Ergenlerinin günlük stres, kaygı ve yalnızlıktan kurtulmak için de sosyal medya sitelerine yönelebildikleri ve bunun da bağımlılık riskini de beraberinde getirdiği görülmektedir (Nikolinakou vd., 2024). Nitekim, dünya çapında yaklaşık 4,62 milyar sosyal medya sitesi kullanıcısı bulunmaktadır ve ortalama bir kullanıcı günde 2,27 saatini sosyal medyada geçirmektedir (Kemp, 2022). Bununla birlikte 13-17 yaş arası ergenlerin %97'sinin her gün internet kullandığı ve %46'sının sürekli çevrimiçi olduğu bildirilmiştir (Pew Research Centre, 2022). Sosyal medya kullanımındaki yaygınlık ve geçirilen sürenin fazlalığı birçok sorunu da beraberinde getirebilmektedir. Bu sorunlardan biri, sosyal medya kullanımıyla aşırı meşgul olma ya da sosyal medya kullanımını sınırlandıramama ile karakterize edilen ve günlük işlevsellikte bozulmaya neden olan bir davranış biçimi olan sosyal medya bağımlılığıdır (Andreassen vd., 2012). Bir diğer ifadeyle problemli sosyal medya kullanımının günlük ve psikolojik işleyişi olumsuz etkilemesinden dolayı sosyal medya bağımlılığı şeklinde kavramsallaştırılmış (Tullett-Prado vd., 2023) ve sosyal medya bağımlılığı pek çok psikolojik sorun ile ilişkilendirilmiştir (Lee vd., 2023).

Sosyal medya bağımlılığı ile problemli internet kullanımının iç içe geçen olgular olduğu söylenebilir. Sosyal medya bağımlılığına benzer şekilde problemli internet kullanımı da günlük yaşamda olumsuz sonuçlara yol açan internet kullanımını kontrol edememe aşırı ve kontrolsüz çevrimiçi katılım şeklinde karakterize edilmektedir (Spada, 2014). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyaya erişimin internet temelli olmasından dolayı problemli internet kullanımının bir biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmalar, genellikle günde yedi saati aşan uzun süreli sosyal medya kullanımının, özellikle yüksek düzeyde işlevsel bozulma ve sanal yaşam tercihi eşlik ettiğinde problemli internet kullanımının önemli bir yordayıcısı göstermiştir (Yildirim Demirdöğen vd., 2024).

Biyo-psikososyal değişimlerin yoğun yaşandığı ergenlik süreci (Patton ve Viner, 2007) psikolojik sorunların artış gösterdiği bir yaşam dönemidir (Avenevoli vd., 2015). Dünya genelinde ergenlerin beşte birinin başta depresyon

veya kaygı olmak üzere, bir ruh sağlığı sorunu yaşadıkları raporlanmıştır (World Health Organization, 2011). Birey bu tarz psikolojik problemlerden muzdarip olduğunda kişisel olarak başa çıkmaya ve bu duygu ve düşüncelerden kaçmaya çalışır. Ancak psikopatolojinin birçok biçiminin; duygu, düşünce, anılar ve diğer yaşam deneyimlerinden kaçmaya ve bunlardan kaçınmaya yönelik sağlıksız çabalar olarak kavramsallaştırılabileceği söylenebilir (Hayes vd., 1996).

Kaçınma, çok sayıda teorik yönelim tarafından tanınan patolojik bir süreçtir (Hayes vd., 2004). Kuramsal olarak incelendiğinde; Freud kişisel deneyimlerden kaçınmanın önemini fark etmiş ve psikanalizin amacını bilinçte tutulamayacak kadar acı verici veya tehdit edici olan malzemenin bilinçli hale getirilmesi olarak tanımlamıştır (Freud, 1966). Danışan merkezli terapide, "deneyime açıklık" merkezi bir terapötik hedeftir (Raskin ve Rogers, 1989). Benzer şekilde, Gestalt terapistlerine göre, birçok psikolojik sorunun temelinde acı veren duygulardan kaçınma veya istenmeyen duygulardan korkma yatmaktadır (Perls vd., 1951). Varoluşçu psikologlar, özellikle ölüm korkusundan kaçınmaya odaklansalar da yaşantısal kaçınmanın önemine katılmaktadırlar (Hayes vd., 1996). Bu kuramsal varsayımlar ve önceki araştırmalar ışığında istenmeyen duygu, düşünce ve deneyimler karşısında bireyin kaçınma eğilimi gösterdiği ve bu eğilimin sorunu çözmek yerine büyüttüğü ve farklı sorunları da beraberinde getirdiği söylenebilir. Mevcut çalışmada da ergenlerde yaşantısal kaçınmanın genel kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide nasıl bir rolünün olduğu araştırılmıştır.

1.1. Kaygı, Yaşantısal Kaçınma ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi

İnsanlar, öteki canlılardan farklı olarak yalnızca olumlu pekiştirmenin oranını azaltan itici uyaranlardan değil olumsuz yaşam deneyimlerinden (duygu, düşünce, anı vb.) de kaçarlar (Hayes ve Wilson, 1993). Yaşantısal kaçınma, bireyin belirli yaşam deneyimleriyle temas halinde olmak istememesi durumu ifade eder (Hayes vd., 2004). Birey psikolojik yönden zarar göreceğini düşündüğü birtakım yaşam olaylarından, duygu, düşünce ve davranışlardan kaçınma girişimleri sergiler (Hayes vd., 2004). Yaşantısal kaçınma bireyin acı verici duygu ve düşüncelerden uzaklaşma çabası ile karakterize olup psikopatolojinin gelişmesinde ve sürdürülmesinde kritik bir süreçtir (Chawla ve Ostafin, 2007). Kısacası kişinin sıkıntılarından uzaklaşma çabası olup (Chmielewski vd., 2011) bu çabanın da beraberinde başka ruhsal sağlık sorunlarına neden olduğu görülmektedir. Yani bu sürecin kısır bir döngüde hareket ettiği söylenebilir. Kaygı gibi ruh sağlığı problemler yaşantısal kaçınmayı daha da arttırabildiği gibi, yaşantısal kaçınma da kaygı ve diğer başka psikolojik semptomların belirmesine neden olabilmektedir. Olumsuz olarak değerlendirilen yaşam deneyimlerden kaçınmaya yönelik katı girişimler, daha sık ve yoğun psikolojik sıkıntı ataklarına yol açarak bireyin

anlamli bir yaşam sürmesine engel olur (Kashdan vd., 2006). Bu girişimler kısa vadede bireyin rahatlamasını sağlasa da uzun vadede birtakım psikolojik sorunlar yaşamasına ve paradoksal bir şekilde yaşadığı problemin yoğunluğunun artmasına sebep olurlar (Hayes vd., 1996).

İnsan ve hayvanların olumsuz ve acı verici etkilerden kaçınmak için motive oldukları yaygın olarak kabul edilmektedir. Örneğin; bulunduğu odada elektrik şoku alan bir fare, o odaya dönmek konusunda isteksiz olacaktır (Blanchard ve Blanchard, 1968). Gerçek tehlike durumlarında meydana gelen bu kaçınma yeteneğinin organizmanın bedensel zararı atlatmasını sağlayacağından bariz bir hayatta kalma işlevine sahiptir (Chawla ve Ostafin, 2007). Fakat yaşantısal kaçınma sorununun köklerinin insan dilinin ve bilişinin gerçek ve değerlendirci işlevlerinden kaynaklandığı söylenebilir (Blackledge ve Hayes, 2001). Bu durum dilin yaşanan psikolojik acıların doğal kaynağı olduğu varsayımına dayanır ve birey yaşantısal kaçınma yoluyla duygu ve bilişlerine karşı mücadele eder (Harris, 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) psikolojik katılık modelinin önemli bir boyutu olan yaşantısal kaçınma kaygı yaratıcı gibi zorlayıcı yaşam deneyimleri temelli ortaya çıkmaktadır. Bu süreç zorlayıcı yaşam olayları ile yüzleşmektense kaçınma davranışları sergileme ve bu davranışların da daha farklı patolojik süreçleri tetiklemesi şeklinde devam edebilmektedir. Bununla birlikte ACT yaşanan bu çıkmaza yani zorlayıcı yaşam deneyimleri, yaşantısal kaçınma ve devamında yaşanabilen psikolojik sıkıntıların oluşturduğu kısır döngüye bir çözüm ve sağaltım aracı olarak psikolojik esneklik modelini öne sürmektedir. Yani psikolojik katılığa karşı psikolojik esneklik; yaşantısal kaçınmaya karşı kabul ve kişisel değerler doğrultusunda anlamli bir yaşamın benimsenmesini amaçlar. İnsan dilinin meydana gelen psikolojik acıların doğal kaynağı olduğu varsayımına dayanır ve kişi yaşantısal kaçınma yoluyla duyguları ve bilişlerine karşı mücadele eder (Harris, 2006). Ancak bu mücadele var olan problemi ortadan kaldırmaz aksine büyümesi neden olur. İşte bu noktada ACT maruz kaldığı psikolojik sorunların kısıcında olan bireyin değerleri doğrultusunda bir yaşam sürmesi için yaşantısal kaçınmaya karşı kabul süreçlerinin ön plana çıkarılarak psikolojik esnekliğin geliştirilmesini amaçlar (Hayes vd., 2011).

Birçok araştırmamız bize gösterdiği şey yaşantısal kaçınma; kaygı bozuklukları, aşırı kaygılı olma hali, düşük iş performansı, depresyon, madde kullanımı, riskli cinsel davranışlar, yaşam kalitesinde gerileme, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi patolojik bulgulara eşlik eder. Kısacası tartışmaya açık bir şekilde kaçınmanın patoloji ile önemli bir ilişkisi olduğu söylenebilir (Harris, 2006). Yani deneyimlediği psikolojik sorunlar bireyin yaşantısal kaçınma davranışları sergilemesine yol açar. (Örneğin; sosyal kaygısı olan birinin sosyal ortamlardan uzak durması ve nihayetinde yalnızlık yaşaması gibi). Son

yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde; farklı kültürlerde bulunan öğrencilerde yaşantısal kaçınmanın depresyon ve kaygının güçlü bir yordayıcısı (Borgogna vd., 2020) olduğu, kaygı duyarlılığı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu (Espel-Huynh, 2019) bulunmuştur. Öte yandan damgalanma korkusu nedeniyle yüksek yaşantısal kaçınmanın psikolojik yardım almayı zorlaştırdığı (Brenner vd., 2020) görülmektedir. Benzer şekilde yaşantısal kaçınmanın problemli porno izleme konusunda aracı rolü olduğu (Levin vd., 2019) ve ergenlerde teknoloji bağımlılığıyla ilişkili (Oliva ve Piqueras, 2016), internet bağımlılığını arttırdığı (Chou vd., 2017), yaşantısal kaçınmanın utangaçlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı olduğu (Teymourî-Farkush vd., 2022) olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar kaygı, yaşantısal kaçınma ve problemli internet kullanımı ile bazı psikolojik problemler arasındaki ilişkileri göstermektedir. Kısacası yaşantısal kaçınmanın problem davranışlar arasında bir köprü görevi gördüğü söylenebilir.

Önceki araştırmalar incelendiğinde kaygının yaşantısal kaçınmanın üzerindeki etkisini araştıran önemli çalışmalara ulaşılmıştır (Berman vd., 2010; Chawla ve Ostafin, 2007; Kashdan vd., 2006; Kingston vd., 2010; Machell vd., 2015). Yaşantısal kaçınma ile problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların sınırlı olduğu söylenebilir. Ancak çatı kavram olan problemli internet kullanımı ile ilişkisi incelendiğinde; yaşantısal kaçınmanın utangaçlık ve internet bağımlılığı arasında aracı role sahip olduğu (Teymourî-Farkush vd., 2022), genç bireylerde kimlik karmaşası ile internet bağımlılığı arasında aracı role sahip olduğu (Hsieh vd., 2019), depresyonun yaşantısal kaçınma ile internet bağımlılığı arasında düzenleyici bir faktör olduğu (Cao vd., 2024), ergenlerde aşırı ve problemli internet kullanımı ile ilişkili olduğu (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016) bulunmuştur. Ancak ergenlerde meydana gelen psikolojik sıkıntılar (depresyon, kaygı ve stres vb.), problemli internet kullanımı ile yaşantısal kaçınma arasındaki etki ve ilişkiyi araştıran çalışmaların sınırlı olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışma ile literatürdeki bu boşluğun giderilmesine katkı sunulması amaçlanmaktadır. Bu varsayımlardan hareketle mevcut çalışmanın amacı ergenlerde genel kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolünü araştırmaktır. Bu çalışmanın sonuçları ergenlerde problemli internet kullanımının ve yaşantısal kaçınmanın yol açtığı psikolojik problemlere yönelik önleyici çalışmaların geliştirilmesi ve uygulanmasına katkı sağlayacaktır.

2. Yöntem

2.1. Desen

Bu çalışmada ergen bireylerde genel kaygı, sosyal medya bağımlılığı ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla ilişkisel (korelasyonel) araştırma modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel model çalışmaları iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ortaya

çıkarmak amacıyla gerçekleştirilmektedir (Büyüköztürk vd., 2020). Mevcut araştırmada yordayıcı ilişkisel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin toplam puanları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Araştırmanın amacında belirtilen aracı model için regresyon tabanlı aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Analizler için SPSS (versiyon 26) paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için .05 düzeyi dikkate alınmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2023-2024 eğitim öğretim yılında ortaöğretim kurumlarında eğitime devam eden 444 ergenden oluşturulmuştur. Çalışmaya 10, 11 ve 12. Sınıf öğrencileri dahil edilirken 9. Sınıf öğrencileri okula yeni başladıkları ve uyum sürecinde oldukları için çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışma grubuna ilişkin veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Çalışma grubuna ilişkin demografik istatistikler

		Yaş			Toplam
		15	16	17	
Cinsiyet	Kadın	71	67	95	233
	Erkek	65	77	69	211
Toplam		136	144	164	444

2.3. İşlem

Mevcut araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme; katılımcıların ve veri verilerin toplanacağı alanın araştırmacı tarafından belirlendiği, araştırmacının çalışma grubuna kolay ulaştığı, zaman tasarrufu sağladığı örnekleme yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2003). Çalışmanın verileri yüz yüze toplanmıştır.

2.3.1. Etik bildirim

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuş; yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirisi gerçekleştirilmemiştir. Bu çalışma Bitlis Eren Üniversitesi Etik İlkeleri ve Etik Kurulu’nun 2023/09-11 tarihli ve E.4356 sayılı izni doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Kişisel bilgi formu

Çalışma grubunda yer alan katılımcılara demografik özellikleri (cinsiyet, yaş vb.) ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

2.4.2. Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8)

Türkçe uyarlama çalışmaları Büyüköksüz ve Erözkan (2019) tarafından yapılan ölçek, benzer isimle geliştirilen Gençler için Kabul ve Eylem formunun kısa versiyonu şeklinde Greco ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5’li Likert tipinde 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “Kendimi mutlu hissedene kadar hayatım iyi olmayacak” şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 32 en düşük puan ise 0’dır. Ölçekten yüksek puan alınması yüksek yaşantısal kaçınma düzeyine işaret etmektedir. KBÖ-G8’in iç tutarlık güvenilirliği elde edilen veriler üzerinden ölçeğin toplamına ilişkin Cronbach alfa katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

2.4.3. Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Yenilenmiş Formu (ÇADÖ-Y)

Chorpita ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin klinik uyarlaması Gormez ve diğerleri (2017) tarafından yapılmıştır. Kırk Yedi maddeden oluşan çocuk ve ergenlerde depresyon ve anksiyete belirtilerini rapor eden ölçek öz bildirime dayalı 4’lü Likert tipindedir. Ölçek maddeleri “Bazı konularda endişe/kaygı duyarım” şeklindedir. Ölçek depresyon ve kaygı toplam puanlarını ayrı ayrı vermektedir. İç tutarlık güvenilirliği elde edilen veriler üzerinden ölçeğin toplamına ilişkin Cronbach alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında kaygı boyutu kullanılmıştır. Mevcut çalışmada kaygı boyutu Cronbach alfa katsayısı .85 olarak tespit edilmiştir.

2.4.4. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

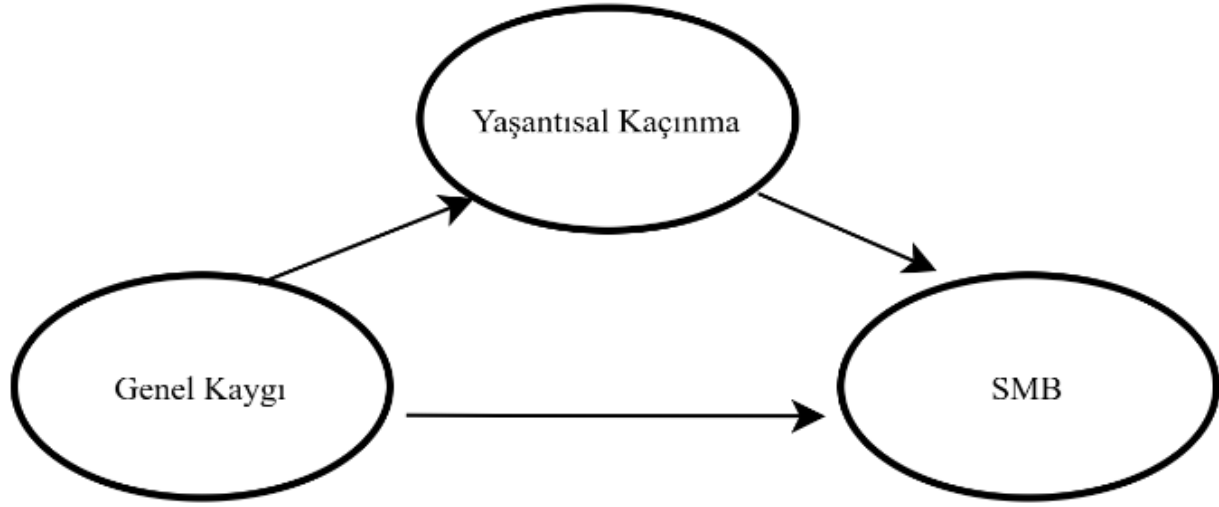
Andreassen ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilen ölçek, Demirci (2019) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek 6 maddeli ve 5’li Likert tipindedir. Ölçek maddeleri “Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?” şeklindedir. Ölçekten alınabilecek puan 6 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Puanların yorumlanmasıyla ilgili kesme noktası olmamakla birlikte esnek bir değerlendirme tercih ederek 6 maddeden en az 4’ünden 3 ve daha fazla puan almış olmanın ya da daha katı bir değerlendirme tercih ederek her maddeden 3 ve üzeri puan almanın sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

2.5. Veri Analizi

Çalışma kapsamında elde edilen veri analizinin yapılması maksadıyla SPSS 26.0 programı ve Hayes (2017) tarafından geliştirilen SPSS PROCESS macro kullanılmıştır. Ölçek puanlarının normallik değerleri çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) ile test edilmiştir. Elde edilen değerlerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) ± 1.5 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği anlamına gelir (Hair vd., 2013).

Mevcut çalışmada elde edilen ilintili değerlerin bu aralıkta oldukları ve normallik varsayımının karşılandığı belirlenmiştir. Bu çalışmada ergenlerde yaşantısal kaçınmanın genel kaygı düzeyi ile sosyal medya

bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etkisinin tespiti için 5000 yeniden örneklem ve 95% güven aralığı seçenekleri ile PROCESS Model 4 kullanılmıştır (Hayes, 2017). Model Şekil 1’de gösterilmiştir.



SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı

Şekil 1. Aracılık Modelinin Kavramsal Gösterimi

3. Bulgular

Tablo 2’de çalışmaya katılan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ($x=16.10$), kaygı ($x=11.46$) ve yaşantısal kaçınma ($x=13.07$), düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. Bulgulara göre ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile genel kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.27, p<.01; 95\% \text{ CI } [.00, .21]$), yaşantısal kaçınma

eğilimleri ile pozitif yönlü ($r=.44, p<.01; 95\% \text{ CI } [.24, .38]$) ve son olarak genel kaygı ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönlü ($r=.64, p<.01; 95\% \text{ CI } [.52, .77]$) anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Korelasyon katsayısının ± 1 olması mükemmel pozitif/negatif ilişkiyi ifade ederken 0.00 olması ilişkinin olmadığını, 0.30-0.70 orta düzey ilişkiyi, 0.70 ve üzeri yüksek düzey ilişkiyi ve 0.30’un altı düşük düzey ilişkiyi ifade etmektedir (Büyüköztürk vd., 2020).

Tablo 2.

Araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyon sonuçları

Değişkenler	$\bar{x}$	Sd.	Skewness	Kurtosis	α	Korelasyon		
						1	2	3
1. SMB	16.10	5.66	.11	-.76	.79	-		
2. Kaygı	11.46	4.94	.13	-.57	.85	.27**	-	
3. Yaşantısal Kaçınma	13.07	7.20	.27	-.61	.81	.44**	.44**	-

** $p<.01$, SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı

Tablo 3’e göre kaygı, yaşantısal kaçınma (M1) aracı değişkenini yordamaktadır ($b = 0.64$). Kaygı, Yaşantısal kaçınma değişkeninde varyansın %20’sini açıklamaktadır. Çıktı değişkeni olan Sosyal Medya Bağımlılığı; Kaygı ($b = 0.11$) ve Yaşantısal Kaçınma ($b = 0.31$) tarafından

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Kaygı ve Yaşantısal Kaçınma çıktı değişkeni olan Sosyal Medya Bağımlılığındaki değişkenliğin %20’sini açıklamaktadır. Tablo 4’te Kaygının, Sosyal Medya Bağımlılığı üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri sunulmuştur.

Tablo 3.*Standartlaştırılmamış katsayılar ve %95 Bootstrap güven aralıkları*

	<i>M₁</i>			<i>SMB (Y)</i>		
	Coeff.	LLCI	ULCI	Coeff.	BootLLCI	BootULCI
Kaygı (X)	0.64**	0.52	0.76	0.11**	0.04	0.21
Yaşantısal Kaçınma (M ₁)				0.31**	0.24	0.39
	R ² = 0.20			R ² = 0.20		

Tablo 4 incelendiğinde, kaygının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam etkisinin 0.31 olduğu söylenebilir. Bu toplam etki yaşantısal kaçınmanın kısmi aracılığıyla gerçekleşmektedir. Aracılık etkileri incelendiğinde, kaygının yaşantısal kaçınma üzerinden sosyal medya

bağımlılığını dolaylı olarak etkilediği ve bu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenebilir ($\beta = 0.18$, $p < 0.01$). Kaygının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam etkisinin yaklaşık %65'i yaşantısal kaçınmadan (0.20/0.31) kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.*Kaygının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri*

	<i>Standartlaştırılmamış</i>			<i>Standartlaştırılmış Katsayılar</i>
	Kestirim	BootLLCI	BootULCI	
Doğrudan etki	0.11**	0.04	0.21	0.27
M ₁ üzerinden dolaylı etki	0.20**	0.14	0.28	0.18
Toplam Etki	0.31**	0.21	0.41	0.09

** $p < .01$, M₁: Yaşantısal Kaçınma

4. Tartışma

Bu çalışmada ergenlerde genel kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre ergenlerde yaşantısal kaçınma genel kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Diğer bir ifadeyle, genel kaygı sosyal medya bağımlılık eğilimini yaşantısal kaçınma üzerinden dolaylı olarak etkilemektedir. Yaşantısal kaçınma ergenlerin kaygıyla sağlıklı başa çıkmasını engelleyerek, onları problemli sosyal medya kullanımına daha yatkın hale getirir.

Çalışmanın ilk bulgusuna göre ergenlerde genel kaygı ile yaşantısal kaçınma pozitif yönde ilişkilidir, yani kaygı yaşantısal kaçınmayı arttırmaktadır. Önceki araştırmalar incelendiğinde elde edilen bu sonucun literatür ile paralel olduğu görülmektedir. Klinik örneklemede ergen bireylerde yaşantısal kaçınma ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Sharp vd., 2012), yaşantısal kaçınmanın geç ergenlik döneminde meydana gelen genel kaygı bozukluğu ve majör depresif belirtiler ile ilişkili olduğu (Mellick vd., 2019), yaşantısal kaçınmanın çocuklarda depresif belirtiler, kaygı ve sosyal kaygı ile ilintili olduğu (Epkins, 2016) sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bulgular neticesinde mevcut çalışmanın diğer çalışmalar bulguları tarafından desteklendiği söylenebilir. Benzer şekilde önceki çalışmalar incelendiğinde ergenlerde yaşantısal kaçınma ile psikolojik problemler (depresyon, stres, kaygı) arasındaki ilişkiyi inceleyen ve yapılan çalışma ile paralel bulgular

gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar incelendiğinde; ergenlerde yaşantısal kaçınma ile depresyonun ilişkili olduğu ve özellikle çatışmanın yoğun yaşandığı ailelerde yaşayan ergenlerde ve kız çocuklarında bu durumun daha yüksek seyrettiği sonucuna ulaşılmıştır (Biglan vd., 2015). Yine 208 ergen yatan hasta arasında yapılan çalışmada da yaşantısal kaçınmanın borderline kişilik özellikleri ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Schramm vd., 2013). Mevcut diğer çalışmaların bulgularından hareketle kaygının yaşantısal kaçınma düzeyini yordayan önemli bir faktör olduğu görülmektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre yaşantısal kaçınma sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır. Yani ergenlerde yaşantısal kaçınma sosyal medya kullanım eğilimlerini arttırmaktadır. Alan yazın incelendiğinde yaşantısal kaçınma ile internet temelli bağımlılıkları ve ruh sağlığı sorunları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür (Chou vd., 2017, 2018; Korkmaz vd., 2023). Sosyal medya bağımlılığı problemli internet kullanımının bir biçimi olarak karşımıza çıktığından dolayı yaşantısal kaçınma ile internet kullanımı temelli bağımlılık ya da bozukluklar ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiye de yer verilmiştir. Bu bağlamda ilintili çalışmalar incelendiğinde yaşantısal kaçınmanın utangaçlık ile problemli internet kullanımı arasında aracı rolü olduğu (Teymouri-Farkush vd., 2022), ergenlerde yaşantısal kaçınmanın davranışsal bağımlılıklar (aşırı internet, mobil telefon ve sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğu) (Garcia-Oliva ve Piqueras,

2016) yaşantısal kaçınmanın depresyon aracılığı ile internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu (Cao vd., 2024) göstermektedir. Mevcut çalışma ve alanyazın sonuçları yaşantısal kaçınma ile davranışsal bağımlılıklar arasındaki ilişkinin önemini göstermektedir. Sonuç olarak, yaşantısal kaçınma sosyal medya kullanım bozukluğunu artırıcı bir faktör olabilir. Bireylerin olumsuz duygularıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkmayı öğrenmeleri, sosyal medyayı daha bilinçli ve kontrollü kullanmalarına yardımcı olabilir. Bu noktada farkındalık temelli yaklaşımlar (örneğin bilinçli farkındalık ve kabul temelli terapiler) kişinin kaçınma döngüsünü kırmasına katkı sağlayabilir.

Çalışmanın son bulgusuna göre ergenlerde genel kaygı sosyal medya bağımlılığını yaşantısal kaçınma yoluyla etkilemektedir. Yani kaygı düzeyi yaşantısal kaçınma düzeyini artırarak sosyal medya bağımlılığını dolaylı olarak arttırmaktadır. Önceki araştırmalar incelendiğinde kaygı ile problemli sosyal medya kullanımının ilişkili olduğu görülmektedir (Malaeb vd., 2021; Nguyen vd., 2020; Vannucci vd., 2017). Yaşantısal kaçınma ile problemli internet kullanımı ve problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalara bakıldığında; ergenlerde yaşantısal kaçınmanın teknoloji bağımlılığını arttırdığı (Oliva ve Piqueras, 2016), üniversite öğrencilerinde utangaçlık ile internet bağımlılığı arasında yaşantısal kaçınmanın aracı olduğu (Teymour Farkush, 2022), erkek üniversite öğrencilerinde çevirim içi pornografi kullanımında yaşantısal kaçınmanın rolünün olduğu (Levin vd., 2019), depresyonun yaşantısal kaçınma ile internet bağımlılığı arasında düzenleyici bir faktör olduğu (Cao vd., 2024) sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bulgular ve mevcut çalışma yaşantısal kaçınmanın psikolojik problemler (depresyon, anksiyete, stres) ve davranışsal bağımlılıklar üzerindeki etkisini göstermektedir. Çünkü birey, yaşantısal kaçınma aracılığı ile duyguları ve düşünceleri ile mücadele eder (Harris, 2006). Yaşantısal kaçınma, kişinin rahatsızlık veren duygular, düşünceler, anılar ve fizyolojik tepkilerden uzaklaşmak için yaptığı eylemler (Hayes vd., 2011) ve sıkıntılardan kaçma çabasıdır (Chmielewski vd., 2011). Yaşantısal kaçınma ile birey, hoşlanmadığı içsel deneyimlerle (bedensel belirtiler, duygular, düşünceler, anılar vb.) yüzleşmek istemez ve bu deneyimlerin şeklini, sıklığını ve ortaya çıktığı durumu değiştirmeye çalışır (Hayes vd., 1996). Bu yöntemler kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede çeşitli psikolojik sorunlara ve paradoksal olarak yaşanan problemin artmasına yol açar (Hayes vd., 1996). Çünkü birey zor durumlarla yüzleşmek yerine kaçmayı sürdürdükçe, benzer durumlarla tekrar karşılaştığında sorunların daha da şiddetlenme olasılığı vardır. Yani, birey yaşantılarında veya karşılaştığı zorluklardan kaçınmaya çalışsa da uzun vadede daha kötü sonuçlarla yüzleşmek zorunda kalacaktır (Hayes, 2004). Mevcut çalışmanın bulguları bu bağlamda değerlendirildiğinde kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin bu sorunlarından uzaklaşmak için yaşantısal kaçınma yoluyla sosyal medya kullanımını arttırdıkları ve bu

kullanımın giderek problemli bir boyuta taşındığı söylenebilir.

ACT'nin psikolojik katılık modeli kapsamında, yaşantısal kaçınma, zorlayıcı yaşam deneyimlerinden kaçınma eğilimi olarak ortaya çıkar ve patolojik süreçleri tetikleyebilir. Bu döngü psikolojik sıkıntıları artırırken, ACT psikolojik esneklik modeliyle bu süreci aşmayı hedefler. Kabul ve değerler doğrultusunda anlamlı bir yaşam benimsemek, yaşantısal kaçınmaya karşı etkili bir çözüm sunar (Hayes vd., 2011). Bu duruma yönelik ilgili araştırmalar incelendiğinde psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu etkilediği (Cyniak-Cieciura vd., 2023), hemşirelerde gelişen ruh sağlığı problemleri karşısında önemli bir psikolojik dayanıklılık faktörü olduğu (Chong vd., 2023), Covid-19 pandemi döneminde okul öncesi dönemde çocuğu olan ebeveynlerde stres ve depresif belirtiler ile negatif yönde ilişkili olduğu yani koruyucu bir faktör olduğu (Feldman vd., 2023), yaşamdaki anlam ve psikolojik esnekliğin, koronavirüs stresinin öğrenci iyi oluşu üzerindeki etkisine aracılık ettiği (Arslan ve Allen, 2022) ve psikolojik esnekliğin, kronik ağrı ve anksiyetesi olan bireylerde önemli bir dayanıklılık faktörü olduğu (Gentili vd., 2019) sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bağlamda yaşantısal kaçınmaya karşı, psikolojik esneklik süreçleri ile bireyin davranış repertuarının genişletilmeye çalışılması ve sergiledikleri davranışlarının çeşitlilik göstermesi (Nalbant ve Yavuz, 2019) bahsedilen duruma çözüm niteliğinde olduğu söylenebilir. Çünkü alanyazından elde edilen sonuçlara göre ACT temelli müdahale programlarının psikolojik esneklik düzeylerini arttırmakla birlikte psikolojik sorunların azalmasını sağladığı ve iyi oluşu arttırdığı söylenebilir (Harris ve Samuel, 2020). Kısacası psikolojik esneklik düzeyinin artmasıyla birlikte genişleyen davranış repertuarı aracılığı ile bireyin zorlayıcı yaşam olayları ve içsel yaşantılara daha açık ve sağlıklı tepkiler verebileceği ve yaşantısal kaçınma eğilimlerinin azalacağı söylenebilir. Böylece dolaylı olarak da sosyal medya bağımlılıklarının azalabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak önceki çalışmalar incelendiğinde yaşantısal kaçınmanın genel popülasyonda depresyon, kaygı, stres gibi psikolojik sorunlar ile ilişkili olduğu (Berman vd., 2010; Chawla ve Ostafin, 2007; Kashdan vd., 2006; Kingston vd., 2010; Machell vd., 2015) mevcut çalışmada da yaşantısal kaçınmanın ergenlerde kaygı düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu bulgu mevcut çalışmanın literatür sonuçları ile uyumlu olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın sınırlılığın söz konusu olduğu lise düzeyinde okula devam eden ergenler ile yürütülmüş olması, kesitsel bir tasarımın kullanılmış olması, sınırlı bir bölgeden veri toplanması ve öz bildirime dayalı ölçeklerin kullanılmış olması çalışmayı sınırlandıran faktörlerdir. Yapılan bu çalışmanın bulguları özellikle okullarda yaşantısal kaçınmayı temele alan önleyici programların geliştirilmesi ve uygulanmasını desteklemektedir. Kabul ve Kararlılık

Terapisi temelli müdahale yöntemlerinin en nihai amacı bireyde psikolojik esnekliğin arttırılarak yaşantısal kaçınma eğilimlerine karşı kabul becerilerinin geliştirilmesidir. Bu yönüyle Kabul ve Kararlılık Terapisi bu programların geliştirilmesi konusunda önemli bir birikime sahiptir.

Araştırma sonuçları neticesinde alanda çalışan uzmanlar ve araştırmacılara birtakım önerilerde bulunulmuştur. Yaşantısal kaçınma konusunda çalışacak olan araştırmacılar özellikle lise öğrencilerinde yaşantısal kaçınma ile internet ve sosyal medya bağımlılığı, sosyal kaygı, depresif belirtiler vb. değişkenler ile çalışabilirler. Yine ortaokul düzeyinde yaşantısal kaçınma ile psikolojik problemler (depresyon, kaygı, stres, vb.) ve dijital bağımlılıklar arasındaki ilişkiler araştırılabilir. Alanda çalışan ruh sağlığı profesyonelleri danışanları ile yaptıkları bireysel ve grupla psikolojik danışma/psikoterapi süreçlerinde mevcut psikolojik sorunları meydana getiren yaşantısal kaçınma dinamiklerini göz önünde bulundurabilir, bu konuda alacakları eğitimler ile danışanlarına sağlayacakları psikolojik yardım sürecinde alet çantalarını zenginleştirebilirler.

Yazar Katkıları : Yazarların çalışmaya katkısı eşit orandadır.

Finansman : Bu çalışma kapsamında herhangi bir finans desteği alınmamıştır.

Çıkar Çatışması : Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Veri Erişilebilirliği : Talep edilmesi halinde veri dosyası paylaşılacaktır.

Kaynakça

- Andreassen, C., Pallesen, S., & Griffiths, M. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Avenevoli, S., Swendsen, J., He, J. P., Burstein, M., & Merikangas, K. R. (2015). Major depression in the national comorbidity survey-adolescent supplement: Prevalence, correlates, and treatment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(1), 37-44. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.10.010>
- Battel, L., Cunegatto, F., Viduani, A., Fisher, H. L., Kohrt, B. A., Mondelli, V., Swartz, J. R., & Kieling, C. (2021). Mind the brain gap: The worldwide distribution of neuroimaging research on adolescent depression. *NeuroImage*, 231, 117865. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.117865>
- Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P., & Abramowitz, J. S. (2010). Predicting anxiety: The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(1), 109-113. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.09.005>
- Biglan, A., Gau, J. M., Jones, L. B., Hinds, E., Rusby, J. C., Cody, C., & Sprague, J. (2015). The role of experiential avoidance in the relationship between family conflict and depression among early adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 30-36. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.12.001>
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 161-165. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X)
- Blanchard, R. J., & Blanchard, D. C. (1968). Escape and avoidance responses to a fear eliciting situation. *Psychonomic Science*, 13, 19-20.
- Borgogna, N. C., McDermott, R. C., Berry, A., Lathan, E. C., & Gonzales, J. (2020). A multicultural examination of experiential avoidance: AAQ-II measurement comparisons across Asian American, Black, Latinx, Middle Eastern, and White college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.011>
- Brenner, R. E., Cornish, M. A., Heath, P. J., Lannin, D. G., & Losby, M. M. (2020). Seeking help despite the stigma: Experiential avoidance as a moderated mediator. *Journal of Counseling Psychology*, 67(1), 132-140. <https://doi.org/10.1037/cou0000365>
- Büyükoğuz, E. ve Erözkan, A. (2019). Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8): Türk kültüründe faktör yapısı ve güvenilirlik çalışmaları. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 8(1), 3-7.
- Büyükoğuz, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2020). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (24. Basım). Pegem Akademi.
- Cao, Y., Liu, Q., Yu, Q., Fan, J., Wang, X., Yao, R., & Zhu, X. (2024). Depression mediates the relationship of experiential avoidance and internet addiction: A cross-lagged mediation analysis. *Current Psychology*, 43(4), 3727-3737. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04511-6>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Chong, Y. Y., Frey, E., Chien, W. T., Cheng, H. Y., & Gloster, A. T. (2023). The role of psychological flexibility in the relationships between burnout, job satisfaction, and mental health among nurses in combatting COVID-19: A two-region survey. *Journal of Nursing Scholarship*. <https://doi.org/10.1111/jnu.12874>
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40-44. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021>
- Chou, W. P., Yen, C. F., & 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), 788. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Cyniak-Cieciura, M., Białaszek, W., Dudek, J., & Ostaszewski, P. (2023). Temperament, life satisfaction, and the role of psychological flexibility: Preliminary study applying the person-centered approach. *Journal of Individual Differences*, 44(4), 223-233. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000396>
- Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(Ek sayı 1), 15-22. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.41585>
- Epkins, C. C. (2016). Experiential avoidance and anxiety sensitivity: independent and specific associations with children's depression, anxiety, and social anxiety symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 124-135. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9502-1>
- Espel-Huynh, H. M., Muratore, A. F., Virzi, N., Brooks, G., & Zandberg, L. J. (2019). Mediating role of experiential avoidance in the relationship between anxiety sensitivity and eating disorder psychopathology: A clinical replication. *Eating Behaviors*, 34, 101308. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101308>
- Feldman, G., Martin, S., & Donovan, E. (2023). Psychological flexibility as a predictor of mental health outcomes in parents of pre-school children during the COVID-19 pandemic: A two-year longitudinal study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 116-119. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.01.002>

- Freud, S. (1966). *Introductory lectures on psychoanalysis*. Norton. (Original work published 1920)
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692-713.
- Garcia-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.041>
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M., & Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in Psychology*, 10, 2016. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02016>
- Gormez, V., Kılınçaslan, A., Oregul, A. C., Ebesutani, C., Kaya, I., Ceri, V., Nasıroğlu, S., Filiz, M., & Chorpita, B. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the Revised Child Anxiety and Depression Scale—Child Version in a clinical sample. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(1), 84-92. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1297494>
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93-102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Hair, J. F., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2013). Partial least squares structural equation modeling: Rigorous applications, better results and higher acceptance. *Long Range Planning*, 46(1-2), 1-12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lrp.2013.01.001>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hsieh, K. Y., Hsiao, R. C., Yang, Y. H., Lee, K. H., & 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), 3225. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173225>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kemp, S. (2022). Digital 2022: Global overview report — DataReportal—global digital insights. *DataReportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>
- Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior Modification*, 34(2), 145-163. <https://doi.org/10.1177/01454455103625>
- Korkmaz, Z., Çiçek, İ., Yıldırım, M. ve Ünsal, F. (2023). Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki: Sanal dünyanın ergenler üzerindeki etkisi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(3), 844-856. <https://doi.org/10.33308/26674874.2023373654>
- Lee, M. H. L., Kaur, M., Shaker, V., Yee, A., Sham, R., & Siau, C. S. (2023). Cyberbullying, social media addiction and associations with depression, anxiety, and stress among medical students in Malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3136. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043136>
- Levin, M. E., Lee, E. B., & Twohig, M. P. (2019). The role of experiential avoidance in problematic pornography viewing. *The Psychological Record*, 69, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s40732-018-0302-3>
- Luoma, J. B., Pierce, B., & Levin, M. E. (2020). Experiential avoidance and negative affect as predictors of daily drinking. *Psychology of Addictive Behaviors*, 34(3), 421. <https://doi.org/10.1037/adb0000554>
- Machell, K. A., Goodman, F. R., & Kashdan, T. B. (2015). Experiential avoidance and well-being: A daily diary analysis. *Cognition and Emotion*, 29(2), 351-359. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.911143>
- Malaeb, D., Salameh, P., Barbar, S., Awad, E., Haddad, C., Hallit, R., Sacre, H., Akel, M., Obeid, S., & Hallit, S. (2021). Problematic social media use and mental health (depression, anxiety, and insomnia) among Lebanese adults: Any mediating effect of stress? *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 539-549. <https://doi.org/10.1111/ppc.12576>
- Mellick, W. H., Mills, J. A., Kroska, E. B., Calarge, C. A., Sharp, C., & Dindo, L. N. (2019). Experiential avoidance predicts persistence of major depressive disorder and generalized anxiety disorder in late adolescence. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 80(6), 18m12265. <https://doi.org/10.4088/JCP.18m12265>
- Nalbant, A. ve Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 58-62. <https://doi.org/10.5455/ICBPR.33709>
- Nguyen, T. H., Lin, K. H., Rahman, F. F., Ou, J. P., & Wong, W. K. (2020). Study of depression, anxiety, and social media addiction among undergraduate students. *Journal of Management Information and Decision Sciences* 23(4), 257-276.

- Nikolinakou, A., Phua, J., & Kwon, E. S. (2024). What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction and impulse buying on social media. *Computers in Human Behavior*, 153, 108086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>
- Patton, G. C., & Viner, R. (2007). Pubertal transitions in health. *The Lancet*, 369(9567), 1130-1139. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60366-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60366-3)
- Perls, E. P., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. Julian Press.
- Pew Research Centre (2022). *Teens, social media and technology 2022*. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-andtechnology-2022/>
- Raskin, N. J., & Rogers, C. R. (1989). Person-centered therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 155-196). Peacock.
- Schramm, A. T., Venta, A., & Sharp, C. (2013). The role of experiential avoidance in the association between borderline features and emotion regulation in adolescents. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 4(2), 138-144. <https://doi.org/10.1037/a0031389>
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Teymouri-Farkush, F., Kachoei, M., & Vahidi, E. (2022). The relationship between shame and internet addiction among university students: the mediating role of experiential avoidance. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 102-110. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.2025116>
- Tullett-Prado, D., Doley, J. R., Zarate, D., Gomez, R., & Stavropoulos, V. (2023). Conceptualising social media addiction: A longitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationships with psychological distress in a community sample of adults. *BMC Psychiatry*, 23(1), 509. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04985-5>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- World Health Organization. (2011). *Young people: Health risks and solutions*. (Fact sheet No. 345). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/en/index.html>
- Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., & Jiménez, L. (2020). Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1631-1652. <https://doi.org/10.1002/jclp.22932>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2003). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.



ENGLISH VERSION

1. Introduction

Social media platforms have transformed how young people communicate, interact, and experience their daily lives and the digital world. Social media has positive aspects, such as social networking and information sharing; it also harms mental health, with confirmed associations between high usage levels and depression and anxiety. Millions of people may find it attractive to be on platforms for some time, given that it addresses multiple social and psychological needs. Social media results in negative coping strategies (Yildirim Demirdöğen et al., 2024). Adolescents sometimes use social network sites as a way to cope with stress, anxiety, or loneliness, and addiction also seems to represent a potential threat (Nikolinakou et al., 2024). The global number of social media users was around 4.62 billion, and the average time spent on social media was 2.27 hours daily (Kemp, 2022). Also, 97% of 13- to 17-year-olds access the internet daily, and 46% are 'almost constantly' online (Pew Research Centre, 2022). Social media is widely used, with many people spending more time on it than necessary, which can lead to various side effects. One of these problems is social media addiction, which is characterised by repetitive and obsessive use of social media or a lack of control over its usage, leading to significant daily impairment (Andreassen et al., 2012). In other words, problematic SNS use has been defined as SNS addiction, as it impairs social and psychological functions in daily life (Tullett-Prado et al., 2023) and is linked to various psychological problems (Lee et al., 2023).

1.1. *The Relationship between Anxiety, Experiential Avoidance, and Social Media Addiction*

In contrast to all other animals, humans seek to escape not only aversive stimuli that reduce the rate of positive reinforcement but also negative life experiences (emotions, thoughts and memories) (Hayes & Wilson, 1993). Experiential avoidance is when a person cannot tolerate specific life experiences (Hayes et al., 2004). The person strives to avoid particular life experiences, emotions, cognitions, and actions because they believe it will be psychologically harmful to them (Hayes et al., 2004). Experiential avoidance (EA) is defined as the individual's attempts to avoid painful thoughts and emotions and is a

key process in the etiology and maintenance of psychopathology (Chawla & Ostafin, 2007). In essence, it is the act of pulling away from one's distress (Chmielewski et al., 2011), and this process has been shown to play a role in several other mental health concerns. In other words, it creates a vicious cycle. Psychopathology, such as anxiety, can be associated with exaggerated experiential avoidance, and experiential avoidance can lead to anxiety and other psychological problems. Rigid efforts to avoid unpleasant life experiences may backfire and exacerbate the frequency and intensity of psychological distress attacks, thereby interfering with a life worth living (Kashdan et al., 2006). Although these strategies may be helpful in the short term, they may result in psychological problems and paradoxically only heighten the problem in the long term (Hayes et al., 1996).

It is a common belief that humans and animals are motivated to escape unpleasant or painful stimuli. For example, a shocked rat will not return to the same room (Blanchard & Blanchard, 1968). This avoidance response during a real threat is lifesaving because it protects the organism from physical damage (Chawla & Ostafin, 2007). Nevertheless, it is conceivable that the seeds of experiential avoidance come into being with the actual and evaluative functions of human language and cognition (Blackledge & Hayes, 2001). It is founded on the premise that language is the fundamental cause of psychological suffering and the thoughts and emotions people wrestle with through experiential avoidance (Harris, 2006).

Experiential avoidance, an important component of the psychological rigidity model of ACT, is developed when difficult life experiences result in fear. The patient may progress to avoidance-type behaviours rather than directly coping with distressing life events, and such behaviours may evoke additional pathological processes. ACT, however, proposes psychological flexibility as a solution and treatment tool for the impasse created by the vicious cycle resulting from challenging life experiences, experiential avoidance, and psychological distress. Psychological flexibility is intended to reduce psychological rigidity, and acceptance and commitment are intended to reduce experiential avoidance and foster a life

Corresponding Author¹ : Mehmet Sıddık Vangölü, Asst. Prof. Dr., Bitlis Eren University, Türkiye, msvangolu@beu.edu.tr

Author² : Mehmet Ali Padır, Asst. Prof. Dr., Siirt University, Türkiye, mali.pad1r@gmail.com

Author³ : Fırat Ünsal, Asst. Prof. Dr., Bitlis Eren University, Türkiye, funsal@beu.edu.tr

of meaning and purpose guided by one's values. It presupposes that human language is the natural medium of psychological suffering and that we fight with our emotions and cognitions using experiential avoidance (Harris, 2006). However, this fight does not solve the underlying problem but exacerbates it. At this stage, ACT intends to promote psychological flexibility by favouring acceptance processes over experiential avoidance so that people whose psychological problems have been captured can act in line with their values (Hayes et al., 2011).

Experiential avoidance has been linked to psychopathology: anxiety disorders (Di Nardo et al., 1993; Haynes, Leisen, & Blaine, 1991; Tull, 2006a); high anxiety, poor work performance, depression, substance abuse, risky sex behaviour, poor life quality, and posttraumatic stress disorder (PTSD), most of which are considered consequences of traumatic exposure (Tull, 2006a). Harris (2006) found a strong correlation between avoidance and pathology. Translated differently, a person's psychological difficulties make them engage in experiential avoidance (E.g., someone who worries about being judged by others may avoid social situations and eventually become lonely). Experiential avoidance has recently been found to be a robust predictor of depression and anxiety in a diverse sample of college students (Borgogna et al., 2020), as well as to mediate the link between AS and eating disorders (Espel-Huynh, 2019). Conversely, it has been found that high experiential avoidance (as a function of fear of stigmatisation) also makes it challenging to access psychological aid (Brenner et al., 2020). Experiential avoidance also plays a role in issues with watching pornography (Levin et al., 2019) and is linked to technology addiction in teenagers (Oliva & Piqueras, 2016), increases internet addiction (Chou et al., 2017), and connects experiential avoidance to internet addiction (Teymouri-Farkush et al., 2022). These findings reveal the connections among anxiety, experiential avoidance, problematic internet use, and some maltreatment-related psychological problems. In summary, experiential avoidance mediates between problematic behaviours.

Drawing on previous studies, key studies that examined anxiety's effect on the avoidance of emotions were found (Berman et al., 2010; Chawla & Ostafin, 2007; Kashdan et al., 2006; Kingston et al., 2010; Machell et al., 2015). One could argue that the literature on the correlation between experiential avoidance and dysfunctional SNS use is limited. However, it is thought that many studies have looked into how psychological distress (like depression, anxiety, and stress) in teenagers affects problematic internet use and experiential avoidance (Farkush et al., 2022; Garcia-Oliva & Piqueras, 2016; Liu et al., 2023b; Teymouri-Hsieh et al., 2019). However, it is believed that there are limited studies investigating the effect and relationship between psychological distress (depression, anxiety, stress, etc.) in adolescents and experiential avoidance in problematic internet use. The current study

aims to contribute to filling this gap in the literature. Based on these assumptions, the present study aims to investigate the mediating role of experiential avoidance in the relationship between general anxiety and social media addiction in adolescents. The results of this study will contribute to the development and implementation of preventive measures targeting psychological problems caused by problematic internet use and experiential avoidance in adolescents.

2. Method

2.1. Design

A correlational research design was employed for this research to investigate the inter-relationship among general anxiety, social media addiction, and experiential avoidance in adolescents. Researchers conduct correlational studies to determine the relationship between two or more variables (Büyüköztürk et al., 2020). A predictive correlational design was applied in the current study. Pearson's Product Moment correlation was used to examine the correlations between the total scores of the scales used in the study. We used the heart rate parameters to conduct a mediation analysis for the meditation model, per the study's objective. The analyses were performed with SPSS (version 26). A significance level of .05 was considered statistically significant.

2.2. Study Group

The study group consisted of 444 adolescents continuing their education in secondary schools during the 2023-2024 academic year. Students in grades 10, 11, and 12 were included in the study, while students in grade 9 were not included because they had just started school and were still in the adaptation process. Data related to the study group are presented in Table 1.

Table 1.

Demographic statistics related to the study group

		Age			Total
		15	16	17	
Gender	Female	71	67	95	233
	Male	65	77	69	211
Total		136	144	164	444

2.3. Procedure

Convenience sampling was used among the purposeful sampling methods in the present study. Convenience sampling is a method in which the researcher determines the participants and the area where the data will be collected. The researcher can easily reach the study group, and it saves time (Yıldırım & Şimşek, 2003). The data for the study were collected face-to-face.

2.3.1. Ethical disclosure

In this study, all the rules specified under the "Directive on Scientific Research and Publication Ethics of Higher

Education Institutions" were followed, and none of the actions listed under the second section of the directive titled "Violations of Scientific Research and Publication Ethics" were committed. This study was conducted with the approval of the Bitlis Eren University Ethics Principles and Ethics Committee, dated 2023/09-11 and numbered E.4356.

2.4. Measures

2.4.1. Personal information form

We asked the working group participants about their demographic characteristics (gender, age, etc.).

2.4.2. Avoidance and Fusion Questionnaire–Youth 8 (AFQ-Y8)

The scale adapted into Turkish by Büyüköksüz and Erözkan (2019) is a short version of the Acceptance and Action form for young people developed by Greco et al. (2008) under a similar name. The scale consists of 8 items on a 5-point Likert scale. The scale items are 'My life will not be good until I feel happy.' The highest possible score on the scale is 32, and the lowest is 0. A high score on the scale indicates a high level of experiential avoidance. The internal consistency reliability of the KBÖ-G8 was calculated using the Cronbach's alpha coefficient of .78 based on the data obtained. In this study, the Cronbach's alpha coefficient was .81.

2.4.3. Revised Child Anxiety and Depression Scales–Child Version (RCADS-CV)

The clinical adaptation of the scale developed by Chorpita et al. (2005) was carried out by Gormez et al. (2017). The scale, which consists of forty-seven items, reports symptoms of depression and anxiety in children and adolescents and is based on self-reporting using a 4-point Likert scale. The scale items are in the form of 'I feel anxious/worried about certain issues.' The scale provides separate total scores for depression and anxiety. The Cronbach's alpha coefficient for the total scale was calculated as .81 based on the data obtained for internal consistency reliability. The anxiety dimension was used in this study. In the current study, the Cronbach's alpha coefficient for the anxiety dimension was determined as .85.

2.4.4. Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)

The scale developed by Andreassen et al. (2017) was adapted into Turkish by Demirci (2019). The scale consists of six items and is a 5-point Likert scale. The scale items are in the form of 'Have you felt an increasing desire to use social media?' The scale provides a score ranging from 6 to 30. There are no reverse items in the scale. Although there is no cut-off point for interpreting the scores, a flexible evaluation may be preferred, whereby scoring 3 or more on at least 4 of the 6 items, or a more stringent evaluation may be preferred, whereby scoring 3 or more on each item, may be interpreted as indicating high social media addiction.

The Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the scale was calculated as .83. In this study, the Cronbach's alpha coefficient was found to be .79.

2.5. Data Analysis

The SPSS 26.0 programme and the SPSS PROCESS macro developed by Hayes (2017) were used to analyse the data obtained within the scope of the study. The normality values of the scale scores were tested for skewness and kurtosis. If the obtained values fall within the ± 1.5 limits for skewness and kurtosis, the scores do not show a significant deviation from normal distribution (Hair et al., 2013). The present study determined that the obtained values fell within this range and met the normality assumption. In this study, PROCESS Model 4 was applied using 5,000 resamples and a 95% confidence interval to find out how experiential avoidance affects the link between general anxiety levels and social media addiction in teenagers (Hayes, 2017). The model is shown in Figure 1.

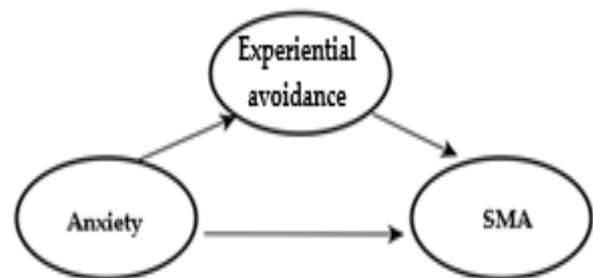


Figure 1. Conceptual representation of the mediation model
*SMA: Social Media Addiction

3. Results

Table 2 presents descriptive statistics regarding the levels of social media addiction ($x=16.10$), anxiety ($x=11.46$), and experiential avoidance ($x=13.07$) among adolescents participating in the study. The results show that there is a positive and important link between social media addiction and general anxiety in adolescents, meaning as one increase, so does the other ($r = .27, p < .01; 95\% \text{ CI } [.00, .21]$). There is also a positive connection between tendencies to avoid experiences and social media addiction ($r = .44, p < .01; 95\% \text{ CI } [.24, .38]$) and a strong positive link between general anxiety and experiential avoidance ($r = .64, p < .01; 95\% \text{ CI } [.52, .77]$). A correlation coefficient of ± 1 indicates a perfect positive/negative relationship, 0.00 indicates no relationship, 0.30–0.70 indicates a moderate relationship, 0.70 and above indicates a strong relationship, and below 0.30 indicates a weak relationship (Büyüköztürk et al., 2020).

Table 2.*Descriptive statistics and correlation results related to the variables of the study*

Variables	$\bar{x}$	Sd.	Skewness	Kurtosis	α	Correlation		
						1	2	3
1. SMA	16.10	5.66	.11	-.76	.79	-		
2. Anxiety	11.46	4.94	.13	-.57	.85	.27**	-	
3. Experiential Avoidance	13.07	7.20	.27	-.61	.81	.44**	.44**	-

** $p < .01$, SMA: Social Media Addiction

According to Table 3, Anxiety predicts the mediating variable of experiential avoidance (M_1) ($b = 0.64$). Anxiety explains 20% of the variance in the experiential avoidance variable. The outcome variable, Social Media Addiction, is

statistically significantly predicted by Anxiety ($b = 0.11$) and Experiential Avoidance ($b = 0.31$). Anxiety and Experiential Avoidance explain 20% of the variance in the outcome variable. Table 4 presents the direct and indirect effects of Anxiety on Social Media Addiction.

Table 3.*Non-standardised coefficients and 95% Bootstrap confidence intervals*

	M_1			SMA (Y)		
	Coeff.	LLCI	ULCI	Coeff.	BootLLCI	BootULCI
Anxiety (X)	0.64**	0.52	0.76	0.11**	0.04	0.21
Experiential Avoidance (M_1)				0.31**	0.24	0.39
	$R^2 = 0.20$			$R^2 = 0.20$		

Examining Table 4, we find that anxiety has a total effect of 0.31 on social media addiction. This total effect occurs through the partial mediation of experiential avoidance. When examining the mediating effects, it can be said that anxiety indirectly affects social media addiction through

experiential avoidance, and this indirect effect is statistically significant ($\beta = 0.18$, $p < 0.01$). Approximately 65% of anxiety's total effect on social media addiction stems from experiential avoidance ($0.20/0.31$).

Table 4.*The direct and indirect effects of anxiety on social media addiction*

	Non-standardised			Standardised Coefficients
	Estimation	BootLLCI	BootULCI	
Direct effect	0.11**	0.04	0.21	0.27
Indirect effect via M_1	0.20**	0.14	0.28	0.18
Total Effect	0.31**	0.21	0.41	0.09

** $p < .01$, M_1 : Experiential Avoidance

4. Discussion

The purpose of this research was to analyse the mediation of experiential avoidance (EA) in the association between general anxiety and social media addiction in adolescents. Based on the findings of the study, experiential avoidance is a mediator between general anxiety and social media addiction among adolescents. In sum, non-specific anxiety indirectly links to social media addiction tendencies through experiential avoidance. Experiential avoidance hampered adolescents' capacity to successfully manage anxiety through adaptive means, leading them toward problematic social media use.

The first study's finding indicates that there is a positive relationship between general anxiety and experiential avoidance in adolescents; in other words, anxiety aggravates experiential avoidance. It follows from a review of the literature that the result is in agreement with former studies. Research has shown that in a group of teenagers, there is a link between experiential avoidance and anxiety (Sharp et al., 2012). Additionally, in older teenagers, experiential avoidance behaviours are connected to generalised anxiety disorder and high levels of depression (Mellick et al., 2019), and in children, there is a relationship between experiential avoidance and symptoms of depression, anxiety, and social anxiety (Epkins, 2016).

Therefore, the recent study aligns with existing literature. Also, when we look at other studies, studies exist that studied the association between EA and psychological symptoms (depression, stress, anxiety) in the adolescent age group, having similar findings to our study. Examining this research, it can be concluded that experiential avoidance is correlated to depression in adolescents, and this pattern is more common in those living in high-conflict families and girls than boys (Biglan et al., 2015). In a study of 208 hospitalised teenagers, it was found that how they manage their emotions was partly influenced by their tendency to avoid experiences, which is related to traits of borderline personality (Schramm et al., 2013). According to the results of the other studies, anxiety is known as a powerful predictor of the amount of experiential avoidance.

Another conclusion of the research is that experiential avoidance is a predictor of social media addiction. Alternatively, put differently; experiential avoidance predicts (higher) tendencies for adolescents to use a large amount of social media. From the literature review, it is known that there is a positive association between EA and internet addiction and MH Probl (Chou et al., 2017; Chou et al., 2018; Korkmaz et al., 2023). Since social media addiction is a subtype of problematic internet use, experiential avoidance and internet addiction or disorders have also been examined in this context. In this regard, related studies reveal that experiential avoidance has a mediation role between shyness and problematic internet use (Teymouri-Farkush et al., 2022) and that experiential avoidance in adolescents is related to behavioural addictions (i.e., excessive internet, mobile phone, and social media use) (Garcia-Oliva & Piqueras, 2016) and that experiential avoidance is related to internet addiction via depression (Cao et al., 2024). The findings of the present study and related literature suggest the usefulness of the association of experiential avoidance with behavioural addictions.

In conclusion, the experiential avoidance (EA) dimension of social media disorder (SMD) may be a risk factor for developing SMD. Learning to manage negative emotions productively may assist people in making more responsible and moderate use of social media. Mindfulness-based interventions, such as mindfulness- and acceptance-based therapies, can help break the avoidance cycle.

The final findings of the study indicate that experiential avoidance mediates the relationship between general anxiety and social media addiction in adolescents. That is, anxiety would positively predict social media addiction through the mediation of experiential avoidance. Anxiety is a predictor of problematic use of social media (Malaeb et al., 2021; Nguyen et al., 2020; Vannucci et al., 2017). If we look at studies that research the relationship between experiential avoidance and problematic internet use – problematic use of social media – we find out that experiential avoidance increases technology addiction in

adolescents (Oliva & Piqueras, 2016), experiential avoidance mediates between shyness and internet addiction for university students (Teymouri Farkush, 2022), life avoidance plays a role in online pornography use for male university students (Levin et al., 2019), and depression plays a moderating role between life avoidance and internet addiction (Cao et al., 2024). Together, these results and the present study show the impact of experiential avoidance on psychological problems (i.e., depression, anxiety, and stress), as well as on behavioural addiction. This is because people apply experiential avoidance to manage their emotions and thoughts (Harris, 2006). Experiential avoidance is defined as the steps (efforts) that are done to avoid unpleasant emotions, thoughts, memories, and physiological arousal (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011), and it consists of strategies to distance oneself from distress (Chmielewski et al., 2011). Experiential avoidance conceptually refers to the person's unwillingness to experience negative internal experiences (physical sensations, emotions, thoughts, memories, etc.) and their attempts to control their form, frequency, and context to avoid experiencing them (Hayes et al., 1996). While these latter strategies result in immediate comfort, with time, they are correlated with numerous psychological difficulties and, paradoxically, an increase in the problem (Hayes et al., 1996). This is because avoiding problems can make them worse when they return. Even the most problematic situations never last forever; over time (Hayes, 2004), at some point, one cannot escape what they observe or the problems they have (Hayes, 2004). Results of the current study, viewed through this framework, would suggest that adolescents with high levels of anxiety are using social media to avoid (escape) their problems, and their social media use becomes increasingly problematic.

According to ACT's model of psychological inflexibility, experiential avoidance consists of avoiding difficult life experiences and can lead to psychopathological development. Where this cycle adds to psychological suffering, ACT intends to intervene with its model of psychological flexibility. An alternate way to deal with experiential avoidance is to pursue a valued life in the service of acceptance, which offers a constructive path to reduce avoidance and value-based behaviour (Hayes et al., 2011). Research has shown that being psychologically flexible can improve how satisfied people feel with their lives (Cyniak-Cieciura et al., 2023) and is crucial for nurses dealing with mental health issues (Chong et al., 2023) and also helps reduce stress and depression in parents of young children during the SARS-CoV-2 pandemic, acting as a protective factor (Feldman, Martin, & Donovan, 2023). Furthermore, both meanings of life and psychological flexibility mediate the effect of coronavirus stress on student well-being (Arslan & Allen, 2022), while psychological flexibility serves as a resilience factor for individuals experiencing chronic pain and anxiety (Gentili et al., 2019). In this regard, it may be suggested that a solution to the above problem could be to increase the

behavioural variety of an individual using psychological flexibility processes and make him/her perform various behaviours to overcome it (Nalbant & Yavuz, 2019). The findings from the literature suggest that ACT intervention programmes increase psychological flexibility, decrease psychological problems, and enhance well-being (Harris & Samuel, 2020). In other words, the higher the levels of psychological flexibility, the more likely they are to respond more openly and healthily to difficult life events and internal experiences with a more enriched behavioural repertoire and reduced likelihood of avoidance. The prevalence of social media addiction may be reduced indirectly.

Consequently, in previous research, experiential avoidance has been linked to psychological problems such as depression, anxiety, and stress in the general population (Berman et al., 2010; Chawla & Ostafin, 2007; Kashdan et al., 2006; Kingston et al., 2010; Machell et al., 2015). We also observed that experiential avoidance mediates the association between anxiety and social media addiction in adolescents. This finding is in line with the results of the present study.

This study had several limitations, including the sample of adolescents from a high school setting, the use of a cross-sectional design, data collection limited to a specific geographical area, and reliance on self-reported scales, all of which restrict its scope. These results endorse the usefulness of preventive programmes that address experiential avoidance in schools. The final aim of methodologies for intervention based on ACT is to improve participants' psychological flexibility and augment their capacity to accept experiential avoidance. In this sense, Acceptance and Commitment Therapy has considerable experience in programme development. The study's results also suggest some recommendations for experts and researchers in the field.

Investigators who study experiential avoidance might consider variables such as problematic internet use, addictive social media behaviours, social anxiety, depression symptoms, and so on, especially in adolescent high school students. Likewise, these associations could be tested with experience avoidance of mental health problems (depression, anxiety, stress, etc.) and pathology in screens on a middle school sample. On the other hand, professionals working in the field of personal development in the mental health field may consider the dynamics of experiential avoidance that cause current psychological struggles in the individual and group psychological counselling/psychotherapy processes applied with their clients and may make their psychological aid process in personal development in the direction of the client more efficient by feeding the processes in which they work with their clients regarding the training about this process.

Author Contributions : The authors contributed equally to this work.

Funding : No financial support was received for this study.

Conflict of Interest : There is no conflict of interest among the authors.

Data Availability : The data file will be shared upon request.

References

- Andreassen, C., Pallesen, S., & Griffiths, M. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Avenevoli, S., Swendsen, J., He, J. P., Burstein, M., & Merikangas, K. R. (2015). Major depression in the national comorbidity survey-adolescent supplement: Prevalence, correlates, and treatment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(1), 37-44. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.10.010>
- Battel, L., Cunegatto, F., Viduani, A., Fisher, H. L., Kohrt, B. A., Mondelli, V., Swartz, J. R., & Kieling, C. (2021). Mind the brain gap: The worldwide distribution of neuroimaging research on adolescent depression. *NeuroImage*, 231, 117865. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.117865>
- Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P., & Abramowitz, J. S. (2010). Predicting anxiety: The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(1), 109-113. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.09.005>
- Biglan, A., Gau, J. M., Jones, L. B., Hinds, E., Rusby, J. C., Cody, C., & Sprague, J. (2015). The role of experiential avoidance in the relationship between family conflict and depression among early adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 30-36. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.12.001>
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 161-165. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::AID-ICLP9>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-ICLP9>3.0.CO;2-X)
- Blanchard, R. J., & Blanchard, D. C. (1968). Escape and avoidance responses to a fear eliciting situation. *Psychonomic Science*, 13, 19-20.
- Borgogna, N. C., McDermott, R. C., Berry, A., Lathan, E. C., & Gonzales, J. (2020). A multicultural examination of experiential avoidance: AAQ-II measurement comparisons across Asian American, Black, Latinx, Middle Eastern, and White college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.011>
- Brenner, R. E., Cornish, M. A., Heath, P. J., Lannin, D. G., & Losby, M. M. (2020). Seeking help despite the stigma: Experiential avoidance as a moderated mediator. *Journal of Counseling Psychology*, 67(1), 132-140. <https://doi.org/10.1037/cou0000365>
- Büyükoğlu, E., & Erözkan, A. (2019). Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8): Türk kültüründe faktör yapısı ve güvenilirlik çalışmaları. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 8(1), 3-7.
- Büyükoğlu, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2020). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (24. Basım). Pegem Akademi.
- Cao, Y., Liu, Q., Yu, Q., Fan, J., Wang, X., Yao, R., & Zhu, X. (2024). Depression mediates the relationship of experiential avoidance and internet addiction: A cross-lagged mediation analysis. *Current Psychology*, 43(4), 3727-3737. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04511-6>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Chong, Y. Y., Frey, E., Chien, W. T., Cheng, H. Y., & Gloster, A. T. (2023). The role of psychological flexibility in the relationships between burnout, job satisfaction, and mental health among nurses in combatting COVID-19: A two-region survey. *Journal of Nursing Scholarship*. <https://doi.org/10.1111/jnu.12874>
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40-44. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021>
- Chou, W. P., Yen, C. F., & 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), 788. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Cyniak-Cieciura, M., Białaszek, W., Dudek, J., & Ostaszewski, P. (2023). Temperament, life satisfaction, and the role of psychological flexibility: Preliminary study applying the person-centered approach. *Journal of Individual Differences*, 44(4), 223-233. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000396>
- Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(Ek sayı 1), 15-22. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.41585>
- Epkins, C. C. (2016). Experiential avoidance and anxiety sensitivity: independent and specific associations with children's depression, anxiety, and social anxiety symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 124-135. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9502-1>
- Espel-Huynh, H. M., Muratore, A. F., Virzi, N., Brooks, G., & Zandberg, L. J. (2019). Mediating role of experiential avoidance in the relationship between anxiety sensitivity and eating disorder psychopathology: A clinical replication. *Eating Behaviors*, 34, 101308. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101308>
- Feldman, G., Martin, S., & Donovan, E. (2023). Psychological flexibility as a predictor of mental health outcomes in parents of pre-school children during the COVID-19 pandemic: A two-year longitudinal study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 116-119. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.01.002>

- Freud, S. (1966). *Introductory lectures on psychoanalysis*. Norton. (Original work published 1920)
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692-713.
- Garcia-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.041>
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M., & Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in Psychology*, 10, 2016. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02016>
- Gormez, V., Kılınçaslan, A., Oregul, A. C., Ebesutani, C., Kaya, I., Ceri, V., Nasıroğlu, S., Filiz, M., & Chorpita, B. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the Revised Child Anxiety and Depression Scale – Child Version in a clinical sample. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(1), 84–92. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1297494>
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93-102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Hair, J. F., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2013). Partial least squares structural equation modeling: Rigorous applications, better results and higher acceptance. *Long Range Planning*, 46(1-2), 1-12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lrp.2013.01.001>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hsieh, K. Y., Hsiao, R. C., Yang, Y. H., Lee, K. H., & 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), 3225. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173225>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kemp, S. (2022). Digital 2022: Global overview report – DataReportal–global digital insights. *DataReportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>.
- Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior Modification*, 34(2), 145-163. <https://doi.org/10.1177/01454455103625>
- Korkmaz, Z., Çiçek, İ., Yıldırım, M., & Ünsal, F. (2023). Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki: Sanal dünyanın ergenler üzerindeki etkisi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(3), 844-856. <https://doi.org/10.33308/26674874.2023373654>
- Lee, M. H. L., Kaur, M., Shaker, V., Yee, A., Sham, R., & Siau, C. S. (2023). Cyberbullying, social media addiction and associations with depression, anxiety, and stress among medical students in Malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3136. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043136>
- Levin, M. E., Lee, E. B., & Twohig, M. P. (2019). The role of experiential avoidance in problematic pornography viewing. *The Psychological Record*, 69, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s40732-018-0302-3>
- Luoma, J. B., Pierce, B., & Levin, M. E. (2020). Experiential avoidance and negative affect as predictors of daily drinking. *Psychology of Addictive Behaviors*, 34(3), 421. <https://doi.org/10.1037/adb0000554>
- Machell, K. A., Goodman, F. R., & Kashdan, T. B. (2015). Experiential avoidance and well-being: A daily diary analysis. *Cognition and Emotion*, 29(2), 351-359. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.911143>
- Malaeb, D., Salameh, P., Barbar, S., Awad, E., Haddad, C., Hallit, R., Sacre, H., Akel, M., Obeid, S., & Hallit, S. (2021). Problematic social media use and mental health (depression, anxiety, and insomnia) among Lebanese adults: Any mediating effect of stress? *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 539–549. <https://doi.org/10.1111/ppc.12576>
- Mellick, W. H., Mills, J. A., Kroska, E. B., Calarge, C. A., Sharp, C., & Dindo, L. N. (2019). Experiential avoidance predicts persistence of major depressive disorder and generalized anxiety disorder in late adolescence. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 80(6), 18m12265. <https://doi.org/10.4088/JCP.18m12265>
- Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayırışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 58–62. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.33709>
- Nguyen, T. H., Lin, K. H., Rahman, F. F., Ou, J. P., & Wong, W. K. (2020). Study of depression, anxiety, and social media addiction among undergraduate students. *Journal of Management Information and Decision Sciences* 23(4), 257-276.

- Nikolinakou, A., Phua, J., & Kwon, E. S. (2024). What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction and impulse buying on social media. *Computers in Human Behavior*, 153, 108086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>
- Patton, G. C., & Viner, R. (2007). Pubertal transitions in health. *The Lancet*, 369(9567), 1130-1139. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60366-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60366-3)
- Perls, E. P., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. Julian Press.
- Pew Research Centre (2022). *Teens, social media and technology 2022*. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-andtechnology-2022/>
- Raskin, N. J., & Rogers, C. R. (1989). Person-centered therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 155-196). Peacock.
- Schramm, A. T., Venta, A., & Sharp, C. (2013). The role of experiential avoidance in the association between borderline features and emotion regulation in adolescents. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 4(2), 138-144. <https://doi.org/10.1037/a0031389>
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Teymouri-Farkush, F., Kachooei, M., & Vahidi, E. (2022). The relationship between shame and internet addiction among university students: the mediating role of experiential avoidance. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 102-110. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.2025116>
- Tullett-Prado, D., Doley, J. R., Zarate, D., Gomez, R., & Stavropoulos, V. (2023). Conceptualising social media addiction: A longitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationships with psychological distress in a community sample of adults. *BMC Psychiatry*, 23(1), 509. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04985-5>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- World Health Organization. (2011). *Young people: Health risks and solutions*. (Fact sheet No. 345). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/en/index.html>
- Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., & Jiménez, L. (2020). Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1631-1652. <https://doi.org/10.1002/jclp.22932>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2003). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.