

tasavvur

tekirdag ilahiyat dergisi | tekirdag theology journal

e-ISSN: 2619-9130

tasavvur, Haziran / June 2021, c. 7, s. 1: 237-271

Olumlu ve Olumsuz Dini Başa Çıkma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisi The Link between Positive and Negative Religious Coping, Social Media Addiction and Loneliness

Sezai KORKMAZ

Dr. Öğr. Üyesi, Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi,
İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı
Assist. Prof., Ph.D, University of Kahramanmaraş Sütçü İmam Faculty of
Theology, Department of Psychology of Religion
Kahramanmaraş, TURKEY
kzsezai@gmail.com

ORCID: 0000-0003-0250-6673

DOI: 10.47424/tasavvur.883693

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 26 Şubat / February 2021

Kabul Tarihi / Date Accepted: 17 Nisan / Nisan 2021

Yayın Tarihi / Date Published: 30 Haziran / June 2021

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Haziran / June

Atıf / Citation: Korkmaz, Sezai. "Olumlu ve Olumsuz Dini Başa Çıkma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisi". *Tasavvur: Tekirdağ İlahiyat Dergisi* 7/1 (Haziran 2021): 237-271.

İntihal: Bu makale, iThenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article has been scanned by iThenticate. No plagiarism detected.

web: <http://dergipark.gov.tr/tasavvur> | <mailto:ilahiyatdergi@nku.edu.tr>

Copyright © Published by Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi,
İlahiyat Fakültesi / Tekirdag Namık Kemal University, Faculty of
Theology, Tekirdag, 59100 Turkey.

CC BY-NC-ND 4.0



Öz*

Bu çalışmanın amacı dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmada betimsel istatistiklerin yanı sıra demografik değişkenlere göre dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık değişkenlerindeki farklılaşmalar ele alınmıştır. Dinî başa çıkma, olumlu dinî başa çıkma ve olumsuz dinî başa çıkma olarak iki boyutta incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 440 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 152'si (%34,5) erkek, 288'i (%65,5) kadındır. Örneklemin yaş aralığı 18-65 arasında değişmekte ve örneklemin yaş ortalaması 24.10'dur. Medeni duruma göre katılımcıların 201'i (%45,7) evli ve 239'u (%54,3) ise bekârdır. Çalışmada dokümantasyon ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Cinsiyete göre kadınlar, medeni duruma göre bekârlar ve yaşa göre gençler sosyal medya bağımlılığına daha yatkındır. Olumlu dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasında negatif ilişki vardır. Olumsuz dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki vardır. Olumlu dinî başa çıkma sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlığı yordarken olumlu dinî başa çıkma sosyal medya bağımlılığını yordamıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkide dinî başa çıkma aracılık etmemiştir.

Anahtar kelimeler: Din Psikolojisi, Dinî Başa Çıkma, Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Problemlili Sosyal Medya Kullanımı.

Abstract

The aim of the current study is to examine the relationship between religious coping, problematic social media use and loneliness. According to demographic variables as well as descriptive statistics, differences in religious coping, problematic social media use and loneliness variables were discussed in this study. Religious coping has been investigated in two dimensions as positive religious coping and negative religious coping. The sample of the study consists of 440 people. 152 (34.5%) of the participants are men and 288 (65.5%) are women. The age range of the sample varies between 18-65 and the

* Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığının 7.01.2021 Tarih , 13 Sayılı kararı ile Etik Kurul Kararı alınmıştır.

average age of the sample is 24.10. According to the marital status, 201 (45.7%) of the participants are married and 239 (54.3%) are single. Documentation and relational survey method were used in the study. SPSS, AMOS and SPSS Process Macro programs were used in the analysis of the research. In the study, descriptive statistics, t-test (difference test), ANOVA (difference test), correlation analysis, regression analysis and mediation analysis were performed to test the hypotheses created depending on the literature.

Keywords: Psychology of Religion, Religious Coping, Social Media Addiction, Loneliness, Problematic Social Media Use.

Giriş ve Kavramsal Çerçeve

İlkçağlardan günümüze değin yalnızlık insanlar için başa çıkılması gereken bir sorun olarak değerlendirilmiştir.¹ Bazı durumlar yalnızlığın azalmasına yardımcı olmuşken bazı durumlar ise yalnızlığın daha da artmasına neden olmuştur. Örneğin kişinin kendini münzevi bir hayata adanması yalnızlığı artırırken akraba ve diğer yakınlarla iletişim kurmak yalnızlığı azaltmaktadır. İnanılan dinin algılanma şekli yalnızlığın boyutlarını da etkilemektedir. Mistik geleneklere bakıldığında yalnızlık ve münzevi bir yaşam Allah'a yaklaşma konusunda (kurbiyet) oldukça önemli görülmüştür. Doğu mistik dinlerinde aynı yaklaşımın olduğunu söylemek mümkündür. Tasavvuf geleneğinde yalnızlık ile Allah'a yakınlık arasında ilişki kurulurken, diğer doğu mistik yaklaşımlarında yalnızlıkla iç yaşam arasında ilişki kurulmuştur. Mistik geleneklerle psikolojinin yalnızlığa bakışı bazı noktalarda farklılaşmaktadır. Psikoloji yalnızlığı çok kısıtlı etkinliklerde olumlu değerlendirmekte ve genel anlamda yalnızlığı olumsuz bir durum olarak ele almaktadır. Çünkü temelde yalnızlığın, sosyal hayata olumsuz yansıdığı tespit edilmiştir. Mistik gelenekte de, münzevi yaşamı benimseyenlerin izole ve insanlardan ayrı bir yaşam sürdürdükleri ifade edilmektedir. Ayrıca sosyal uyum konusunda belli sorunların yaşandığı da aktarılmaktadır. Dinler, topluluk yanlısı davranışları öncelediğinden, dinin temelinde cemaat ve toplulukla bütünleşme söz konusudur. Dinlerin, toplu yapılan ibadetleri her zaman daha kıymetli görmesi buna bir kanıt

¹ Arzu Alacalar Çakır - Aysun Çetin, "İş Yaşamında Yalnızlığı Yordamada Kişilik Özellikleri ile Algılanan Sosyal ve Örgütsel Desteğin Rolü", *International Journal of Management Economics and Business* 12/27 (2016), 193-216.

olabilir. Bu doğrultuda Silberman, insanın Tanrıya duyduğu yakınlıktan dolayı din duygusunun, yalnızlığı ve sosyal izolasyon hissini azalttığını ifade etmiştir.²

Psiko-sosyal açıdan din, bireylerin bir cemaat veya toplulukla bütünleşmesini sağlaması ve bireye aidiyet duygusu vermesi bakımından yalnızlığı giderici etkiye sahip olmuştur. Dindarlık ile yalnızlık arasında negatif ilişki varken dindarlık ile internet kullanımı arasında da negatif yönde ilişki vardır.³ Dindarlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiler de negatif yönlüdür.⁴ Buradan hareketle korelasyon ilişkilerinin neden-sonuç ilişkisi olmadığı göz önüne alınsa bile dindarlığın yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığını azaltıcı etkisinin⁵ olabileceğini söylemek mümkündür. Literatürde sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasında ise pozitif ilişki olduğu görülmektedir.⁶ Bu durum bazı olguların yalnızlığı artırdığını göstermektedir. Örneğin yabancılaşma,⁷ ayrımcılığa uğrama ve diğerleri tarafından reddedilme gibi duygular da yalnızlığı artırmaktadır. Günümüze bakıldığında ise yalnızlığı artıran faktörlerin başında internet ve sosyal medya⁸ gelmektedir diyebiliriz. İnternetin bireyleri yalnızlığa itmesinin nedenlerinden biri kişilerin internette aşırı derecede vakit geçirip, dolaylı da olsa yalnızlığı seçmesidir. İnternet ve sosyal medya bireyin yalnızlığı yanlış anlamasına da neden olmaktadır. Bire-

² Israela Silberman, "Religion as a meaning system: Implications for the new millennium", *Journal of Social Issues* 61/4 (01 Aralık 2005), 641-663.

³ Yahya Turan, "Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dinî Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti Ve Sosyal Medya Kullanımı", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (15 Haziran 2018), 479-516.

⁴ Meghan Wood vd., "Social media addiction and psychological adjustment: religiosity and spirituality in the age of social media", *Mental Health, Religion & Culture* 19/9 (20 Ekim 2016), 972-983.

⁵ Turan, "Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dinî Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti Ve Sosyal Medya Kullanımı".

⁶ Mohammad Dalvi-Esfahani vd., "Social media addiction: Applying the DEMATEL approach", *Telematics and Informatics* 43/ (01 Ekim 2019), 101250.

⁷ Abdullah Atli vd., "Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki", *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12/29 (2015), 149-160.

⁸ Ayşegül Elif Karagülle - Berk Çaycı, "Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma", *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication* 4/1 (2014), 1-9.

ye psiko-sosyal açıdan destek verir gibi görünürken aslında kişinin yalnızlık ve depresyon gibi psikopatolojilerini artırmaktadır.⁹

1990'lı yılların ardından internet kullanımı tüm dünyada yaygınlaşmıştır. Bu yıllardan itibaren internet, insan hayatındaki etkisini ve kullanılma oranını her geçen yıl katlamıştır. Gündelik yaşamda internet kullanımının en büyük yönünü sosyal medya oluşturmaktadır. Dünyada ve ülkemizde sosyal medya kullanımı oldukça yaygındır. Genel durumlara bakılacak olduğunda; dünyada insanların 4,8 milyardan fazlası aktif olarak internet erişimi sağlamaktadır. Oransal olarak dünya nüfusunun %62'si aktif olarak internet kullanmaktadır.¹⁰ Türkiye'de ise 69 milyondan fazla kişi aktif olarak internete erişmektedir. Oransal olarak Türkiye nüfusunun %81,9'u aktif olarak internete giriş yapmaktadır.¹¹ İnternet kullanımına göre Türkiye, dünya internet kullanım ortalamasının üstündedir. Dünyada sosyal medya kullanım istatistiklerine bakıldığında dünyada 3,96 milyar kişi sosyal medyaya aktif olarak katılım göstermektedir. Telefon üzerinden sosyal medya kullanan kişi sayısı ise 3,91 milyar kişiye ulaşmıştır. Sosyal medya siteleri içinde en çok kullanılan Facebook platformudur.¹² Türkiye'nin sosyal medya kullanımına bakıldığında, en çok kullanılan sosyal medya platformları; Facebook, Pinterest, Twitter, YouTube, Instagram ve Tumblr'dır.¹³ Türkiye'de 54 milyon kişi aktif olarak sosyal medya kullanmaktadır. Bu da Türkiye nüfusunun %64'ünün aktif olarak sosyal medya kullandığını ortaya koymaktadır.¹⁴

Sosyal medya kullanımının olumlu yönleri olduğu gibi olumsuz yönleri de bulunmaktadır. Sosyal medya eğlence ve boş zaman geçirme aracı olarak kullanılırken aynı zamanda sorunlardan kaçınmada da bir araç olabilmekte-

⁹ Michelle L. McNicol - Einar B. Thorsteinsson, "Internet Addiction, Psychological Distress, and Coping Responses among Adolescents and Adults", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 20/5 (01 Mayıs 2017), 296-304.

¹⁰ Internet World Stats (IWS), "World Internet Users Statistics and 2020 World Population Stats," *Internet World Stats* (2020), (Erişim 30 Haziran 2020).

¹¹ IWS, "Europe Internet Stats - Population Statistics," *Internet World Stats*.

¹² J. Clement, "Social Media - Statistics & Facts Statista," *Statista* (Erişim 18 Mayıs 2020).

¹³ Statcounter, "Social Media Stats Turkey," *Statcounter GlobalStats* (Erişim 1 Mayıs 2020).

¹⁴ Simon Kemp, "Digital 2020: Turkey," *DataReportal* (1 Ocak 2020).

dir.¹⁵ Bireyler, internet ve sosyal medya kullanımına dair farklı başa çıkma stratejilerine başvurmaktadır. Bazı kimseler başa çıkma açısından sosyal medyayı doğru bir şekilde kullanırken bazı bireyler yanlış ve zararlı bir şekilde kullanmaktadır.¹⁶ Bu noktada siber psikoloji ile günlük hayatta olumlu davranışlar arasındaki ilişki gündeme gelmektedir. Özellikle öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık, depresyon, yalnızlık ve stres gibi sağlık öğeleri ile maneviyat/din arasındaki ilişkiler bireyin yaşamında oldukça önemlidir. Zira sosyal medya bağımlılığı kişinin fiziksel ve psikolojik/öznel sağlığını etkilemektedir. Siber psikolojide dijital iyi oluş¹⁷ kavramı ile maneviyat/din arasındaki ilişkinin de önemi artmaktadır. Çünkü Pargament'in de ifade ettiği gibi 1980'li yıllardan itibaren sağlık çalışmalarının en önemli unsuru din ve maneviyat olmaya başlamıştır.¹⁸ Ayrıca başa çıkma kavramı sağlık çalışmalarında en geçerli öğelerden biridir. Son yıllarda dinî başa çıkma kavramı da sağlık, iyi oluş ve psikolojik sağlamlık çalışmalarında oldukça geçerli görülmektedir. Dinî başa çıkma, dinî inanç, duygu ve davranışın, dinî müktesebatın sıkıntı dönemlerin getirdiği olumsuz veya kötü duygusal neticelerin hafifletilmesi, mani olması, varoluşa yönelik anlamın korunması ve sorunların çözümünün kolaylaştırılması¹⁹ olarak tanımlanabilir. Dindarlığın yüksek olduğu bireyler, sorunlarını çözmeye dinî başa çıkma yöntemlerine sıkça başvurmaktadır.²⁰ Kişilerin olumlu veya olumsuz dinî başa çıkmayı kullanmalarında kendi dinî algı, tutum ve geçmişleri önemli olmaktadır. Ayrıca dinî algı ve müktesebat, bireyin hayatının her alanında olduğu gibi internet ve sosyal medya kullanımını da

¹⁵ Özlem Uzun vd., "Habit of Using Social Media and Correlation of Social Media Addiction, Self Esteem, Perceived Social Support in Adolescent with Attention Deficit Hyperactivity Disorder", *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care* 10/3 (2016), 142-147.

¹⁶ Omer Senormanci vd., "Evaluation of coping strategies of male patients, being treated in internet addiction outpatient clinic in Turkey", *Journal of Mood Disorders* 4/1 (08 Ekim 2014), 14.

¹⁷ Bjorn Nansen vd., "Children and Digital Wellbeing in Australia: Online regulation, conduct and competence", *Journal of Children and Media* 6/2 (Mayıs 2012), 237-254.

¹⁸ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak / Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012).

¹⁹ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak / Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*.

²⁰ Ayşe Murat - Muhammed Kızılgeçit, "Dinî Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (30 Haziran 2017), 111-151.

etkilemektedir. Bazı kişilerin dinî başa çıkmada başvurdukları yöntemler, günlük hayatlarındaki diğer alanlara da yansiyabilmektedir.²¹ Bu bakımdan din, dinî başa çıkma ve sosyal medya bağımlılığı ilişkili olabilmektedir.

Bu çalışmada dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin araştırılması amaçlanmıştır. Ayrıca demografik değişkenlere göre dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık değişkenlerinde farklılaşmanın olup olmadığı incelenmiştir. Literatüre bakıldığında bu değişkenler arasında ilişkiler olduğunu ortaya koyan bir çalışma bulunmaktadır.²² Ülkemizde hem sosyal medya kullanımı²³ hem de dindarlık oranları oldukça yüksektir. Sözü geçen olguların ülkemizde yüksek oranlarda olması, birbiriyle ilişkili olma olasılığını da gündeme getirmektedir. Bu bakımdan dinî başa çıkma veya dindarlık ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışma oldukça fazladır. Fakat dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma oldukça azdır diyebiliriz. Çalışmanın üç temel değişkeni arasındaki ilişkiye dair yurtdışında yapılan araştırmalar çok kısıtlı olduğu gibi ülkemiz özelinde de oldukça sınırlı sayıda çalışma vardır. Bunun yanı sıra dinî başa çıkma, yalnızlık ve sosyal medya kullanımını konu eden çalışmalar da bulunmaktadır.²⁴

Çalışmanın temel değişkenlerinden biri olan dinî başa çıkma olumlu (pozitif) ve olumsuz (negatif) olarak ikiye ayrılmaktadır. Olumlu dinî başa çıkma, kişinin maneviyat arayışı, Tanrı'ya güvenli bir şekilde bağlanması, hayatta anlam bulabilme ve bireyin diğer insanlarla manevi bağlar kurabilmesini kapsamaktadır. Dinî başa çıkma, dinî bütünleşme ve affetme gibi olumlu duyguları içinde barındırmaktadır.²⁵ Olumsuz dinî başa çıkma ise olumlu dinî başa çıkmanın tam tersidir. Olumsuz dinî başa çıkmayı kullanan kişiler, maneviyat

²¹ Kenneth I. Pargament vd., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (Aralık 1998), 710.

²² Turan, "Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dinî Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti Ve Sosyal Medya Kullanımı".

²³ Kemp, "Digital 2020: Turkey"; Statcounter, "Social Media Stats Turkey".

²⁴ Turan, "Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dinî Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti Ve Sosyal Medya Kullanımı," 479-516.

²⁵ Pargament et al., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors," 710.

arayışından ziyade hayata dinî perspektiften olumsuz bakmaktadırlar. Hayata mücadele ettikleri zor olayları, başlarına gelen bir uğursuzluk olarak görebildikleri gibi Tanrı'ya daha az güvenli bağlanmaktadırlar.²⁶ Olumsuz dinî başa stratejilerine sık başvuranların, İslami açıdan bakıldığında kadercilik yaklaşımını benimsediklerini de söylemek mümkündür. Olumlu dinî başa çıkma hem olaylara hem de dine dair iyimser bakış açısını sağlamaktadır. Örneğin olumlu dinî başa çıkmayı daha çok kullanan bireyler hayata daha güvenli bakmaktadır. Olumsuz dinî başa çıkma ise hayatı ve dinî olguları kötümser değerlendirmeye neden olmaktadır. Olumsuz dinî başa çıkma, güven-siz bağımlılık ilişkisiyle de ilişkili olmaktadır.

Çalışmanın temel değişkenlerinden bir diğeri ise sosyal medya bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığında olduğu gibi²⁷ sosyal medya bağımlılığı farklı şekillerde adlandırılmaktadır. Örneğin sosyal medya bağımlılığı, problemlili sosyal medya kullanımı,²⁸ sosyal medya rahatsızlığı (disorder),²⁹ aşırı sosyal medya kullanımı,³⁰ sosyal ağ bağımlılığı³¹ ve patolojik sosyal medya kullanımı³² gibi çeşitli şekillerde kavramsallaştırılmaktadır. Ayrıca Facebook bağımlılığı³³, Twitter bağımlılığı³⁴ ve Instagram bağımlılığı³⁵ gibi daha spesifik sosyal

²⁶ Pargament et al., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors," 710.

²⁷ Sezai Korkmaz - Ali Ulvi Mehmedoğlu, "Dindarlık, Siber Zorbalık ve Problemlili İnternet Kullanımı İlişisine Dair Nicel Bir Araştırma," *Dinî Araştırmalar* 21/53 (15-06-2018), 35-54.

²⁸ Ariel Shensa vd., "Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study", *Social Science and Medicine* 182/ (01 Haziran 2017), 150-157.

²⁹ Regina J.J.M. Van Den Eijnden vd., "The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties", *Computers in Human Behavior* 61/ (01 Ağustos 2016), 478-487.

³⁰ Jana Spilková vd., "Predictors of excessive use of social media and excessive online gaming in Czech teenagers", *Journal of Behavioral Addictions* 6/4 (2017), 611-619.

³¹ Cecilie Schou Andreassen, "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review", *Current Addiction Reports* 2/1 (2015), 175-184.

³² Hailey G. Holmgren - Sarah M. Coyne, "Can't stop scrolling!: pathological use of social networking sites in emerging adulthood", *Addiction Research & Theory* 25/5 (03 Eylül 2017), 375-382.

³³ Cecilie Schou Andreassen vd., "Development of a facebook addiction scale", *Psychological Reports* 110/2 (01 Nisan 2012), 501-517.

³⁴ Kağan Kircaburun, "Effects of Gender and Personality Differences on Twitter Addiction among Turkish Undergraduates", *Journal of education and practice* 7/24 (2016), 33-42.

medya bağımlılıkları olduğunu belirleyen araştırmacılar da bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının bir türüdür³⁶ ve internet bağımlılığına bağlı olarak gelişmektedir.³⁷ Sosyal medya bağımlılığı, kişinin sosyal medya kullanma konusunda giriş ve çıkış sürelerini kontrol edemeyerek³⁸ uzun saatler boyunca sosyal medya kullanmasıdır.³⁹ Ayrıca sosyal medya bağımlılığı, bireyin psikolojik, sosyal, mesleki ve akademik olarak zarar görmesine neden olmaktadır.⁴⁰

Sosyal medya üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında farklı boyutlarda bağımlılıkların olduğu görülmektedir. Tutgun-Ünal'ın yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerin düşük seviyede sosyal medya bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Fakat sosyal medyanın bireysel ve toplumsal olarak birçok şeye etki ettiği ve önleme/müdahale programlarının etkin bir şekilde ortaya koyulması gerektiği belirtilmiştir.⁴¹ 763 üniversite öğrencisi üzerine yapılan diğer bir çalışmada sosyal medya kullanım amaçları ve sosyal medya bağımlılığı incelenmiştir. Bu çalışmaya göre üniversite öğrencileri sosyal medyayı en çok eğlence, gündemi takip etme ve iletişim kurma amacıyla kullanmaktadır. Öğrencilerin ortalama sosyal medya kullanım süreleri 4 saat 16 dakika olarak tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanma süreleri arttıkça sosyal medya bağımlılıkları da artış göstermiştir.⁴² Üniversite öğrenci-

³⁵ Kagan Kircaburun - Mark D. Griffiths, "Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking", *Journal of Behavioral Addictions* 7/1 (2018), 158-170.

³⁶ Mark Griffiths, "Internet Addiction - Time to be Taken Seriously?", *Addiction Research* 8/5 (01 Ocak 2000), 413-418.

³⁷ Yubo Hou vd., "Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention", *Cyberpsychology* 13/1 (2019), 1-17.

³⁸ Ofir Turel vd., "Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks", *Journal of Psychiatric Research* 97/1 (2018), 84-88.

³⁹ Hou et al., "Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention," 1-17.

⁴⁰ Janarthanan Balakrishnan - Mark D. Griffiths, "Social media addiction: What is the role of content in YouTube?", *Journal of Behavioral Addictions* 6/3 (2017), 364-377; Annalisa Colucci, "The social networks: New challenge or new addiction?", *Psychiatria Danubina* 28/1 (2016), 92-94.

⁴¹ Aylin Tutgun-Ünal, *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015).

⁴² Mehmet Fatih Çömlekçi - Oğuz Başol, "Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi", *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/4 (2019), 173-188.

lerinin sosyal medyaya yönelik duygusal, davranışsal ve bilişsel bağımlılık profilleri incelenmiştir. Öğrencilerin çoğunluğu günlük sosyal medya 2-4 saat arası vakit geçirmektedir. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu sosyal medyayı bilgi kaynağı olarak görmektedir. Ayrıca sosyalleşmek için sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Öğrencilerin sosyal medya üzerinden farklı düzeylerde duygusal-sosyalleşme bağımlılık, davranışsal-araçsal bağımlılık, davranışsal-eylemsel bağımlılık ve duygusal-kaçış bağımlılığı gerçekleştirdikleri görülmüştür.⁴³

Araştırmanın temel değişkenlerinden bir diğeri ise yalnızlık kavramıdır. Yalnızlık tanımlanması güç, karmaşık⁴⁴ ve çok yönlü bir kavramdır. Bir yönüyle bireyin iyi oluşuyla⁴⁵ ve psikolojik sağlamlığı⁴⁶ ile ilgiliyken diğer yönüyle psikolojinin hastalık temelli yaklaşımında sosyal izolasyonla⁴⁷ da ilişkilidir. Yalnızlık farklı şekillerde tanımlanabilmektedir. Yalnızlık, kültürel ve toplumsal bağlamda hatta aynı toplumda farklı zaman dilimlerinde çeşitli değerlendirmelere tabi tutulmuştur. Örneğin tasavvuf geleneğinde Tanrıya yaklaşma ve dinî eğitimin bir parçası olarak yalnızlık olumlu etkiye sahipken Batı toplumlarında yalnızlık daha çok psikopatoloji ile birlikte olumsuz etkiye sahip olarak görülmüştür.⁴⁸ Yalnızlık temelde diğer insanlardan kopma veya ayrılma duygusudur.⁴⁹ Yalnızlık, kişinin ilişkilerde eksiklikler veya ilişkilere yönelik olumsuz duygular taşımasına bağlı olarak kendini boşlukta hissetmesi veya sosyal izolasyon yaşama durumu olarak tanımlanabilir.⁵⁰ Yalnızlık

⁴³ Çetin Murat Hazar, "Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması", *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 0/32 (2011), 151-175.

⁴⁴ M. Ruhat Yaşar, "Yalnızlık", *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/1 (2007), 237-260.

⁴⁵ Becky Phu - Alan J. Gow, "Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness", *Computers in Human Behavior* 92/ (01 Mart 2019), 151-159.

⁴⁶ Jeff L. Perron vd., "Resilience, loneliness, and psychological distress among homeless youth", *Archives of Psychiatric Nursing* 28/4 (01 Ağustos 2014), 226-229.

⁴⁷ N. Leigh-Hunt et al., "An Overview of Systematic Reviews on the Public Health Consequences of Social Isolation and Loneliness," *Public Health* (November 1, 2017).

⁴⁸ Muhammed Kızılgeçit, "Modern Psikolojide ve Tasavvufta Dindarlık", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/ (2012), 131-150.

⁴⁹ Ron D. Hays - M. Robin Dimatteo, "A Short-Form Measure of Loneliness", *Journal of Personality Assessment* 51/1 (01 Mart 1987), 69-81.

⁵⁰ Ingemar Åkerlind - Jan Olof Hörnquist, "Loneliness and alcohol abuse: A review of evidences of an interplay", *Social Science and Medicine* 34/4 (01 Şubat 1992), 405-414; Viren

bireysel ihtiyaçlar ve toplumsal ilişkiler arasındaki çatışmadan doğabildiği gibi kalabalıkta da kendini yalnız hissetme gibi öznel bir deneyim olarak da meydana gelebilmektedir.⁵¹ Fakat yalnızlık genel anlamda insana rahatsızlık veren ve istenmeyen bir duygu olarak da ortaya çıkabilmektedir.⁵² Yalnızlık konusunu Türkiye’de din psikolojisi alanında ilk kez Yaparel çalışmıştır.⁵³ Din psikolojisi çalışmalarında yalnızlık, umutsuzluk ve dindarlık üzerine⁵⁴ çalışma yapılmış ve Karnick’in yalnızlık hissine teorik yaklaşımı⁵⁵ Türkçe’ye kazandırılmıştır. Çalışmanın teorik arka planına değindikten sonra literatüre bağlı olarak aşağıdaki hipotezler test edilmek üzere oluşturulmuştur.

1. Çalışmanın Hipotezleri

H₍₁₎ Cinsiyete göre dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık farklılaşmaktadır.

H₍₂₎ Medeni duruma göre dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık farklılaşmaktadır.

Swami, “Psychometric analysis of the Malay version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) and a comparison of loneliness among sojourning and non-sojourning Malaysian students”, *International Journal of Culture and Mental Health* 2/1 (Haziran 2009), 38–50.

⁵¹ Daniel Perlman - Letitia Anne Peplau, “Loneliness Research: A Survey Of Empirical Findings”, *Preventing The Harmful Consequences Of Severe And Persistent Loneliness*, ed. L. A. Peplau - S. E. Goldston (National Institute of Mental Health, 1984), 13–46; Mehmet Ali Yıldız - Baki Duy, “Adaptation of the Short-form of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) to Turkish for the Adolescents”, *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 27/3 (2014), 194–203.

⁵² Hays - Dimatteo, “A Short-Form Measure of Loneliness,” 69-81; Yıldız - Duy, “Adaptation of the Short-Form of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) to Turkish for the Adolescents,” 13-46; Swami, “Psychometric Analysis of the Malay Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) and a Comparison of Loneliness among Sojourning and Non-Sojourning Malaysian Students,” 38-50.

⁵³ Recep Yaparel, *Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı* (Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1984).

⁵⁴ Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık üzerine psiko-sosyal bir çalışma* (Ankara: Gece Kitaplığı, 2015).

⁵⁵ Paula Karnick, “Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar,” çev. Selçuk Zengin, Muhammed Kızılgeçit, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 11/3 (2011), 217–229.

H₍₃₎ Yaşa göre dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık farklılaşmaktadır.

H₍₄₎ Olumlu dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasında negatif yönde ilişki bulunmaktadır.

H₍₅₎ Olumsuz dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır.

H₍₆₎ Sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki vardır.

H₍₇₎ Olumlu dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığını ve yalnızlığı yordamaktadır.

H₍₈₎ Olumsuz dinî başa çıkma sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlığı yordamaktadır.

H₍₉₎ Yalnızlık, sosyal medya bağımlılığının yordayıcısıdır.

H₍₁₀₎ Sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkide dinî başa çıkma aracılık etkisi göstermektedir.

2. Metot

Metot ve yöntem olarak çalışmada dokümantasyon ve ilişkisel tarama yöntemi uygulanmıştır. Tarama modellerinden ilişkisel tarama yöntemine başvurulma nedeni birçok değişkenle analiz yapılmasıdır. İstatistik kuralları gereği bir çalışmada birden fazla değişken varsa ilişkisel tarama yöntemine başvurulmalıdır. Ayrıca çalışmanın tamamında veriler parametrik değerler içerdiğinden parametrik testler yapılmıştır.⁵⁶ Verileri toplamak amacıyla anket yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların belirlenmesinde tesadüfi örnekleme yer verilmiştir. Örneklem, ölçekler, verilerin toplanması ve analizler bu bölümde aktarılmıştır.

2.1. Örneklem

Araştırmada örneklem olarak belli bir hedef kitle seçilmemiştir. Bu açıdan cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, eğitim durumu, sosyal çevre ve gelir

⁵⁶ Seval Kul, "Uygun istatistiksel test seçim kılavuzu", *Plevra Bülteni* 8/2 (2014), 26-29.

durumu rastlantısal olmuştur. Lise öğrencileri, üniversite öğrencileri, lisansüstü öğrencileri, herhangi bir işte çalışan veya çalışmayan tüm yetişkinler örnekleme dâhil edilmiştir. Katılımcılara bakıldığında öğrenci, öğretmen, akademisyen, evhanımı, esnaf, işçi ve kamu çalışanlarından oluşmuştur. Araştırmaya tesadüfi olarak internet üzerinden 440 kişi dâhil olmuştur. Katılımcıların 152'si (%34,5) erkek, 288'i (%65,5) kadındır. Örneklemin yaş aralığı 18-65 arasında değişmektedir. Çalışmaya katılan kişilerin yaş ortalaması 24.10'dur. Bu duruma göre çalışmada genç-yetişkinlerin ağırlıklı olduğunu söylemek mümkündür. Katılımcıların medeni duruma göre 201'i (%45,7) evli ve 239'u (%54,3) kişi bekârdır. Medeni duruma göre çalışmada eşit bir dağılım söz konusudur. Bu örneklem dâhilinde çalışmanın istatistiki olarak geçerli ve genelleme yapmaya uygun olduğu ifade edilebilir. Çalışmanın örneklem sayısı ve nitelikleri itibariyle parametrik analizlerin yapılması uygun ve yapılan analizler geçerlidir.

2.2. Ölçekler

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından örneklemin genel özellikleri ve hipotezlerin test edilmesi amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda aydınlatıcı onam formu ile çalışmanın amacı ve neden yapıldığına dair bilgiler verilmiştir. Ardından yaş, cinsiyet ve medeni durum gibi özsel niteliklere dair soruların cevaplanması istenmiştir.

Dinî Başa Çıkma Ölçeği: Dinî başa çıkma değişkeni, olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma olmak üzere iki alt boyutta ölçülmüştür.⁵⁷ Dinî başa çıkma ölçeği Pargament ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ekşi ve Sayın (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.⁵⁸ Ölçek on madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin olumlu dinî başa çıkma boyutunun Cronbach's alpha değeri ,94 iken olumsuz dinî başa çıkma boyutunun Cronbach's alpha değeri ,90 olarak tespit edilmiştir.

⁵⁷ Kenneth I. Pargament vd., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", 710.

⁵⁸ Halil Ekşi - M. Sayın, "The adaptation of Religious Coping Scale into Turkish language: A study of bilingual equivalence, validity and reliability.", *AGP Humanities and Social Sciences Conference* (Berlin: BAU International Berlin University, 2016).

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Sosyal medya bağımlılığı, Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile ölçülmüştür. Bergen sosyal medya bağımlılık ölçeği, Bergen Facebook bağımlılığı ölçeğinden uyarlanmıştır.⁵⁹ Ölçek altı maddeden oluşmaktadır. Bergen sosyal medya bağımlılık ölçeği tek boyuttan oluşmaktadır. Bergen sosyal medya bağımlılık ölçeği, Türkçe'ye Demirci (2019) tarafından uyarlanmıştır.⁶⁰ Yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin Türk kültüründe güvenilir ve geçerli olduğu ortaya koyulmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach's alpha değeri ,82 olarak saptanmıştır.

Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu: Yalnızlık değişkeni, UCLA yalnızlık kısa formu ile ölçülmüştür.⁶¹ Ölçeğin kısa formu yedi maddeden oluşmaktadır. Yalnızlık ölçeği Yıldız ve Duy tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.⁶² Ölçeğin Cronbach's alpha değeri ,83 olarak bulgulanmıştır.

2.3. Veri Toplama ve Analizler

Bu çalışmanın verileri Temmuz 2020'nin son çeyreğinde toplanmıştır. Verilerin toplanmasında sosyal medya grupları (Facebook grupları ve Whatsapp grupları), e-mail grupları ve cep telefonu kullanılmıştır. Katılımcılar onam formunu kabul ederek çalışmaya gönüllülük esasına göre dâhil olmuştur. Çalışmanın veri analizlerinde SPSS, AMOS ve SPSS Process Macro programları kullanılmıştır. Araştırmada betimsel istatistik, güvenilirlik analizi, t-test, ANOVA, regresyon, korelasyon ve aracı değişken analizleri yapılmıştır.

3. Bulgu Ve Yorumlar

Burada çalışmanın hipotezlerine bağlı olarak ölçeklerin betimsel istatistikleri ve buna bağlı olarak fark testleri analizi yapılmıştır. Ayrıca değişkenlerin korelasyon, regresyon ve aracılık ilişkileri test edilmiştir.

3.1. Betimsel İstatistikler

⁵⁹ Andreassen et al., "Development of a Facebook Addiction Scale," 405-414.

⁶⁰ Ibrahim Demirci, "The adaptation of the bergen social media addiction scale to Turkish and its evaluation of relationship with depression and anxiety symptoms", *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 21/ (2019), 15-22.

⁶¹ Hays - Dimatteo, "A Short-Form Measure of Loneliness".

⁶² Yıldız - Duy, "Adaptation of the Short-Form of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) to Turkish for the Adolescents," 194-203.

Çalışmanın temel değişkenlerini belirleyen ölçeklere dair betimsel istatistikler Tablo 1’de sunulmuştur. Örnekleme dâhil olan katılımcıların olumlu dinî başa çıkma ortalamaları ranj esas alındığında yüksek denilebilecek ($M=3,24$; $R=1-4$) seviyededir. Katılımcıların olumsuz başa çıkma puanları ranja göre ortalamasının ($M=2,46$; $R=1-4$) üstündedir. Diğer bir değişkeni temsil eden sosyal medya bağımlılığı puanları, ortalama ($M=2,5$; $R=1-5$) seviyededir. Son olarak yalnızlığa bakıldığında katılımcıların yalnızlık puanları ortalamasının ($M=1,99$; $R=1-5$) altındadır.

Tablo 1: Betimsel Analizler

Variables	N	M	SD	R
Olumlu Dinî Başa Çıkma	440	3,24	,81	1-4
Olumsuz Dinî Başa Çıkma	440	2,46	1.01	1-4
Sosyal Medya Bağımlılığı	440	2,5	,95	1-5
Yalnızlık	440	1,99	,66	1-5

Katılımcıların betimsel istatistiğe bağlı olarak bağımsız değişken grupları arasındaki farklılaşması incelendiğinde ise aşağıdaki bulgular ortaya çıkmıştır. T-test yapmak için parametrik şartların karşılanması gerekmektedir. Bu durum ya örneklemin parametrik özellik göstermesiyle gerçekleşir ya da normal dağılım yoluyla gerçekleşmektedir.⁶³ Bu çalışmanın örneklem sayısı parametrik şartları sağlamaktadır. Dahası Skewness testine göre $-2 < x < 2$ değerinde normal dağılım olduğu varsayılır.⁶⁴ Cinsiyete göre değişkenlere bakıldığında olumlu dinî başa çıkma ($t_{(438)}=-1,950$; $p>0,05$), olumsuz dinî başa çıkma ($t_{(438)}=,843$; $p>0,05$) ve yalnızlık değişkenlerinde ($t_{(438)}=-,996$; $p>0,05$) gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığı değişkeninde istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür ($t_{(438)}=-2,613$; $p<0,05$). Elde edilen verilere göre sosyal medya bağımlılığında kadınların ortalamaları

⁶³ D. Howitt - D. Cramer, Introduction to SPSS statistics in psychology: for version 19 and earlier (Harlow: Pearson Education Limited, 2011).

⁶⁴ Rex B. Kline, Principles and Practice of Structural Equation Modeling (New York: Guilford Publications, 2011).

($M=2,58$; $SD=,951$) erkeklerin ortalamalarından ($M=2,33$; $SD=,944$) daha yüksektir. Kadınların sosyal medya bağımlılığı erkeklerden yüksek olmasının yanı sıra çalışmanın ranj ortalamasına göre de kadınların sosyal medya bağımlılığı yüksektir. Erkeklerin ise ortalama puanlara göre sosyal medya bağımlılıkları daha düşüktür. Bu bulgulara göre "*H₍₁₎ cinsiyete göre dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık değişkenleri farklılaşmaktadır.*" hipotezi sadece sosyal medya bağımlılığında doğrulanmıştır.

Cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığına dair yapılan çalışmalara bakıldığında, bu araştırmanın verilerini destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Bir çalışmada sosyal medya bağımlılığına bağlı olarak meşguliyet anlamında kadınların, erkeklerden daha fazla sosyal medyayla meşgul oldukları ortaya çıkmıştır.⁶⁵ Yine başka bir çalışmada kadınların sosyal medya bağımlılıkları, erkeklerin sosyal medya bağımlılığından daha fazla olduğu saptanmıştır.⁶⁶ Başka bir çalışmada ise sosyal medya bağımlılığına bağlı olarak tekrarlar ve çatışma boyutunda erkeklerin ortalamalarının, kadınların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.⁶⁷ Yapılan bir diğer çalışmada ise erkeklerin kadınlara oranla daha fazla sosyal medya bağımlılığı olduğu bulgulanmıştır.⁶⁸ Bu verilerin kimisi mevcut araştırmanın bulgularını desteklerken kimi çalışmalar ise aksi yönde bulgular elde etmiştir. Bazı çalışmalar ise sosyal medya bağımlılığı konusunda erkekler ile kadınlar arasında farklılaşmanın olduğu tespit etmiştir.⁶⁹ Cinsiyete göre teknoloji bağımlılığında kadınların daha çok iletişim ve ilişki arama eğiliminde oldukları, erkeklerin ise daha çok heyecan ve farklı deneyimler peşinde oldukları ifade edilmektedir. Kadınların ilişki arama ve iletişim kurmak amacıyla sosyal medyaya daha fazla eğilim göster-

⁶⁵ Levent Deniz - Ercan Gürültü, "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları", *Kastamonu Eğitim Dergisi* 26/2 (15 Mart 2018), 355-367.

⁶⁶ Müge Yukay Yüksel vd., "Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* 40 (30 Haziran 2020), 66-85.

⁶⁷ Zafer Özdemir, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı", *Beykoz Akademi Dergisi* 7/2 (17 Ocak 2020), 91-105.

⁶⁸ Özay Nuri Aksoy, "Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları Balıkesir Örneği", *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi* 2/1 (15 Şubat 2020), 9-24.

⁶⁹ Çömlekçi - Başol, "Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi".

dikleri söylenebilir.⁷⁰ Bu durum da kadınlarda sosyal medya bağımlılığını artırmaktadır.

Bağımsız değişkenlerden olan medeni duruma göre farklılaşma (t-test) incelendiğinde kişilerin evli ya da bekâr olmalarına göre olumsuz dinî başa çıkma ($t_{(438)}=1,824$; $p>0,05$) ve yalnızlık değişkeninde ($t_{(438)}=-1,702$; $p>0,05$) farklılaşma olmadığı görülmüştür. Kişilerin evli ve bekâr olmalarına göre olumlu dinî başa çıkma ($t_{(203)}=2.230$; $p<0,05$) ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinde ($t_{(203)}=2.230$; $p<0,05$) ise istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu saptanmıştır. Olumlu dinî başa çıkma konusunda evlilerin ortalaması ($M=3,42$; $SD=,672$) bekârların ortalamasından ($M=3,08$; $SD=,886$) daha yüksektir. Sosyal medya bağımlılığında ise evlilerin ortalama puanları ($M=2,28$; $SD=,877$) bekârların ortalama puanlarından ($M=2,68$; $SD=980$) daha düşük çıkmıştır. Evlilerin olumlu dinî başa çıkma puanlarının bekârlardan daha yüksek olmasının yanı sıra çalışmanın ranj ortalamasına göre de evlilerin ortalama puanları da oldukça yüksektir. Medeni durum bağımsız değişkenine göre çalışmanın " $H_{(2)}$ medeni duruma göre dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık değişkenleri farklılaşmaktadır." hipotezi olumlu dinî başa çıkma ve sosyal medya bağımlılığı değişkeninde desteklenmiştir.

Cinsiyet ile dinî başa çıkma ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda kadınların olumlu dinî başa çıkma puanları, erkeklerin olumlu dinî başa çıkma puanlarından daha yüksektir. Örneğin bir araştırmada manevi temelli dinî başa çıkmada kadınların ortalaması, erkeklerden daha fazla çıkmıştır. Aynı şekilde medeni durum ile dinî başa çıkma ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi üzerine yapılan çalışmada evlilerin manevi temelli dinî başa çıkma puanları, bekârdan daha yüksektir.⁷¹ Sosyal medya bağımlılığını konu alan bir çalışmada ise boşanmış kişilerin evlilere göre ve bekârların evlilere göre daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğu bulgulanmıştır.⁷² Lite-

⁷⁰ Hüsnü Bodur - Sezai Korkmaz, "İlahiyat Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ve Dindarlık İlişkisi", *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 30/ (2017), 329-351.

⁷¹ Ahmet Canan Karakaş - Mustafa Koç, "Stresle Başa Çıkma Ve Dinî Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki: Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 3/3 (27 Eylül 2014), 618.

⁷² Aksoy, "Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları Balıkesir Örneği," 9-24.

ratür incelendiğinde gerek olumlu dinî başa çıkma konusunda gerekse sosyal medya bağımlılığında genel anlamda medeni duruma göre evlilerin lehine bir durum ortaya çıkmaktadır. Bu durum evlilik kurumunun bireyin hayatındaki olumlu etkisine işaret olarak değerlendirilebilir.

Yaş bağımsız değişkenine göre farklılaşmaya (ANOVA) bakıldığında olumlu dinî başa çıkma ($F_{(4,433)}=1,521$; $p>0,05$), olumsuz dinî başa çıkma ($F_{(3,433)}=1,281$; $p>0,05$) ve yalnızlık değişkenlerinde ($F_{(3,433)}=1,344$; $p>0,05$) istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmüştür. Yaş değişkenine göre sosyal medya bağımlılığında ise anlamlı düzeyde ($F_{(3,433)}=5,305$; $p<0,001$) farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın örnekleminin yaş aralığı 18-65 yaş arasında değişmektedir. ANOVA fark testine göre yaş arttıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığını ifade etmek mümkündür. Bağımsız değişkenlerden olan yaş değişkenine göre araştırmanın " $H_{(3)}$ yaşa göre dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık değişkenleri farklılaşmaktadır." hipotezi sadece sosyal medya bağımlılığı değişkeninde doğrulanmıştır.

Yaş ve sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan bir çalışmada, mevcut araştırmanın bulgularını destekleyen sonuçlar ortaya çıkmıştır. Çalışmanın bulgularına göre yaş arttıkça sosyal medya bağımlılık puanları da azalmıştır. Yaşça daha genç olanların daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğu saptanmıştır.⁷³ İnternet ve sosyal medya bağımlılığına dair yapılan çalışmalar incelendiğinde gençlerin, yaşlılara oranla daha fazla internet ve sosyal medya bağımlısı olduğunu söylemek mümkündür.⁷⁴ Sosyal medya bağımlılığın gençlerde daha fazla olmasının nedenini, doğumlarından itibaren internet kullanmalarıyla ilişkili olduğunu ifade edebiliriz. Özellikle 1990 sonrası doğan kişilerde, internet ve sosyal medya kullanımının daha yüksek ve adaptasyonunun daha iyi olduğunu vurgulamak gerekmektedir.⁷⁵ Bu noktada dijital yerliler ve dijital göçmeler durumu da ortaya çıkmaktadır. Bilindiği üzere doğumla birlikte internetle tanışan, internetle haşır neşir olup onunla büyüyen kişilere dijital yerliler denilmektedir. Haliyle dijital yerliler interneti ve sosyal medya-

⁷³ Mehmet Enes Sağar, "Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi", *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi* 2/1 (2019), 29-42.

⁷⁴ Korkmaz - Mehmedoğlu, "Dindarlık, Siber Zorbalık ve Problemler İnternet Kullanımı İlişkisine Dair Nicel Bir Araştırma," 35-54.

⁷⁵ Jean M. Twenge, *İ-Nesli*, ed. Seda Darcan Çiftçi (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018).

yı çok iyi kullanmaktadırlar. Dijital göçmenler ise internetle yaşı gereği geç tanışan ve sonradan öğrenmeye çalışan kişilerdir. Bu açıdan dijital yerliler ile dijital göçmenlerin dünyaya bakışı ve algılayışı farklılık göstermektedir.⁷⁶

3.2. Değişkenler Arası İlişkiler

Çalışmanın temel değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkileri Tablo 2’de aktarılmıştır. Tablo 2’de değişkenlerin istatistiki olarak anlamlılık düzeyleri ve ilişkilerinin yönü sunulmuştur.

Tablo 2: Korelasyon Matrisi

	1	2	3	4
1.Olumlu dinî başa çıkma	1			
2.Olumsuz dinî başa çıkma	,401**	1		
3.Sosyal medya bağımlılığı	-,099*	,143**	1	
4.Yalnızlık	-,239**	,093	,240**	1

**p<0,01; *p<0,05

Korelasyon ilişkilerine bakıldığında olumlu dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiki olarak negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($r_{(440)}=-,099$; $p<0,05$) ilişki bulunmaktadır. Yine olumlu dinî başa çıkma ile yalnızlık arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($r_{(440)}=-,239$; $p<0,01$) korelasyon ilişkisi bulunmaktadır. Bu bulgulara göre çalışmanın “*H₍₄₎ olumlu dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasında negatif yönde korelasyon ilişkisi bulunmaktadır.*” hipotezi desteklenmiştir. Olumsuz dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ($r_{(440)}=,143$; $p<0,01$) korelasyon ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz dinî başa çıkma ile yalnızlık arasında ise istatistiki olarak anlamlı düzeyde ilişki olmadığı ($r_{(440)}=,093$; $p>0,05$) saptanmıştır.

Olumsuz dinî başa çıkmaya dair “*H₍₅₎ olumsuz dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönde korelasyon ilişkisi bulunmakta-*

⁷⁶ Marc Prensky, “Digital Natives, Digital Immigrants Part 1”, *On the Horizon* 9/5 (01 Eylül 2001), 1-6.

dır." hipotezi ise sadece olumsuz dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide doğrulanmıştır. Korelasyon testinde son olarak sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki test edilmiştir. Bulgulara göre sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasında istatistiki olarak anlamlı ve pozitif yönde ($r_{(440)}=,240$; $p<0,01$) ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmanın "*H₍₆₎ sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde korelasyon ilişkisi bulunmaktadır.*" hipotezi desteklenmiştir.

Dinî başa çıkma ile sosyal medya arasındaki ilişkiye dair yapılan bir çalışmada problemlili sosyal medya kullanımı (sosyal medya bağımlılığı) ile dinî bağlılık arasında negatif yönde ilişki olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca manevi iyi oluş ile problemlili sosyal medya kullanımı arasında da negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür.⁷⁷ Bu çalışmadaki dinî bağlılık ile manevi iyi oluş kavramının, çalışmanın olumlu dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye dair hipotezini desteklediğini söylemek mümkündür. Başa çıkma ve sosyal medya bağımlılığına ilişkin yapılan bir çalışmada ise olumsuz başa çıkmanın bir diğer türü olan problem odaklı başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.⁷⁸ Bu durum çalışmanın olumsuz dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki vardır bulgusunu desteklemiştir. Bulgular göstermektedir ki olumsuz dinî başa çıkmaya (olumsuz/problem odaklı başa çıkma) başvuranların sosyal medya bağımlılıkları da yükselmektedir.

Duygu düzenleme odaklı başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasında ise negatif yönde ilişki vardır.⁷⁹ Duygu düzenlemeye odaklı başa çıkma ile olumlu başa çıkma arasında paralellik olduğunu belirtmek gerekmektedir. Bu bulguların, çalışmanın olumlu dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki vardır hipotezini destekler nitelikte olduğu söy-

⁷⁷ Meghan Wood vd., "Social media addiction and psychological adjustment: religiosity and spirituality in the age of social media", *Mental Health, Religion & Culture* 19/9 (20 Ekim 2016), 972-983.

⁷⁸ Kanokporn Sriwilai - Peerayuth Charoensukmongkol, "Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion", *Stress and Health* 32/4 (01 Ekim 2016), 427-434.

⁷⁹ Sriwilai - Charoensukmongkol, "Face It, Don't Facebook It: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion," 427-434.

lenebilir. Çok değişkenli bir internet bağımlılığı çalışmasında da olumlu başa çıkma ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan başa çıkmanın olumsuz tarafı ile internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.⁸⁰ Bu çalışmanın bulguları, mevcut çalışmanın bulgu ve hipotezlerini doğrulamıştır demek mümkündür.

Araştırmanın yalnızlık ile ilgili korelasyon bulguları oldukça önemlidir. Yalnızlık ile olumlu dinî başa çıkma arasında negatif yönde ilişki olması, olumlu dinî başa çıkmayı daha sık kullananların lehine bir durum olduğunu göstermiştir. Örneğin bir çalışmada olumsuz dinî başa çıkma ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.⁸¹ Bu da olumsuz dinî başa çıkma daha fazla başvuran kişilerin daha fazla yalnızlık çektiği anlamına gelmektedir. Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise bu araştırmanın bulgularını destekleyen sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada olumlu dinî başa çıkma ile yalnızlık arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulgulanmıştır.⁸² Bu alışma ($r_{(349)}=-,200$; $p<0,01$) ile mevcut çalışmanın korelasyon ($r_{(440)}=-,239$; $p<0,01$) bulguları da birbirine oldukça yakındır.

Ayrıca yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişkilerin olması ise sosyal medya bağımlılığının yalnızlaşmaya ve sosyal izolasyona neden olduğuna dair bir veri olabilir. Yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı karşılıklı olarak birbirini etkiler niteliktedir. Bu karşılıklı etkileşim bir bakıma olumsuzluğun pekişmesi anlamına gelmektedir. Örneğin Türk rnekleminde yapılan bir çalışmada yalnızlık ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde korelasyon olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada kişinin pozitif yönünü teşkil eden yaşam doyumunu ile yalnızlık arasında ise negatif yönde bir

⁸⁰ Daniel Loton vd., “Video Game Addiction, Engagement and Symptoms of Stress, Depression and Anxiety: The Mediating Role of Coping”, *International Journal of Mental Health and Addiction* 14/4 (01 Ağustos 2016), 565-578.

⁸¹ Camille Beckette Warner vd., “Coping Resources, Loneliness, and Depressive Symptoms of Older Women With Chronic Illness”, *Journal of Applied Gerontology* 38/3 (01 Mart 2019), 295-322.

⁸² Turan, “Yalnızlıkla Başa ıkma: Yalnızlık, Dinî Başa ıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti Ve Sosyal Medya Kullanımı,” 479-516.

ilişki olduğu saptanmıştır.⁸³ Yapılan başka bir çalışmada yoğun Facebook bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre Facebook bağımlılığı veya aşırı kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.⁸⁴ Mevcut çalışmada da görüldüğü gibi (bk. Tablo 2) bireyin dine yönelik olumlu başa çıkması ile yalnızlık arasında negatif yönde ilişki varken yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki vardır. Bu verilerin birbirine paralel çıkması, çalışmanın bulgularının desteklendiğini de göstermektedir.

3.3. Değişkenler Arası Regresyon İlişkileri

Hipotezlere bağlı olarak yapılan regresyon testi Tablo 3'te aktarılmıştır. Burada temel değişkenlerin yordama ve açıklama güçlerine dair bulgular sunulmuştur.

Tablo 3: Regresyon Ağırlıkları

	Std. (β)	Std. Er.	<i>t</i>	<i>p</i>
Odb → Smb	-,099	,056	-2,092	,036*
Odb → Yalnızlık	-,239	,038	-5,158	***
Ozdb → Smb	,143	,045	3,017	,003**
Ozdb → Yalnızlık	,093	,031	1,952	,051
Yalnızlık → Smb	,240	,066	5,182	***

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ Odb=olumlu dinî başa çıkma; Ozdb=olumsuz dinî başa çıkma; smb=sosyal medya bağımlılığı

Tablo 3'te aktarılan bulgulara göre olumlu dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığının ($\beta = -,099$; $p < 0,05$) ve yalnızlığın ($\beta = -,239$; $p < 0,001$) anlamlı düzeyde yordayıcısıdır. Buna göre olumlu dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığının negatif yönde %10'unu ve yalnızlığın ise %24'ünü açıklamaktadır. olumlu dinî başa çıkmanın regresyon bulgularına göre çalışmanın "*H₍₇₎ olumlu*

⁸³ Yukay Yüksel et al., "Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi," 66-85.

⁸⁴ Phu - Gow, "Facebook Use and Its Association with Subjective Happiness and Loneliness," 155.

dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlığı yordamaktadır." hipotezi desteklenmiştir. Olumsuz dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığının anlamlı düzeyde ($\beta=,143$; $p<0,01$) yordayıcı iken yalnızlığın istatistiki olarak ($\beta=,093$; $p>0,05$) anlamlı düzeyde yordayıcısı değildir. Olumsuz dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığının %14'ünü açıklamıştır. Bu bulgulardan hareketle çalışmanın "*H₍₈₎ olumsuz dinî başa çıkma sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlığı yordamaktadır.*" hipotezi sadece olumsuz dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki regresyon ilişkisinde doğrulanmıştır. Yalnızlık değişkeni ise sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde ($\beta=,240$; $p<0,001$) yordamaktadır. Yalnızlık, sosyal medya bağımlılığının %24'ünü açıklamaktadır. Bu bulgulara göre çalışmanın "*H₍₉₎ yalnızlık, sosyal medya bağımlılığının yordayıcısıdır.*" hipotezi desteklenmiştir. Yordama ilişkisine yönelik analizler yapısal eşitlik modeline dayalı olarak Amos veri analizi programında yapılmıştır. Yukarıdaki tabloda programın ortaya koyduğu tüm değerler aktarılmıştır. Yapısal eşitlik modeline dayalı Amos programı "F test" değerini vermeksizin, regresyon ağırlıklarının anlamlılık derecelerini belirtmektedir. p değerine bakıldığında anlamlılık dereceleri * $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$ olarak ifade edilmiştir.

Literatüre bakıldığında başa çıkma değişkeni, sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmaktadır. Dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki regresyon ilişkisini ele alan çalışma oldukça azdır. Bu değişkenlere benzer olarak dinî başa çıkma yerine başa çıkma değişkeni, internet bağımlılığının bir türü olan sosyal medya bağımlılığı yerine ise internet bağımlılığı değişkeni değerlendirilebilir. Örneğin bir çalışmada başa çıkma değişkeni; kaçınmacı, duygusal ve akılcı başa çıkma alt boyutlarıyla ele alınmıştır. Bu çalışmada başa çıkmanın tüm boyutları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde regresyon ilişkisi olduğu görülmüştür.⁸⁵ Butan'da 400 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan başka bir araştırmada Facebook bağımlılığı, duygusal deneyim ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada uyumlu başa çıkma ve uyumsuz başa çıkma alt boyutları ele alınmıştır. Çalışmanın bulgularına göre uyumlu başa çıkma ile Facebook bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde regresyon ilişkisi olmadığı sap-

⁸⁵ McNicol - Thorsteinsson, "Internet Addiction, Psychological Distress, and Coping Responses among Adolescents and Adults". 295-322.

tanmıştır. Uyumsuz başa çıkma ile Facebook bağımlılığı arasında ise anlamlı düzeyde regresyon ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu duruma göre uyumsuz başa çıkma Facebook bağımlılığının pozitif yönde yordayıcısıdır. Uyumsuz başa çıkma Facebook bağımlılığının açıklayıcısıdır. Ayrıca bu çalışmada olumsuz duygu tecrübesi ile Facebook bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür.⁸⁶ Bu duruma göre olumsuz duygular ve uyumsuz başa çıkma, Facebook kullanımını artırmaktadır da denilebilir. Ayrıca bu bulgular Tablo 3'teki bulguları da desteklemektedir.

Başka bir çalışmada ise Suudi Arabistan'da 163 üniversite öğrencisinin internet bağımlılığı, psikolojik stres ve başa çıkma arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Bu çalışmada başa çıkma olumlu ve olumsuz başa çıkma olarak ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki regresyon ilişkilerine bakıldığında internet bağımlılığı ile olumlu başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ile olumsuz başa çıkma arasında ise pozitif yönde regresyon ilişkisi olduğu saptanmıştır.⁸⁷ Bu duruma göre olumlu başa çıkma stratejilerini kullananlar daha az internet bağımlısı olurken olumsuz başa çıkma stratejilerine başvuranlar daha fazla internet bağımlısı olmaktadır. Bu veriler mevcut çalışmanın olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılık bulgularına benzerlik göstermektedir.

Yapılan bir çalışmada ise olumlu dinî başa çıkma ile yalnızlık arasında anlamlı düzeyde regresyon ilişkisi olduğu görülmüştür.⁸⁸ Bu bulgudan hareketle olumlu dinî başa çıkmanın yalnızlık üzerinde açıklayıcı olduğu söylemek mümkündür. Endonezya'da yapılan bir başka çalışmada olumlu dinî başa çıkmanın yalnızlığın anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Ayrıca dindarlık da yalnızlığı yordamaktadır.⁸⁹ Bu durum göstermektedir ki

⁸⁶ Hassan Jafri, "A Study on Facebook Addiction and its Relationship with Emotional Experience and Coping Strategies » The International Journal of Indian Psychology", *The International Journal of Indian Psychology* 2/4 (2015), 6-14.

⁸⁷ Abd Al-Hadi Hasan - Ala Abu Jaber, "The relationship between Internet addiction, psychological distress, and coping strategies in a sample of Saudi undergraduate students", *Perspectives in Psychiatric Care* 56/3 (30 Eylül 2019), ppc.12439.

⁸⁸ Warner et al., "Coping Resources, Loneliness, and Depressive Symptoms of Older Women With Chronic Illness," 295-322.

⁸⁹ McNicol - Thorsteinsson, "Internet Addiction, Psychological Distress, and Coping Responses among Adolescents and Adults," 296-304.

gerek dindarlık da olsun gerekse dinî başa çıkmada olsun dinin olumlu yönüne daha çok başvuran bireyler daha az yalnızlık çekmektedir. Ayrıca bu yön-deki literatür değerlendirildiğinde olumsuz dinî başa çıkmayı kullananlar ve daha fazla sosyal izolasyona (yalnızlığa) maruz kalanlar daha fazla sosyal medya bağımlılığı yapmaktadır. Mevcut çalışmanın bulguları da literatürdeki çalışmalar tarafından doğrulanmaktadır demek mümkündür.

3.4. Dinî Başa Çıkmanın Aracılık Testi

Arabuluculuk analizi Hayes (2013) process macro ile yapılmıştır. Proses macro, dolaysız ve dolaylı etki tahminlerini belirlemek için standardize edilmiş betaların olduğunu gösteren yüzde 95 güven aralığı ve 5000 bootstrap örneğiyle arabuluculuğu analiz etmektedir. Process macro'da aracılık testleri farklı modellerden biri seçilerek yapılmaktadır. Burada process macro'da aracılık analizi için Model 4 seçilmiştir.⁹⁰

Tablo 4: Aracı Değişken Analizi

Bağımsız Değişken	Sosyal Medya Bağımlılığı			
	β	SE	CI 95%	
Direkt İlişki				
Yalnızlık	,33	,07	,46	,34
Olumlu Dinî Başa Çıkmanın Dolaylı Etkisi				
Yalnızlık	,02	,07	-,0163	,0556*
Olumsuz Dinî Başa Çıkmanın Dolaylı Etkisi				
Yalnızlık	,02	,07	-,0003	,0430*

*p>0,05

⁹⁰ Andrew F. Hayes, Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis (New York, NY: Guilford Press, 2013).

Process macro’da aracılık analizi yapmanın belli şartları vardır. İlk olarak aracı değişken analize dâhil edilmeden temel değişkenler arasında anlamlı düzeyde ilişki olması gerekmektedir. İkinci olarak aracı değişken olarak teste giren değişkenin her iki değişkenle de direk ilişkisinin istatistiki olarak anlamlı olması bir ön şarttır. Üçüncü olarak ise analiz yapıldıktan sonra hem istatistiki olarak anlamlılık düzeyleri yeterli olmalı hem de yüzde 95 aralığındaki değerler sıfır değeri içermemelidir.⁹¹ Buradan hareketle yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisi ilk şartı sağlamaktadır (bk. Tablo 2). Aracılık testinde yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye dinî başa çıkmanın iki boyutu dâhil edildiğinde aracılık testinde istatistiki olarak anlamlı düzeyde ilişki olmadığı görülmektedir. Ayrıca hem olumlu dinî başa çıkma hem de olumsuz dinî başa çıkma aracı değişken olarak analize dâhil edildiğinde Tablo 4’te görüldüğü üzere yüzde 95 güven aralığında sıfır değeri içermektedir. Bu bulgulara göre çalışmanın “*H₍₁₀₎ sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkide dinî başa çıkma aracılık etkisi göstermektedir.*” hipotezi desteklenmemiştir.

Bu çalışmadaki aracı değişken modeline uygun olarak yapılmış çalışma bulunmamaktadır. Fakat manevi iyi oluşun, problemlili sosyal medya kullanımı ile stres arasındaki ilişkisinde aracı değişkenlik etkisini test eden bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada manevi iyi oluş, problemlili sosyal medya kullanımı ile stres arasındaki ilişkide aracılık yapmıştır.⁹² İnternet bağımlılığının bir türü olan video oyun bağımlılığı ile depresyon, stres ve kaygı arasındaki ilişkide başa çıkmanın aracı değişken ilişkisinin araştırıldığı bir başka çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada ise başa çıkma değişkeni, siber bağımlılık (oyun bağımlılığı) ile depresyon, stres ve kaygı arasındaki ilişkilerde kısmi olarak aracılık görevi görmüştür.⁹³ Literatür değerlendirildiğinde çalışmanın bulgularının aksine bir durum da söz konusu olmuştur. Mevcut çalışmanın olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma değişkenleri aracılık görevi görmemiştir. Literatürdeki benzer çalışmaların aksine bir bulgu elde edilmesinin nedenini tespit

⁹¹ Hayes, Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis.

⁹² Wood et al., “Social Media Addiction and Psychological Adjustment: Religiosity and Spirituality in the Age of Social Media,” 972-983.

⁹³ Loton et al., “Video Game Addiction, Engagement and Symptoms of Stress, Depression and Anxiety: The Mediating Role of Coping,” 565-578.

edebilmek için başka çalışmalarda bu ilişkilerin tekrar test edilmesi gerekmektedir.

Sonuç

Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında dinin diğer değişkenlerle kayda değer ilişkisinin olduğunu söyleyebiliriz. Olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma demografik değişkenler açısından da önemli bir değişken olarak ortaya çıkmıştır. Örneklem olumlu dinî başa çıkma puanı oldukça yüksekken olumsuz dinî başa çıkma puanının ortalama düzeye yakın olması; katılımcıların, dinî olumlu yönde değerlendirdiğini göstermektedir. Bu durum katılımcıların dinî algı ve müktesebatlarının genel anlamda olumlu olduğunu göstermiştir. Katılımcıların ranja değerlerine göre sosyal medya bağımlılıkları ortalama değerde ve yalnızlık seviyeleri ortalamanın altındadır. Bu durumun ortaya çıkmasında olumlu dinî başa çıkmayı daha fazla kullanıp olumsuz dinî başa çıkmayı daha kullanmanın etkisi bulunmaktadır. Cinsiyete göre kadınlar, medeni duruma göre bekârlar ve yaşa göre gençler sosyal medya bağımlılığına daha yatkın gözükmektedir. Bu durumun literatürle uyumlu çıkması dikkat çekici sonuçlardan biridir. Genç ve bekâr olanların sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek çıkması olası görünürken, kadınların sosyal medya bağımlılığının daha fazla çıkması ayrıca araştırılmalıdır. Bulgulardan evlilik kurumunun, bireyleri yalnızlıktan ve sosyal medya bağımlılığından koruduğunu ifade edebiliriz. Ayrıca evlilerin olumlu dinî başa çıkmaya daha fazla başvurmaları, evlilik kurumunun olumlu yönünü de göstermektedir. Temel değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında dinin olumlu yönde değerlendirilmesi yani olumlu dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığını ve yalnızlığı kısmi de olsa engellemektedir. Tam aksine olumsuz dinî başa çıkma ise sosyal medya bağımlılığını artırmaktadır. Bu durumda kişilerin dinî algıları ve geçmiş dinî deneyimleri önem kazanmaktadır. Dinin olumsuz ve olumlu algılanmasının yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığına etkisi de bulunmaktadır. Kişi hayatında ne kadar fazla olumlu dinî başa çıkmaya başvuruyorsa o oranda yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı azalırken, ne kadar çok olumsuz dinî başa çıkmaya yöneliyorsa yalnızlığı ve sosyal medya bağımlılığı da artmaktadır.

dır sonucunu çıkartabiliriz. Yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki de olumlu ve olumsuz dinî başa çıkmanın aracılık etmemesinin nedeni örneklemin dindarlık puanlarının yüksek olmasından kaynaklanabileceği gibi değişkenler arasındaki ilişkinin güçlü olmamasından da kaynaklanıyor olabilir.

Kaynakça

- Åkerlind, Ingemar - Hörnquist, Jan Olof. "Loneliness and alcohol abuse: A review of evidences of an interplay". *Social Science and Medicine* 34/4 (01 Şubat 1992), 405-414. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(92\)90300-F](https://doi.org/10.1016/0277-9536(92)90300-F)
- Aksoy, Özay Nuri. "Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları Balıkesir Örneği". *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi* 2/1 (15 Şubat 2020), 9-24.
- Alacalar Çakır, Arzu - Çetin, Aysun. "İş Yaşamında Yalnızlığı Yordamada Kişilik Özellikleri ile Algılanan Sosyal ve Örgütsel Desteğin Rolü". *International Journal of Management Economics and Business* 12/27 (2016), 193-216. <https://doi.org/10.17130/10.17130/ijmeb.2016.12.27.968>
- Andreassen, Cecilie Schou vd. "Development of a facebook addiction scale". *Psychological Reports* 110/2 (01 Nisan 2012), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Andreassen, Cecilie Schou. "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review". *Current Addiction Reports* 2/1 (2015), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Atli, Abdullah vd. "Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki". *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12/29 (2015), 149-160.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak / Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2. Baskı., 2012.
- Balakrishnan, Janarthanan - Griffiths, Mark D. "Social media addiction: What is the role of content in YouTube?" *Journal of Behavioral Addictions* 6/3 (2017), 364-377. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.058>
- Bodur, Hüsnü - Korkmaz, Sezai. "İlahiyat Öğrencilerinde Sosyal Medya

Kullanımı ve Dindarlık İlişkisi". *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 30/ (2017), 329-351.

Clement, John. "Social media - Statistics & Facts | Statista". *Statista*. Erişim 30 Temmuz 2020. <https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/>

Colucci, Annalisa. "The social networks: New challenge or new addiction?" *Psychiatria Danubina* 28/1 (2016), 92-94.

Çömlekçi, Mehmet Fatih - Başol, Oğuz. "Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi". *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/4 (2019), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>

Dalvi-Esfahani, Mohammad vd. "Social media addiction: Applying the DEMATEL approach". *Telematics and Informatics* 43/ (01 Ekim 2019), 101250. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101250>

Demirci, Ibrahim. "The adaptation of the bergen social media addiction scale to Turkish and its evaluation of relationship with depression and anxiety symptoms". *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 21/ (2019), 15-22. <https://doi.org/10.5455/apd.41585>

Deniz, Levent - Gürültü, Ercan. "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları". *Kastamonu Eğitim Dergisi* 26/2 (15 Mart 2018), 355-367. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780>

Ekşi, Halil - Sayın, M. "The adaptation of Religious Coping Scale into Turkish language: A study of bilingual equivalence, validity and reliability." *AGP Humanities and Social Sciences Conference*. Berlin: BAU International Berlin University, 2016.

Griffiths, Mark. "Internet Addiction - Time to be Taken Seriously?" *Addiction Research* 8/5 (01 Ocak 2000), 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>

Hasan, Abd Al-Hadi - Abu Jaber, Ala. "The relationship between Internet addiction, psychological distress, and coping strategies in a sample of Saudi undergraduate students". *Perspectives in Psychiatric Care* 56/3 (30 Eylül 2019), 495-501. <https://doi.org/10.1111/ppc.12439>

- Hayes, Andrew F. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. NewYork, NY: Guilford Press, 2013.
- Hays, Ron D. - Dimatteo, M. Robin. "A Short-Form Measure of Loneliness". *Journal of Personality Assessment* 51/1 (01 Mart 1987), 69-81. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6
- Hazar, Çetin Murat. "Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması". *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 0/32 (2011), 151-175. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRJd01ERXhNUT09/sosyal-medya-bagimlilik-bir-alan-calismasi>
- Holmgren, Hailey G. - Coyne, Sarah M. "Can't stop scrolling!: pathological use of social networking sites in emerging adulthood". *Addiction Research & Theory* 25/5 (03 Eylül 2017), 375-382. <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1294164>
- Hou, Yubo vd. "Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention". *Cyberpsychology* 13/1 (2019), 1-17. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Howitt, D. - Cramer, D. *Introduction to SPSS statistics in psychology: for version 19 and earlier*. Harlow: Pearson Education Limited, 2011.
- Internet World Stats (IWS). "Europe Internet Stats - Population Statistics". *Internet World Stats*. 2020. Erişim 30 Temmuz 2020. <https://www.internetworldstats.com/europa2.htm#tr>
- Internet World Stats (IWS). "World Internet Users Statistics and 2020 World Population Stats". *Internet World Stats*. 2020. Erişim 30 Temmuz 2020. <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Jafri, Hassan. "A Study on Facebook Addiction and its Relationship with Emotional Experience and Coping Strategies". *The International Journal of Indian Psychology* 2/4 (2015), 6-14.
- Karagülle, Ayşegül Elif - Çaycı, Berk. "Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma". *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication* 4/1 (2014), 1-9.

- Karakaş, Ahmet Canan - Koç, Mustafa. "Stresle Başa Çıkma Ve Dinî Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki: Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 3/3 (27 Eylül 2014), 610-631. <https://doi.org/10.15869/itobiad.88954>
- Karnick, Paula vd. "Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 11/3 (2011), 217-229.
- Kemp, Simon. "Digital 2020: Turkey". *DataReportal* . Ocak 2020. Erişim 30 Temmuz 2020. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>
- Kızılgeçit, Muhammed. "Modern Psikolojide ve Tasavvufta Dindarlık". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/ (2012), 131-150.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık üzerine psiko-sosyal bir çalışma*. Ankara: Gece Kitaplığı, 2015.
- Kircaburun, Kağan. "Effects of Gender and Personality Differences on Twitter Addiction among Turkish Undergraduates". *Journal of education and practice* 7/24 (2016), 33-42.
- Kircaburun, Kagan - Griffiths, Mark D. "Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking". *Journal of Behavioral Addictions* 7/1 (2018), 158-170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Kline, Rex B. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford Publications, 2011.
- Korkmaz, Sezai - Mehmedoğlu, Ali Ulvi. "Dindarlık, Siber Zorbalık ve Problemlerli İnternet Kullanımı İlişisine Dair Nicel Bir Araştırma". *Dinî Araştırmalar* 21/53 (15-06-2018) (15 Haziran 2018), 35-54. <https://doi.org/10.15745/da.433507>
- Kul, Seval. "Uygun istatistiksel test seçim kılavuzu". *Plevra Bülteni* 8/2 (2014), 26-29. <https://doi.org/10.5152/pb.2014.08>
- Leigh-Hunt, N. vd. "An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness". *Public Health* 152 (01 Kasım 2017), 157-171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Loton, Daniel vd. "Video Game Addiction, Engagement and Symptoms of

Stress, Depression and Anxiety: The Mediating Role of Coping". *International Journal of Mental Health and Addiction* 14/4 (01 Ağustos 2016), 565-578. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9578-6>

McNicol, Michelle L. - Thorsteinsson, Einar B. "Internet Addiction, Psychological Distress, and Coping Responses among Adolescents and Adults". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 20/5 (01 Mayıs 2017), 296-304. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0669>

Murat, Ayşe - Kızılgöçit, Muhammed. "Dinî Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (30 Haziran 2017), 111-151. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/rteuifd/issue/30020/307297>

Nansen, Bjorn vd. "Children and Digital Wellbeing in Australia: Online regulation, conduct and competence". *Journal of Children and Media* 6/2 (Mayıs 2012), 237-254. <https://doi.org/10.1080/17482798.2011.619548>

Özdemir, Zafer. "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı". *Beykoz Akademi Dergisi* 7/2 (17 Ocak 2020), 91-105. <https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105>

Pargament, Kenneth I. vd. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors". *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (Aralık 1998), 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>

Perlman, Daniel - Peplau, Letitia Anne. "Loneliness research: A survey of empirical findings". *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*. ed. L. A. Peplau - S. E. Goldston. 13-46. National Institute of Mental Health, 1984.

Perron, Jeff L. vd. "Resilience, loneliness, and psychological distress among homeless youth". *Archives of Psychiatric Nursing* 28/4 (01 Ağustos 2014), 226-229. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.05.004>

Phu, Becky - Gow, Alan J. "Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness". *Computers in Human Behavior* 92/ (01 Mart 2019), 151-159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.020>

Prensky, Marc. "Digital Natives, Digital Immigrants Part 1". *On the Horizon*

9/5 (01 Eylül 2001), 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>

Sağar, Mehmet Enes. "Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi". *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi* 2/1 (2019), 29-42. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

Senormanci, Omer vd. "Evaluation of coping strategies of male patients, being treated in internet addiction outpatient clinic in Turkey". *Journal of Mood Disorders* 4/1 (08 Ekim 2014), 14. <https://doi.org/10.5455/jmood.20131213042312>

Shensa, Ariel vd. "Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study". *Social Science and Medicine* 182/ (01 Haziran 2017), 150-157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>

Silberman, Israella. "Religion as a meaning system: Implications for the new millennium". *Journal of Social Issues* 61/4 (01 Aralık 2005), 641-663. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00425.x>

Spilková, Jana vd. "Predictors of excessive use of social media and excessive online gaming in Czech teenagers". *Journal of Behavioral Addictions* 6/4 (2017), 611-619. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.064>

Sriwilai, Kanokporn - Charoensukmongkol, Peerayuth. "Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion". *Stress and Health* 32/4 (01 Ekim 2016), 427-434. <https://doi.org/10.1002/smi.2637>

Statcounter. "Social Media Stats Turkey". *Statcounter GlobalStats*. Haziran 2020. Erişim 30 Temmuz 2020. <https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/turkey>

Swami, Viren. "Psychometric analysis of the Malay version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) and a comparison of loneliness among sojourning and non-sojourning Malaysian students". *International Journal of Culture and Mental Health* 2/1 (Haziran 2009), 38-50. <https://doi.org/10.1080/17542860802560397>

Turan, Yahya. "Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dinî Başa Çıkma, Dindarlık,

Hayat Memnuniyeti Ve Sosyal Medya Kullanımı". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (15 Haziran 2018), 479-516.
<https://doi.org/10.18505/cuid.406750>

Turel, Ofir vd. "Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks". *Journal of Psychiatric Research* 97/1 (2018), 84-88. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.11.014>

Tutgun-Ünal, Aylın. "Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma". Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.

Twenge, Jean M. *İ-Nesli*. ed. Seda Darcan Çiftçi. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018.

Uzun, Özlem vd. "Habit of Using Social Media and Correlation of Social Media Addiction, Self Esteem, Perceived Social Support in Adolescent with Attention Deficit Hyperactivity Disorder". *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care* 10/3 (2016), 142-147.
<https://doi.org/10.21763/tjfmpe.16425>

Van den Eijnden, Regina vd. "The Social Media Disorder Scale". *Computers in Human Behavior* 61/ (01 Ağustos 2016), 478-487.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

Warner, Camille Beckett vd. "Coping Resources, Loneliness, and Depressive Symptoms of Older Women With Chronic Illness". *Journal of Applied Gerontology* 38/3 (01 Mart 2019), 295-322.
<https://doi.org/10.1177/0733464816687218>

Wood, Meghan vd. "Social media addiction and psychological adjustment: religiosity and spirituality in the age of social media". *Mental Health, Religion & Culture* 19/9 (20 Ekim 2016), 972-983.
<https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1300791>

Wood, Meghan vd. "Social media addiction and psychological adjustment: religiosity and spirituality in the age of social media". *Mental Health, Religion & Culture* 19/9 (20 Ekim 2016), 972-983.
<https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1300791>

- Yaparel, Recep. "Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı". Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1984.
- Yaşar, M. Ruhat. "Yalnızlık". *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/1 (2007), 237-260.
- Yıldız, Mehmet Ali - Duy, Baki. "Adaptation of the Short-form of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) to Turkish for the Adolescents". *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 27/3 (2014), 194-203. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2014270302>
- Yukay Yüksel, Müge vd. "Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* 40 (30 Haziran 2020), 66-85. <https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.676402>