

Sosyal Medya Kullanımı ve Bağımlılığı ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin Sistemantik İncelenmesi

Systematic Review of the Relationship Between Social Media Use and Addiction and Cognitive Flexibility

Başak POLAT¹ 

¹Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

¹*Social Sciences University of Ankara, Faculty of Social Sciences and Humanities, Department of Psychology, Ankara, Türkiye*
bskplt98@gmail.com

Zehra ALLAHVERDİ² 

²Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

²*Social Sciences University of Ankara, Faculty of Social Sciences and Humanities, Department of Psychology, Ankara, Türkiye*
zehra.allahverdi@asbu.edu.tr

(Sorumlu Yazar-Corresponding Author)



Öz

Bu sistemantik derleme, sosyal medya tutumları, kullanımı, bağımlılığı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Sosyal medya modern yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmişken, problemleri kullanımı ve bunun psikolojik sonuçlarına dair endişeler de artmıştır. Değişen durumlara uyum sağlama ve alternatif çözümler üretebilme kapasitesi olarak tanımlanan bilişsel esneklik, öz düzenleme ve zihinsel iyi oluş açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bu sistemantik derlemede, bilişsel esneklik ile sosyal medya kullanımı (tutum, problemleri kullanım ve bağımlılık boyutları dâhil) arasındaki ilişkiyi değerlendiren 10 ampirik çalışma incelenmiştir. Bulgular, düşük bilişsel esnekliğin daha yüksek düzeyde sosyal medya kullanımıyla ilişkili olduğunu, ayrıca sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça bilişsel esnekliğin azaldığını göstermektedir. Ancak, çalışmaların kesitsel doğası, nedensel yorum yapmayı kısıtlamaktadır. Bilişsel Yük Kuramı ve Bilişsel Davranışçı Kuram'dan yararlanarak yapılan yorumlarda, aşırı ve düzensiz sosyal medya kullanımının bilişsel kaynaklarla ilişkili olabileceği, yüksek bilişsel esnekliğin ise problemleri kullanıma karşı koruyucu bir rol oynayabileceği vurgulanmaktadır. Gelecek araştırmalarda, bu ilişkinin yönünü ve mekanizmalarını daha iyi anlamak amacıyla boylamsal ve deneysel desenlerin tercih edilmesi önerilmektedir. Bilişsel esnekliğin sosyal medya davranışlarıyla nasıl etkileştiğini anlamak, özellikle genç kullanıcılar için koruyucu ve eğitsel müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, sosyal medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, bilişsel yük

Abstract

This systematic review aims to explore the relationship between social media attitudes, usage, addiction, and cognitive flexibility. While social media has become an integral part of modern life, concerns over problematic usage and its psychological consequences have increased. Cognitive flexibility, defined as the ability to adapt to changing situations and generate alternative solutions, plays a crucial role in self-regulation and mental well-being. This systematic review included 10 empirical studies that assessed the relationship between cognitive flexibility and various dimensions of social media use, including attitudes, problematic usage, and addiction. Findings suggest that lower cognitive flexibility is associated with higher levels of social media use, and higher social media use is linked to reduced cognitive flexibility. However, the cross-sectional nature of the studies limits causal interpretation. Drawing on Cognitive Load Theory and Cognitive Behavioral Theory, the review highlights that excessive and unregulated use of social media may be related to cognitive resources, while greater cognitive flexibility may act as a buffer against problematic use. Future research should adopt longitudinal and experimental designs to better understand the direction and mechanisms of this relationship. Understanding how cognitive flexibility interacts with social media behavior can inform preventive and educational interventions, particularly among young users.

Keywords: Cognitive flexibility, social media use, social media addiction, cognitive load

Geliş Tarihi/Received 17.01.2025
Kabul Tarihi/Accepted 28.09.2025
Yayın Tarihi/Publication Date 05.12.2025

Cite this article as: Polat, B., & Allahverdi, Z. (2025). Systematic review of the relationship between social media use and addiction and cognitive flexibility. *Current Perspectives in Social Sciences*, 29(4), 829-848.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Giriş

İnsanlar çeşitli yollarla birbirleriyle iletişim kurar ve bu iletişimi sürdürürler. Teknolojik gelişmelerle birlikte iletişim biçimleri de değişmekte ve çeşitlenmektedir (Koca ve Tunca, 2019). Bu değişimlerden biri de sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıdır. Sosyal medyanın yaygınlaşması, bireylerin iletişim biçimlerinde köklü bir değişimin yaşandığını ortaya koymaktadır (Peker ve Çukadar, 2016). Sosyal medyanın, ortaya çıktığı günden bu yana toplumsal yaşamda etkin bir biçimde yer aldığı gözlemlenmektedir. İnsanlar sosyal medya aracılığıyla günlük yaşamlarına ve rutinlerine dair pek çok etkinliği paylaşmakta; bu sayede başkalarıyla etkileşim kurabilmektedirler (Güzel, 2020). Geleneksel iletişim araçlarının yerini alan sosyal medya, günlük dijital alışkanlıklar arasında en yaygın ve en popüler olanıdır (Karaduman, 2017).

Sosyal medyaya ilişkin literatürde çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Vural ve Bat'a (2010) göre sosyal medya, metin, görsel ve ses içerikli web teknolojileri aracılığıyla telekomünikasyon ve sosyal iletişimin sağlandığı, insanların fikir ve deneyimlerini paylaşabildiği ve bilgi ile içerik alışverişinde bulunabildiği çevrimiçi medyanın en yeni biçimidir. Kaplan ve Haenlein'e göre ise sosyal medya, kullanıcıların merkezde yer aldığı bir platform olarak değerlendirilmektedir (Güzel, 2020). Sosyal medya; bireylerin çevrimiçi platformlarda etkileşimde bulunduğu, içerik paylaştığı ve iletişim kurduğu bir ortamdır. Bu platformlar aracılığıyla kullanıcılar haber paylaşabilir, fotoğraf ve video yükleyebilir, diğer kullanıcılarla etkileşime geçebilir ve gruplar oluşturabilir. Aynı zamanda sosyal medya, bireylerin kişisel görüşlerini ifade etmelerine olanak tanırken, bilgi alışverişini hızlandırarak toplumsal konuların tartışılmasına da katkıda bulunmaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010).

Günden güne gelişerek hayatımızda daha fazla yer edinen sosyal medya, toplumun her kesimine hitap eden bir platform hâline gelmiştir (Güzel, 2020). 2022 yılı itibarıyla dünya genelinde 7,91 milyar insan arasında 4,62 milyar aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Bireylerin internette geçirdikleri ortalama süre günde 6 saat 58 dakika, sosyal medya platformlarını kullanma süresi ise ortalama olarak günde 2 saat 27 dakika olarak belirlenmiştir (Pellegrino vd., 2022b). Son yıllarda sosyal medya kullanımındaki artış, birçok psikolojik değişkenin bu bağlamda incelenmesine yol açmıştır.

Sosyal Medya ile İlgili Kavramlar

Sosyal medya kullanımına ilişkin literatürde üç temel kavram öne çıkmaktadır: sosyal medyaya yönelik tutumlar, problemlili kullanım ve sosyal medya bağımlılığı.

Tutumlar

Sosyal medyaya yönelik tutumlar, bireysel davranışların incelenmesinde önemli bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Pellegrino vd., 2022a). Tutum değişimi ve ikna süreçleri, bireylerin sosyal medya platformlarına karşı geliştirdikleri olumlu ya da olumsuz yönelimleri anlamada kritik bir rol oynamaktadır (Wang vd., 2021). Örneğin, olumlu bir tutum, bu platformlara yönelik artan katılım ve kullanımın daha fazla desteklenmesiyle ilişkilendirilebilir. Sosyal medyanın yaygınlığı göz önünde bulundurulduğunda, bu tür tutumların hem davranışsal hem de bilişsel düzeydeki etkilerinin incelenmesi büyük önem taşımaktadır.

Sosyal medyaya yönelik tutumlar birçok grup açısından incelenmiştir. Örneğin, San vd. (2013) acil servislerin sosyal medya kullanımı ve bilgi yayılımına yönelik tutumlarını incelerken, Parmar vd. (2018) diş hekimlerinin sosyal medya kullanımına yönelik tutumlarını, Boateng ve Okoe (2015) ise tüketicilerin sosyal medyaya yönelik tutumlarını incelemiştir. Ayrıca, sosyal medyaya yönelik tutumlar eğitim gibi alanlarda da araştırılmıştır. Bu bağlamda, sosyal medyaya karşı olumlu bir tutumun, akademik etkinliklerin paylaşımı yoluyla öğrenme aracı olarak kullanımına katkı sağladığı bulunmuştur (Goel ve Singh, 2016). Bulu vd. (2016) ise sosyal medya kullanımına yönelik tutumların cinsiyet, okul türü, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn eğitimi, sınıf düzeyi ve sosyal medya üyeliği açısından farklılaştırıcı bir unsur olmadığını; ancak daha sık sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada daha fazla zaman geçirilmesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Problemlili kullanım

Aşırı sosyal medya kullanımının boyutları, henüz yeterli tanı kriterlerinin bulunmaması ve uzun vadeli çalışmaların sınırlı olması nedeniyle tam olarak bilinmemektedir (Pellegrino vd., 2022b). Araştırmacılar arasında bu olgunun bir bağımlılık olarak sınıflandırılıp sınıflandırılmayacağı konusunda hâlen görüş birliği yoktur. Davranışsal bağımlılıklar geniş ölçüde tartışılrsa da bazı araştırmacılar sosyal medyanın bağımlılık yapıcı gücünün büyük ölçüde spekülatif olduğunu öne sürmektedir (Carbonell

vd., 2012). Bunun gerekçesi, problemlili sosyal medya kullanımının, bireylerin olumsuz sonuçlara rağmen sosyal medya platformlarıyla aşırı derecede meşgul olma ve bunları zorlayıcı biçimde kullanma eğilimleri sonucunda ortaya çıkmasına rağmen, madde kullanımıyla ilişkili olmamasıdır (Shannon vd., 2022, s. 2). Burada tanımın temel vurgusu geçirilen saat sayısı değil, bireyin bu platformlarla ne derece meşgul hissettiğidir (Shannon vd., 2022). Problemlili sosyal medya kullanımı; yaşam doyumunu ve depresyon (Çiçek vd., 2024), sosyal kaygı (Wu vd., 2024), ebeveynlik ilişkileri (Vossen vd., 2024), gelişimsel süreçler (Montag vd., 2024) ve FOMO (Servidio vd., 2024) gibi birçok kavramla ilişkilendirilerek incelenmiştir.

Bağımlılık

Bazı araştırmacılar “problemlili kullanım” terimini tercih ederken, diğerleri “bağımlılık” kavramını kullanmaktadır. Bu farklılık, kullanılan kuramsal modeller ve terminolojilerden kaynaklanmaktadır (Fernandes vd., 2019). Ancak, problemlili kullanım ve bağımlılığı kapsayan 50 ölçme aracına yönelik kapsamlı bir inceleme, değerlendirme maddelerinin yaklaşım bazında değişiklik gösterse de ölçekler arasında yüksek düzeyde benzerlik olduğunu ortaya koymuştur (Fernandes vd., 2019). Bu bulgu, yalnızca terminoloji değil, aynı zamanda kavramsal çerçeve ve ölçme araçlarında da sınırlılıklar olduğunu göstermektedir.

Her ne kadar sosyal medya bağımlılığı DSM’de resmi olarak tanımlanmasa da birçok araştırmacı bu kavramı benimseyerek alanda çalışmalar yürütmüştür (Balakrishnan ve Griffiths, 2017). Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının bir türü olarak, kişilerin sosyal medyayı aşırı kullanma isteği ve bu isteği kontrol edememe durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Hou vd., 2019). Kontrol edilemeyen bu çevrimiçi kullanım, bireylerin yaşamlarının diğer alanlarına zarar verecek ölçüde zaman ve enerji harcamalarına yol açabilmektedir (Pellegrino vd., 2022b). Bu bağımlılık; bilişsel, fiziksel, ruhsal, duygusal tepkilerin yanı sıra kişiler arası sorunlarla da ilişkilidir (Hou vd., 2019). Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı, Griffiths’in (2005) yaklaşımıyla davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirilmektedir. Problemlili internet kullanımı gibi, sosyal medya bağımlılığı da psiko-sosyal faktörler (Tosuntaş vd., 2024), bağlanma stilleri ve ruhsal sıkıntı (Eichenberg vd., 2024), depresyon (Victor vd., 2024) ve sosyal kaygı (Mou vd., 2024) gibi çeşitli değişkenlerle ilişkilendirilerek incelenmiştir.

Bilişsel Esneklik

Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler, çevresel koşullara uyum sağlama, problem çözme ve iletişim becerilerini geliştirme açısından avantajlar gösterirler (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik, bireyin gelişim sürecinde çeşitli bilişsel mekanizmalar aracılığıyla gelişen biliş, algı ve bağlam arasındaki etkileşimlerden ortaya çıkar (Ionescu, 2012). Martin ve Rubin’in (1995) Bilişsel Esneklik Ölçeği’ni geliştirmesi, alandaki sonraki araştırmalar için önemli bir başlangıç noktası oluşturmuştur (Altunkol, 2011).

Martin ve Rubin’e (1995) göre bilişsel esneklik; bireyin bir durum karşısında birden fazla seçeneğin farkında olması, değişen koşullara uyum sağlamaya açık olması ve bu süreçte kendini yeterli hissetmesi anlamına gelir. Benzer şekilde, Canas vd. (2006) göre bilişsel esneklik, bireyin beklenmedik ya da yeni durumlarla başa çıkabilmek için bilişsel stratejilerini uyarlayabilme becerisidir. Daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler, çevresel taleplere daha kolay uyum sağlar, problem çözmede daha etkili olur ve iletişim becerilerini geliştirme açısından daha avantajlıdır (Sweller ve Chandler, 1991). Buna karşılık, düşük bilişsel esnekliğe sahip bireyler tek bir çözüm yoluna saplanabilir ve değişime direnç gösterebilirler (Altunkol, 2011).

Ampirik çalışmalar, yürütücü işlevlerin matematik, okuryazarlık, sosyal beceriler ve sosyal uyum gibi gelişimsel alanlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Turan, 2023). Ayrıca, aile yapısı, zekâ, öğrenme ortamı, sosyoekonomik durum ve yaş gibi faktörlerden etkilendiğine ve bireyler arasında farklılık gösterdiğine dair kanıtlar bulunmaktadır (Kuruyer ve Sevig, 2022).

Koşullar değiştikçe bireylerin davranışlarını buna göre uyarlayabilmeleri için mevcut bilgilerini yeniden yapılandırmaları gerekir. Bu tür değişiklikleri fark etmek ve alışılmadık bir tepkinin gerekli olduğunu anlamak ise daha yüksek düzeyde dikkat gerektirir (Canas vd., 2006). Dikkatini sürdürebilen ve daha yüksek esneklik gösteren bireyler, değişime daha açık, analitik bir bakış açısına sahip, iletişimde yeni yollar deneyen ve daha güçlü öz güven sergileyen bireylerdir. Bilişsel esneklik, üst düzey yürütücü işlevlerin temel bileşenlerinden biri olduğundan (Martin ve Anderson, 2001; Sweller ve Chandler, 1991), sosyal medya ile olan ilişkisi hem kuramsal hem de pratik açıdan değerlendirilmelidir. Bu durum özellikle bireylerin bu platformlarla etkileşim kurma sıklığı ve yoğunluğu göz önünde bulundurulduğunda önem kazanmaktadır.

Bilişsel Esneklik ve Sosyal Medya

Sosyal medya genellikle tutumlar, problemleri kullanım ve bağımlılık açısından incelenirse de bu boyutlar bilişsel esneklik ile sistematik olarak araştırılmamıştır. Genel olarak, bilişsel esneklik ile sosyal medya kullanımı arasındaki etkileşimi ele alan araştırmalar henüz yeterince ele alınmamıştır. Bununla birlikte, mevcut çalışmalar bu yapıların daha yakından incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Bilişsel esneklik, bireylerin olayları birden fazla bakış açısından değerlendirmesine, yeni bilgileri bütünleştirmesine ve değişen koşullara uyum sağlamasına olanak tanır (Aslan ve Türk, 2022). Bu tür bir esneklik, bireylerin davranış ve alışkanlıklarını yeniden gözden geçirmelerini, düşünce kalıplarını fark etmelerini ve gerektiğinde bunları değiştirmelerini sağlar (Canas vd., 2006).

Sınırlı olsa da mevcut literatür sosyal medya ile bilişsel süreçler arasında hem olumlu hem de olumsuz ilişkiler olduğuna işaret etmektedir (Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020; Lim ve Ersche, 2024). Örneğin, sosyal medya bireyleri farklı bakış açıları ve görüşlere maruz bırakarak bilişsel esnekliği artırabilir (Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020). Buna karşılık, dikkat dağıtıcı içeriklere sürekli maruz kalmak odaklanmayı zayıflatabilir (Pittman ve Haley, 2023; Sweller ve Chandler, 1991) ve bilişsel esnekliği azaltabilir (Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020).

Sosyal medyaya yönelik tutumlar esasen kamuoyu oluşturma, ikna veya tüketici davranışı bağlamında incelenmiş, ancak bilişsel esneklik ile ilişkili olarak ele alınmamıştır (Pellegrino vd., 2022). Önceki araştırmalar, sosyal medyaya yönelik tutumların yalnızlık ve narsisizm gibi psikolojik yapılarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Yabancı, 2019). Öte yandan, yalnızlığın bilişsel esneklik ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Özer, 2023). Bu dolaylı bağlantılara rağmen, sosyal medya tutumları ile bilişsel esnekliğin doğrudan incelenmesi nadirdir. Örneğin, Şahin ve Aslan (2021), hem tutumların hem de bilişsel esnekliğin yaşa göre farklılaştığını bildirmiş ve tutumların birçok değişkenle çalışılmış olmasına rağmen bilişsel esneklik ile sistematik olarak değerlendirilmediğini not etmiştir.

Problemleri sosyal medya kullanımı, tutumlardan daha sık incelenmiş olsa da sosyal medya bağımlılığı kadar kapsamlı değildir. Örneğin, Pichardo vd. (2021) problemleri internet kullanımını incelemiş ve bilişsel esneklik ile duygusal kontrolün problemleri kullanım ile doğrudan ilişkili olduğunu bulmuş, ancak problemleri sosyal medya kullanımını özel olarak değerlendirmemiştir. Benzer şekilde, Erdem (2022) problemleri internet kullanımı ile bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki bildirmiştir. Weinstein (2023), çok sayıda çalışmanın problemleri ve aşırı sosyal medya kullanımını ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilendirdiğini, ancak daha üst düzey bilişsel işlevleri ele alan araştırmaların artması gerektiğini vurgulamıştır.

Buna karşılık, bilişsel esneklik ile davranışsal bağımlılıklar arasındaki ilişki daha geniş çapta belgelenmiştir. Birçok çalışma, yüksek bilişsel esnekliğin daha düşük internet bağımlılığı düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Arslan vd., 2024; Şenyiğit ve Kıran, 2019). Bilişsel esnekliğin sosyal medya bağımlılığı ile de anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Sagar, 2021). Ayrıca, araştırmacılar bilişsel esnekliğin artırılmasının sosyal medya bağımlılığını önlemede rol oynayabileceğini belirtmişlerdir (Çelik vd., 2024). Yürütücü işlevlere ilişkin çalışmalar da bunun önemini vurgulamıştır (He ve Li, 2021). Mevcut literatür, sosyal medya tutumları, problemleri kullanım ve bağımlılığın bilişsel esneklik bağlamında farklı açılardan ele alındığını, ancak bulguların dağınık bir görünüm sergilediğini göstermektedir.

Kuramsal Çerçeve

Bu bağlamda, Bilişsel Davranışçı Kuram (BDK), davranış değişimlerini anlamada en yaygın kullanılan kuramsal çerçevelerden biridir. Bu kuram, düşüncelerin duygular ve davranışlar üzerindeki etkisini vurgulayarak sosyal medyaya yönelik tutumların incelenmesinin önemine işaret etmektedir (Aslan ve Türk, 2022; Diamond, 2013; Martin ve Anderson, 2001). Çekiç vd. (2024) de bireylerin düşünce ve bakış açılarının doğrudan iyi oluşlarını etkilediğini belirterek bilişsel davranışçı terapinin rolünü vurgulamaktadır. BDK'den hareketle, araştırmacılar bilişsel davranışçı terapinin problemleri sosyal medya kullanımıyla baş eden bireylere özellikle kısa süreli kaçınma konusunda yardımcı olabileceğini öne sürmektedir (Weinstein, 2023).

BDK'nin merkezî kavramlarından biri de bilişsel esnekliktir ve bu kavram davranışsal bağımlılıklarda temel bir belirleyici olarak kabul edilmektedir (Aslan ve Türk, 2022; Diamond, 2013; Martin ve Anderson, 2001). Örneğin, He ve Li (2022), duygudurumun yürütücü işlev ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstererek duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki etkileşimi ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, Çekiç vd. (2024) sosyal medya bağımlılığıyla mücadele için bilişsel davranışçı

terapinin uygulanması gerekliliğini ileri sürmektedir. Genel olarak, BDK duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki karşılıklı ilişkileri vurgular. Dolayısıyla sosyal medya tutumları, problemleri kullanım, bağımlılık ve bilişsel esneklik arasındaki bağlantılar tek yönlü değil, çift yönlü etkileşimler olarak değerlendirilmelidir.

Bu kuramsal çerçeveyi tamamlayan Bilişsel Yük Kuramı (BYK), bireylerin bilişsel kaynaklarının sınırlı olduğunu ileri sürmekte ve sosyal medyanın aşırı kullanımının bu kaynakları zorlayarak bilgi işlemeyi engelleyebileceğini (Dabbagh ve Kitsantas, 2012) ve bilişsel esnekliği azaltabileceğini öne sürmektedir. Problemleri kullanım ya da bağımlılık bağlamında değerlendirildiğinde, yoğun ve sürekli sosyal medya kullanımının bilişsel işlevler üzerinde olumsuz etkiler yaratması muhtemeldir. Bu durum, medya aşırı kullanımını azalmış öğrenme etkinliğiyle ilişkilendiren çalışmalarla da örtüşmektedir (Rosen vd., 2013). Bu konuyla ilgili alanyazında sınırlı sayıda çalışma bulunması göz önünde bulundurularak, bu sistematik derleme mevcut bulguları bir araya getirmeyi ve gelecekte yapılacak çalışmalar için daha bütüncül bir kuramsal bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır.

Amaç ve Araştırma Soruları

Bu çalışma, sosyal medya platformlarına yönelik tutumlar, problemleri kullanım ve bağımlılık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesini, Bilişsel Yük Kuramı (BYK) ve Bilişsel Davranışçı Teori (BDT) çerçevesinde kuramsal açıdan anlamlı görmektedir. Sosyal medya tutumları, bireylerin bu platformlara yönelik bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerini yansıtan psikolojik yapılar ve özellikle bilişsel esneklik gibi üst düzey zihinsel işlevlerle olan ilişkileri henüz yeterince araştırılmamıştır (Wang vd., 2021). Sosyal medya, bireylerin gündelik yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline geldiğinden, bu platformlara yönelik tutumların, problemleri ya da bağımlılık düzeyindeki kullanım biçimlerinin ve bunların bilişsel esneklikle ilişkilerinin incelenmesi önemlidir. Bu çalışmada hem “problemleri sosyal medya kullanımı” hem de “sosyal medya bağımlılığı” terimlerine yer verilmiştir; çünkü Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı bu konuda net bir tanı sunmadığı için farklı kuramsal yaklaşımlar kullanılmaktadır. Kimileri sosyal medya kullanımındaki bozulmaları Griffiths’in önerdiği şekilde bağımlılık bağlamında ele alırken, kimileri problemleri kullanım terimini tercih etmektedir. Bu farklı tanımlamalara rağmen, sosyal medya tutumlarının ve kullanım biçimlerinin bilişsel esneklikle nasıl ilişkili olduğunun anlaşılması alana önemli katkılar sunabilir. Bu doğrultuda, Bilişsel Yük Kuramı (BYK) ve Bilişsel Davranışçı Teori (BDT), bulguların tartışılmasında temel kuramsal çerçeve olarak kullanılacaktır.

Yukarıda belirtildiği gibi, çalışmada sorulan özgül araştırma soruları şunlardır:

1. Sosyal medya tutumları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki nedir?
2. Problemleri sosyal medya kullanımı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki nedir?
3. Sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki nedir?

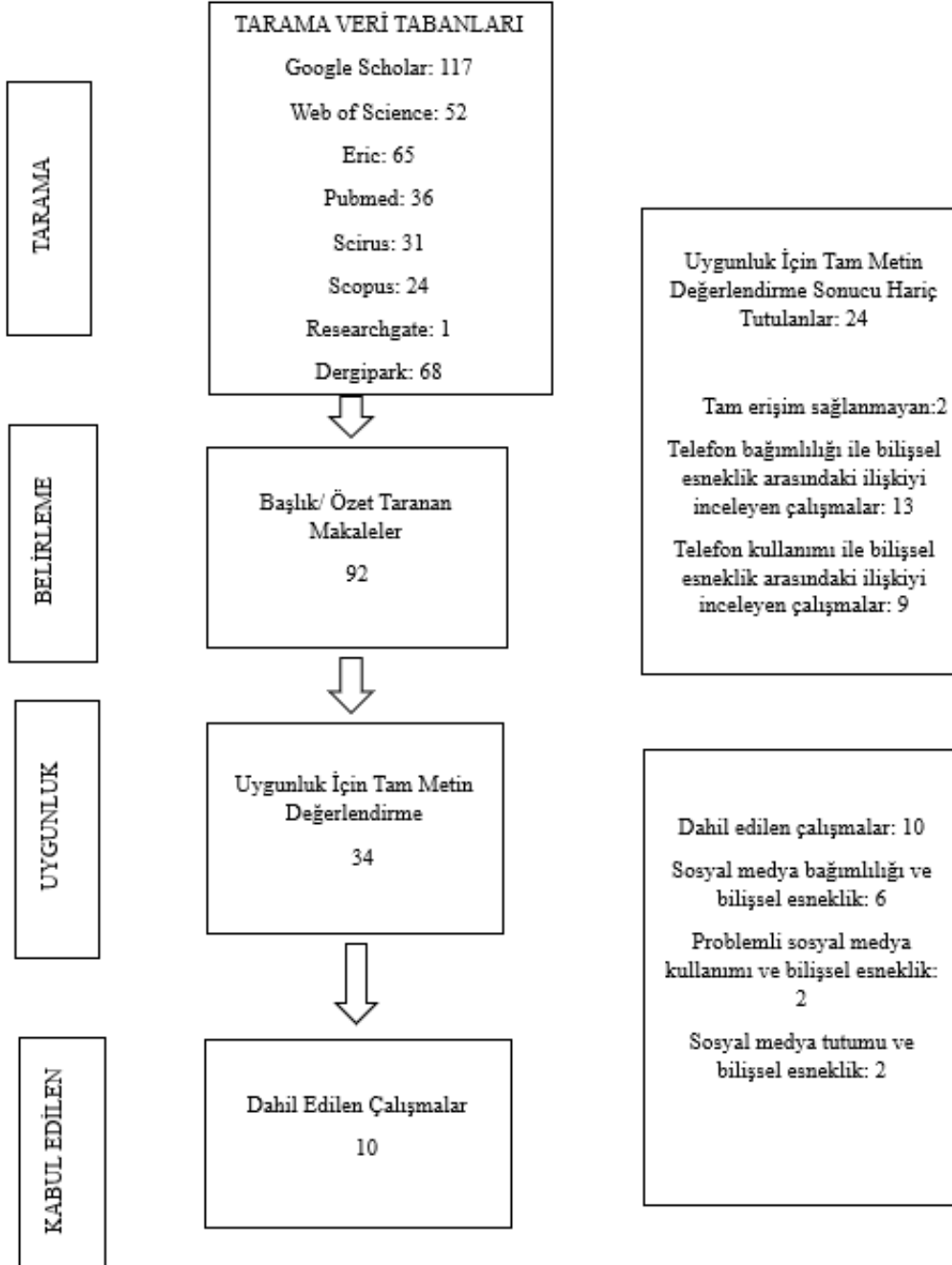
Yöntem

Bu araştırma, tarama modeli çerçevesinde yürütülmüş bir sistematik derlemedir. Bu çalışmada, sosyal medyaya karşı tutum, sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla; Dergipark, Scopus, Scirus, Google Scholar, PubMed, Web of Science ve ERIC veri tabanlarında yayımlanmış makale ve tezler taranmıştır. Bu alanda yapılan çalışmaların sayıca sınırlı olması nedeniyle, yıl sınırlaması uygulanmamıştır. Son tarama 3 Temmuz 2025 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Taramada kullanılan anahtar kelimeler “social media attitude and cognitive flexibility / sosyal medya tutumu ve bilişsel esneklik”, “problematic social media use and cognitive flexibility / problemleri sosyal medya kullanımı ve bilişsel esneklik” ve “social media addiction and cognitive flexibility / sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel esneklik” olup, bu terimlerin hem Türkçe hem de İngilizce karşılıkları birlikte taranmıştır.

Ulaşılan makalelerin başlık ve özetleri gözden geçirilmiştir. Sosyal medya tutumuna, kullanımına veya sosyal medya bağımlılığına yönelik olmayan, sosyal medya kullanımında bilişsel esneklik faktörünü ele almayan çalışmalar ve tam metnine ulaşılmayan çalışmalar incelemenin dışında tutulmuştur. Çalışmanın amaçlarıyla örtüşen araştırmalar sınırlı sayıda olduğundan yıl sınırlamasına gidilmemiştir. Toplamda 34 sonuç bulunmuş, bunlardan yalnızca 12’ si sosyal medya tutumu, kullanımı ve bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. İki makaleye tam erişim sağlanamadığından incelemeye dahil edilmemiştir. Böylece toplamda 8 makaleye değerlendirmeye alınmıştır. Şekil 1 PRISMA akış şemasında görüldüğü gibi 10 çalışma sosyal medya ve bilişsel esneklik ilişkisini doğrudan bahsetmiş çalışmalardır. Bu çalışmaya doğrudan

sosyal medya ölçeklerle değerlendiren çalışmalar dahil edilmiştir. Sosyal medya tutumunu, kullanımını ve sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel esnekliği doğrudan bir ölçek aracılığıyla ölçmeyen çalışmalar çalışmanın dışında tutulmuştur.

Şekil 1.
PRISMA Akış Şeması



Bulgular

Bu sistematik derlemenin amacı, sosyal medya tutumu, kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasında nasıl bir ilişki olduğunu değerlendirmektir.

Araştırma grupları ve Özellikleri

Katılımcı sayısı, çalışmanın içeriğine ve bağlamına bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Dahil edilen çalışmaların örneklemi farklı gruplardan oluşmakta ve geniş bir yaş aralığını kapsamaktadır. İncelenen çalışmaların örneklemi

ergenlerden yaşlı bireylere kadar uzanmaktadır. Yedi çalışma, 18-25 yaş aralığındaki katılımcıları (Casiraghi, 2022; Imran vd., 2025; Peker ve Çukadar, 2016; Sagar, 2021; Tanhan vd., 2023; Wang vd., 2023; Zhonghua He vd., 2022) içerirken; bir çalışma 18-65 yaş aralığında (Aydın vd., 2020), bir diğer çalışma ise 18-41 yaş aralığında (Çekiç vd., 2024) katılımcılara yer vermiştir. Ayrıca, bir çalışma 40 yaş üstü katılımcılardan oluşan bir örnekleme sahiptir (Şahin ve Aslan, 2021). Araştırmalar arasında en az katılımcıya sahip olan çalışma 135 kişilik bir örnekleme (Casiraghi, 2022), en fazla katılımcıya sahip olan çalışma ise 600 kişilik bir örnekleme gerçekleştirilmiştir (Imran vd., 2025).

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

İncelenen makaleler; sosyal medya tutumu ile bilişsel esneklik, problemleri kullanım ile bilişsel esneklik ve sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel esneklik ilişkisini ele alanlar olmak üzere üç grupta değerlendirilmiştir. Sosyal medya tutumu ile bilişsel esnekliği inceleyen iki, problemleri kullanımı ile bilişsel esnekliği inceleyen iki ve sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel esnekliği ele alan altı makale bulunmaktadır. Bu çalışmalar kapsamında toplam 26 farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Tablo 1’de de görüldüğü üzere, yaş gruplarının ve örneklem yapılarının çeşitlilik göstermesi nedeniyle çok sayıda ölçme aracı kullanılmıştır.

Bilişsel esnekliği ölçmek için en sık kullanılan araç Bilişsel Esneklik Envanteri olup, bu envanteri kullanan beş çalışma mevcuttur (Peker ve Çukadar, 2016; Sagar, 2021; Şahin ve Aslan, 2021; Tanhan vd., 2023; Wang vd., 2023). Sosyal medya bağımlılığını ölçmek için ise en yaygın kullanılan araç Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğidir ve bu ölçeği kullanan dört çalışma bulunmaktadır (Aydın vd., 2020; Sagar, 2021; Wang vd., 2023; Zhonghua He vd., 2022). Ayrıca bazı çalışmalarda, bilişsel esnekliğin yanı sıra diğer yürütücü işlevler de ölçülmüştür. Bununla birlikte, bilişsel esnekliğin düzenleyici veya aracı rolünü ele alan çalışmalar da literatürde yer almaktadır.

Sosyal medya tutumu ve kullanımı ile bilişsel esneklik ilişkisini inceleyen çalışmaların üçünde bilişsel esneklik bağımsız değişken olarak (Aydın vd., 2020; Peker ve Çukadar, 2016; Şahin ve Aslan, 2021), birinde ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır (Casiraghi, 2022). Sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel esneklik ilişkisini inceleyen çalışmalardan birinde bilişsel esneklik bağımsız değişken (Sagar, 2021), birinde hem aracı hem düzenleyici değişken (Tanhan vd., 2023), iki çalışmada ise aracı değişken (Imran vd., 2025; Zhonghua vd., 2022) olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca bir çalışmada bilişsel esneklik, bağımlı değişken olarak ele alınmıştır (Çekiç vd., 2024).

Sosyal Medya Tutumu ile Bilişsel Esnekliği Ele Alan Çalışmaların Bulguları

Bu sistematik derleme kapsamında, sosyal medyaya yönelik tutumlar ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen iki çalışma değerlendirilmiştir. Bireylerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında da anlamlı ilişkiler bildirilmiştir (Peker ve Çukadar, 2016; Şahin ve Aslan, 2021).

Türkiye’de yürütülen Peker ve Çukadar (2016) çalışmasında, 309 lise öğrencisi örnekleme dahil edilmiştir. Peker ve Çukadar (2016), bilişsel esnekliğin sosyal medya kullanımına yönelik tutum üzerindeki etkisini incelemiş ve bilişsel esnekliği yüksek bireylerin sosyal medya kullanımına karşı daha olumsuz tutumlar sergilediğini belirlemiştir. Bu bulgu, alternatif düşünme becerileri gelişmiş bireylerin sosyal medyanın potansiyel zararlarına karşı daha eleştirel bir tutum benimseyebileceğini düşündürmektedir.

Yine Türkiye’de yapılan Şahin ve Aslan (2021) araştırmasında ise katılımcılar yaşa göre iki gruba ayrılmıştır: orta yaşlı bireyler (40–60 yaş) ve ileri yaşlı bireyler (60–80 yaş). Şahin ve Aslan (2021), bilişsel esneklik, yetersizlik duygusu ve sosyal medya ile teknoloji kullanımına yönelik tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, ileri yaş grubundaki bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha düşük ve sosyal medya tutumlarının daha olumsuz olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin sosyal medya ve teknolojiye karşı daha olumlu tutumlar geliştirdiği ve dijital araçları daha aktif kullandıkları öne sürülmektedir. Bu iki çalışma birlikte ele alındığında, yaş, bağlam ve bilişsel beceriler gibi faktörlerin sosyal medyaya yönelik tutumların şekillenmesinde belirleyici olabileceği anlaşılmaktadır.

Problemleri Kullanımı ile Bilişsel Esnekliği Ele Alan Çalışmaların Bulguları

Bu tutum temelli çalışmalardan farklı olarak, Aydın vd. (2020) ve Casiraghi (2022), problemleri sosyal medya kullanımı ile bilişsel esneklik arasındaki doğrudan ilişkiyi incelemiştir. Türkiye’de gerçekleştirilen Aydın vd. (2020) çalışması, 284 üniversite öğrencisiyle yürütülmüş, İtalya’da yapılan Casiraghi (2022) çalışmasında ise 135 lise öğrencisi yer almış.

Problemlili sosyal medya kullanımı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildiren bir çalışma mevcutken (Casiraghi, 2022), bir diğeri çalışmada bu ilişkinin anlamlı olduğu ortaya konmuştur (Aydın vd., 2020). Casiraghi (2022), sosyal medya kullanımı, algılanan yalnızlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Bulgulara göre, problemlili sosyal medya/internet kullanımı ile algılanan yalnızlık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur; ancak, bilişsel esneklik ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca, bilişsel esneklik verilerinin Wisconsin Kart Sıralama Testi (WCST) ile toplandığı bu çalışmada, yalnızca 15 katılımcının testi tamamlamış olması, bilişsel esnekliğe ilişkin bulguların istatistiksel güvenilirliğini sınırlamıştır.

Aydın ve arkadaşları (2020) tarafından yürütölen çalışmada, katılımcılar problemlili ve problemsiz sosyal medya kullanıcıları olarak iki gruba ayrılmış ve yürütöcü işlevler (bilişsel esneklik ve engelleyici kontrol) açısından karşılaştırılmıştır. Problemlili sosyal medya kullanıcıları arasında, bilişsel performans ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Özellikle, WCST’de elde edilen daha düşük kazanılan kategori sayısı ve daha yüksek ısrarlı hata puanları, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğı (BSMBÖ) toplam puanı ve “nüks” alt boyutuyla anlamlı şekilde ilişkilendirilmiştir. Bu ilişkiler regresyon analizleriyle de desteklenmiş ve bu bilişsel esneklik alt boyutlarının, bireylerin sosyal medya bağımlılığı kapsamında yaşadığı nüks davranışlarını anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, bilişsel esnekliği düşük olan bireylerin sosyal medya kullanımını kontrol etmekte daha fazla zorlandıkları ve bağımlılık davranışlarına daha yatkın oldukları anlaşılmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bilişsel Esnekliği Ele Alan Çalışmaların Bulguları

Bu çalışma çerçevesinde incelenen çalışmalardan altısı sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Yapılan çalışmalarda, sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmektedir; yani, bilişsel esneklik arttıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır. Düşük bilişsel esnekliğe sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve diğeri olumsuz davranışlarla daha fazla sorun yaşadığı bulunmuştur.

Sosyal medya bağımlılığını inceleyen çalışmaların tamamı üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir (Çekiç vd., 2024; İmran vd., 2025; Sagar, 2021; Tanhan vd., 2023; Wang vd., 2023; Zhonghua vd., 2022). Bu çalışmalardan Çekiç vd. (2024), Sagar (2021) ve Tanhan vd. (2023) çalışmalarını Türkiye’de yürütmüştür. Örneklem büyüklükleri sırasıyla 338, 489 ve 385 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Wang vd. (2023) ve Zhonghua vd. (2022) çalışmalarını Çin’de gerçekleştirmiş; Wang vd. (2023) 429 üniversite öğrencisiyle, Zhonghua vd. (2022) ise yalnızca kadınlardan oluşan 216 kişilik bir örnekleme çalışmıştır. Öte yandan, İmran vd. (2025) verilerini Pakistan’da 600 üniversite öğrencisinden toplamıştır.

Tanhan vd. (2023), sosyal medya bağımlılığının bilişsel esnekliği anlamlı ve negatif yönde yordadığını; aynı zamanda telefonla meşgul olarak arkadaş ya da partneri görmezden gelme davranışı olarak tanımlanan "phubbing"i pozitif yönde yordadığını bulmuştur. Ters yönden bakıldığında, Sagar (2021) yalnızca bilişsel esnekliğin sosyal medya bağımlılığı varyansının yaklaşık %34’ünü açıkladığını ortaya koymuştur. Wang vd. (2023) ise, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünü ve bireylerin sabahçı ya da akşamcı olma eğilimlerini ifade eden kronotip değişkeninin düzenleyici rolünü incelemiştir. Sonuçlar, sosyal medya bağımlılığının depresyonla pozitif; bilişsel esneklik ve kronotiple ise negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Çekiç vd. (2024) sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemiş ve bilişsel esnekliğin açıklanan varyans oranının anlamlı olduğunu bulmuştur. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığı arttıkça bilişsel esnekliğin azaldığını göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel esneklik birlikte ele alındığında, psikolojik iyi oluş varyansının %56,9’unu açıkladığı görölmektedir; bu da her iki değişkenin önemini vurgulamaktadır.

Zhonghua vd. (2022), sosyal medya bağımlılığı ve yeme bozukluklarının ortak yordayıcı değişkenlerini incelemiş ve bu faktörlerin bilişsel esneklik, durumluk kaygı ve sürdürülebilir dikkat olduğunu bulmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ve yeme bozukluğu olan bireylerin daha düşük bilişsel esneklik düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, bilişsel esnekliğin durumluk kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir. İmran vd. (2025) ise, sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemiş ve dolaylı etki sonuçlarının, bilişsel esnekliğin bu ilişkide anlamlı bir aracı değişken olduğunu göstermiştir.

Tablo 1.
Sistemantik Derleme İçin Kullanılan Makaleler

Çalışma	Tanım	Yöntem	Örneklem	Araçlar	Bulgular	Anlamlılık
Social Media Addiction and Academic Procrastination with Mediating Role of Cognitive Flexibility among University Students (Imran vd., 2025)	Bilişsel esneklik, beynimizin farklı fikirler arasında geçiş yapabilme ya da aynı anda birden fazla fikir ve plan üzerinde düşünebilme kapasite ve yeteneğidir.	İlişkisel araştırma deseni	600 üniversite öğrencisi: 350 kadın 250 erkek. 18-25 yaş aralığı. Yaş ortalaması açıkça belirtilmemiştir.	XXII, XXIV, XXV	Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel esnekliğin anlamlı ve negatif bir yordayıcısıdır ($a_1; \beta = -0,205, p <,001$) ve aynı zamanda akademik ertelemenin pozitif bir yordayıcısıdır ($\beta = 0,494, p <,001$). Öte yandan, bilişsel esneklik, akademik ertelemenin anlamlı ve negatif bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($b_1; \beta = -0,159, p <,001$). Ayrıca, dolaylı etkinin sonuçları ($\beta' = 0,494$), bilişsel esnekliğin sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık rolü olduğunu göstermektedir. Çünkü doğrudan etki de anlamlıdır ($c'; \beta = 0,527, p <,001$), bu nedenle ilişki kısmi aracılıkla açıklanmaktadır.	Anlamlı
The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Social Media Addiction and Mental Well-Being in Young Adults (Çekiç vd., 2024)	Bilişsel esneklik, bireylerin farklı çevresel taleplere uyum sağlamak amacıyla psikolojik kaynaklarını yeniden yapılandırma, bakış açılarını değiştirme ve rekabet hâlindeki istek, ihtiyaç ve yaşam alanları arasında denge kurabilme becerisidir.	İlişkisel Tarama	338 üniversite öğrencisi: 246 kadın 92 erkek. 18-41 yaş aralığı. Yaş ortalaması: 22	XXII, XXIV, XXVI	Sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluşu yordadığı ortaya konmuştur ($\beta = -0,293; p <,005$). Psikolojik iyi oluşun açıklanan varyans oranı (R^2) %8,6 olarak bulunmuştur. Aracılı yapısal model analizi sonuçlarına göre ise, sosyal medya bağımlılığı bilişsel esnekliği de yordayan bir değişken olarak belirlenmiştir ($\beta = -0,199; p <,005$). Bilişsel esnekliğin açıklanan varyans oranı (R^2) ise %4'tür. Bu sonuçlar, sosyal medya bağımlılığı arttıkça bilişsel esnekliğin azaldığını göstermektedir. Aracı değişken olan bilişsel esnekliğin, bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = 0,716; p <,005$). Ancak, modele aracı değişken olarak bilişsel esneklik dâhil edildiğinde bile, sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki	Anlamlı

katsayısının hâlâ anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ($\beta = -0,136$; $p < ,005$). Aracı değişken olan bilişsel esnekliğin, bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = 0,716$; $p < ,005$). Ancak, modele aracı değişken olarak bilişsel esneklik dâhil edildiğinde bile, sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki yol katsayısının hâlâ anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ($\beta = -0,136$; $p < ,005$). Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel esneklik ile birlikte, psikolojik iyi oluşta meydana gelen değişimin %56,9'unu açıklamaktadır.

Bilişsel Esneklik ile Sosyal Medyayı Kullanmaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Peker ve Çukadar, 2016)	Bilişsel esneklik, bireyin; Herhangi bir durumda alternatif seçimleri kullanabilmesin i ve yeni durumlara uyum sağlayabilmesini işaret etmektedir. Bilişsel esneklik bir bilişsel farkındalık kavramının merkezi olarak tanımlanmaktadır.	Kesitsel Tarama	309 Lise Öğrencisi 170 kız 139 erkek 14-19 yaşlar arasında yaş ortalaması hakkında bilgi verilmemiştir.	I, II, III	Bilişsel esneklik örtük değişkeninin sosyal yetkinlik, paylaşım ihtiyacı ve öğretmenlerle ilişki alt boyutlarını kapsayan sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum örtük değişkenini negatif yönde yordadığı gözlenmektedir ($\beta = -0,21$, $t = -3,06$). Elde edilen bulgular, ergenlerin bilişsel esnekliğin artmasının sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutumları azalttığını ortaya koymaktadır. Bilişsel esnekliğin sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutumun %4,3'ünü açıkladığı saptanmıştır.	Anlamlı
Mediating and moderating effects of cognitive flexibility in the Relationship between social media addiction	Bilişsel esneklik, insanın yeni durumlarla yüzleşmek için bilişsel işleme stratejileriyle çevreye uyum sağlama yeteneğidir ve	Kesitsel Tarama	385 üniversite öğrencisi 280 kadın 105 erkek 18-24 yaşlar arasında yaş ortalaması: 21,6	IV, V, VI	Sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde negatif korelasyon ($r = -0,37$, $p < ,01$), sosyal medya bağımlılığı ile phubbing arasında pozitif yönde yüksek ($r = 0,79$, $p < ,01$), bilişsel esneklik ile phubbing arasında orta düzeyde negatif düzeyde ($r = -0,51$, $p < ,01$) ilişki saptandı.	Anlamlı

and phubbing (Tanhan vd., 2023)	beklenmedik durumlara uyum sağlama becerisidir.					
Examining Social Media and Technology Attitudes in Older-Aged and Middle-Aged Adults: Relationship With Cognitive Flexibility and Sense of Inadequacy (Şahin ve Aslan, 2021)	Bilişsel esneklik, bireyin alternatif yollar ve seçenekler hakkında farkındalık kazanması ve yeni durumlara uyum sağlamada etkili olması olarak tanımlanmaktadır.	Kesitsel Tarama	308 yetişkin katılımcı 210 kadın 109 erkek. 50-59 yaşlar arasında ve 60 yaş ve üstü orta yaşlı ve yaşlı yetişkinler yaş ortalaması: 58,311	I, VII, V, VIII	İleri yaştaki yetişkinler (E=4,24, SS= 0,45) ve orta yaşlı yetişkinler (E= 4,36, SS=0,38) arasındaki bilişsel esneklik kapasitesini incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda gruplar arasında küçük etki değeri bulunmuştur. Anlamli bir fark (eta kare = 0,01) bulundu. İleri yaştaki yetişkinler, orta yaşlı yetişkinlere kıyasla Bilişsel Esneklik Envanterinde daha düşük bir ortalama genel puana sahiptir. Orta yaşlı yetişkinler, ileri yaşlı yetişkinlere göre daha fazla akıllı telefon kullanıyor. Bağımsız örneklem t-testi sonucunda gruplar arasında büyük etki değeri (eta kare=0,70) ile anlamlı fark bulunmuştur. İleri (E=3,62, SS=1,09) ve orta (E=3,22, SS=1,01) yaşlı yetişkinler arasında teknolojiye yönelik olumlu tutumların farklılık gösterip göstermediğini görmek için Bağımsız Gruplar T-Testi analizi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testi sonucunda gruplar arasında büyük etki değeri (eta kare=0,178) ile anlamlı fark bulunmuştur.	Anlamli
Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students (Sagar, 2021)	Sosyal medya, iletişim kurma ve etkileşimde bulunma, fikir ve yorumları ifade etme, paylaşma ve tartışma, bilgiyi yayınlama ve bilgiye erişme gibi işlemlere sahip, nispeten ucuz ve yaygın olarak	İlişkisel Tarama	489 üniversite öğrencisi 230 erkek 259 kadın. Yaş aralığı 18-25 yaş ortalaması: 20,21	I, IV, V, IX	Hem beta hem de korelasyon (ikili/kısmi) değerleri incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile bilişsel esneklik ve öz kontrol değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ve öz kontrol değişkenleri birlikte sosyal medya bağımlılığının %35'ini açıklamaktadır (R = 0,592; R2 = 0,350; p <,01). Sosyal medya bağımlılığını yordamada	Anlamli

	erişilebilir elektronik araçlardır. Bilişsel esneklik, bireylerin herhangi bir duruma karşı alternatiflerinin farkında olmaları, karşılaştıkları durumlara uyum sağlama arzusu ve kendi kendine yeten bir konumda esnek olmalarıdır.				basamaklı regresyon analizinin ilk basamağında incelenen bilişsel esneklik değişkeninin beta katsayısı-0,586'dır. Beta katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonucunun anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t = -15,96$; $p < ,01$). Bilişsel esneklik tek başına sosyal medya bağımlılığının yaklaşık %34'ünü açıklamaktadır.	
Social networking sites addiction and depression among Chinese college students: The mediating role of cognitive flexibility and the moderating role of chronotype (Wang vd., 2023)	Bilişsel esneklik, farklı uyarılara veya çevresel değişikliklere yanıt olarak bilişi özgürce değiştirme zihinsel yeteneğini ifade eder. Kronotip, bir kişinin sabah mı yoksa akşam mı daha enerjik ve aktif olduğunu belirlemek için kullanılan bir terim	Kesitsel Tarama	429 üniversite öğrencisi 277 kadın 152 erkek. Yaş aralığı 17-24 yaş ortalaması: 19,88	V, X, XI, XII	SNS bağımlılığının depresyon üzerinde anlamlı pozitif prediktif etkisi vardı ($\beta = 0,42$, $p < ,001$). SNS bağımlılığı bilişsel esnekliği anlamlı ve negatif olarak yordarken ($\beta = -0,34$, $p < ,001$), bilişsel esneklik depresyonu anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -0,32$, $p < ,001$). SNS bağımlılığının depresyon üzerindeki doğrudan prediktif etkisi, aracı değişken eklendiğinde de anlamlıydı ($\beta = 0,31$, $p < ,001$).	Anlamlı
Common Predictive Factors of Social Media Addiction and Eating Disorder Symptoms in Female College Students: State Anxiety and the Mediating Role of Cognitive		Yapısal Eşitlik Modelle mesi	216 Çinli Kadın Üniversite öğrencisi. Yaş aralığı 19-22 yaş ortalaması 19,8	XIII, XIV, XV, XVI, XVII	Bu çalışmada, durumluk kaygı ile EDS/SMA-SG arasındaki ilişkinin yanı sıra EF'lerin (bilişsel esneklik ve sürekli dikkat) durumluk kaygı ile EDS/SMA-SG arasındaki aracılık etkisini inceledik. Yol analizi, çok değişkenli verilerin varsayılan ilişkilerini analiz etmek için yapısal eşitlik modellemesi (SEM) analizinin özel bir aracıdır. Bu çalışmada, SEM kullanılmıştır. Sosyal medya	Anlamlı

Flexibility/Sustained Attention (Zhonghua He vd., 2022)					bağımlılığı ve yeme bozukluğu olan bireylerde bilişsel esneklik düşük çıkmıştır. Bu çalışmada bilişsel esneklik, durumluk kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.	
L'Uso Problematico di Internet e dei Social Network in adolescenza: un'indagine sulla solitudine e sulla flessibilità cognitiva come fattori di rischio e protezione (Casiraghi, 2022)	Bilişsel esneklik, uyarılar hakkında farklı şekillerde düşünme, düşünce ve davranışlarımızı durumsal geride bildirim göre uyarılama yeteneği.	İlişkisel Tarama	135 ergen lise öğrencisi. Yaş aralığı 14-17 yaş ortalaması belirtilmemiştir.	XVIII, XIX, XX, XXI, XXII	İnternet kullanım ölçüsü ile algılanan yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir korelasyon ($p < ,001$) vardır. ILS ölçeğinde bildirilen puanlar ile Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nde ($R = 0,3$) bildirilen puanlar arasında anlamlı bir korelasyon ($p < ,001$) vardı. Sorunlu sosyal medya kullanımı ve internet kullanımı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > ,001$).	Anlamlı Değil
Associations between executive functions and social networking sites use (Aydın vd., 2020)	Bireyin herhangi bir durumda farklı seçeneklerin ve mevcut alternatiflerin farkında olması, esnek olma ve öz-yeterliliği ile yeni duruma uyum sağlama isteğini ifade eder.	Nicel ve İlişkisel Tarama (kolayda örneklem)	284 Türk üniversite öğrencisi 121 erkek 163 kız. Yaş aralığı 18-65 yaş ortalaması: 23,42	XVIII, XXII, XXIII	Problemlili ve problemsiz SNS kullanımı grupları arasında WCST performansında fark bulunmamıştır. Ancak, problemlili SNS kullanımı grubunda WCST alt testleri ile BSMAS alt testleri arasında bazı korelasyonlar tespit edilmiştir. Problemlili olmayan sosyal medya kullanım grubunda BSMAS ve WCST puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktu. Öte yandan, problemlili sosyal medya kullanıcıları arasında BSMAS-Toplam puanı ile WCST-CA arasında negatif korelasyon ($r = -0,291, p = ,003$) ve BSMAS-Toplam puanı ile WCST-PE arasında pozitif korelasyon saptanmıştır ($r = 0,327, p = ,001$).	Anlamlı

Kullanılan Ölçekler: I: Sosyal Medya Tutum Ölçeği (Otrar ve Argın 2013); II: Bilişsel Esneklik Ölçeği (Bilgin,2009); III: Kişisel Bilgi Formu; IV: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMAS-AF; Şahin ve Yağcı, 2017); V: Bilişsel esneklik envanteri (CFI; Dennis ve Vander Wal, 2010); VI: Phubbing Ölçeği (PS; Karadağ vd., 2015); VII: Yetersizlik Duygusu Ölçeği (FSS; Akdoğan, 2012); VIII: Medya ve Teknoloji Kullanımı ve Tutumları Ölçeği (Özgür, 2016); IX: Öz Kontrol Ölçeği (SCS; Rosenbaum, 1980; Duyan vd.,

2012); X: Sosyal Ağ Sitesi Bağımlılığı Ölçeği (Milosevic vd., 2014); XI: Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği (CES-D; Radloff, 1977; Zhang vd., 2010); XII: Bileşik Sabahlık Ölçeği (CSM; Horzum ve Demirhan, 2017); XIII: İz Sürme Testi (TMT; Sarsour vd., 2010); XIV: Harf İptal Testi (LCT; Kimberga ve D'Esposito, 2003); XV: Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI; Shek, 1988; Julian, 2011); XVI: Mobil Sosyal Medya Bağımlılık Anketi (Wu,2014); XVII: Yeme Bozukluğu Envanteri-1 (EDI-1; Garner 1983; Lee ve vd., 1998; Hui vd., 2019); XVIII: Wisconsin Kart Sıralama Testi (WCST; Heaton, 1981); XIX: Stroop Testi (Golden, 1978); XX: İtalyan Yalnızlık Ölçeği (Zammuner, 2008); XXI: İnternet Kullanımı, Kötüye Kullanımı ve Bağımlılık-28(Baiocco vd., 2005); XXII: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (Andreassen vd., 2012; Monacis vd.,2017); XXIII: Sosyodemografik Formu; XXIV: Bilişsel Esneklik Ölçeği (Martin ve Rubin, 1995); XXV: Akademik Erteleme Ölçeği (McCloskey ve Scielzo 2015); XXVI: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (Demirtaş ve Baytemir, 2019).

Tartışma

Bu sistematik derlemede, sosyal medya tutumları, problemlili kullanım ve bağımlılık düzeyleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Son on yılda sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar artış göstermiş olsa da bu durumun bilişsel esneklikle olan ilişkisine dair alanyazında hâlâ bir boşluk bulunmaktadır (Zhang vd., 2023). Bu sistematik derlemeye toplamda 10 çalışma dâhil edilmiştir.

Bilişsel esneklik, bireylerin değişen koşullara uyum sağlama, alternatif düşünceler geliştirme ve çevresel değişimlere göre bilişleri yeniden yapılandırma yeteneğini ifade eder. Diamond'a (2013) göre bilişsel esneklik, üç temel yürütücü işlevden biridir ve bilgi işlemeyi bağlamsal ipuçlarına göre düzenlememizi sağlar (Martin ve Anderson, 2001). Bu yeti, sosyal medya ile ilişkili tutum, kullanım biçimi ve bağımlılık davranışlarını anlamada kritik bir kavramsal çerçeve sunmaktadır.

Bu çalışmada incelenen bazı araştırmalar, sosyal medya tutumları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bu çalışmalar, bireylerin sosyal medyaya yönelik olumlu veya olumsuz tutumlarının bilişsel esneklik düzeyleriyle nasıl ilişkili olduğunu araştırmıştır. Örneğin, Peker ve Çukadar (2016), bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin sosyal medya kullanımına karşı daha olumsuz tutumlar sergilediklerini ortaya koymuştur. Bilişsel Yük Kuramı perspektifinden bakıldığında, olumsuz tutumun sosyal medyaya katılımı azaltabileceği, bunun bilişsel yükü düşürerek bilişsel esnekliği destekleyebileceği ileri sürülebilir. Bu durum, daha ileri araştırmalar için önemli bir alanı işaret etmektedir. Nitekim vd. (1991), bilişsel kaynakların ilgisiz etkinliklere yönlendirilmesinin problem çözme yeteneğini azaltabileceğini vurgulamakta ve bu durum, bilişsel yük oluşumuna katkıda bulunabilecek etmenlerin incelenmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Bilişsel Davranışçı Kuram açısından ise, bireyin düşüncelerinin ve tutumlarının davranış ve duygularını etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, olumsuz tutumlar bireyin sosyal medya kullanımını sınırlayarak istenmeyen davranışların ortaya çıkmasını engelleyebilir. Ayrıca, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin davranış değişikliklerine daha kolay uyum sağladıkları bilinmektedir (Peker ve Çukadar, 2016). Tutumların araştırılması önemli çünkü BDT, katı inançların psikolojik zorlukların temelinde yer aldığını kabul eder ve bu inançların sorgulanması ve değiştirilmesi gerektiğini vurgular (Türkçapar, 2021).

Şahin ve Aslan (2021), benzer şekilde tutumları incelemiş ve orta yaşlı yetişkinlerin, ileri yaşlı bireylere kıyasla daha yüksek bilişsel esnekliğe ve daha olumlu sosyal medya tutumlarına sahip olduğunu belirtmiştir. Ancak, bu sonuçları kuramsal açıdan yorumlamak bazı zorluklar içermektedir; çünkü çalışmanın sınırlılıkları mevcuttur. Bu farklılıklar kuşak etkisiyle açıklanabilir; zira daha yaşlı bireyler teknolojiyle yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde tanışmış ve dijital ortamda yetişmemişlerdir. Bu nedenle, sosyal medyaya yönelik düşük katılım düzeyleri doğrudan bilişsel esneklikle ilişkili olmayabilir. Ayrıca, yaş veya kuşakla ilişkili üçüncü bir karıştırıcı değişkenin bu ilişkiyi etkiliyor olması da mümkündür. Bu bulgular dikkat çekici olmakla birlikte, gözlemlenen farklılıkların yaşa bağlı bilişsel değişkenlikten (örneğin, akıcı ve kristalize zekâ) mi yoksa nesiller arası dijital teknolojiye maruz kalma farkından mı kaynaklandığını belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Önceki bulguların yanı sıra, bazı çalışmalar sosyal medyanın problemlili kullanımına odaklanmaktadır. Bu çalışmalar, aşırı ve kontrolsüz kullanımın bilişsel süreçlerle olan ilişkisini incelemiştir. Aydın vd. (2020) ile Casiraghi (2002), problemlili sosyal medya kullanımı ve bilişsel esnekliği diğer değişkenlerle birlikte ele almıştır. Casiraghi (2022), problemlili sosyal medya kullanımı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildirirken, Aydın vd. (2020) çalışması bu ilişkinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Şahin ve Aslan (2021) çalışmasına benzer şekilde, Casiraghi'nin (2022) bulgularını kuramsal olarak yorumlamak bazı zorluklar içermektedir; zira çalışmada bilişsel esneklik Wisconsin Kart Sıralama Testi ile ölçülmüş ve

135 katılımcıdan yalnızca 15'i testi tamamlamıştır. Bu durum, 'Bu belirli bireyler testi neden tamamladı ve geri kalan katılımcılardan nasıl farklıydılar?' sorusunu gündeme getirmektedir.

Buna karşılık, Aydın vd. (2020) çalışması, bilişsel esnekliği düşük bireylerin sosyal medya kullanımını kontrol etmekte daha fazla güçlük yaşadıklarını ve bağımlılık davranışlarına daha eğilimli olduklarını göstermektedir. Bu bulgular, Peker ve Çukadar'ın (2016) sonuçlarıyla tutarlıdır; bilişsel esnekliğin davranış üzerinde etkili olduğunu ve problemlili davranışların ilerleyen süreçte bağımlılık düzeyine dönüşebileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, hem Bilişsel Davranışçı Kuram (BDT) hem de Bilişsel Yük Kuramı açısından kuramsal bir destek sunmaktadır. BDT, düşünceler, duygular ve davranışların birbirini karşılıklı olarak etkilediğini öne sürerken (Türkçapar, 2021), Bilişsel Yük Kuramı problemlili sosyal medya kullanımının bilişsel aşırı yüklenmeye yol açabileceğini belirtmektedir. Sürekli içerik akışı ve bildirimler, çalışma belleğini zorlayarak görev değiştirme kapasitesini düşürmekte ve olumsuz etkileyebilmektedir (Pittman ve Haley, 2023). Bu bağlamda, problemlili sosyal medya kullanımının azaltılması, bilişsel kaynakların korunması ve esnek düşünme kapasitesinin desteklenmesi açısından kritik önemdedir. Mevcut literatür de bu görüşü desteklemektedir. Örneğin, Surbakti vd. (2024), dijital öğrenme ortamlarının yetersiz biçimde entegre edilmesi durumunda tek başına yüksek bilişsel yüke yol açabileceğini ve bunun öğrenmeyi olumsuz etkileyebileceğini belirtmiştir. Bu bulgu, problemlili sosyal medya kullanımının bilişsel yükü artırma potansiyelini düşündürmekte ve medyanın doğru, amaçlı biçimde kullanılmasının önemini vurgulamaktadır. Ayrıca Pittman ve Haley (2023), sosyal medyayla etkileşimin bilişsel kaynak gerektirdiğini ve bunun, 'çeşitli ağ ve medya bileşenleri' nedeniyle oluşan bilişsel yük ile bağlantılı olduğunu tartışmaktadır (s. 33).

Bu kuramsal çerçeve ışığında, sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel esnekliği inceleyen araştırmalar ele alınabilir. Sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel esnekliği değerlendiren altı çalışmanın hiçbirinde bilişsel esneklik tek başına ele alınmamıştır. İki çalışmada bilişsel esneklik diğer değişkenlerle birlikte incelenmiş (Sagar, 2021; Zhonghua vd., 2022), kalan dört çalışmada ise aracı veya düzenleyici değişken olarak analiz edilmiştir (Çekiç vd., 2024; Imran vd., 2025; Tanhan vd., 2023; Wang vd., 2023). Bazı araştırmalar ilişkinin bağımlılıktan bilişsel esnekliğe doğru olduğunu bulurken (Zhonghua vd., 2022), diğerleri bilişsel esneklikten bağımlılığa doğru bir etkileşimi vurgulamış (Sagar, 2021) ve böylece bu ilişkinin muhtemel çift yönlü doğasına işaret etmiştir. Bu bulgular, Bilişsel Davranışçı Kuramını destekler niteliktedir; zira BDT, bireylerin düşünce, tutum ve davranışlarının karşılıklı etkileşim içinde olduğunu öne sürer (Türkçapar, 2021) ve problemlili davranışların (ör. aşırı sosyal medya kullanımı) bilişsel esneklik düzeyi ile doğrudan ilişkili olabileceğini gösterir. Bu bulgular, davranışsal bağımlılıkların katılık ve bilişsel esneklik eksikliği ile ilişkili olduğunu gösteren diğer çalışmalarla da uyumludur (Lim ve Ersche, 2024).

Bilişsel Yük Kuramı da incelenen değişkenlerle uyum içindedir. Bu çerçevede, problemlili sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı, bilginin sunuluş biçiminden kaynaklanan ve bilişsel işlemeyi zorlaştıran bir tür dışsal yük olarak değerlendirilebilir (Sweller, 2011); bu durum, bilişsel esnekliğin azalmasına ve görev değiştirme kapasitesinin sınırlanmasına yol açabilir. Bu sonuç, alandaki diğer araştırmalarla da tutarlıdır. Örneğin, Dong vd. (2014), internet bağımlılığı olan bireylerin bağımlı olmayanlara göre bilişsel esneklik görevlerinde daha düşük performans sergilediklerini bulmuştur. Benzer şekilde, Damirchi vd. (2020), bilişsel esnekliği düşük ergenlerin bilgisayar oyunlarına daha fazla ilgi gösterdiğini ortaya koymuştur.

Bu sistematik derlemede tüm çalışmalar kesitsel nitelikte olduğundan yönelimi belirlemek zor olsa da bazı yeni deneysel araştırmalar sosyal medyanın dürtüsellik ve günlük bellek gibi yürütücü işlevler üzerindeki etkilerini incelemeye başlamıştır (Reed, 2023). Bu durum, literatürde yeni bir yönelimi işaret etmektedir. Bu bulgular, özellikle eğitim bağlamında bilişsel yük yönetiminin öğrenci ve çalışanlar açısından faydalı olabileceğini vurgulayarak Bilişsel Yük Kuramı'nın alandaki önemini artırmaktadır. Ancak bu deneysel çalışmalar kısa süreli olduğu için, uzunlamasına araştırmalara duyulan ihtiyaç devam etmektedir. Gelecek araştırmaların değişkenler arasındaki yönelimi değerlendirecek deneysel yöntemler içermesi önemlidir. Ayrıca, bilişsel esnekliğin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki gerçek etkisinin, kesitsel çalışmaların öne sürdüğünden daha düşük olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır; çünkü duygusal düzenleme ve motivasyon gibi birçok karıştırıcı değişken de bu ilişkiyi etkileyebilir. Bilişsel esnekliği azaltabilecek başka bilişsel yük oluşturu faktörler de araştırılmalıdır.

Sonuç olarak, yüksek bilişsel esnekliğin daha düzenli ve sağlıklı sosyal medya kullanımıyla ilişkili olabileceği görülmektedir. Bu nedenle, bilişsel yükün azaltılması bilişsel esnekliği artırabilir; bilişsel esnekliğin geliştirilmesi ise sosyal medya bağımlılığı geliştirme riskini azaltabilir. Bu nedenle, psikolojik sorunların ele alınmasında BDT'nin temel hedeflerinden biri, bilişsel esnekliğin geliştirilmesidir (Aslan ve Türk, 2022). Ayrıca, problemlili sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığının azaltılması ile bireylerin sosyal medyaya yönelik tutumları üzerinde çalışılması, bilişsel esnekliği etkileyebilir. Gelecek

araştırmaların bu ilişkiyi daha iyi anlayabilmek adına Bilişsel Yük Kuramı ve Bilişsel Davranışçı Kuram'ı birleştirerek ele alması faydalı olabilir. Buradaki nihai amaç, sosyal medya kullanımını tamamen ortadan kaldırmak değil; onu sağlıklı ve dengeli bir şekilde kullanmayı teşvik etmektir.

Sonuç ve Öneriler

Bilişsel esnekliğin sosyal medya bağımlılığı, problemleri sosyal medya kullanımı ve sosyal medya tutumları üzerindeki olası etkileri, bireylerin zihinsel sağlığı ve dijital platformlarla olan ilişkileri açısından dikkate alınması gereken önemli bir araştırma alanıdır. Önleme ve müdahale stratejisi olarak bilişsel esnekliğin artırılması sosyal medya bağımlılığının ve problemleri kullanımın önlenmesinde etkili olabilir ve daha sağlıklı sosyal medya kullanımı ve tutumları için önemli olabilir. Sosyal medya kullanımı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin gücünü anlayabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Gelecek araştırmalar doğrudan sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek üzere çalışma yürütebilirler ve bu ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi farklı yaş gruplarındaki etkilerinin daha iyi anlaşılması için faydalı olabilir. Bu, özellikle eğitim bağlamlarında şu anda oldukça önemlidir, çünkü birçok birey gün boyunca uzun süreler sosyal medyaya erişim sağlamaktadır.

Bilişsel esnekliğin sosyal medya bağımlılığını azaltma potansiyeline sahip olup olmadığı ile ilgili ileride çalışmalar yapılabilir. Bu konuyla ilgili literatürde bakıldığında, genellikle korelasyon yöntemleri kullanıldığı için, regresyon analizlerinin yanı sıra randomize kontrollü çalışmalar da gerebilir. Bunun yanı sıra, kullanım amacına göre de bir farklılaştırma yapılması faydalı olabilir: Sosyal medya ruh hali değiştirme amacıyla mı, iş için mi, okul için mi, yoksa yalnız oldukları için mi kullanılıyor? Kullanım nedeni bu ilişkiyi etkileyebilir. Bu noktada, sosyal medya kullanımının hangi koşullarda birey için bilişsel bir yük haline geldiği ve hangi koşullarda bilişsel esnekliği destekleyici bir işlev gördüğü sorusu ortaya çıkmaktadır. Gelecek araştırmalarda bilişsel esnekliğin sosyal medya kullanımında koruyucu bir faktör olup olmadığı ile ilgili çok yönlü değerlendirmeler kullanılabilir ve boylamsal çalışmalar yapılması önerilir.

Yazar Katkıları: Fikir-Z.A. & B.P.; Tasarım- Z.A. & B.P.; Denetleme- Z.A.; Kaynaklar- B.P.; Analiz ve/veya Yorum- Z.A. & B.P.; Literatür Taraması- B.P., Yazan- Z.A. & B.P.; Eleştirel İnceleme- Z.A. & B.P.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek: Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Yapay Zeka Kullanımı: Bu çalışmada yapay zekâ yalnızca dilbilgisi denetimi amacıyla kullanılmıştır.

Author Contributions: Concept- Z.A. & B.P.; Design- Z.A. & B.P.; Supervision- Z.A.; Resources- B.P.; Data Collection and/or Processing- Z.A. ; Literature Search- B.P.; Critical Review- Z.A. & B. P.

Peer-review: Externally peer-reviewed

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest.

Financial Support: The authors declared that they received no financial support for this study.

Use of Artificial Intelligence: Artificial intelligence was used solely for grammar checking in this study.

Kaynaklar

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 299899). [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Arslan, K., Çetin, H., & Hatipoğlu, E. (2024). Genç yetişkinlerde internet bağımlılık düzeyine etki eden faktörlerin incelenmesi. *Premium e-Journal of Social Sciences*, 8(43), 804-812. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12603847>
- Aslan, Ş., & Turk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>
- Aydın, O., Obuća, F., Boz, C., & Ünal-Aydın, P. (2020). Associations between executive functions and problematic social networking sites use. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 42(6), 634-645. <https://doi.org/10.1080/13803395.2020.1798358>

- Bal Krishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 364-377. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.058>
- Boateng, H., & Okoe, A. F. (2015). Consumers' attitudes towards social media advertising and their behavioral response: The moderating role of corporate reputation. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 9(4), 299-312. <https://doi.org/10.1108/JRIM-01-2015-0012>
- Bulu, S., & Numanoglu, M., & Keser, H. (2016). Examination of the attitudes of middle school students towards social media. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 11(1), 43-48.
- Cañas, J. J., Fajardo, I., & Salmerón, L. (2006). Cognitive flexibility. In W. Karwowski (Ed.), *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors* (2nd ed.). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M. D., Oberst, U., Cladellas, R., & Talarn, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28(3), 789-796. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.156061>
- Casiraghi, R. (2022). *L'uso problematico di Internet e dei social network in adolescenza: Un'indagine sulla solitudine e sulla flessibilità cognitiva come fattori di rischio e protezione* [Tesi di laurea magistrale]. Università degli Studi di Padova. <https://hdl.handle.net/20.500.12608/31174>
- Çekiç, A., Oz, T.A., Yılmaz, U., & Yıldırım, A. (2024). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between social media addiction and mental well-being in young adults. *International Journal of Progressive Education*, 20(3), 26-37. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2024.664.3>
- Çiçek, I., Sanlı, M.E., Arslan, G., & Yıldırım, M. (2024). Problematic social media use, satisfaction with life, and levels of depressive symptoms in university students during the COVID-19 pandemic: Mediation role of social support. *Psihologija*, 57(2), 177-197. <https://doi.org/10.2298/PSI220613009C>
- Dabbagh N, & Kitsantas A. (2012). Personal learning environments, social media, and self-regulated learning: A natural formula for connecting formal and informal learning. *The Internet and Higher Education*, 15(1), 3-8. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2011.06.002>
- Damirchi, E. S., Pireinaladin, S., Akbari, T., & Dargahi, S. (2020). The prediction of the student's tendency to computer games based on the brain-behavioral functions, cognitive flexibility and sensation seeking. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 22(1), 70-76. <https://doi.org/10.12740/app/109309>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Dong, G., Lin, X., Zhou, H., & Lu, Q. (2014). Cognitive flexibility in internet addicts: fMRI evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations. *Addictive Behaviors*, 39(3), 677-683. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.11.028>
- Eichenberg, C., Schneider, R., & Rimpl, H. (2024). Social media addiction: Associations with attachment style, mental distress, and personality. *BMC Psychiatry*, 24(278), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05709-z>
- Erdem, A. (2022). The mediating role of coping with stress in problematic Internet use and cognitive flexibility relation. *Journal of Ahmet Keleşoğlu Education Faculty*, 4(2), 314-327. <https://doi.org/10.38151>
- Fernandes, B., Rodrigues Maia, B., & Pontes, H.M. (2019). Internet addiction or problematic internet use? Which terms should be used? *Psicologia*, 30, 1-8. <https://doi.org/10.1590/0103-6564E190020>
- Goel, D., & Singh, M. (2016). Impact of students' attitudes towards social media use in education on their academic performance. *Journal of Management and Research*, 10(4), 1-10.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Güzel, C. (2020). Sosyal medyanın neliği, gelişimi ve kullanım alanları üzerine kuramsal bir inceleme. *Sosyolojik Düşün*, 5(2), 93-112. <https://doi.org/10.37991/sosdus.834698>

- He, Z. & Li, M. (2022) Executive function and social media addiction in female college students: The mediating role of affective state and stress. *The Journal of Genetic Psychology*, 183(4), 279-293. <https://doi.org/10.1080/00221325.2022.2025757>
- He, Z., Li, M., Liu, C., & Ma, X. (2022). Common predictive factors of social media addiction and eating disorder symptoms in female college students: State anxiety and the mediating role of cognitive flexibility/sustained attention. *Frontiers in Psychology*, 12, 647126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647126>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Imran, M., Akram, F., Rabbani, A., & Kalim, M. (2025). Social media addiction and academic procrastination with mediating role of cognitive flexibility among university students. *Journal of Asian Development Studies*, 14(1), 1704-1712.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Karaduman, N. (2017). Popüler kültürün oluşmasında ve aktarılmasında sosyal medyanın rolü. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31(43), 113-133.
- Kaymaz, E., & Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.600325>
- Koca, E. B., & Tunca, M. Z. (2019). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir yazın taraması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 33-53. <https://orcid.org/0000-0001-6944-8266>
- Kuruyer, H. G., & Sevig, D. (2022). *İlkokul öğrencilerinin bilişsel esnekliklerinin incelenmesi* (Tez No. 786986). [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (2001). The relationship between cognitive flexibility and affinity-seeking strategies. *Advances in Psychological Research*, 4, 69-76.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H. J., Spada, M. M., Throuvala, M., & van den Eijnden, R. V. D. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 153, 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- Mou, Q., Zhuang, J., Wu, Q., Zhong, Y., Dai, Q., Cao, X., Gao, Y., Lu, Q., & Zhao, M. (2024). Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. *BMC Psychology*, 12(1), 190-199. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7>
- Nesic, J., Rusted, J., Duka, T., & Jackson, A. (2011). Degree of dependence influences the effect of smoking on cognitive flexibility. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 98(3), 376-384. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2011.01.015>
- Özer, I. Ö. (2022). The role of loneliness, cognitive flexibility, and interpersonal problem solving in predicting dark triad personality of university students. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 33(1), 171-185.
- Parmar, N., Dong, L., & Eistingerich, A.B. (2018). Connecting with your dentist on Facebook: Patients' and dentists' attitudes towards social media usage in dentistry. *Journal of Medical Internet Research*, 20(6), 1-12. <https://doi.org/10.2196/10109>
- Peker, A., & Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(2), 66-79. <https://doi.org/10.19126/suje.03104>
- Pellegrino, A., Abe, M., & Shannon, R. (2022a). The dark side of social media: Content effects on the relationship between materialism and consumption behaviors. *Frontiers in Psychology*, 13, 870614.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.870614>

- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasevi, V. (2022b). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 1017506. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1017506>
- Pichardo, C., Romero-López, M., Ruiz-Durán, A., & García-Berbén, T. (2021). Executive functions and problematic Internet use among university students: The mediator role of self-esteem. *Sustainability*, *13*, 11003. <https://doi.org/10.3390/su131911003>
- Pittman, M., & Haley, E. (2023). Cognitive Load and Social Media Advertising. *Journal of Interactive Advertising*, *23*(1), 33–54. <https://doi.org/10.1080/15252019.2022.2144780>
- Reed, P. (2023). Impact of social media use on executive function. *Computers in Human Behavior*, *141*, 107598. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107598>
- Rosen, L.D., Carrier, L.M., & Cheever, N.A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 948-58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Sagar, M. E. (2021). Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *International Education Studies*, *14*(4), 1-10. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n4p1>
- San, Y. S., Wardell, C. III, & Thorkildsen, Z. (2013, June). *Social media in the emergency management field: 2012 survey results*. CNA Analysis & Solutions.
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, *19*, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, *9*(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. In J. P. Mestre & B. H. Ross (Eds.), *Psychology of learning and motivation* (Vol. 55, pp. 37–79). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8>
- Sweller, J., & Chandler, P. (1991). Evidence of cognitive load theory. *Cognition and Instruction*, *8*(4), 351-362. https://doi.org/10.1207/s1532690xci0804_5
- Şahin, F. A., & Aslan, A. (2021). Examining social media and technology attitudes in older-aged and middle-aged adults: relationship with cognitive flexibility and sense of inadequacy. *Psychology Research*, *11*(6), 282-293. <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2021.06.004>
- Şenyiğit, A., & Kıran, B. (2019). Investigation of problematic internet use according to cognitive flexibility levels of high school students. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, *10*(35), 162-168.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., Kaya, A., & Yıldırım, M. (2023). Mediating and moderating effects of cognitive flexibility in the relationship between social media addiction and phubbing. *Current Psychology*, *43*(1), 192-203. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04242-8>
- Tosuntas, S.B., Karadag, E., Emirtekin, E., Kircaburun, K., Griffiths, M.D. (2024). Sofalizing and its relationship with social media addiction and psychosocial factors: A new phenomenon among emerging adults. *The Social Sciences Journal*, *61*(2), 378-390. <https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1809900>
- Turan, S. (2023). *İlkokul çocuklarında yürütücü işlevler ile okula uyum ve sosyal yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 786986). [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Atlas Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Türkçapar, H. M. (2021). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (18. baskı). Epsilon Yayınevi.
- Victor, S.A., Ibrahim, M.S., Yusuf, S., Mahmud, N., Bahari, K.A., Ling, L.Y., & Mubin, N.N.A. (2024). Social media addiction and depression among adolescents in two Malaysian states. *International Journal of Adolescence and Youth*, *29*(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2292055>

- Vossen, H. G. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Visser, I., & Koning, I. M. (2024). Parenting and problematic social media use: A systematic review. *Current Addiction Reports, 11*, 511–527. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x>
- Vural, Z. B. A., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi, 5*(20), 3348-3382.
- Wang, Q., Chen, H., Hu, W., & Zhao, F. (2023). Social networking sites addiction and depression among Chinese college students: The mediating role of cognitive flexibility and the moderating role of chronotype. *Children and Youth Services Review, 155*, 107209. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107209>
- Wang, Y., Dai, Y., Li, H., & Song, L. (2021). Social media and attitude change: Information booming promote or resist persuasion? *Frontiers in Psychology, 12*, 596071. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.596071>
- Weinstein, A. M. (2023). Problematic social networking site use—effects on mental health and the brain. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 1106004. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1106004>
- Wu, W., Huang, L., & Yang, F. (2024). Social anxiety and problematic social media use: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors, 153*, 107995. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107995>
- Yabancı, C. (2019). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile narsisizm ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 543314). [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Zhang, K., Li, P., Zhao, Y., Griffiths, M. D., Wang, J., & Zhang, M. X. (2023). Effect of social media addiction on executive functioning among young adults: The mediating roles of emotional disturbance and sleep quality. *Psychology Research and Behavior Management, 16*, 1911–1920. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414625>