

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA YORGUNLUĞU
İLE UYKU ÖNCESİ UYARILMA ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ANKSİYETENİN ARACILIK ETKİSİNDE
CİNSİYETİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Aslıhan BAYRAM

İstanbul, 2025

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA YORGUNLUĞU
İLE UYKU ÖNCESİ UYARILMA ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ANKSİYETENİN ARACILIK ETKİSİNDE
CİNSİYETİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Aslıhan BAYRAM

Öğrenci No
2320039009

ORCID ID
0009-0006-5419-7576

Danışman
Doç. Dr. Süleyman KAHRAMAN

İstanbul, 2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi “**Yetişkinlerde Sosyal Medya Yorgunluğu ile Uyku Öncesi Uyarılma Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracılık Etkisinde Cinsiyetin Düzenleyici Rolü**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 28/05/2025

Aslıhan BAYRAM

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

28/05/2025

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2320039009 numaralı *Aslıhan BAYRAM*'ın "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Yetişkinlerde Sosyal Medya Yorgunluğu ile Uyku Öncesi Uyarılma Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracılık Etkisinde Cinsiyetin Düzenleyici Rolü*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 20/05/2025 tarih ve 2025/22 sayılı toplantısında seçilen ve On-Line toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince Zoom programı aracılığıyla on-line olarak aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Doç. Dr. Sü*** KA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Ha*** ŞE***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Ni*** ON***
(İstanbul Arel Üniversitesi)

Adı ve Soyadı :Aslıhan BAYRAM
Danışmanı : Doç. Dr. Süleyman KAHRAMAN
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2025
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma, Anksiyete

ÖZ

YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA YORGUNLUĞU İLE UYKU ÖNCESİ UYARILMA ARASINDAKİ İLİŞKİDE ANKSİYETENİN ARACILIK ETKİSİNDE CİNSİYETİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Araştırmanın amacı, sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkide anksiyetenin aracılık rolünü incelemek ve sosyal medya yorgunluğunun anksiyete üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolünü değerlendirmektir. Araştırmaya, 18–65 yaş aralığındaki 580 sosyal medya kullanıcısı gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılardan veriler, çevrimiçi anket yoluyla toplanmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. Toplanan veriler, SPSS 27 yazılımı ve SPSS Process Makro (Model 7) ile analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, anksiyetenin sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Sosyal medya yorgunluğu anksiyete düzeyini anlamlı biçimde etkilemiştir. Ancak bu etkide cinsiyetin düzenleyici rolü saptanmamıştır. Anksiyete aracılığıyla ortaya çıkan dolaylı etki, kadınlarda ve erkeklerde anlamlı bulunmuş ancak bu etkinin büyüklüğü cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Söz konusu değişkenler arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Anksiyete, uyku öncesi uyarılmanın en güçlü yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Elde edilen veriler, literatür çerçevesinde değerlendirilerek alanda çalışan uzmanlara ve gelecek araştırmalara yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur.

Name and Surname : Aslihan BAYRAM
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Süleyman KAHRAMAN
Degree and Date : Master's (Thesis), 2025
Major : Clinical Psychology
Keywords : Social Media Fatigue, Pre-Sleep Arousal, Anxiety

ABSTRACT

THE MODERATING ROLE OF GENDER IN THE MEDIATING EFFECT OF ANXIETY BETWEEN SOCIAL MEDIA FATIGUE AND PRE-SLEEP AROUSAL IN ADULTS

The study aimed to investigate the mediating role of anxiety in the relationship between social media fatigue and pre-sleep arousal, and to examine the moderating role of gender in the effect of social media fatigue on anxiety. The sample consisted of 580 voluntary social media users aged between 18 and 65. Data were collected through an online survey, and the research was conducted using a correlational design. The analyses were performed using SPSS 27 and PROCESS macro (Model 7). Findings indicated that anxiety partially mediated the relationship between social media fatigue and pre-sleep arousal. Social media fatigue significantly predicted anxiety; however, gender did not moderate this effect. While the indirect effect via anxiety was significant for both men and women, the magnitude of this effect did not differ across genders. Significant and positive associations were found among the key variables, with anxiety emerging as the strongest predictor of pre-sleep arousal. The results were interpreted in light of existing literature and recommendations were made for both practitioners and future research.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
KISALTMALAR	vii
SÖZLÜK.....	viii
GİRİŞ	1

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1.Yorgunluk Kavramı	8
1.1.1. Süresine Göre Yorgunluk Ayrımı	10
1.1.2. Yorgunluğun Nedenlerine Göre Sınıflandırılması	11
1.2. Sosyal Medya Yorgunluğu Kavramı.....	12
1.2.1. Sosyal Medya Yorgunluğunun Tanımlanması.....	13
1.2.2. Sosyal Medya Yorgunluğunu Etkileyen Faktörler.....	14
1.2.2.1. Bireysel Düzeydeki Faktörler	15
1.2.2.2. İlişkisel Düzeydeki Faktörler.....	19
1.2.2.3. Çevresel Düzeydeki Faktörler	22
1.2.3. Sosyal Medya Yorgunluğunun Sonuçları	24
1.3. Uyku Öncesi Uyarılma Kavramı	28
1.3.1. Uyku Öncesi Uyarılma Kavramının Tanımlanması.....	28
1.3.2. Uyku Öncesi Uyarılmayı Açıklayan Psikolojik Modeller	29
1.3.2.1. Bilişsel Model.....	30
1.3.2.2. Evrimsel- Duygusal Model.....	32
1.3.2.3. Uykuya Müdahale Eden ve Uykuyu Yorumlayan Süreçler Modeli	34
1.3.2.4. Psikobiyolojik Baskılama Modeli.....	35
1.4. Anksiyete Kavramı	37
1.4.1. Anksiyete Kavramının Tanımlanması	37
1.4.2. Anksiyete Bozukluklarının Tanı Kriterleri ve Sınıflandırılması.....	38

1.4.3. Anksiyete Bozukluğunun Yaygınlığı	40
1.4.4. Anksiyeteyi Açıklayan Modeller	41
1.4.4.1. Psikodinamik Model	41
1.4.4.2. Davranışçı Model.....	42
1.4.4.3. Varoluşçu Model	43
1.4.4.4. Bilişsel Model.....	44

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	46
2.2. Araştırmanın Örneklemi.....	47
2.3. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları.....	50
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	50
2.3.2. Sosyal Medya Yorgunluk Ölçeği	50
2.3.3. Uyku Öncesi Uyarılma Ölçeği	51
2.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği.....	51
2.4. Verilerin Analizi.....	52

3.BULGULAR

3.1. Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	55
3.2. Uyku Öncesi Uyarılmanın Yordayıcıları Olarak Sosyal Medya Yorgunluğu ve Anksiyete.....	56
3.3. Process Model 7 Kullanılarak Elde Edilen Yordayıcı, Aracı ve Düzenleyici Değişkenli Modele İlişkin Bulgular	57
3.4. Demografik Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	60

4.TARTIŞMA

4.1. Korelasyon Bulgularının Tartışılması	76
4.2. Sosyal Medya Yorgunluğu ve Anksiyetenin Uyku Öncesi Uyarılmayı Yordama Gücünün Tartışılması.....	81
4.3. Sosyal Medya Yorgunluğu ile Uyku Öncesi Uyarılma Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolünün ve Cinsiyetin Anksiyete Üzerindeki Düzenleyici Etkisinin Tartışılması	84
4.4. Değişkenlerin Demografik Özellikler Açısından Tartışılması.....	91
SONUÇ	104

KAYNAKÇA.....	112
----------------------	------------

EKLER

Ek-1: Demografik Bilgi Formu	147
Ek-2: Sosyal Medya Yorgunluk Ölçeği	150
Ek-3: Uyku Öncesi Uyarılma Ölçeği	152
Ek- 4: Beck Anksiyete Ölçeği.....	154
Ek-5: Etik Kurul Onayı	155



TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Katılımcıların Demografik Verilerine İlişkin Dağılımları.....	48
Tablo 2. Ölçekler ve Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Cronbach's Alpha Değerleri	53
Tablo 3. Ölçekler ve Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler	54
Tablo 4. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	55
Tablo 5. Uyku Öncesi Uyarılma Değişkenine Yönelik Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 6. Sosyal Medya Yorgunluğunun Beck Anksiyete Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Sonuçları (Aracı Model).....	58
Tablo 7. Sosyal Medya Yorgunluğu ve Beck Anksiyetenin Uyku Öncesi Uyarılma Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Sonuçları (Ana Model).....	58
Tablo 8. Sosyal Medya Yorgunluğunun Uyku Öncesi Uyarılma Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri.....	59
Tablo 9. Cinsiyete Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması.....	60
Tablo 10. Yaş Gruplarına Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması.....	62
Tablo 11. Eğitim Durumuna Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması.....	64
Tablo 12. Çalışma Durumuna Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması.....	65
Tablo 13. Sosyal Medya Platformuna Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması.....	66

Tablo 14. Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması	68
Tablo 15. Sosyal Medya Kullanım Amacı Değişkenine Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması	70
Tablo 16. Uyku Süresi Değişkenine Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması	72
Tablo 17. Uyku Kalitesi Değişkenine Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması	73
Tablo 18. Gece Uyandıktan Sonra Tekrar Uyuyamama Durumuna Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması	75

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 1. Araştırma Modeli	46
Şekil 2. Oluşturulan Modele İlişkin Diyagram.....	60



KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
ANOVA	: Analysis of Variance (Varyans Analizi)
DSM-5	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)
FOMO	: Fear Of Missing Out (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu)
ICD-11	: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 11th Revision (Hastalıkların ve Bağlantılı Sağlık Sorunlarının Uluslararası Sınıflandırılması 11. Revizyon)
p	: Probability (Anlamlılık Düzeyi)
PROCESS	: SPSS için Regresyon Makro Eklentisi
R²	: Açıklanan varyans oranı
SPSS	: Statistical Package for the Social Science (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerleri

SÖZLÜK

Anksiyete: Tehlike ya da tehdit algısıyla ortaya çıkan gerginlik, huzursuzluk ve endişe hali ile karakterize psikolojik bir durumdur. Bilişsel, duygusal ve bedensel belirtilerle kendini gösterir. Kalp çarpıntısı, kas gerginliği ve olumsuz düşünceler yaygın belirtileri arasındadır (Beck ve Emery, 2019, s. 68-72).

Sosyal Medya Yorgunluğu: Sosyal medya kullanımı ve etkileşimleri sonucu gelişen yorgunluk, hayal kırıklığı, ilgisizlik, rahatsızlık, öfke, motivasyon kaybı gibi olumsuz duygulardan oluşan çok boyutlu, öznel bir kullanıcı deneyimidir (Ravindran vd., 2014).

Uyku Öncesi Uyarılma: Bireyin uykuya geçmeden hemen önce yaşadığı bilişsel ve/veya bedensel uyarılma durumudur. Genellikle yoğun düşünceler, endişe, içsel konuşma, kalp atışında artış, kas gerginliği gibi belirtilerle kendini gösterir. Uykuya dalmayı güçleştirebilir ve uykusuzlukla ilişkili bulunmuştur (Nicassio vd., 1985).

GİRİŞ

Yorgunluk, insan yaşamının en eski deneyimlerinden biri olsa da dijitalleşmeyle birlikte bu deneyimin biçimi ve bağlamı değişime uğramıştır. Fiziksel çabadan kaynaklanan geçici yorgunlukların yerini günümüzde zihinsel ve duygusal yorgunluklar almıştır. İnsanlar artık bedenlerinden ziyade dikkatlerini, hafızalarını ve duygularını tüketen bir hızın içinde var olmaya çalışmaktadır. Bu dönüşüm, özellikle dijital ortamlarla kurulan ilişkilerde belirginleşmektedir. Sürekli bağlantıda olma hali bireyleri belirsiz ama süregelen bir zihinsel yorgunlukla baş başa bırakmaktadır. Bu doğrultuda, sosyal medya platformlarında geçirilen zaman ve kurulan etkileşimler, yeni bir yorgunluk biçimi olan sosyal medya yorgunluğunu gündeme getirmiştir.

Günümüzün dijital yaşamında; iletişim kurma, bilgiye erişme, mesleki faaliyetleri yürütme ve eğlenme gibi pek çok günlük etkinlik sosyal medya platformlarına taşınmıştır. Böylece sosyal medya platformları zamanla günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Hızlı erişim ve kolay ulaşılabilirlik sunan sosyal medya platformları, kullanıcıların yaşamını pek çok açıdan kolaylaştırırsa da beraberinde çeşitli olumsuzlukları da getirmiştir. Artan sosyal medya kullanımı, bireylerde yorgunluk hissini artırarak genel iyilik halinde azalmaya neden olabilmektedir. Daima yenilenen bilgi akışı ve kesintisiz etkileşim ağı, bireyi sürekli bilişsel ve duygusal uyarıcılara maruz bırakmaktadır. İçerik akışını sürekli takip etme çabası, zaman içinde dikkat becerisinde azalma ve odaklanma güçlüğüyle sonuçlanabilmektedir. Bu durum, sosyal medya kullanımına bağlı olarak gelişen özgün bir yorgunluk biçimini ortaya koymaktadır. Sosyal medya yorgunluğu, zihinsel yorgunluğa ek olarak hayal kırıklığı, duygusal gerilim ve isteksizlik gibi belirtilerle kendini gösterebilen çok yönlü bir kullanıcı deneyimidir. Tıpkı bedensel olarak uzun süre zorlanan bir kişinin fiziksel olarak tükenmesi gibi, sosyal medyada yoğun ve sürekli şekilde zaman geçiren bireyler de zihinsel ve duygusal olarak yıpranabilmektedir.

Sosyal medya yorgunluğu, öznel doğası nedeniyle her bireyde farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bazı bireyler, bilgi akışındaki yoğunluktan bazıları ise, sosyal çevresinden gelen bildirimler ve etkileşim taleplerinden zihinsel olarak bunalabilmektedir. Bu bireysel farklılıklar, sosyal medya yorgunluğunun birey

üzerindeki etkilerini farklılaştırmaktadır. Cinsiyet, yaş ve kültür gibi demografik faktörler de bu psikolojik süreçlerde farklı deneyimlere zemin hazırlayabilir. Kadın ve erkeklerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları, etkileşim türleri, beklentileri farklılaşabilmektedir. Bu nedenle, sosyal medya etkileri cinsiyet bağlamında da değişiklik gösterebilir. Sosyal medya yorgunluğu da çok boyutlu kullanım deneyimlerinden oluştuğu için, bu yorgunluk biçiminin cinsiyete göre farklı psikolojik etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Cinsiyet temelli bu farklılıklar, sosyal medya yorgunluğunun bireylerdeki anksiyete düzeyleri üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. Sosyal medya kullanıcılarının yaşadığı bu olumsuz deneyimler, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlara zemin hazırlayabilmektedir. Bu psikolojik sorunlardan biri de anksiyetedir.

Anksiyete, bireyin belirsizlik ya da tehdit algısıyla karşılaştığında verdiği doğal ve evrimsel kökenli bir tepkidir. Genellikle huzursuzluk, endişe, içsel gerginlik gibi duygularla ortaya çıkar. Bu tepki, bireyin psikolojik durumunun yanı sıra bedensel işleyişinde de belirgin değişimlerle kendini gösterebilir. Kalp atışlarının hızlanması, kas gerginliği, yorgunluk, odaklanma güçlüğü ve genel huzursuzluk hissi yaygın belirtiler arasında yer alır. Aslında her bireyin yaşadığı bu doğal tepkinin yoğunlaşması, bireyin ruh halini ve günlük yaşamını olumsuz etkilediğinde sorun haline gelebilmektedir.

Teknolojinin ve çevrim içi etkileşimlerin yaşamın merkezine yerleştiği günümüzde, gerçek dünyadaki olayların yanı sıra dijital ortamdaki etkileşimler sonucu da anksiyete gelişebilmektedir. Sosyal medya yorgunluğu, bireyin dijital ortamdaki uyarıcılara sürekli maruz kalmasından kaynaklanan zihinsel ve duygusal tükenmişliği ifade eder. Bu tükenmişlik ise zamanla kaygı düzeyini yükselterek anksiyete belirtilerini tetikleyebilmektedir. Sosyal medya yorgunluğu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler, çok etkenli ve karmaşık bir yapıya sahip olduğu için farklı modeller açısından incelenmesi gereken bir konu haline gelmiştir. Bu nedenle sosyal medya yorgunluğu ile zihin ve beden sağlığı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar giderek çoğalmakta ve bu alandaki bilimsel ilgi artmaktadır.

Anksiyete, bireyde hem zihinsel hem de bedensel düzeyde tetikte olma hali yaratarak yalnızca gündelik yaşamı değil, uyku sürecini de olumsuz etkileyebilir. Gün boyunca biriken endişe ve gerginlik, özellikle gece saatlerinde daha belirgin hale gelebilir ve kişinin uykuya geçişini zorlaştırabilir. Bu durum, bireyin zihinsel veya bedensel olarak uyanık hissetmesi ve gevşeyememesi şeklinde kendini gösterebilir. Uyku öncesi bilişsel uyarılma, kişinin geçmiş ya da gelecekle ilgili düşüncelerine yoğunlaşması, zihinsel olarak meşgul hissetmesi ve bu düşünceleri kontrol etmekte zorlanmasıyla ortaya çıkabilir. Bedensel uyarılma ise kalp çarpıntısı, kas gerginliği veya mide bölgesinde rahatsızlık hissi gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Uyumadan önce devam eden düşünceler ve içsel huzursuzluk, zihnin sakinleşmesini engelleyerek uykuya geçişi güçleştirebilir. Bu durum, anksiyeteye özgü bazı bilişsel süreçlerle benzerlik taşıyabilir. Stres karşısında vücudu hazırlayan bir tepki olarak anksiyete, bedendeki uyarılma sistemlerini devreye sokabilir. Uyku öncesi dönemde ortaya çıkan benzer tepkiler de bireyin fiziksel olarak uyarılmasını sağlayarak uykuya dalmayı zorlaştırabilir. Tüm bunlara ek olarak, sosyal medya kullanımı da zihinsel ve bedensel işleyiş üzerinde olumsuz etkiler yaratarak uyku düzenini bozabilir.

Sosyal medya yorgunluğunun zihinsel ve bedensel işleyiş üzerinde yaratabileceği olumsuz etkiler dikkate alındığında, uyku sorunlarının da bu sürecin bir parçası olabileceği düşünülmektedir. Ancak sosyal medyanın yarattığı olumsuz psikolojik sonuçlarla uyku sorunları arasındaki ilişki, mevcut araştırmalarda sınırlı düzeyde ele alınmıştır. Sosyal medya yorgunluğu özelinde bu ilişkinin yapısı henüz yeterince açıklığa kavuşmamıştır.

Bu çerçevede, sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolünü ve cinsiyetin sosyal medya yorgunluğu ile anksiyete arasındaki ilişkide düzenleyici etkisini inceleyen bir araştırmaya ihtiyaç duyulmuştur. Yapılan literatür taramaları, bu üç değişkenin bir arada ele alındığı çalışmaların oldukça sınırlı olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırmalar genellikle sosyal medya yorgunluğu ile ilişkili değişkenler üzerine odaklanmış, ancak bu olgunun dolaylı ve çok etkenli yapısını açıklamaya yönelik çalışmalar sınırlı kalmıştır. Bu bağlamda, araştırma yalnızca değişkenler arasındaki doğrudan ilişkileri incelemekle kalmamakta, aynı zamanda anksiyetenin aracı rolünü ve cinsiyetin düzenleyici etkisini de ortaya koymayı amaçlamıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın esas amacı, sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkide anksiyetenin aracılık rolünü incelemek ve sosyal medya yorgunluğunun anksiyete üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolünü araştırmaktır. Bu amacın yanı sıra farklı demografik özelliklerin (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, sosyal medya platform türleri, günlük sosyal medyada geçirilen süre, sosyal medyanın kullanım amacı, gece uyku süresi, algılanan uyku kalitesi, gece tekrar uykuya dalmada zorluk) sosyal medya yorgunluğu, uyku öncesi uyarılma ve anksiyete ile birlikte incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte bu platformların bireyler üzerindeki etkileri araştırmaların odağı haline gelmiştir. Bu çerçevede, dijital etkileşim ve bilgi yükü sonucu ortaya çıkan sosyal medya yorgunluğu, bireyin iyi oluşunu zedeleyebilecek bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Literatürde bu kavrama ilişkin çeşitli değişkenlerle yapılan çalışmalar bulunsada etkilerin çok boyutlu ve dolaylı doğasını inceleyen araştırmalar oldukça sınırlıdır.

Sosyal medya platformları, etkileşimli doğası sayesinde benzersiz sosyal, bilişsel ve duygusal kullanıcı deneyimleri yaratmaktadır. Bu deneyimler, uyku ve uyarılma döngüsünü farklı şekillerde etkileyebilir. Sosyal medyanın ruh sağlığı ve uyku üzerindeki etkilerini yalnızca kullanım süresi gibi değişkenlerle incelemek, bu etkilerin tam olarak anlaşılmasına engel olabilir. Literatürde sosyal medyanın psikolojik etkileri ve uyku süreçleri üzerindeki etkileri genellikle ayrı ayrı ele alınmışken, bu iki unsur arasındaki karmaşık etkileşim büyük ölçüde göz ardı edilmiştir. Bu bağlamda araştırma, sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkide anksiyetenin aracılık rolünü inceleyerek sosyal medya kullanımının psikolojik sonuçlarının uyku süreçleri üzerindeki etkilerine dair önemli bir katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Literatürde sosyal medya yorgunluğu ile anksiyete gibi psikolojik etkiler arasındaki ilişkiler genellikle demografik faktörler göz önünde bulundurulmadan ele alınmıştır. Ancak, bireylerin dijital ortamdaki deneyimleri yaş, cinsiyet gibi özelliklere bağlı olarak farklılık gösterebilir. Literatürde, sosyal medya yorgunluğuna ilişkin

çalışmalarda cinsiyetin düzenleyici bir değişken olarak ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda, sosyal medya yorgunluğu ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerde cinsiyetin etkisini inceleyen araştırmalara duyulan ihtiyaç dikkat çekmektedir. Sosyal medya kullanımının etkileri erkek ve kadın kullanıcılar arasında farklılık gösterebilir; bu nedenle cinsiyetin bu ilişkilerdeki rolü önemli bir araştırma konusudur. Bu araştırma, cinsiyetin sosyal medya yorgunluğunun anksiyeteye etkisindeki düzenleyici rolünü inceleyerek, literatürdeki bu eksikliği gidermeyi amaçlamaktadır. Cinsiyetin bu ilişkilerdeki rolünü anlamak, sosyal medya yorgunluğunun psikolojik sonuçlarını daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmek için kritik bir adımdır.

Sosyal medya yorgunluğu, Türk literatüründe yeni bir kavram olduğundan, bu çalışma ulusal düzeyde konuya özgün bir yaklaşım kazandırmakta ve Türkiye bağlamında bu alana yönelik sınırlı akademik birikimi zenginleştirmektedir. Genç ve ergen katılımcılarla sınırlı araştırmaların aksine, bu çalışma geniş yaş grubunu kapsayan örneklemiyle daha bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır.

Bu alışma, sosyal medya yorgunluğu, anksiyete ve uyku öncesi uyarılma gibi dijital çağın ne çıkan psikolojik süreçlerini birlikte ele alarak bireylerin dijital etkileşimlerden kaynaklanan içsel zorlanmalarını anlamaya yönelik kapsamlı bir ereve ortaya koymaktadır. Bu değişkenler arasındaki aracılık ve düzenleyicilik etkilerinin test edilmesi, dijital ortamın bireyler üzerindeki çok katmanlı etkilerini açıklamada önemli bir katkı sağlamaktadır. Böylelikle uygulayıcılara ve politika yapıcılara, risk gruplarının belirlenmesi, önleyici müdahalelerin geliştirilmesi ve psiko-eğitim içeriklerinin yapılandırılması konularında bilimsel bir temel oluşturulmaktadır. Ayrıca elde edilen bulguların, gelecekte yürütülecek çalışmalara teorik ve yöntemsel açıdan yön vermesi beklenmektedir.

Araştırma Problemleri

Araştırma amacı doğrultusunda araştırmada yanıtlanması hedeflenen sorular aşağıda verilmiştir:

Sosyal medya yorgunluk puanları ile uyku öncesi uyarılma puanları arasında ilişki var mıdır?

Sosyal medya yorgunluk puanları ile anksiyete puanları arasında ilişki var mıdır?

Anksiyete puanları ile uyku öncesi uyarılma puanları arasında ilişki var mıdır?

Sosyal medya yorgunluğu ve anksiyete uyku öncesi uyarılmayı yordamakta mıdır?

Sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkiye anksiyete aracılık etmekte midir?

Cinsiyet, sosyal medya yorgunluğu ile anksiyete arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynamakta mıdır?

Demografik özelliklere göre (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, en sık kullanılan sosyal medya platformu, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya kullanım amaçları, gece uyku süresi, algılanan uyku kalitesi ve gece uyandıktan sonra tekrar uyuyabilme durumu) Sosyal medya yorgunluk düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Demografik özelliklere göre (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, en sık kullanılan sosyal medya platformu, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya kullanım amaçları, gece uyku süresi, algılanan uyku kalitesi ve gece uyandıktan sonra tekrar uyuyabilme durumu) uyku öncesi uyarılma düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Demografik özelliklere göre (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, en sık kullanılan sosyal medya platformu, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya kullanım amaçları, gece uyku süresi, algılanan uyku kalitesi ve gece uyandıktan sonra tekrar uyuyabilme durumu) anksiyete düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Varsayımları

- Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmanın örneklemini oluşturan tüm katılımcıların, anket formunda yer alan soruları doğru anlayıp içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Araştırmada, çevrimiçi veri toplama sürecinin katılımcı yanıtlarında anlamlı bir yanlılığa neden olmadığı varsayılmıştır.

- Araştırmada uygulanan ölçeklerin, ölçmeyi amaçladığı psikolojik yapıları geçerli ve güvenilir bir şekilde yansıttığı varsayılmıştır.
- Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin Türkçe versiyonlarının, kültürel bağlam açısından uygun olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan istatistiksel yöntemlerin, verilerin dağılım özelliklerine ve analiz amaçlarına uygun olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma yalnızca, Türkiye Cumhuriyeti sınırları içinde yaşayan 18-65 yaş aralığındaki toplam 580 sosyal medya kullanıcısından elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Bu araştırmada veriler, sosyal medya üzerinden ulaşılan katılımcılardan Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanan veriler ile sınırlıdır.
- Bu araştırmada kullanılan veriler, “Sosyal Medya Yorgunluk Ölçeği”, “Beck Anksiyete Ölçeği”, “Uyku Öncesi Uyarılma Ölçeği” ve “Demografik Bilgi Formu”ndan elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Bu araştırmada kullanılan ölçüm araçları öz-bildirim temelli olduğundan, katılımcıların sosyal arzu edilebilirlik gibi yanlılıklardan etkilenmiş olma ihtimali bulunmaktadır.
- Bu araştırma, büyük ölçüde üniversite mezunu (%62,6) ve tam zamanlı çalışan (%60,9) bireylerden oluşan bir örneklemle gerçekleştirilmiş olup, bu durum farklı sosyoekonomik düzeylerdeki bireyleri temsil etme gücünü sınırlayabilir.
- Bu araştırmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun Instagram kullanıcısı olması (%58,4) nedeniyle, farklı sosyal medya platformlarına ilişkin çıkarımlarda sınırlılıklara yol açabilir.

Bu araştırmanın giriş bölümünde araştırmanın amacı, önemi, soruları, varsayımları ve sınırlılıkları sunulmuştur. Kuramsal çerçeve bölümünde, sosyal medya yorgunluğu, uyku öncesi uyarılma ve anksiyete değişkenlerinin literatürdeki yeri açıklanmıştır. Yöntem bölümünde örneklem, veri toplama araçları ve analiz sürecine yer verilmiştir. Bulgular bölümünde analiz sonuçları, tartışma bölümünde ise bu bulgular literatür doğrultusunda değerlendirilmiştir. Sonuç bölümünde bulgular özetlenmiş ve uygulayıcılara ile araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal temelini oluşturan kavramlar ve ilgili kuramsal yaklaşımlar sistemli bir biçimde ele alınmıştır. İlk olarak yorgunluk kavramı genel hatlarıyla açıklanmış, ardından sosyal medya bağlamındaki yansıması olan sosyal medya yorgunluğu tanımlanarak bu olgunun oluşumuna etki eden faktörler ve olası sonuçları incelenmiştir. Daha sonra uyku öncesi uyarılma kavramı ve bu durumu açıklamaya yönelik kuramsal modeller ayrıntılı biçimde sunulmuştur. Son olarak anksiyete kavramı açıklanmış, sınıflandırmaları ve kuramsal yönleriyle değerlendirilmiştir.

1.1. Yorgunluk Kavramı

Bilimsel çalışmalarda ve günlük konuşma dilinde yorgunluk, yaygın olarak kullanılan bir kavramdır. ICD-11’de yorgunluk, genellikle kişinin zihinsel ve fiziksel gücünde zayıflama ya da tükenme oluşturan ve uyarıcıya karşı azalmış yeterlilik ile kendini gösteren bitkinlik, yorgunluk ve azalmış enerji düzeyi olarak tanımlanmıştır (Dünya Sağlık Örgütü, 2025).

20. yüzyılda özellikle endüstrinin gelişimi ile birlikte çalışma yaşamında üretkenliğin ve verimliliğin önemi artırmıştır. 1. Dünya Savaşı döneminde artan endüstriyel ihtiyaçlar, verimliliğin artırılmasına dair yapılabileceklerin incelenmesini gerekli hale getirmiştir. Bu dönemde İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri’nde kurulan Endüstriyel Yorgunluk Komiteleri yorgunluğun nasıl oluştuğunu araştırmaya çalışmıştır. Fabrikaların çalışma şartları, işçi sağlığı ve performansı ile ilişkilendirilen yorgunluk sorunları çalışma biliminin ortaya çıkmasına katkı sağlamıştır (Cameron, 1973; Hockey, 2013, s. 49).

Evrimsel bakış açısına göre, organizmada depolanan enerji yaşam sürecini devam ettirmede hayati öneme sahiptir. Yorgunluk, mevcut enerjinin işlevsel ve amaca uygun kullanılabilmesi için geliştirilmiş bir uyum stratejisi olarak değerlendirilebilir. İnsan, gerçekleştirdiği faaliyetlerin çoğunda bedensel olarak enerji harcamaktadır. Harcanan enerji vücudun kapasitesini aştığında depolanan enerji kritik seviyelere düşmekte ve sonucunda yorgunluk hissi ortaya çıkmaktadır (Çayakar, 2019).

Akut ve kronik hastalıkların yanı sıra yorgunluk, günlük yaşam ve sağlıklı işlevsellik ile ilişkilendirilmiştir. Biyolojik, psikososyal ve davranışsal süreçleri bir arada bulunduran (Aaronson vd., 1999) karmaşık bir kavram oluşu, farklı disiplinler tarafından incelenmesine ve çeşitli tanımların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Uzlaşılmış bir tanıma bulunmadığından yorgunluk, literatürde halen tartışılmaktadır (Shen vd., 2006; Zengarini vd., 2016).

Türk Dil Kurumu (t.y.) yorgunluğu, çalışma ve benzeri süreçler sonunda ortaya çıkan bedensel ve zihinsel etkinliklerdeki verimliliğin azalması olarak tanımlamıştır. Tıp literatüründe yorgunluk; azalmış motivasyon, uzun süreli zihinsel aktivite, bedensel koşullar ve çeşitli hastalıkların etkisiyle oluşan zayıflatıcı bir durum olarak değerlendirilmektedir. Fizyoloji araştırmalarında, aşırı faaliyet sonucunda organizmanın uyarana geçici bir süre tepki verememesi, kas hücrelerinin kasılamaması olarak değerlendirilmiştir. Uyku araştırmalarında ise yorgunluk, kötü uyku kalitesi veya yetersiz uyku süresinin sonucunda oluşan durum olarak tanımlanmıştır (Lee vd., 1991; Hockey, 2013, s. 11-12).

Literatürde bulunan yorgunluk tanımlarını inceleyen Ream ve Richardson (1996) yapılan tanımlarda 4 ortak nokta belirlemiştir;

- Vücutta bulunan enerji tükendiğinde yorgunluk meydana gelmektedir.
- Zihinsel veya fiziksel bitkinlik ve tükenmişlik ile ilintilidir.
- Yorgunluk kişiyi zorlayan, rahatsızlık veren ve hoşnutsuzluk uyandıran hisler içermektedir.
- Yorgunluk sonucunda geçici bir süre için işlevsellik azalmaktadır.

Yorgunluğu faaliyetlerin olumsuz sonucu olarak ele alan Åhsberg (2000), farklı durumları ifade etmek için yorgunluk kelimesinin gündelik yaşamda sıklıkla kullanıldığını belirtmiştir. Genellikle tıp literatürü açısından incelenen kavram, sosyal bilimler ve fen bilimlerinin de dikkatini çekerek çeşitli çalışmalarda kendine yer edinmiştir (Åhsberg, 2000; Cameron, 1973; Hockey, 2013; Mendoza-Ruvalcaba vd., 2019; Rabinbach, 1992, s. 44; Grandjean, 1979; Thompson vd., 2005).

Sayın ve diğerkleri (2013) genel popölasyonda yaygın olarak görölren yorgunluğu bir durum sonucu meydana gelen ve gelişen, geçici süreli belirti olarak tanımlamaktadır. Genellikle tıbbi rahatsızlıkların sonucunda meydana geldiği düşünölse de çoğu insan düzensiz uyku veya stres gibi yaşam tarzı ve dış etkenlerden dolayı yorgunluk yaşayabilmektedir (Jason vd., 2010).

Yorgunluğun toplumdaki yaygınlığını inceleyen ilk çalışmalarda kadınların, erkeklere göre daha fazla yorgunluk deneyimlediği fakat yaş faktörünün yorgunluk üzerinde etkisi olmadığı görölmüştür (Jenkins, 1985; Chen, 1986; Wessely vd., 1997; Tiesinga vd., 1999). Yakın tarihli çalışmalarda ise yorgunluğun farklı demografik faktörlerle ilişkisi ortaya konmuştur. Örneğin; sosyo- ekonomik düzeyi düşük bireylerin daha yüksek yorgunluk seviyelerine sahip olduğu (Watt, 2000) yaş ilerledikçe yorgunluk düzeyinin arttığı (Schwarz vd., 2003), Avrupalı yetişkinlerin diğerk etnik gruplara kıyasla daha fazla yorgunluk yaşadığını (Dinos vd., 2009) gözlemlenmiştir.

Yoon ve diğerkleri (2023) küresel popölasyonda yorgunluğun görölme sıklığını inceleyen araştırmaların meta-analizini gerçekleştirmiştir. Araştırmada 32 farklı ülkeden toplanan veriler analiz edilmiştir. Sonuçlar, yetişkinlerin çocuk ve ergenlere kıyasla daha yüksek oranda yorgunluk yaşadığını ve kadınların, erkeklere göre daha fazla yorgunluk deneyimlediğini göstermiştir.

Özetle, literatürde yorgunluğun cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum ve sağlık durumu gibi çeşitli faktörler ile ilişkili olduğu görölmektedir. Yorgunluğun öznel ve çok boyutlu doğası, yalnızca demografik faktörler ile sınırlı değildir. Bu nedenle tıp bilimi yorgunluğu süre ve türlerine göre farklı kategorilere ayırmıştır.

1.1.1. Süresine Göre Yorgunluk Ayrımı

Akut Yorgunluk: Toplumun genelinde görölren akut yorgunluk, belirli bir duruma bağlı olarak ortaya çıkan (örneğin; endokrin hastalıkları, grip ve benzeri ateşli hastalıklar ve yoğun aktivite) ve üç aydan daha kısa süren yorgunluk olarak tanımlanmıştır (Jason vd., 2010). Ayrıca harcanan enerji ile yorgunluk düzeyi arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, kişinin harcadığı enerji arttıkça yorgunluk seviyesi de yükselmektedir. Ek olarak, uykusuzluk, düzensiz beslenme, iş

ve sosyal yaşamdaki görevler ve fiziksel hareketsizlik de yorgunluğa yol açabilmektedir (Akyol, 1999; Ream ve Richardson, 1996). Sebep olan hastalığın tedavi edilmesi, yoğun fiziksel aktivite sonrasında yeterli süre dinlenilmesi ve stresin azaltılması sonucunda, yorgunluk şiddetini yitirerek kaybolmaktadır (Aaronson vd., 1999; Jason vd., 2010; Mcfarland, 1971).

Kronik Yorgunluk: Belirli bir nedene (örneğin; psikiyatrik veya fizyolojik hastalık) bağlı olmayan, dinlenme ile geçmeyen ve altı aydan uzun süren yorgunluk, kronik yorgunluk olarak tanımlanmaktadır. Bu tür yorgunluk, bireyi engelleyerek günlük aktivitelerdeki işlevselliğini ciddi düzeyde düşürmektedir (Reeves vd., 2003; Sayın ve Candansayar, 2007). Kronik yorgunlukta, harcanılan enerji ile yaşanan yorgunluk arasında orantısız bir ilişki olmalı ve bu yorgunluk, gününün en az %50'sini etkilemelidir. Belirti olarak; herhangi bir hastalığa bağlı olmayan ateş, kas ve eklem ağrıları, baş ağrısı, egzersiz sonrası 24 saatten fazla süren yorgunluk, unutkanlık, odaklanma güçlüğü, sinirlilik, kafa karışıklığı ve uyku sorunları görülebilmektedir (Holmes vd., 1988; Sharpe, 1991).

Sonuç olarak, akut yorgunluk toplumda yaygın olarak görülen, aktivite sonrası ortaya çıkan ve dinlenme ile kaybolan geçici yorgunluk durumuyken; kronik yorgunluk, herhangi bir nedene bağlı olmaksızın ortaya çıkan ve kişinin gündelik yaşamını önemli ölçüde olumsuz etkileyen bir durumdur.

1.1.2. Yorgunluğun Nedenlerine Göre Sınıflandırılması

Yorgunluk literatürde sıklıkla fiziksel ve zihinsel olmak üzere iki kategoriye ayrılarak incelenmiştir. Birey sadece fiziksel veya zihinsel yorgunluk yaşayabileceği gibi her ikisini birlikte de deneyimleyebilir (Åhsberg, 2000; Cameron, 1973; Chalder vd., 1993; Grandjean, 1979; Shen vd., 2006; Wessely ve Powell, 1989).

Fiziksel Yorgunluk: Aktivite ile tüketilen enerji sonucu, hormon salgısının yavaşlaması veya kas hücrelerinin kasılma yeteneğinin azalması, bireyin uygulayabileceği maksimum kuvvet yeteneğini kullanamamasına yol açmaktadır (Chalder vd., 1993; Lee vd., 1991). Egzersiz sonrasında yorgunluk, kasların gerilmesine neden olarak bireyin ağrı hissetmesine sebep olabilmektedir (Grandjean,

1979). Sonuç olarak, birey alışılmış aktivite düzeyinde performans gösterememektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022).

Zihinsel Yorgunluk: Uzun süreli odaklanma ve verimlilik gerektiren bilişsel aktivite sonrası bireylerin öznel olarak deneyimlediği histir. Ruh hali, bilgi işleme ve davranışlarda değişikliklere yol açmaktadır (Boksem vd., 2005; Lorist vd., 2005). Zihinsel yorgunluk yaşayan bireyde, uyanıklıkta azalma, motivasyon eksikliği, odaklanma güçlüğü, dil sürçmeleri, doğru kelimeleri seçmede zorlanma gibi zihinsel yetersizlikler görülebilmektedir (Ream ve Richardson, 1996; Valentine ve Meyers, 2001; Wessely ve Powell, 1989). Bitkinlik ve stres gibi olumsuz durumlara neden olabilmektedir (Cameron, 1973; Grandjean, 1979).

Sonuç olarak, literatürde yorgunluk fiziksel ve zihinsel olmak üzere iki temel başlık altında ele alınmaktadır. Fiziksel yorgunluk, bedensel efor sonrası ortaya çıkan fizyolojik değişimlerle; zihinsel yorgunluk ise uzun süreli bilişsel etkinlikler sonucunda dikkat, odaklanma ve işlem kapasitesindeki azalmayla ilişkilendirilmektedir. Günlük yaşamda bu iki yorgunluk türü zaman zaman iç içe geçebilmekte ve bireyin işlevselliğini çok yönlü olarak etkileyebilmektedir. Özellikle dijital araçların yaşamın her alanına nüfuz etmesiyle birlikte, bireylerin karşılaştığı yorgunluk biçimleri de farklılaşmaya başlamıştır. Gelişen dijital teknolojilerin yaşam pratiklerini dönüştürmesi, yorgunluk deneyimlerinin de çeşitlenmesine neden olmuştur. Bu çerçevede, dijital etkileşim temelli bir yorgunluk biçimi olan sosyal medya yorgunluğu da literatürde kendine yer bulmaya başlamıştır.

1.2. Sosyal Medya Yorgunluğu Kavramı

Teknolojinin hızlı gelişimiyle birlikte ortaya çıkan sosyal medya platformları, insanların dijital çağda zaman ve mekan engelini aşarak bağlantı kurma imkanı sağlamıştır. Yaygın mobil cihaz kullanımı ve kolay erişim imkanları, sosyal medya platformlarının günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir. Sosyal medya platformları; sosyalleşme, iletişim, gündem takibi gibi pek çok özelliği barındırmaktadır (Cao ve Sun, 2018; Zheng vd., 2022).

We Are Social ve Meltwater ortaklığıyla küresel çapta gerçekleştirilen dijital kullanım raporuna göre, Ocak 2025 itibarıyla küresel çapta 5,24 milyar insanın sosyal

medya platformlarını kullandığı belirlenmiştir. Bu sayı dünya nüfusunun %63,9’una tekabül etmektedir (We Are Social, 2025). Ülkemizde ise Ocak 2025 itibariyle 58,5 milyon kişinin sosyal medya kullanmaktadır. Türkiye’deki sosyal medya kullanıcılarının 55,9 milyonunu yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Kullanıcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde kadın kullanıcıların oranı %46,6 erkek kullanıcıların oranı ise %53,4 olarak belirlenmiştir. Ocak 2024’den bu yana Türkiye’de 950 bin yeni kullanıcının sosyal medya platformlarına katıldığı rapor edilmiştir (Kemp, 2025).

Sosyal medyanın yaygın kullanımı, kullanıcılar üzerinde hem olumlu hem de olumsuz çift yönlü bir etki yaratmıştır (Kaur vd., 2021c). Bir yandan insanlar sosyal medya platformları sayesinde sosyal çevre edinme, ilişkilerini sürdürme, sosyal destek (Wang vd., 2019), özsaygılarını geliştirme, kendini ifade etme fırsatlarına sahip olmuşlardır (Malik vd., 2020; Siddiqui ve Singh, 2016; Talwar vd., 2019). Öte yandan sosyal medyanın sınırsız dünyası kullanıcıların, aşırı bilgiye maruz kalması (Sheng vd., 2023), siber zorbalık (Dwivedi vd., 2018), sahte haber paylaşımı (Baccarella vd., 2018), gelişmeleri kaçırma korkusuna (FOMO) (Talwar vd., 2019), uyku problemleri (Tandon vd., 2020; Swain ve Pati, 2021), siber takip (Kaur vd., 2021b) ve kıskançlık (Tandon vd., 2021a) gibi olumsuz duygulara yol açabilmektedir. Literatürde sosyal medyanın karanlık yüzü olarak adlandırılan bu durumlar, bireylerin sosyal medya kullanımını olumsuz etkileyerek yorgunluk deneyimlenmesine neden olabilmektedir (Li ve Ma, 2024).

1.2.1. Sosyal Medya Yorgunluğunun Tanımlanması

Yakın zamanda sosyal medya ile ilgili yapılan çalışmalar, sosyal medya ile yorgunluk deneyimi ilişkilendirerek “sosyal medya yorgunluğu” kavramını türetmiştir (Ravindran vd., 2014). Sosyal medya yorgunluğu literatürde çeşitli perspektiflerden incelenerek farklı tanımlamalar yapılmıştır (Xiao ve Mou, 2019).

Ravindran ve diğerleri (2014) sosyal medya yorgunluğunu; sosyal medya kullanımı ve etkileşimleriyle ilişkili olarak yorgunluk, hayal kırıklığı, ilgisizlik, rahatsızlık, öfke, motivasyon kaybı gibi olumsuz duygulardan oluşan çok boyutlu, öznel bir kullanıcı deneyimi olarak tanımlamaktadır. Sosyal medya yorgunluğu ile ilgili yapılan çalışmaların genelinde bu tanım kabul edilmiştir. Benzer olarak Dhir ve

diğerleri (2018) de sosyal medya yorgunluğunu, bireyin sosyal medya kullanımı sonucu yaşadığı olumsuz duygusal deneyimler bütünü olarak değerlendirmektedir. Bu tanımlar, sosyal medya yorgunluğunun öznel ve duygusal boyutuna dikkat çekmektedir. Ayrıca, Alfasi (2022), Jabeen ve diğerleri (2023) sosyal medya yorgunluğunu, sosyal medya kullanımı sonucunda bireyin algıladığı fiziksel ve zihinsel tükenmişlik, bitkinlik hissi olarak ifade etmektedir. Yapılan tanımlar, sosyal medya yorgunluğunun tükenmişlik ve olumsuz duygusal deneyimlerle olan bağlantısını daha da pekiştirmektedir.

Öte yandan sosyal medya yorgunluğu ile ilgili yapılan bazı tanımlar, davranışsal boyuta odaklanarak sosyal medya yorgunluğunu, aşırı bilgi ve iletişim yüklemesi sonucunda sosyal medya platformlarından geri çekilme eğilimi olarak açıklamışlardır (Bright vd., 2015; Zhang vd., 2020). Zhang ve diğerleri (2021) ise sosyal medya yorgunluğunu daha kapsamlı inceleyerek bilişsel, davranışsal ve duygusal olarak üç temel boyutla tanımlanmıştır. Bilişsel boyut, sosyal medyada platformlarının sınırsız bilgi akışı sonucu oluşan bilişsel aşırı yüklenmeyi içerirken; davranışsal boyut, sosyal medya kullanımının ertelenmesi, paylaşım için düşük motivasyon ve unutkanlık gibi belirtileri kapsamaktadır. Duygusal boyut ise, sinirlilik, tükenmişlik, öfke, hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları ifade etmektedir.

Yapılan tanımlar ışığında sosyal medya yorgunluğu, kullanıcıların sosyal medyadaki artan bilgi miktarı ve sürekli bildirimler ile baş edememesi sonucu zihinsel tükenmişlik yaşayarak, paylaşım yapma ve sosyal medyaya karşı düşük motivasyon, hayal kırıklığı, kaygı ve öfke gibi olumsuz duygular deneyimlemesi olarak ifade edilebilir.

1.2.2. Sosyal Medya Yorgunluğunu Etkileyen Faktörler

Sosyal medya yorgunluğu, kullanıcıların sosyal medya platformlarıyla etkileşimde bulunurken yaşadıkları tükenmişlik hissi olarak tanımlanabilir. Literatür, bu olgunun ortaya çıkmasında etkili olan bir dizi faktörü incelemiştir. Bu faktörler, bireysel özelliklerden sosyal medya platformlarının sunduğu içerik yoğunluğuna kadar çeşitli düzeylerde ele alınabilmektedir. Bu başlıkta, sosyal medya yorgunluğuna yol açan temel faktörler detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Zheng ve Ling (2021) tarafından gerçekleştirilen sistematik derlemede, sosyal medya yorgunluğuna neden olan faktörler ekolojik sistemler teorisine göre sınıflandırılmıştır. Bu teori, kişinin davranışının bir dizi faktörden etkilenmesiyle şekillendiğini ileri sürmektedir (Brofenbrenner, 1994). Ekolojik sistemler teorisine bağlı olarak akademisyenler davranışların, bireysel, kişilerarası ve çevresel olarak üç boyuta ayrılarak incelenmesinin önemli olduğunu vurgulamışlardır (McLeroy vd., 1988; Rimer ve Glanz, 2005 s. 10).

1.2.2.1. Bireysel Düzeydeki Faktörler

Sosyal medya yorgunluğunu etkileyen bireysel faktörler, genellikle bireyin içsel süreçlerine odaklanmaktadır. Bu içsel süreçler davranış değişikliğinin temelini oluşturan, motivasyon, bilgi, inanç ve tutum gibi unsurları içermektedir. Bu unsurlar; psikolojik stresörler, kişisel özellikler ve davranışsal faktörleri olmak üzere üç başlıkta kategorize edilmiştir (Zheng ve Ling, 2021).

•Psikolojik Stresörler

Psikolojik stresörler, bireyde var olan çeşitli endişelerin sosyal medya yorgunluğunu etkilediğini ifade etmektedir. Bu bağlamda, gizlilik endişesi, izlenim yönetimi endişesi, gelişmeleri kaçırma korkusu, özel hayatın işgaline dair endişe, sosyal medya anksiyetesi, ilişki endişesi, depresyon, hayal kırıklığı ve kıskançlık ve sıkılma eğilimi incelenmiştir.

Gizlilik Endişesi: Sosyal medya sitelerinde kullanıcıların, kişisel bilgilerinin başkaları tarafından erişilmesi, kaydedilmesi veya değiştirilmesi konusunda endişelenmesi olarak tanımlanmaktadır (Shin, 2010). Kullanıcı ile sosyal medya siteleri arasındaki açık etkileşim bu duruma neden olmaktadır (Karahasanovic vd., 2009). Gizlilik endişesi duyan kullanıcılar, öngörülemez şekilde bilgilerinin kullanılabileceğinden veya istemedikleri kişiler ile paylaşılabileceğinden endişe duyar. Endişe yoğunlaştıkça kullanıcılar, sıklıkla siteleri kontrol ederek bilgilerin depolanıp depolanmadığına dair güvence ararlar ve bilgilerini korumaya özen gösterirler (Zhu, Y. ve Bao, 2018). Bu bağlamda gizlilik endişesi yüksek olan kullanıcıların sosyal medya platformlarındaki artan bilgi akışı ve sürekli etkileşimi stres kaynağı olarak görmeleri olasıdır. Literatürde özellikle reklamcılık ve işletme alanında yapılan çalışmalar,

gizlilik endişesinin sosyal medya yorgunluğu üzerindeki rolünü sıklıkla incelemiştir (Bright vd., 2022; Bright ve Logan, 2018; Dhir vd., 2019; Fan vd., 2020; Lee vd., 2019; Malik vd., 2020; Xiao ve Mou, 2019; Zhang vd., 2020).

İzlenim Yönetimi Endişesi: İzlenim yönetimi, bireyin başkalarının kendisi hakkındaki algılarını bilinçli olarak şekillendirme sürecidir (Leary ve Kowalski, 1990). Bireyler, sosyal kabul görmek ve olumlu bir imaj oluşturabilmek için başkalarının kendileri hakkındaki izlenimlerini yönetme eğilimindedir. Bu nedenle toplum içindeyken diğerlerinin onu nasıl gördüğü konusunda endişe duymaktadır. Sosyal medya platformlarında tanınan veya tanınmayan kişilere rahatlıkla ulaşabilmek izlenim yönetimi kaygısını tetikleyebilir (Hogan, 2010). Sosyal medyada kullanıcılar, kendileri hakkında izlenim oluşturup yönetmenin yanı sıra, sosyal ilişkilerini sürdürme ve yeni ilişki arayışında bulunabilmektedir (Tong vd., 2008). Bu dönemde kullanıcılar, sosyal medya platformlarında takdir edilmek ve beğenilmek için olumlu yönlerini ön plana çıkarmaya odaklanmaktadır (Zhu, X. ve Bao, 2018). İzlenim yönetimi kaygısının sosyal medya platformlarını kullanma davranışlarına etkisini inceleyen çalışmalar, bu kaygının sosyal medya yorgunluğuna yol açtığını göstermektedir (Lee vd., 2019; Zhu, Y. ve Bao, 2018).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO): Sosyal medya bağlamında, başkalarının paylaştığı eğlenceli ve ilgi çekici yaşantıları kaçırma hissini ifade eden FOMO, sağlıklı sosyal medya kullanımıyla ilişkilendirilmektedir (Riordan vd., 2021). Bu korku, bireylerin sosyal medya platformlarında sık sık vakit geçirmelerine ve başkalarının hayatlarını sürekli olarak takip etmelerine neden olabilir (Tanhan vd., 2022). Harcanan zaman ve sosyal medya platformlarının sık kontrol edilmesi, sosyal medya yorgunluğuna yol açabilmektedir. Literatürdeki çalışmalar FOMO'nun sosyal medya yorgunluğuna neden olduğunu ortaya koymuştur (Ashiru vd., 2022; Bright ve Logan, 2018; Lee vd., 2019; Tandon vd., 2021b; Zhang vd., 2020).

Özel Hayatın İşgaline Dair Endişe: Bireyin kişisel yaşamının, iş ile alakalı sosyal medya kullanımı nedeniyle işgal edildiğine dair algısı özel hayatın işgaline dair endişe olarak tanımlanmaktadır (Gaudioso vd., 2017). Başka bir deyişle, sosyal medyanın günlük yaşantının merkezi haline gelip yaşamı işgal ettiğine dair olumsuz bir algı olarak ifade edilebilir (Maier vd., 2015b). Sosyal medyanın zaman ve mekandan

bağımsız iletişimi sağlama imkanı nedeniyle pek çok işveren çalışanlarının iş ile ilgili konuları konuşabilmeleri için sosyal medya platformlarından faydalanmaktadır. Bu durum da iş ile kişisel yaşam arasındaki çizgiyi belirsiz hale getirmiştir (Taraftar vd., 2007). Kişinin bireysel yaşamı ile iç içe geçen iş yaşamı baskı hissetmesine neden olarak sosyal medya yorgunluğuna yol açabilir. Literatürde daha önce yapılan birkaç çalışma, özel hayatın işgaline daire endişenin sosyal medya yorgunluğuna neden olduğu sonucuna ulaşmıştır (Maier vd., 2015b ; Xiao ve Mou, 2019).

Sosyal Medya Anksiyetesi: Bireyler sosyal medya platformlarında paylaşım yaparken ve etkileşimde bulunurken yaşadığı kaygı sosyal medya anksiyetesi olarak tanımlanmaktadır (Liu ve Ma, 2018). Literatürde yapılan birkaç çalışma sosyal medya anksiyetesi yüksek olan bireylerin daha fazla sosyal medya yorgunluğu yaşadığı sonucunu ortaya çıkarmıştır (Hwang vd., 2020; Liu ve Ma, 2018). Hwang ve diğerleri (2020) tarafından devlet memurları ile çevrimiçi mesajlaşma platformu bağlamında gerçekleştirilen çalışmada, sosyal medya anksiyetesi yüksek olan bireylerin daha fazla sosyal medya yorgunluğu yaşadığı tespit edilmiştir.

İlişki endişesi, depresyon, hayal kırıklığı, kıskançlık, sıkılma eğilimi kavramları da psikolojik stresörler olarak sosyal medya yorgunluğu ile ilişkilendirilmektedir. Literatürde bu faktörlerin sosyal medya yorgunluğu üzerindeki etkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmakla birlikte, mevcut araştırmalar bu stresörlerin bireylerin sosyal medya yorgunluğu yaşamasına yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin, Lee ve diğerleri (2019) yüksek ilişki endişesinin Facebook yorgunluğuna yol açtığını gözlemlemiştir. Benzer şekilde, Cao ve diğerleri (2019b) depresyon düzeyi yüksek bireylerin daha fazla sosyal medya yorgunluğu yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Daha kıskanç sosyal medya kullanıcılarının sosyal medya yorgunluğu yaşama ihtimali diğer kullanıcılara göre daha fazladır (Liu ve Ma, 2018). Ayrıca çalışmalar, hayal kırıklığı ve sıkılma eğiliminin de sosyal medya yorgunluğuna neden olduğunu göstermektedir (Dai vd., 2020; Whelan vd., 2020).

•Kişisel Özellikler

Bireylerin sahip olduğu kişisel özellikler, sosyal medya yorgunluğunu farklı düzeylerde deneyimlemelerine neden olmaktadır. Bu bağlamda, kendini açma, öz-düzenleme, öz-yeterlilik, keşfetme, öz-saygı kavramları detaylandırılmıştır.

Kendini Açma: Bireyin fikirlerini, duygularını ve kişisel geçmişini diğer kişilerle paylaşması anlamına gelmektedir (Greene vd., 2006, s. 411). Sosyal medya açısından incelendiğinde kendini açma, kullanıcıların kasıtlı veya kasıtsız kendileri ile ilgili paylaşımda bulunmalarındır. Bu tür paylaşımlar, sosyal medyanın doğası gereği daha fazla kişisel bilgi içermekte ve hızla yayılmaktadır (Dhir vd., 2019). Paylaşılan bilgi diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilirse bireyler birbirlerinden uzaklaşabilir (Bazarova, 2012). Akademik araştırmalar, kendini açma ile sosyal medya yorgunluğunu ilişkilendirmiştir (Dhir vd., 2019; Maier vd., 2015b ; Malik vd., 2020).

Düşük Öz-Saygı: Öz-saygı, bireyin kendi benliğini, sahip olduğu yetenekleri ve bilişsel becerilerini doğru algılayıp değerlendirerek kabul etmesi; başka bir deyişle kendini sevmeye ve değer gösterme olarak tanımlanabilir (Zeigler-Hill, 2013, s. 2). Düşük öz-saygıya sahip bireyler, yüksek öz-saygıya sahip bireylere kıyasla daha yoğun olumsuz duygular yaşamaktadır. Deneyimlenen olumsuz duygular, sosyal medya yorgunluğunun önemli bir tetikleyicisidir (Ravindran vd., 2014). Bu kapsamda yapılan araştırmalar, düşük öz-saygıya sahip kullanıcıların, sosyal medya yorgunluğu yaşama eğiliminde olduklarını ortaya çıkarmıştır (Cramer vd., 2016; Fan vd., 2020).

Öz- Yeterlilik: Bireyin, belirli planı veya aktiviteleri yapabilme konusunda kendine duyduğu güven olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1977). Sosyal medya bağlamında ise, bir kişinin sosyal medya platformlarını kullanabilme yeteneğidir (Islam vd., 2018). Literatürdeki çalışmalar yüksek öz-yeterliliğe sahip kullanıcıların sosyal medya yorgunluğunu daha sık deneyimlediğini gözlemlemiştir (Ahmed vd., 2022; Bright vd., 2015; Liu ve He, 2021; Qin vd., 2024).

Islam ve diğerleri (2020), COVID-19 sürecinde yetersiz öz-düzenleme ve keşfetme eğiliminin, sosyal medya yorgunluğu ve yanlış bilgi paylaşımı üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Yetersiz öz-düzenleme, daha çok dürtüsel ve günlük alışkanlıkları doğrultusunda hareket eden bireylerde görülmektedir. Pandemi sırasında değişen yaşam tarzı, bireylerin zaman kullanımlarını ve yönetimlerini olumsuz yönde etkilemiş bu da sosyal medyayı yoğun şekilde kullanmalarına yol açmıştır. Keşif, sosyal medya bağlamında yeni içeriklere göz atma, etkileşime girme arzusu olarak tanımlanabilir. Sürekli etkileşim, sosyal medyada daha fazla zaman geçirmeye neden olduğu için sosyal medya yorgunluğu ile ilişkilendirilmiştir. Yapılan çalışmada öz-

düzenleme becerisi yetersiz kullanıcıların, daha fazla sosyal medya yorgunluğu yaşadığı ve artan keşfetme eğiliminin sosyal medya yorgunluğuna yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır.

•Davranışsal Faktörler

Bireylerin gerçekleştirdikleri birtakım davranışlar, sosyal medya yorgunluğunu deneyimleme ihtimallerini arttırabilmektedir. Bu başlıkta, aşırı sosyal medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, kullanıcı etkileşimi ve itibarı koruma isteği faktörleri incelenmiştir.

Aşırı Sosyal Medya Kullanımı: Kullanıcıların stres veya kaygı yaratan durumla başa çıkmak için veya boş zaman aktivitesi olarak günün büyük bir bölümünü sosyal medya platformlarında geçirmesi aşırı sosyal medya kullanımı olarak ifade edilebilir. Bu durum, sosyal medya yorgunluğuna yol açabilir. Literatürdeki birçok araştırma, aşırı sosyal medya kullanımının sosyal medya yorgunluğuna neden olduğunu göstermektedir (Gan vd., 2024; Hattingh vd., 2022; Pang, 2021; Qin vd., 2024; Wang ve Deng vd., 2022; Zhang, Y. vd., 2022),

Sosyal Medya Bağımlılığı: Bireyin günlük hayatındaki diğer görev ve sorumluluklarını erteleyerek sosyal medya platformlarında zaman harcama, sosyal medyadan uzaklaştığında olumsuz duygular yaşama, sosyal medya kullanırken iyileşme ve istenen doyuma ulaşmak için harcanan sürenin giderek artması, sosyal medya bağımlılığının karakteristik özelliklerindendir (Brailovskaia ve Margraf, 2017). Literatürdeki araştırmalar, bu bağımlılığın sosyal medya yorgunluğu ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Lian vd., 2018; Liu ve Ma, 2018; Ou vd., 2023; Qaisar vd., 2022). Kim ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylerin sosyal medyada itibarlarını koruma ve sürdürme isteğini ifade eden kullanıcı bağlılığının sosyal medya yorgunluğuna neden olan faktörler arasında olduğu saptanmıştır.

1.2.2.2. İlişkisel Düzeydeki Faktörler

Sosyal medya platformlarında kullanıcı, diğer kullanıcılarla veya teknolojiyle etkileşim halindedir. İlişkisel düzeyi oluşturan bu faktörler sosyal medya yorgunluğunu tetikleyebilmektedir. Bu kapsamda; siber zorbalık mağduriyeti, aşırı bilgi yükü, aşırı

sosyal yük, aşırı iletişim yükü, aşırı sistem özellikleri yükü, sosyal karşılaştırma, ebeveyn teşviki, ebeveyn kaygısı ve göreceli yoksunluk kavramları incelenmiştir (Zheng ve Ling, 2021).

Siber Zorbalık Mağduriyeti: Bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla gerçekleştirilen güç istismarı olarak ifade edilen siber zorbalığa farklı şekillerde maruz kalınabilir. Örneğin; e-posta, video, kısa mesaj, sohbet grupları gibi çeşitli ortamlar aracılığıyla gerçekleşebilir (Sheng vd., 2023). Bu zorbalığa maruz kalan kullanıcılar, olumsuz duygular yaşayarak sosyal medya kullanımından geri çekilebilirler. Literatür, siber zorbalığa maruz kalan kullanıcıların, daha sık sosyal medya yorgunluğu yaşadığını tespit etmiştir (Cao vd., 2019a; Cao vd., 2019b; Sheng vd., 2023).

Sosyal medya kullanıcıları çeşitli türlerde aşırı yüke maruz kalabilirler. Aşırı sosyal medya yükü kavramı aşırı bilgi yükü, iletişim yükü, aşırı sosyal yük ve sistem özellikleri yükünü içermektedir. Literatürdeki araştırmalar bu kavramları ayrı ayrı inceleyerek sosyal medya yorgunluğuna etki düzeylerini sıklıkla incelemiştir (Whelan vd., 2020).

Aşırı Bilgi Yüğü: Sosyal medya platformlarındaki hızlı bilgi akışı, her kullanıcının paylaşım yapabilme imkanı, sürekli gelen güncelleme ve bildirimler nedeniyle bilgi miktarı her an artmaktadır. Ancak, artan bilgi miktarına karşılık, birey sınırlı bilgi işleme kapasitesine sahip olduğundan aşırı bilgi yükü ortaya çıkmaktadır (Eliyana vd., 2020). Pek çok araştırma, aşırı bilgi yükünün sosyal medya yorgunluğunu tetikleyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur (Ahmed vd., 2022; Cao ve Sun, 2018; Fu vd., 2020; Guo vd., 2020; Hattingh vd., 2022; Kim vd., 2019; Lee vd., 2016; Pang, 2021; Pang ve Ruan, 2023b; Tugtekin vd., 2020).

Aşırı İletişim Yüğü: Kullanıcının sosyal medya platformlarında çok fazla iletişim talebi ile karşılaşması sonucunda ortaya çıkan aşırı iletişim yükü, bireyin iletişim becerilerini aşarak sosyal medya yorgunluğuna yol açabilmektedir (Zhang vd., 2016). Yapılan araştırmalar, aşırı iletişim yüküne maruz kalan kullanıcıların daha sık sosyal medya yorgunluğu deneyimlediğini tespit etmiştir (Ahmed vd., 2022; Cao ve Sun, 2018; Lee vd., 2016; Pang vd., 2022; Shi vd., 2020; Zhang vd., 2016).

Aşırı Sosyal Yük: Kullanıcıların sosyal medya platformlarındaki arkadaşları ile ilgilenmesi, sorumluluk duyması veya onları memnun hissetme gereksinimi duyması

gibi yüksek sosyal talepler aşırı sosyal yük olarak ifade edilmektedir (Maier vd., 2012). Yapılan çalışmalar aşırı sosyal yük yaşayan kullanıcıların sosyal medya yorgunluk düzeyini diğer kullanıcılardan daha yüksek bulmuştur (Fu vd., 2020; Kim vd., 2019; Lo, 2019; Rahmanyanti ve Yasa, 2019; Zhu, Y. ve Bao, 2018)

Sistem Özellikleri Aşırı Yüğü: Sosyal medya platformu geliştiricileri, kullanıcılara daha iyi hizmet vermek için platformlara teknik özellikler eklemekte veya iyileştirme yapmaktadırlar ancak özelliklerin sürekli yenilenmesi, sistem karmaşıklığının arttırabilir (Lee vd., 2016). Bu güncellemeler ve karmaşıklık, kullanıcıların taleplerini aştığında sistem özellikleri aşırı yükü ortaya çıkmakta (Thompson vd., 2005) ve bu durumun sosyal medya yorgunluğuna neden olduğu gözlemlenmiştir (Fu vd., 2020; Lee vd., 2016; Shokouhyar vd., 2018; Teng vd., 2022; Zhang vd., 2016).

Sosyal Karşılaştırma: Birey içgüdüsel olarak kendisini ve mevcut yeteneklerini diğer insanlarla kıyaslama eğilimindedir. Özellikle nesnel değerlendirme yapma imkanı bulunmayan durumlarda, birey kendini değerlendirmek için başkalarını referans almakta ve bu durum sosyal karşılaştırma olarak ifade edilmektedir (, 1954). Sosyal medyada birçok kullanıcının kendi yaşantı ve yeteneklerini paylaşması, bireyin diğerleri ile kendini kıyaslama ihtimalini arttırmaktadır (Yang vd., 2018). Bu durum, sosyal medya yorgunluğu yaşama ihtimalini arttırmaktadır (Jabeen vd., 2023; Malik vd., 2020; Qin vd., 2024; Xiao vd., 2019).

İlişkisel düzeydeki faktörler başlığında incelenen diğer değişkenler; ebeveyn kaygısı, ebeveyn teşviki ve görelî yoksunluktur. Dhir ve diğerleri (2019) ebeveynlerin sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerini ifade eden ebeveyn kaygısının ve ebeveynin sosyal medyanın faydalı olduğunu görerek olumlu tutum sergilemesi olarak tanımlanan ebeveyn teşvikinin sosyal medya yorgunluğuna yol açtığı görülmüştür. Diğer bir faktör olan görelî yoksunluk; bireyin veya grubun, mevcut durumlarını belirli standartlarla karşılaştırması sonucu daha kötü durumda olunduğuna dair algıyı ifade etmektedir (Günay, 2022). Lee ve diğerleri (2019) görelî yoksunluk yaşayan bireylerin, sosyal medya yorgunluğu deneyimleme ihtimalinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

1.2.2.3. Çevresel Düzeydeki Faktörler

Sosyal medya platformlarının kullanıcılara sağladığı özellikleri ve imkanları açıklayan çevresel düzeydeki faktörler, medya özellikleri ve mesaj özellikleri olarak iki alt başlığa ayrılmıştır. Medya özellikleri başlığında; sistem karmaşıklığı, sürekli çevrimiçi olma, sistemin değişim hızı, sosyal medyaya aşırı bağıllık, her yerde erişilebilirlik kavramları incelenmiştir.

•Medya Özellikleri

Sosyal medya yorgunluğunu etkileyen medya özellikleri, sosyal medya platformlarının yapısal ve teknik niteliklerini kapsamaktadır. Bu başlıkta, sistem karmaşıklığı, sürekli çevrimiçi olma, sistemin değişim hızı, sosyal medyaya aşırı bağıllık, her yerde erişilebilirlik kavramları incelenmiştir (Zheng ve Ling, 2021)

Sistem Karmaşıklığı: Sosyal medya kullanımı için gereken çaba derecesi olarak tanımlanan sistem karmaşıklığı (Lee vd., 2016), platformların yönetilmesinin zor olduğu yönündeki olumsuz bir algıyı ifade etmektedir (Maier vd., 2015b). Sistemin karmaşıklığı, kullanıcıları bunaltarak sosyal medya yorgunluğunu tetiklemektedir (Maier vd., 2015b ; Xiao vd., 2019).

Sistemin Değişim Hızı: Sosyal medya platformlarına yeni özellikler eklenmesi, mevcut özelliklerin değiştirilmesi veya iyileştirilmesi gibi sistemsel değişimler yapılmaktadır. Kullanıcı, sık sık değişim olduğu yönünde bir algı geliştirirse yeni özelliklere uyum sağlamak için çaba sarf etmesi gerekebilir. Bu durumda sosyal medya yorgunluğu yaşama ihtimali artmaktadır (Lee vd., 2016; Maier vd., 2015b).

Sosyal Medyanın Yararlılığı: Sosyal medya sunduğu özellikler sayesinde kullanıcının iletişim kurma, sosyalleşme bilgi edinme gibi ihtiyaçları karşılanmakta bu sayede kullanıcı sosyal medyayı yararlı olarak algılamaktadır (Qin vd., 2024). Kullanıcının algıladığı sosyal medya yararı yükseldikçe sosyal medya yorgunluğu yaşama ihtimali azaltmaktadır (Bright vd., 2015; Logan vd., 2018).

Medya özellikleri başlığında incelenen diğer değişkenler sürekli çevrimiçi olma, aşırı sosyal medya bağıllığı ve her yerde erişilebilirliktir. Sosyal medya hizmet sağlayıcılarının geliştirdiği teknolojiler, kullanıcıları sürekli erişilebilir hale getirmiştir. Bu durum, sürekli çevrimiçi olma kavramını ifade etmektedir. Gerçek zamanlı olarak

karşı tarafa iletilen okundu ve görüldü bilgileri bireyin özel yaşamını ihlal ederek ve gizlilik ile ilgili endişelere neden olarak sosyal medya yorgunluğuna yol açmaktadır (Xiao ve Mou, 2019). Cao ve diğerleri (2019b) sosyal medyayı faydalı bularak kullanan bireylerde gelişebilecek aidiyet duygunu ifade eden aşırı sosyal medya bağlılığının sosyal medya yorgunluğu ile ilişkili olduğunu, bireyin platforma duyduğu aidiyet arttıkça daha fazla sosyal medya yorgunluğu yaşadığını saptamıştır. Gao ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada zaman ve mekandan bağımsız kullanılabilen sosyal medyanın, her yerde erişilebilir olma özelliği incelenmiştir. Araştırma sonucunda her yerde erişilebilirliğin sosyal medya yorgunluğunu tetiklediği tespit edilmiştir.

•Mesaj Özellikleri

Sosyal medya kullanıcılardan ve hizmet sağlayıcılardan gelen mesaj ve bildirimleri içeren mesaj özellikleri sosyal medya yorgunluğunu oluşturan faktörler arasında yer almaktadır. Mesaj özellikleri başlığında; söylenti yayılımı, bilgi belirsizliği, reklam müdahalesi, rahatsız edici reklam, platformda sunulan içerik ve bilgi ilgisizliği kavramları detaylandırılmıştır (Zheng ve Ling, 2021).

Xie ve Tsai (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, reklam müdahaleciliği ve söylenti yayılımı faktörleri sosyal medya yorgunluğu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Reklam müdahalesi, sosyal medya platformlarında artan reklam sayısının kullanıcının dikkatini dağıtma ve sosyal medya içerikleriyle reklamları ayırt etmede zorlanma hali olarak tanımlanmaktadır. Söylenti yayılımı ise, sosyal medya platformlarında doğruluğu kesin olmayan, yanıltıcı veya yanlış bilgilerin paylaşılması olarak ifade edilebilir. Çalışmada hem reklam müdahalesi hem de söylenti yayılımının sosyal medya yorgunluğuna yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal medya kullanımı esnasında çıkan bazı reklamlar veya bildirimler kullanıcıyı rahatsız edici olarak algılanabilmektedir. Bu algı, kullanıcıda olumsuz duygu ve düşünceler ortaya çıkmasına neden olarak reklamdan kaçınma davranışını tetikleyebilir. Rahatsız edici reklamlar zamanla kullanıcının sosyal medyadan kaçınmasına neden olarak sosyal medya yorgunluğuna yol açabilir (Bright ve Logan, 2018).

Bilgi Belirsizliği: Sosyal medya platformlarında paylaşılan bilgilerin farklı şekillerde yorumlanabilmesini ifade eden bilgi belirsizliği kullanıcıların bilgiyi netleştirmek için daha fazla bilgi aramasına yol açmaktadır. Bu durum aşırı sosyal medya yüklenmesi ile birlikte sosyal medya yorgunluğuna yol açmaktadır (Lee vd., 2016; Xie ve Tsai, 2021).

Bilgi İlgisizliği: Kullanıcı, sosyal medya platformlarında kendi için önemli olan, ilgi alanlarına uygun bilgiler ile karşılaşmak isteyebilir. Ancak, beklentisine uygun olmayan alakasız bilgilerle de karşılaşma ihtimali de vardır. Bu durum bilgi ilgisizliği olarak ifade edilebilir. Kullanıcı kişisel değeri ve hedefleri ile ilgili olmayan bu bilgilere maruz kaldıkça sosyal medya yorgunluğu yaşama ihtimali artmaktadır (Guo vd., 2020; Pang ve Ruan, 2023b). Ek olarak, Ravindran ve diğeri (2014) tarafından yapılan çalışmada, sosyal medya platformunda sunulan içeriğin türüne göre kullanıcının sosyal medya yorgunluğu deneyimleme ihtimalinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özetle araştırmalar; sosyal medya yorgunluğunun bireysel, ilişkisel ve çevresel düzeydeki pek çok faktörden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Psikoloji, reklamcılık ve işletme gibi farklı disiplinlerde incelenen bu olgu, karmaşık bir yapıya sahip olup kullanıcının sosyal medya platformu ile etkileşimini çeşitli şekillerde etkileyebilir. Sosyal medya yorgunluğunun kullanıcı üzerindeki olası etkileri anlayabilmek için sonuçlarının ele alınması faydalı olabilir.

1.2.3. Sosyal Medya Yorgunluğunun Sonuçları

Sosyal medya yorgunluğu, birçok boyutta kendini gösteren karmaşık bir olgudur. Bu olgu kullanıcı üzerinde, bilişsel, duygusal- psikolojik ve davranışsal etkilere yol açabilmektedir. Bilişsel düzeyde sosyal medya yorgunluğu; bireyin düşünme, hatırlama ve akıl yürütme süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Duygusal ve psikolojik düzeyde sosyal medya yorgunluğu, kullanıcının psikolojik sağlığını olumsuz etkileyerek kaygı, depresyon ihtimalini veya hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları tetikleyebilir. Davranışsal düzeyde ise, kullanıcı sosyal medya kullanımını azaltma, ara verme ve etkileşimden geri çekilme gibi tepkiler verebilir (Ravindran vd., 2013).

Kullanıcı tarafından verilen davranışsal tepkiler, hizmet sağlayıcılarının kullanıcı kitlesinde azalma olmasına, dolayısıyla gelirlerinin düşmesi ve platformların sürdürülebilirliğini zayıflamasına yol açabilir. Bu nedenle sosyal medya hizmet sağlayıcıları da sosyal medya yorgunluğundan olumsuz etkilenmektedir (Dhir vd., 2018). Psikoloji alanındaki çalışmalar, psikolojik yorgunluğun katılım ve performans düzeylerinde düşüşe neden olduğu ve bireyin günlük alışkanlarını değiştirebildiği sonucuna ulaşmıştır (Ream ve Richardson, 1996; Shen vd., 2006; Smets vd., 1995). Benzer şekilde sosyal medya yorgunluğu yaşayan bireyler, olumsuz duygularını hafifletmek veya kaçınmak için davranışlarını ve mevcut durumlarını değiştirme eğilimi göstermektedir (Cao ve Sun, 2018; Maier vd., 2015b; Podsakoff vd., 2007; Zhang vd., 2016) .

Sosyal medya yorgunluğunun sonuçlarını inceleyen araştırmaların büyük bir çoğunluğu davranışsal bir etki olan süreksiz kullanım niyeti odaklanmıştır. Süreksiz kullanım niyeti, kullanıcının sosyal medya kullanımını azaltma ya da tamamen bırakmayı düşünme süreci veya kararı olarak tanımlanabilir (Lin vd., 2021; Maier, vd., 2015a). Yapılan çalışmalar sosyal medya yorgunluğunun süreksiz kullanım niyetine yol açtığını göstermiştir (Ahmed vd., 2022; Fan vd., 2020; Gan vd., 2023; Kim vd., 2024; Lee vd., 2022; Lo, 2019; Zhong vd., 2024).

Süreksiz kullanım niyeti sosyal medya kullanımına ara verme, kullanımı askıya alma, kontrol etme ve alternatif sosyal medya platformlarına geçme davranışları ile de kendini gösterir. Sosyal medya yorgunluğu yaşayan kullanıcı, baş edebilmek için kullanımı askıya alma veya ara verme davranışları sergilemektedir. Sosyal medyadaki aktivitelerini kontrol etmeye çalışmaktadır (Fan vd., 2020; Ravindran vd., 2014; Shokouhyar vd., 2018). Bu davranışların yanı sıra, alternatif sosyal medya platformlarına yönelmektedir (Lim ve Choi, 2017; Shokouhyar vd., 2018; Zhang, X. vd., 2022).

Sosyal medya yorgunluğu sonucu kullanıcı, sosyal medya platformlarında katılımcı rolünden izleyici rolüne geçebilir. Pasif sosyal medya kullanımı olarak adlandırılan bu durum, yapılan çalışmalarda sosyal medya yorgunluğu yaşayan kullanıcılarda daha sık gözlemlenmiştir (Li vd., 2022; Zhu, X. ve Bao, 2018).

Sosyal medya yorgunluğu ile ortaya çıkan olumsuz duygular ve kafa karışıklığı, kullanıcının hata yapma olasılığını arttırmaktadır. Bu durum bireylerin sosyal medyada haber paylaşımı yapmadan önce doğrulama sürecini ihmal etmelerine ve teyit edilmemiş haberleri veya sahte haberleri sosyal medya platformlarında yaymalarına yol açmaktadır (Ahmed ve Rasul, 2023; Islam vd., 2020; Talwar vd., 2019). Literatürde sosyal medya yorgunluğunun davranışsal sonuçlarını inceleyen diğer çalışmalar, kullanıcıların bu yorgunluk sonucunda olumsuz başa çıkma stratejileri geliştirdiğini (Pang vd., 2022), reklamdan kaçındığını (Ahmed vd., 2022), bilgiden kaçındığını (Guo vd., 2020), kompulsif satın alma (Li ve Ma, 2024), irrasyonel erteleme (Lian vd., 2018) ve çevrimiçi trolleme (Wu vd., 2022) gibi davranışlar sergilediklerini ortaya koymuştur.

Sosyal medya yorgunluğu yalnızca gözlemlenebilir davranışsal sonuçlar ile sınırlı değildir. Aynı zamanda bireyin düşünme, odaklanma gibi bilişsel süreçlerini de olumsuz etkileyebilmektedir. Bu bağlamda akademik ve iş performansında düşüş en çok vurgulanan sonuçlar arasında yer almaktadır. Ayrıca sosyal medya yorgunluğunun, uyku kalitesi üzerinde de etkili olduğu, sınırlı sayıda çalışmada incelenmiştir.

Akademik performans, öğrencinin yakın veya uzak vadeli eğitim hedeflerine ulaşma düzeyini ifade etmektedir ve genellikle ağırlıklı not ortalaması aracılığıyla değerlendirilir. Sosyal medya platformları, yüksek düzeyde zihinsel çaba gerektirmekte ve kullanıcıların zihinlerini sürekli olarak bildirimler aracılığıyla uyarmaktadır (Cao vd., 2018). Bu zihinsel uyarım, öğrencilerin daha fazla sosyal medyada zaman geçirmelerine, dolayısıyla ders çalışma sürelerinin azalmasına ve odaklanma kabiliyetlerinin zayıflamasına neden olmaktadır. Literatürdeki çalışmalar, sosyal medya yorgunluğunun akademik performansı olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmıştır (Cao vd., 2018; Dhir vd., 2019; Malik vd., 2020; Shi vd., 2020). Benzer şekilde, sosyal medya yorgunluğu, iş performansında da düşüşe neden olmaktadır (Eliyana vd., 2020).

Uyku kalitesi, bireyin uyku sürecini öznel olarak değerlendirmesidir. Sosyal medya yorgunluğu, bireyin zihinsel kaynaklarını tüketerek uyku sürecini olumsuz etkilemektedir. Özellikle, sosyal medyadan gelen iletişim talepleri, bildirimler ve

güncellemeler zihnin aktif kalmasına neden olarak uykuya geçiş süresini uzatmakta ve uyku kalitesini düşürmektedir (Kaur vd., 2021a). Literatürde yapılan çalışmalar, sosyal medya yorgunluğu sonucunda bireyin algılanan uyku kalitesinde düşüş gözlemlenmiştir (Wei vd., 2024; Zhu vd., 2023). Sosyal medya yorgunluğunun bilişsel sonuçlarını inceleyen diğer araştırmalar, bu durumun odaklanma gücüne (Salo vd., 2019) ve yanlış bilgiye karşı algısal hassasiyetin azalmasına (Ahmed ve Rasul, 2023) neden olabildiğini göstermektedir.

Sosyal medya yorgunluğu, tükenmişlik, bitkinlik, hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları içermektedir. Bu nedenle, sosyal medya yorgunluğu sonucu oluşan duygusal ve psikolojik sonuçlar da araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Literatürde; anksiyete, sosyal anksiyete, bilgi anksiyetesi, depresyon, pişmanlık, stres ve yalnızlık gibi olumsuz duygu durumlarının, sosyal medya yorgunluğu sonucunda ortaya çıktığı gözlemlenmiştir.

Anksiyete, gerginlik hissi ve fiziksel belirtiler ile kendini gösterebilen, bireyin gelecekte meydana gelmesi muhtemel olumsuz durumlara karşı duyduğu endişe hali olarak ifade edilmektedir (Türkçapar, 2004). Yorgunluk, kullanıcıların bilişsel yeteneklerini sekteye uğratarak ruh halini yönetme ve kontrol etmede zorluk yaşamalarına neden olmaktadır (Chen ve Yan, 2016; Richards vd., 2015). Kullanıcı bu duygularla baş etmeye çalışırken bilişsel bozulma yaşamakta; dolayısıyla duygu düzenleme becerileri de olumsuz etkilenmektedir (Lee vd., 2016). Bu nedenle sosyal medya yorgunluğu sonucunda, kullanıcının anksiyete belirtileri göstermesi muhtemeldir (Liu vd., 2024). Literatürdeki çalışmalar, sosyal medya yorgunluğunun kullanıcılarda anksiyete gelişme riskini arttırdığını göstermektedir (Dhir vd., 2018; Liu vd., 2024; Teng vd., 2022; Tolba, 2024). Benzer şekilde sosyal medya yorgunluğunun sonucunda kullanıcıların, sosyal anksiyete ve bilgi anksiyetesi düzeylerinin arttığı da literatürde ifade edilmiştir (Al-Youzbaky ve Hanna, 2022; Pang, 2021; Qin vd., 2024).

Depresyon, bireye haz veren duyguların azalması ya da tamamen yok olmasıyla kendini gösteren sıkıntılı ruh hali ile karakterize duygusal bir durumdur (Dhir vd., 2018). Yoğun sosyal medya kullanımının, depresyon gelişme riskini arttırdığı çeşitli çalışmalarda gözlemlenmiştir (Balcı ve Baloğlu, 2018; Çağlayan ve Arslantaş, 2023; Çelik ve Diker, 2021). Bu bağlamda, sosyal medya yorgunluğu

yaşayan bireylerin depresyon belirtileri gösterme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşmıştır (Dhir vd., 2018; Pradhan, 2022; Tolba, 2024).

Literatürde, sosyal medya yorgunluğu sonucunda stres (Tolba, 2024), duygusal tükenmişlik (Lim ve Choi, 2017), pişmanlık (Gan vd., 2023; Nawaz vd., 2018) , yalnızlık (Li ve Ma, 2024) gibi olumsuz duygusal ve psikolojik durumların da ortaya çıktığı görülmüştür. Özetle, sosyal medya yorgunluğu kullanıcıyı pek çok boyutta olumsuz etkilemekte; bu durum bireyin psikolojik iyi oluşunu da zayıflatmaktadır.

1.3. Uyku Öncesi Uyarılma Kavramı

Uyku, tüm canlı türlerinde görülen ve evrensel bir işlevdir. İnsan yaşamının üçte birini uyuyarak geçirmektedir (Pavlova ve Latreille, 2019). Uykunun ana amacı, bedenin dinlenmesi ve enerji oluşturmalarını sağlamaktır (Kumar, 2008). Fizyolojik yenilenme ve dinlenmenin yanı sıra uykunun; hafıza ve biliş düzenlemesi, duygu düzenleme, öğrenilen bilgilerin düzenlenmesi gibi bilişsel süreçte de önemli rolü vardır. Özetle, uyku bireyin fizyolojik sağlığını, psikolojik sağlığını, yaşam kalitesini ve sosyal yaşamını etkilemektedir (Yıldırım ve Ersü, 2023). Modern yaşam koşulları, çevresel etmenler ve psikolojik rahatsızlıklar uyku düzenini olumsuz etkileyebilmektedir. Kaygı bozukları ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarının uyku sorunlarına neden olduğu bilinmektedir (Alfano vd., 2010; Nicassio vd., 1985). Bu nedenle, uyku kalitesi, uykusuzluk bozuklarının yanı sıra, uykuya geçiş süreci ve bu süreçte yaşanan bilişsel ve fizyolojik uyarılmalar da önemli bir inceleme konusu haline gelmiştir (Gorgoni vd., 2021).

1.3.1. Uyku Öncesi Uyarılma Kavramının Tanımlanması

Uyku öncesi uyarılma, bireyin uykuya geçiş evresinde yaşadığı bedensel ve bilişsel uyarılma durumunu ifade etmektedir. Bu evrede merkezi sinir sistemi harekete geçerek uyku sistemini bozmakta; bu durum bireyin uyumasını veya uykuyu sürdürmesini engellemektedir (Perlis vd., 2017; Riemann vd., 2010). Zamanla, bireyin uykuya geçme becerisini zayıflatarak uykuya geçiş süresinin uzamasına neden olmaktadır. Sonuç olarak, bireyin gece uyku süresi kısalabilir; gündüz uyku kaygısı

veya uykululuk sorunları yaşayabilir. Uyku problemi yaşayan bireylerin durumunu daha da kötüleştirebilir (Nicassio vd., 1985; Perlis vd., 2011, s. 856; Riemann vd., 2010). Uykusuzluğun sürekliliğinde önemli bir faktör olan uyku öncesi uyarılma, öznel veya nesnel uyku bozukluklarına yol açabilmektedir (Jansson-Fröjmark ve Norell-Clarke, 2012; Nicassio vd., 1985).

Bireyler arasında uyku öncesi uyarılmanın düzeyi ve biçimi farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle uyku öncesi uyarılma; bedensel uyarılma ve bilişsel uyarılma olarak iki temel boyutta ele alınmaktadır. Bedensel uyarılma; uykuya geçiş esnasında gerçekleşen hızlı kalp atımı, nefes alma güçlüğü, kaslarda ve genel olarak vücut yapısındaki gerginlik gibi fizyolojik belirtilerle karakterizedir. Bilişsel uyarılma ise, giderek artan endişe ile kendini gösteren bilişsel aktivitelerde artışı ile ilişkilidir. Bu düşünce ve kaygılar bireyin uykuya dalmasını engelleyebilmektedir (Harvey, 2002; Nicassio vd., 1985; Riemann vd., 2010; Valck vd., 2004).

Uyku öncesi uyarılmanın iki alt boyutu da uykuya geçiş sürecinde tüm yaş gruplarında görülebilmektedir (Alfano vd., 2010; Hoyniak vd., 2021). Yüksek bedensel ve bilişsel uyarılma, uyanıklıktan uykuya doğal geçişi bozarak uyku başlangıcının gecikmesine, uykunun bölünmesine ve uyku kalitesinin azalmasına neden olmaktadır. Bu durum genelde uykusuzluk ile ilişkilendirilse de somatik ve bilişsel süreçleri kapsayan karmaşık yapısı uykuya dalma güçlüğü, yenileyici olmayan uyku gibi daha geniş kapsamlı uyku sorunlarıyla da bağlantılıdır (AlSaleh vd., 2024).

1.3.2. Uyku Öncesi Uyarılmayı Açıklayan Psikolojik Modeller

Uyku öncesi uyarılma, uykusuzluğun başlangıcı ve sürdürülmesinde temel bir mekanizma olarak ele alındığından, uykusuzluğa ilişkin teorik perspektifler bu kavramı hem bilişsel hem de somatik bileşenleriyle kapsamlı şekilde açıklamaya çalışmıştır (Windsor, 2023, s. 16). Harvey'in (2002) Bilişsel Modeli, McNamara ve Auerbach'ın (2001) Evrimsel-Duygusal Modeli, Lundh ve Broman'ın (2000) Uykuya Müdahale Eden ve Yorumlayan Süreçler Modeli ile Espie'nin (2002) Psikobiyolojik Baskılama Modeli, bu bağlamda literatürde uyku öncesi uyarılma ile ilişkilendirilerek incelenen başlıca kuramsal yaklaşımlar arasında yer almaktadır. Söz konusu modellerde, uyku öncesi dönemde ortaya çıkan bilişsel, fizyolojik ve duygusal süreçler

psikolojik düzeyde yapılandırılmakta ve bu süreçlerin işleyişine yönelik teorik açıklamalar sunulmaktadır.

1.3.2.1. Bilişsel Model

Harvey (2002) tarafından geliştirilen bilişsel model, bilişsel kuramın anksiyete bozukluklarıyla ilgili açıklamalarını temel almakta ve uykusuzluğu sürdüren süreçlere odaklanmaktadır. Modele göre, bireyin uyku ve gündüz işlevselliği üzerindeki etkilerine yönelik kaygısı; sempatik sinir sisteminin devreye girmesiyle otonom uyarılma ve duygusal sıkıntıya yol açmaktadır. Oluşan kaygı ve uyarılma, bireyin dikkatini daraltarak uyku sürecini tehdit edebilecek unsurlara yönlendirmekte başka bir ifadeyle seçici dikkat geliştirmektedir. Kaygı, uyarılma ve seçici dikkatinin yarattığı kısır döngü, uyku sürecine dair çarpıtılmış bir algı oluşturmaktadır. Sonuç olarak bu fizyolojik ve psikolojik süreçler kronik uykusuzluğa zemin hazırlamaktadır.

Modelde vurgulanan temel bileşenlerden biri, aşırı ve olumsuz tonlu bilişsel aktivitedir. Birey uyku öncesinde; gün içinde çözilememiş problemler, hızlı bir şekilde uykuya dalma beklentisi, uzun vadeli sorunlar ve ertesi günle ilgili düşünceler nedeniyle zihinsel meşguliyet yaşayabilmektedir. Bu tür düşünceler, ruminasyon ve endişe gibi olumsuz tonlu bilişsel aktivitelerle ilişkilendirilmekte; bu süreçlerin tetiklediği bilişsel uyarılma hem uykuya geçişini zorlaştırmakta hem de kronik uykusuzluk gelişme riskini arttırmaktadır (Harvey, 2002). Literatürde, uykusuzluk yaşayan bireylerin uyku öncesi dönemde somatik uyarılmadan çok bilişsel uyarılma kaynaklı sıkıntı yaşadıkları sıkça rapor edilmiştir (Espie vd., 1989; Harvey, 2000; Lichstein ve Rosenthal, 1980). Ayrıca uykusuzluk yaşayan bireylerin uyku öncesi bilişsel aktivitelerinin daha olumsuz içerikli olduğu görülmüştür (Kuisk vd., 1989).

Uyarılma ve rahatsızlık, bu modelin bir başka bileşenidir. Aşırı ve olumsuz tonlu bilişsel aktivite, bireyin otonom sinir sistemini uyarmakta ve duygusal sıkıntıyı tetiklemektedir. Otonom sinir sisteminin uyarılması, evrimsel süreçte insanların karşılaştığı tehditlere yanıt olarak ortaya çıkmaktayken, aşırı endişe ve ruminasyon gibi zihinsel süreçlerle nedeniyle aktive olduğunda bireyi işlevsiz hale getirmekte özellikle uykuya dalma sürecini olumsuz etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda uykusuzluk yaşayan bireylerin normal uyuyan bireylere göre, daha yüksek somatik

uyarılma yaşadıkları tespit edilmiştir (Bonnet ve Arand, 1997; Freedman ve Sattler, 1982; Monroe, 1967).

Bilişsel modelde, seçici dikkat ve gözetleme de kritik etkenlerden biridir. Birey yaşadığı uyarılmalar sonucunda, uykuya dair tehditlere daha duyarlı hale gelmekte ve dikkatini bu tehditlere daha çok yönlendirmektedir. Bu durum “seçici dikkat” olarak adlandırılmaktadır. Bireyin dikkatini yönelttiği bu tehditleri gözlemlemesi yeni bir kaygı kaynağı oluşturmaktadır. Uykusuzluk çeken birey; uykuya geçişi kolaylaştırabilecek veya engelleyebilecek bedensel duyuları ve çevresel uyarıları ipucu olarak izlemekte ve dikkat etmektedir. Bu süreçte birey, örneğin kalp çarpıntısı ya da çevredeki seslere yönelttiği dikkat nedeniyle “uyuyamayacağım” şeklinde yorumlayarak kaygı seviyesini yükseltebilir (Harvey, 2000, 2002).

Tüm bu süreçler bireyin uykuya ilişkin algılarını bozmakta, gerçek uyku süresini olduğundan daha kısa, uyku kalitesini olduğundan daha düşük olarak değerlendirmesine neden olmakta bu bileşen bozulmuş algı olarak tanımlanmaktadır (Harvey, 2002). Araştırmalar, uykusuzluk yaşayan bireylerin, uyku sürelerini gerçekte olduğundan daha kısa tahmin etme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Borkovec ve Weerts, 1976; Coates vd., 1982). Uyku ile ilgili bozulmuş algının oluşumu, var olan uyku ile ilgili bilişsel aktiviteleri arttırmaktadır.

Birey uyuyamama korkusuyla baş edebilmek için güvenlik davranışı geliştirebilmektedir. Bu stratejiler arasında düşünce ve imgeleri bastırma ya da kaçınma gibi davranışlar yer almaktadır. Güvenlik davranışları, uykusuzluk sorunlarında paradoksal bir etki yaratarak bilişsel uyarılmayı daha da arttırmakta ve hatalı inançların çürütülmesini engellemektedir (Harvey, 2002). Modele göre, bireyin bilişsel uyarılma düzeyini arttıran etmenlerden bir diğeri, uykuya dair hatalı inançlardır. Uykusuzluk yaşayan birey; belirli bir uyku süresine mutlak olarak ihtiyaç duyduğu, uykunun kusursuz olması gerektiği veya uyku süreci istenildiği gibi gerçekleşmediğinde ertesi gün işlevselliğinin ciddi ölçüde bozulacağına dair hatalı inançlar geliştirebilmektedir (Harvey, 2002). Morin ve diğerleri (1993) uykusuzluk yaşayan yaşlı bireylerin, uyku süreçleri hakkında daha az gerçekçi olduklarını, uykusuzluğun olumsuz sonuçlarını daha yoğun algıladıkları ve uykusuzluk sebeplerini daha fazla dışsal nedenlere bağladıkları sonucuna ulaşmıştır.

Bilişsel, somatik uyarılma ve duygusal sıkıntının yanı sıra uykuyu tehdit eden uyaranlara yönelik geliştirilen seçici dikkat ve gözetleme davranışlarının döngüsel biçimde sürmesi zamanla modelde gerçek eksiklikler olarak tanımlanan, belirgin bir uyku yetersizliğine neden olabilmektedir. Artan bilişsel meşguliyet, endişe ve uyarılma düzeyleri uyku başlangıcını engellemektedir. Wicklow ve Espie (2000) ideal uyku başlangıcının düşük bilişsel ve duygusal yük düzeyleriyle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Sonuç olarak bilişsel model; olumsuz bilişsel süreçlerin, fizyolojik ve duygusal uyarılma yoluyla uykusuzluğu sürdüren bir döngü oluşturduğunu savunmakta ve bu döngünün yalnızca uyku öncesini değil, gündüz işlevselliğini de etkilediğini öne sürmektedir.

Bilişsel modeli diğer psikolojik uykusuzluk modellerinden ayıran yönler şu şekilde sıralanmıştır: (a) modelin odak noktası bilişsel süreçlerdir; (b) gece ve gündüz süreçlerine eşit önem atfedilmektedir; (c) uyku ve gündüz işlevselliğindeki yetersizliğin çarpıtılmış algılar ve seçici dikkat gibi bilişsel süreçler nedeniyle abartılı olarak algılanabileceği ihtimalini dikkate almaktadır; (d) düşünce içeriklerinden ziyade bilişsel süreçlerin önemini vurgulamaktadır; (e) kaygı literatüründen elde edilen başarılar, bu modele uygulanabilir unsurlar olarak dahil edilmiştir; (f) yalnızca uykusuzluğu devam ettiren faktörlere odaklanmaktadır (Harvey, 2002).

1.3.2.2. Evrimsel- Duygusal Model

Evrimsel perspektiften uykusuzluğu inceleyen McNamara ve Auerbach (2001) uykusuzluk ile ilgili üç çelişkili noktaya değinmişlerdir. İlk olarak uykusuzluk yaşayan bireylerin, öznel olarak uykululuk hali deneyimlemeleri beklenmektedir; ancak, nesnel ölçüm araçlarıyla yapılan çalışmalar iyi uyuyanlar ile uykusuzluk yaşayanlar arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. İkinci olarak, uykusuzluk yaşayan bireyler stres belirtilerini ve olumsuz duygularını genel olarak uykusuzluğun bir sonucu olarak görmektedir. Halbuki genel anlamda değerlendirildiğinde stresörler bireyde kaygı yaratmakta, oluşan kaygı da somatik ve bilişsel uyarılmaya neden olmaktadır. Bu bağlamda uykusuzluk, amigdala ve diğer korteks altı yapıların aşırı uyarılması olarak değerlendirilebilir (s. 113-114). Son olarak, uykusuzluğun ciddi düzeyde işlev bozulmalarına neden olduğu öne sürülse de pek çok önemli bilişsel işlevin korunduğu

görülmüştür (Fortier-Brochu vd., 2012). Bu doğrultuda evrimsel uyum açısından uykusuzluğu ele alan yazarlar, stresli durumların organizma için tehlike işareti olduğu; bu nedenle vücudu tetikte kalacak şekilde uyardığı ve bireyin uykuya karşı direnç geliştirdiği görüşünü savunmuştur.

Perogramvros ve diğerleri (2020) akut uykusuzluğu, evrimsel uyumsuzluk teorisine göre açıklamıştır. Bu teoriye göre uykusuzluk, atalarımızın tehlikeye karşı savaş- kaç mekanizmasını otomatik olarak harekete geçiren, gerçek ya da algılanan stres faktörlerine karşı adaptif tepkisi olarak ortaya çıkmıştır. Günümüz dünyasında ise algılanan tehditlerin genel olarak gerçek bir tehlikeden ziyade oluşabilme ihtimali olan geleceğe yönelik, kaygı temelli tehditlerdir. Bu bağlamda, uykusuzluk modern dünyada, bireylerin bu tür algılanan tehditlere karşı verdiği tepkiler olarak değerlendirilebilir.

Kronik uykusuzluğun gelişimindeki temel etken, akut uykusuzluk döneminde bilişsel ve somatik uyarılmaların yanı sıra, uyanıklık durumunun da klasik koşullanma yoluyla devam etmesidir. Akut dönemdeki tehditler ortadan kalkmasına rağmen, uyku ile ilişkili uyaranlar ve stres yaratan faktörler koşullu uyaran haline gelmektedir. Sağlıklı uyuyan bireylerde yatak odası ve uyku saati gibi çevresel uyaranlar nötr özellik taşıırken, uykusuzluk yaşayan bireylerde bu uyaranlar, korku ve stres faktörleriyle ilişkilendirilmektedir. Klasik koşullanma süreci, başlangıçta nötr olan uyaranları, korku ve stres ile ilişkilendirerek, uyanıklık ve aşırı uyarılma durumunu tetiklemektedir. Böylece, bu uyaranlar bir tehdit sinyali gibi algılanmakta ve uykusuzluğun sürekliliğini sağlayan bir süreç olarak işlev görmektedir. Uykusuzlukta var olan koşullanmalar ve koşullanmayı ortadan kaldıracı sönümler deneyimlerinde yaşanan başarısızlıklar; somatik ve bilişsel uyarılmanın devamlılığına kronikleşmesine neden olabilmektedir (Perogramvros vd., 2020).

Özetle, akut uykusuzluk geçmişte atalarımızı tehditlere karşı koruyan adaptif süreçlerine katkı sağlayan bir durumken günümüzde, gelecekte oluşabilmesi beklenen stres ve kaygı gibi tehditlere karşı geliştirilen uyum bozucu bir tepki halini almıştır.

1.3.2.3. Uykuya Müdahale Eden ve Uykuyu Yorumlayan Süreçler Modeli

Lundh ve Broman (2000) tarafından geliştirilen model, bireyin kendi uyku sürecine ilişkin algı ve değerlendirmelerine özel bir önem atfetmektedir. Stresli yaşam olayları, uykusuzluk problemlerine yol açabilmektedir; ancak her stresli olaya maruz kalan bireyde uyku problemi gelişmemektedir. Bu durum, bazı bireylerin uykusuzluk geliştirmeye diğerlerine kıyasla daha yatkın olduğunu göstermekte ve uykusuzluğa karşı psikolojik savunmasızlıkların rolünü gündeme getirmektedir. Modelde, uykusuzluğun oluşumu ve sürdürülmesinde etkili olan iki temel psikolojik süreç tanımlanmıştır: uykuya müdahale eden süreçler ve uykuya dair yorumlayıcı süreçler.

Uykuya müdahale eden süreçler, kişinin uyku düzenini ilişkin değerlendirmelerinden bağımsız olarak uyku sürecini doğrudan olumsuz etkileyen faktörleri içermektedir. Travmatik yaşam olayları, duygusal çatışmalar, depresyon, endişe, olumsuz koşullanmalar gibi durumlar, bireyde bilişsel ve duygusal uyarılmayı arttırarak uykuya geçişi ve sürdürülmesini zorlaştırabilir. Aşırı uyarılma türleri, somatik bilişsel ya da duygusal düzeyde ortaya çıkabilir; bu uyarılma türleri birbirini tetikleyebilir veya bir arada bulunabilir. Örneğin, aşırı kafein tüketimi somatik uyarılmayı arttırarak bilişsel etkinliği tetikleyebilir ve bu durum uyku sürecini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca model, aşırı uyarılmanın uykusuzluğun yalnızca nedeni değil, aynı zamanda sonucu da olabileceğini vurgulamaktadır. Uykusuzluk, duygusal ya da yeni çevresel uyaranlara karşı artmış tepki ve bu uyaranlara alışmada gecikme (yavaş habituasyon) ile ilişkilendirilmiştir (Lundh ve Broman, 2000).

Uykuya dair yorumlayıcı süreçler ise, bireyin yaşadığı uyku problemlerini nasıl algıladığı ve bu algının gündüz yaşantısına nasıl yansıdığını incelemektedir. Kişisel standartlar, uykuya dair inanç, tutum ve korkular, bireyin uyku deneyimini yorumlama biçimini belirlemektedir. Uykuya dair yanlış yorumlamalar, bireyin uykuya dalma süresi, toplam uyku süresi ya da uykunun kalitesi hakkında hatalı çıkarımlarda bulunmasıyla ortaya çıkabilmektedir. Uyku eksikliğinin sonuçlarına dair abartılı düşünceler ya da günlük yaşamdaki olumsuzlukların uykuyla ilişkilendirilmesi de bu süreci pekiştirebilir. Bu durumda kişinin öznel şikayeti, objektif uyku ölçümlerinden daha ağır algılanabilmektedir (Lundh ve Broman, 2000).

Yorumlayıcı süreçlerin oluşumunda bireysel farklılıklar belirleyici bir rol üstlenmiştir. Özellikle mükemmeliyetçilik, yüksek standartlara sahip olmak gibi bazı kişilik özellikleri, bireyleri uykuya ilişkin hatalı değerlendirmelere karşı daha savunmasız hale getirebilmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin, uyku sorunlarına daha az tolerans göstererek diğer bireylere göre daha düşük eşikte uykusuzluktan şikayet edebildikleri ifade edilmiştir. Bu bireylerde, geçici uyku sorunları da uykuya dair endişeleri ve buna bağlı bilişsel uyarılmayı tetikleyerek uykusuzluğun sürdürülmesine neden olabilmektedir. Mükemmeliyetçilik bu yönüyle, yorumlayıcı süreçlerin yanı sıra, müdahale eden süreçleri de etkileyebilmektedir. Ayrıca, uykusuzluk tanısı öznel değerlendirmelere bağlı olduğundan, kişinin uyku ve gündüz işlevselliğine ilişkin algısı da kişisel standartlarına göre şekillenmektedir. Uykuya ilişkin mükemmeliyetçi tutumlar güçlendikçe, bireyin uyku deneyimini olumsuz değerlendirme ve yetersiz bulma eğilimi de paralel biçimde artış göstermektedir (Lundh ve Broman, 2000).

Sonuç olarak bu bütüncül model, uykusuzluğun gelişimi ve sürdürülmesinde rol oynayan müdahale eden ve yorumlayıcı süreçleri sistematik biçimde açıklamakta; iki süreç arasında çift yönlü bir etkileşim olduğunu ortaya koymaktadır. Uykusuzluğun farklı alt türlerinde her iki sürecin bir arada bulanabileceği ve bu nedenle sürece özgü tedavi stratejilerinin geliştirilmesi gerektiğini vurgulanmaktadır. Yorumlayıcı süreçlerin oluşturduğu uykusuzluk tedavisinde; inançlar, atıflar ve kişisel standartlara odaklanılmalıdır. Uykuya müdahale eden süreçlerden kaynaklanan uykusuzlukta ise travma, duygusal çatışma ve koşullanma gibi durumlar tedavi edilmelidir. İki sürecinde birlikte etkili olduğu durumlarda ise, daha bütüncül ve çok bileşenli bir müdahale yaklaşımının tercih edilmelidir (Lundh ve Broman, 2000).

1.3.2.4. Psikobiyolojik Baskılama Modeli

Espie (2002) tarafından geliştirilen psikobiyolojik baskılama modeli, uykusuzluğun mevcut uyarılmanın etkili şekilde bastırılamamasından kaynaklandığını öne sürmektedir. Modele göre uyanıklık hali ancak yeterli düzeyde fizyolojik ve bilişsel uyarılmanın sürdürülmesiyle devam ettirilebilir. Bu bağlamda, uykuya geçişin temel koşulu, mevcut uyarılmanın azaltılarak bireyin gevşeyebilmesidir. Ancak uykusuzluk yaşayan bireylerde bu gevşeme süreci başarısız olur; birey, özellikle uyku

öncesi gevşeyemez ve bu durum uykuya geçişi zorlaştırmaktadır. Model, bazı uykusuzluk türlerinde aşırı uyarılmanın etkili olabileceğini kabul etmekte birlikte, bu durum tüm uykusuzluk vakaları için geçerli olmadığını vurgulamaktadır. Buna karşı, gevşeme sürecinin engellenmesi başka bir deyişle, baskılamanın başarısız olması hemen hemen her durumda uykusuzluk için temel bir etkidir. Normal bireylerde uykuya geçiş süreci, somatik ve bilişsel gevşeme, uykuya yönelik pekiştirilmiş davranışsal örüntüler ve azaltılmış duygusal yoğunluk gibi birbiriyle yakından ilişkili üç temel bileşeni içermektedir. Düşünce, duygu ve davranışlar iç içedir, birinde olan bozulma uyku sürecini olumsuz etkileyebilmektedir (Espie, 2023).

Bilişsel ve somatik süreçler, gevşeme ile aşırı uyarılma arasında değişen bir spektrumda yer almaktadır. Bireyin uyanık kalmasındaki temel neden, bu süreçlerdeki gevşeme yetersizliği ve uyarılma düzeyinde yeterli azalma yaşanmamasıdır. Bu durum bireysel olarak farklılaşabilmektedir. Bazı bireyler, zihinlerinin aktif olmasından yakınırken, bazıları ise negatif duygu yüklü düşüncelerden rahatsız olmaktadır. Her iki durumda da bilişsel aktivite devam ederek, gevşemeyi dolayısıyla uyku başlangıcını engellemektedir (Espie, 2002).

Davranışsal düzeyde, model uyumsuz koşullanmanın önemli bir rol oynadığını savunur. Uyarılar zamanla uyanıklık haliyle eşleşerek koşullanır ve bu uyarılara maruz kalmak bilişsel ve somatik uyarılmayı tetikleyerek uyku sürecini bozabilmektedir. Aynı şekilde duygusal süreçler de modelde kritik bir öneme sahiptir. Özellikle, endişe ve ruminasyon ile karakterize duyguların, uykusuzluk üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Espie, 2002).

Espie (2023), psikobiyolojik baskılama modeline dayalı olarak uykusuzluğun sürdürücü süreçlerine müdahale etmek amacıyla çeşitli bilişsel davranışçı terapi (BDT) teknikler önermiştir. Fizyolojik uyarılmanın azaltılması için ilerleyici kas gevşetme, otojenik gevşeme eğitimi ve biyofeedback uygulamaları önerilmekte; bilişsel uyarılmayı azaltmak adına ise bilişsel kontrol, bilişsel yeniden yapılandırma ve imgeleme tekniklerinin kullanılması gerektiği belirtilmektedir. Ayrıca, zayıf uyarı kontrolü, gevşek ve dengesiz uyku düzeni gibi davranışsal etmenlere yönelik olarak uyarı kontrolü, uyku kısıtlama ve uyku sıkıştırma gibi müdahaleler önerilmektedir. Son olarak, duygusal yoğunluk ve uyumaya yönelik endişeli çaba için paradoksal

niyet, farkındalık temelli yaklaşımlar ve kabul ve kararlılık terapisi gibi yöntemlerle bireyin duygusal yükünün azaltılması amaçlanmaktadır. Bu müdahale yöntemleri, modelin varsayımını oluşturan uyarılmayı azaltma süreçlerini doğrudan hedef alarak bireyin fizyolojik, bilişsel ve duygusal düzeyde gevşemesini kolaylaştırmakta ve böylece normal uyku örüntüsünün yeniden kazanılmasına katkı sunmaktadır.

Özetle, uyku öncesi uyarılma kavramı; bilişsel, somatik, duygusal süreçlerin etkileşimiyle oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Açıklanan modeller, uykusuzluğun oluşumu ve gelişiminde uyku öncesi uyarılmanın merkezi bir rolü olduğunu göstermektedir. Bu kuramsal yaklaşımlar, uyku öncesi uyarılmayı farklı boyutlarıyla ele alarak kavramsal açıklık sağlamaktadır.

1.4. Anksiyete Kavramı

Anksiyete, yaşamda her bireyin sıklıkla deneyimlediği, içsel ya da dışsal bir tehlikeye karşı organizmayı harekete geçiren temel bir duygudur. Normal düzeydeyken bireyin tehlikelere karşı korunmasını sağlayan işlevsel bir sinyal sistemi olarak görev yapmaktadır. Ancak yoğunluğu ve süresi arttığında bireyin işlevselliğini bozarak verimliliğini ve sosyal yaşantısını olumsuz yönde etkileyebilir. Örneğin, otobüsü kaçırmamak için koşmak veya sınavda başarısız olmamak için daha çok çalışmak gibi davranışlar anksiyetenin uyum sağlayıcı yönlerini yansıtırken; bu tepkilerin kontrol edilemez hale gelmesi psikopatolojik bir durumu işaret edebilir. Bu nedenle anksiyete, yalnızca uyum sağlayıcı bir tepki değil, aynı zamanda birçok ruhsal bozukluğun temel bileşeni olarak da değerlendirilmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011; Özakkaş, 2014, s. 5-13).

1.4.1. Anksiyete Kavramının Tanımlanması

Anksiyete, Latince “anxius” kelimesinden türetilmiş, kaygı ve üzüntü hali anlamına gelmektedir (Beck ve Emery, 2019, s. 48). Literatürde anksiyete, farklı araştırmacılar tarafından çeşitli tanımlamalarla ifade edilmiştir. Anksiyete, beklenen ve gelecekte meydana gelebilecek bir problemle ilgili endişe duyma hali olarak tanımlanmaktadır (Kring vd., 2019, s. 173). Birey anksiyeteyi, nedeni bilinmeyen ani

bir sıkıntı ve endişe olarak algılamaktadır. Anksiyetenin yoğunluğu çok hafif seviyeden panik düzeyine kadar değişiklik gösterebilmekte ve bu durum bireye ruhsal acı yaşatmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2023, s. 329). Gökçe ve Dünder (2008) diğer tanımlara benzer olarak, anksiyeteyi öznel olarak gelişen endişe duygusu olarak ifade etmektedir. Kafes (2021) anksiyeteyi, bireyin yaşadığı olay veya durumu olduğundan daha fazla tehlikeli olarak algılayarak daha fazla endişelenmesi olarak tanımlamıştır. Bu tanım, anksiyetede algı düzeyindeki çarpıtmaların önemini vurgulamaktadır.

Horney, anksiyete ile korku arasındaki farkı incelemiştir. Korku, bireyin karşılaştığı tehlike sonucunda ortaya çıkan orantılı bir duyguyken, anksiyetede algılanan tehlike durumuyla verilen duygusal tepki arasında orantısızlık vardır ve çoğu kez bu tehlike zihinsel imge düzeyindedir (Gençtan, 2022, s. 230-231). Anksiyete, duygusal bir değerlendirme sürecidir. Birey anksiyete durumunda bir yandan rahatsızlık verici gerginlik, sinirlilik gibi öznel duygular deneyimlerken öte yandan titreme, baş dönmesi, mide bulantısı vb. bedensel semptomlar ortaya çıkaran hissi bir tepkidir (Beck ve Emery, 2019, s. 68-72).

Anksiyete, herkesin yakından tanıdığı ve günlük yaşamın parçası olan bir duygudur. Birey, yaşamının belirli dönemlerinde daha yoğun anksiyete deneyimleyebilir ve bu durum zamanla ortadan kalkabilir. Ancak anksiyete bozukluklarında, bu durum sürekli hale gelerek ve aşırı boyutlara ulaşarak bireyin günlük yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2023, s. 329).

1.4.2. Anksiyete Bozukluklarının Tanı Kriterleri ve Sınıflandırılması

DSM-5'te anksiyete bozuklukları; ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık, özgül fobi, sosyal fobi, panik bozukluk, agorafobi, yaygın anksiyete bozukluğu, maddenin ya da ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, başka bir sağlık duruma bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu ve tanımlanmamış kaygı bozukluğu olarak sınıflandırılmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022, s. 119). 119).

DSM-5 tanı ölçütleri el kitabına göre, yaygın anksiyete bozukluğunun tanı kriterleri aşağıda belirtilmiştir;

A. En az altı ay boyunca neredeyse her gün, olaylar ya da aktivitelere ilişkin aşırı bir endişe ve kaygı hali.

B. Kişi endişelerini kontrol altına almakta zorlanır.

C. Bu endişe ve kaygı, aşağıda listelenen altı semptomun en az üçü veya daha fazlasıyla birlikte görülmektedir (en azından bazı semptomlar, son alt ay boyunca çoğu gün ortaya çıkmıştır)

1. Gerginlik ya da huzursuzluk ya da diken üstünde olma.

2. Kolay yorulma

3. Odaklanmada zorluk çekme ya da zihnin boş kalması.

4. Sinirlilik

5. Kas gerginliği

6. Uyku bozukluğu (uykuya geçişte ya da uykuyu sürdürmede zorluk ya da dinlendirmeyen, tatmin edici olmayan uyku)

D. Endişe, kaygı ya da somatik semptomlar, tıbbi olarak belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte bozulmaya sebep olur.

E. Bozukluk, ilaç veya madde ya da farklı bir sağlık probleminin fizyolojik etkilerine bağlanamaz

F. Bu bozukluk, başka bir ruh sağlığı bozukluğu ile daha iyi açıklanamaz. (Örneğin; panik bozuklukta panik atak geçireceğine dair kaygı ya da endişe, toplumsal kaygı bozukluğunda, olumsuz değerlendirilme, takıntı- zorlantı bozukluğunda bulaş ya da diğer takıntılar, ayrılma kaygısı bozukluğunda sevdiği ya da bağlandığı bireylerden ayrılma, travma sonrası stres bozukluğunda travma yaratan olayların hatırlatıcıları, anoreksiya nervozada kilo alımı, somatik belirti bozukluğunda bedensel şikayetler, vücut dismorfik bozukluğunda algılanan görünüm kusurları, hastalık kaygısı bozukluğunda ciddi bir hastalığa sahip olma ya da şizofreni ya da sanrılı bozuklukta sanrısız inançların içeriği).

ICD-11'e göre anksiyete, geçmişteki olumsuz olaylara ve tehlikelere karşı duyulan endişe ile gelecekteki potansiyel tehlikelere yönelik bir beklenti durumu

olarak tanımlanır. Bu durum, kaygı, endişe, gerginlik ve gerilim gibi duygusal belirtilerle birlikte, bedensel semptomların da eşlik ettiği bir hal alabilir. Beklenen tehlike, içsel ya da dışsal kaynaklı olabilir (Dünya Sağlık Örgütü, 2025).

ICD- 11’de anksiyete veya korku ile ilişkili bozukluklar başlığı altında; yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi, özgül fobi, sosyal anksiyete bozukluğu, ayrılma anksiyetesi bozukluğu, seçici konuşmazlık, maddeyle ilişkili anksiyete bozuklukları, hipokondriya, ikincil anksiyete sendromu, diğer belirtilen anksiyete ve korku ile ilişkili bozukluklar ve belirtilmemiş anksiyete ve korku ile ilişkili bozukluklar sınıflandırılmıştır (Dünya Sağlık Örgütü, 2025).

ICD-11, DSM-5’teki tanı kriterlerine ek olarak bazı bedensel semptomları da içermektedir. Bu bağlamda, yaygın anksiyete bozukluğunda mide bulantısı, karın ağrısı, kalp çarpıntısı, terleme, titreme ve ağız kuruluğu gibi sık görülen sindirim sistemiyle ilgili semptomlar ve sempatik otonomik aşırı aktivite de tanı kriterleri arasında yer almaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2025).

1.4.3. Anksiyete Bozukluğunun Yaygınlığı

Algılanan tehditlere karşı gelişmiş ya da duruma özgü tepkilerle ortaya çıkan anksiyete bozuklukları, en yaygın ruh sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. Genel olarak, erken yaşta başlayarak kronik hale gelen anksiyete bozuklukları bireyin günlük yaşamındaki işlevselliğini önemli ölçüde olumsuz etkilemektedir (Javaid vd., 2023).

Cinsiyete göre farklılaşma çocukluk çağında pek belirgin olmamakla birlikte ergenlik dönemi itibariyle anksiyete bozukluklarının kadınlarda görülme oranı artmaktadır (Craske vd., 2017). Amerikan Ulusal Eştanı Çalışmasına göre yaşam boyu anksiyete bozuklukları görülme sıklığı kadınlarda %30,5, erkeklerde ise %19,2’dir (Bal vd., 2013). Dünya genelinde kadınlarda anksiyete bozukluğu görülme sıklığı erkeklerden iki kat fazladır (Craske ve Stein, 2016). Yetişkin nüfusun yaklaşık %28,8’inin yaşamının belirli dönemlerinde anksiyete bozukluklarına ilişkin belirtiler gösterdiği tahmin edilmektedir (Kessler vd., 2005). Ayrıca, 2013 yılında yapılan bir araştırma insanların %10’undan fazlasının en az bir kere kaygı sorunu yaşadığını tespit etmiştir (Baxter vd., 2013).

Bir sistematik incelemede, 44 ülkedeki yaygınlık çalışmaları gözden geçirilerek, anksiyete bozukluklarının küresel yaygınlığının %7,3 olduğu öngörülmüştür. Bu öngörüye göre, dünyada çapında her 14 kişiden 1'i anksiyete bozukluğuna sahiptir. Anksiyete bozuklukları, çocukluk ve genç yetişkinlik döneminde ortaya çıkarak bireyin yaşamını zorlaştırmaktadır. Yaş ilerledikçe anksiyete bozukluklarının görülme sıklığı azalmaktadır; özellikle, 55 yaş üstü bireylerde anksiyete bozukluklarının yaygınlığı 35-54 yaş aralığındaki bireylere göre %20 daha düşüktür (Craske ve Stein, 2016). Yakın zamanda yapılan küresel bir çalışma, sosyoekonomik düzeyi yüksek ve ekonomik olarak gelişmiş ülkelerde yaşayan bireylerde anksiyete bozukluklarının yaygınlığının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Javaid vd., 2023). Bu bulgu, gelişmiş ülkelerde anksiyete bozukluklarının daha yaygın olduğunu ortaya koyarken çevresel ve kültürel faktörlerin de bu yaygınlık üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

1.4.4. Anksiyeteyi Açıklayan Modeller

Anksiyete, psikoloji literatüründe farklı kuramsal yaklaşımlarla açıklanmaktadır. Her kuram, anksiyetenin nedenlerini ve ortaya çıkış biçimlerini kendine özgü bir bakış açısıyla ele almaktadır. Bu bölümde, psikodinamik, davranışçı, varoluşçu ve bilişsel modeller doğrultusunda anksiyetenin temel açıklamalarına yer verilmiştir.

1.4.4.1. Psikodinamik Model

Psikodinamik modelde yer alan pek çok kuramcı anksiyetenin nedenlerini üzerinde durmuştur. Anksiyete belirtilerini ortaya çıkaran durumların, psişik çatışma, savunma, nesne ilişkileri, kişilerarası ilişkiler ve korkular olduğu varsayılmıştır (Slavin-Mulford ve Hilsenroth, 2012, s. 118). Bu belirtiler, bireyin psikolojik olarak acı çekmesini engellemeye çalışan girişimlerdir (Gerrig ve Zimbardo, 2020, s. 452). Psikanaliz ilk döneminde anksiyetenin biyolojik kökenli olduğu görüşünü ileri sürmüştür (Gençtan, 2022, s. 48). Freud, anksiyeteyi iki farklı biçimde ele almıştır: Otomatik anksiyete ve gerçek anksiyete. Otomatik anksiyetenin, cinsel dürtüler ve bilinçdışı öğelerin bastırılması sonucu ortaya çıktığını ifade etmiştir. Öte yandan,

gerçek anksiyetenin ise mevcut bir tehlike karşısında geliştiğini belirtmiştir (Çetinay Aydın, 2017).

Yapısal kuramın geliştirmesiyle birlikte, sinyal anksiyetesi kavramı üzerinden açıklamalar oluşturmıştır. Sinyal anksiyetesi, ego savunma mekanizmaları üzerinden işlemektedir. Başka bir deyişle, kaygı algılanan tehlikeye karşı ego savunma mekanizmalarının harekete geçmesini sağlayan bir sinyaldir (Akt. Karahan ve Karaaziz, 2023). Bireyin dış dünyadan gelen tehlikelere karşı önlem almasına yardımcı olan kaygı, gerçek dışı bir hale geldiğinde uyum sağlama işlevini yitirerek bozukluk haline gelmektedir. Gerçekçi kaygı, herkesin zaman zaman yaşadığı dış dünyadaki gerçek tehlike sonucu gelişmekte, bireyin yaşamını sürdürmesine hizmet etmektedir. Gerçekçi kaygı ile korku eş anlamlıdır. Nevrotik kaygı ise hiçbir gerçek tehlike bulunmadığı durumlarda ya da tehlike yaratmayacak bir duruma karşı geliştirilmektedir. Bu nedenle mantık dışıdır. Nevrotik kaygı, bebeklik ve çocukluk çağında oluşmaktadır (Çetinay Aydın, 2017; Gençtan, 2022, s. 230-233). Benlik, kabul edilmeyen dürtü ve düşünceleri bilinçten uzak tutabilmek için ego savunma mekanizmalarına başvurmaktadır. Eğer bu mekanizma işleyişe geçmezse veya yeterli olmazsa, kabul edilmeyen dürtü ve düşünceler nedeniyle bireyde yoğun anksiyete belirtileri ortaya çıkmaktadır (Gençtan, 2023, s. 67).

Horney, anksiyete ile korkunun birbirine benzediğini iki duygunun da tehlikeye karşı geliştiğini ve kalp çarpıntısı gibi bedensel belirtilerin eşlik ettiğini belirtmiştir. Ancak korku, karşılaşılan tehlikeyle orantılıyken, anksiyete orantısızdır. Horney'e göre düşmanca dürtüler nevrotik anksiyeteyi oluşturmaktadır. Düşmanca dürtüler, bireyin düşmanlık duygularını baskılaması ve kaçınması sonucunda kızgınlığını bilinç düzeyinden uzaklaştırmaktadır. Bu durum bireyde var olan savunmasızlığı pekiştirir ve anksiyete yaratır. Başka bir ifadeyle anksiyete, baskı altında tutulan dürtülerden korkma sonucu gelişmektedir (Gençtan, 2023, s. 171).

1.4.4.2. Davranışçı Model

Davranışçı modelde araştırmacılar bilinç dışı çatışmalar veya çocukluk yaşantıları ile ilgilenmez, doğrudan gözlemlenebilen davranışlar üzerinden açıklama yapmaktadırlar. Anksiyeteyi klasik koşullanma aracılığıyla açıklayan Pavlov, belirsiz

durumların bireyin anksiyete düzeyini yükselttiğini sürekli belirsizliğe maruz kalmanın anksiyete bozukluklarına neden olduğunu ifade etmiştir. Özellikle koşullanmış korkular olarak ifade edilen fobiye açıklamak için kullanılan davranışçı model, önceden nötr olan uyaran korku verici bir deneyim ile eşleştirilmesi sonucunda fobi yaratıcı bir uyaran haline gelmektedir (Uz Baş, 2019, s. 266-269).

Bandura'ya göre, bireyin potansiyel tehditler üzerinde kontrol sağlama konusundaki öz yeterliliği, anksiyetenin gelişiminde merkezi bir rol oynamaktadır. Bireyin algıladığı başa çıkma yetenekleri ile çevresel tehlikeler arasındaki uyum, tehdit düzeyini belirleyen temel faktör olmaktadır. Potansiyel tehditleri yönetme yeteneğine sahip olduğuna inanan bireylerin anksiyete deneyimleme olasılıkları düşük olmakta, çünkü bu bireyler tehditlere yönelik endişe veya rahatsızlık geliştirmemektedirler. Öte yandan, bireyin potansiyel tehditleri kontrol edebileceğine dair öz yeterlilik algısı bulunmadığında, yüksek düzeyde anksiyete uyarılması meydana gelmektedir (Bandura, 1988).

1.4.4.3. Varoluşçu Model

May, anksiyeteyi insanın varlık düzeyindeki temel bir özelliği olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda, anksiyeteden kaçınmanın mümkün olmadığı, çünkü anksiyetenin bireyin yaşamını sürdürebilmesi, kendini koruyabilmesi ve savunabilmesi için verdiği çabaların bir ürünü olduğu ifade edilmiştir. Var olmanın özü, anksiyetenin varlığını kabul etmekten geçer (Corey, 2015, s. 153; May, 2023, s. 152). Anksiyeteyi, normal anksiyete ve nevrotik anksiyete olarak ikiye ayıran varoluşçu kuramcılar, bu duyguyu gelişimin potansiyel kaynağı olarak değerlendirmektedirler. Normal anksiyete, karşılaşılan potansiyel tehditlere uygun bir şekilde tepki geliştirmeyi ifade etmektedir ve bireyi engellemeden değişim için motive eden bir işlevi vardır. Diğer yandan nevrotik anksiyete, potansiyel tehditlere aşırı tepki gösterilmesi yani orantısızlıktır. Bu aşırı tepki, bireyi işlevsiz hale getirmektedir. Psikolojik sağlık açısından bireyin, normal anksiyete ile yaşaması ve yüzleşmesi önemlidir (Sharf, 2021, s. 153).

Varoluşsal anksiyete, normal anksiyetenin daha verimli versiyonu olarak görülebilir ve bireyin gelişimi için itici bir güç sağlayabilir. Bireyin özgürlüğü

hakkında farkındalığı arttıkça, varoluşsal anksiyete ortaya çıkmaktadır. Yaşamını şekillendirirken alınan kararlarla birlikte oluşan anksiyete, bireyin yaşamının sorumluluğunu almaya hazır olduğunu gösteren bir işaret işlevi de görebilmektedir. Bu bağlamda varoluşsal anksiyete, bireyin varlığını ve yaşamını anlamlandırabilmesi açısından kullandığı önemli bir araçtır (Corey, 2015, s. 185).

1.4.4.4. Bilişsel Model

Bilişsel model, bireyin düşünce biçimlerinin duygusal durumlarını ve davranışlarını doğrudan etkilemekte olduğunu savunmaktadır. Bu kuramsal çerçeveye göre anksiyete bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik süreçlerin bir arada işlediği çok boyutlu bir yapı arz etmektedir. Bireyin anksiyete yaşamasına yol açan unsur çoğu zaman çevresel uyarının kendisi değil, bu uyarının nasıl algılandığı ve değerlendirildiğidir. Bu değerlendirme sürecinde, felaketleştirme, aşırı genelleme gibi bilişsel çarpıtmaların belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Birey, zararsız ya da belirsiz durumları tehdit edici biçimde algılayabilmekte ve bu durum karşısında başa çıkma yeterliliğini olduğundan daha düşük değerlendirebilmektedir.

Tehdit algısı geliştiğinde, bireyin bilişsel sistemleri devreye girerek çevresel uyarınları seçici biçimde değerlendirmeye başlamaktadır. Bu süreç sonucunda organizmanın savunma sistemleri harekete geçmekte; fizyolojik (örneğin kalp atışında hızlanma, kas gerginliği), duygusal (örneğin yoğun kaygı hissi) ve davranışsal (örneğin kaçma, donma gibi) tepkiler ortaya çıkmaktadır. Normal koşullarda bu tepkiler, bireyin çevresel tehditlere karşı hazırlanmasını sağlayan uyumlayıcı bir işlev görmektedir. Ancak bu sistemin, gerçek bir tehdit unsuru bulunmadığı halde ya da tehdit ortadan kalktıktan sonra da işlemeye devam etmesi durumunda işlevselliğini yitirerek psikopatolojik bir boyut kazandığı belirtilmektedir.

Anksiyete bozukluklarında birey, tehdit algısını sürdürdüğü sürece savunma tepkileri de devam etmektedir. Kişi, yeni karşılaştığı durumları geçmişte yaşadığı tehditlerle özdeşleştirme eğilimi gösterebilmekte ve bu durum, aşırı ya da uygun olmayan tepkilere zemin hazırlayabilmektedir. Bu süreçte, nötr ya da hafif düzeydeki uyarıcılar dahi bireyde yoğun kaygı tepkilerini tetikleyebilmektedir. Birey, mevcut tehlike karşısında kendisini savunmasız hissettiği sürece bu mekanizma işlerliğini

korumaktadır. Anksiyeteyi bastırmaya ya da görmezden gelmeye yönelik stratejiler ise çoğunlukla etkisiz kalmaktadır.

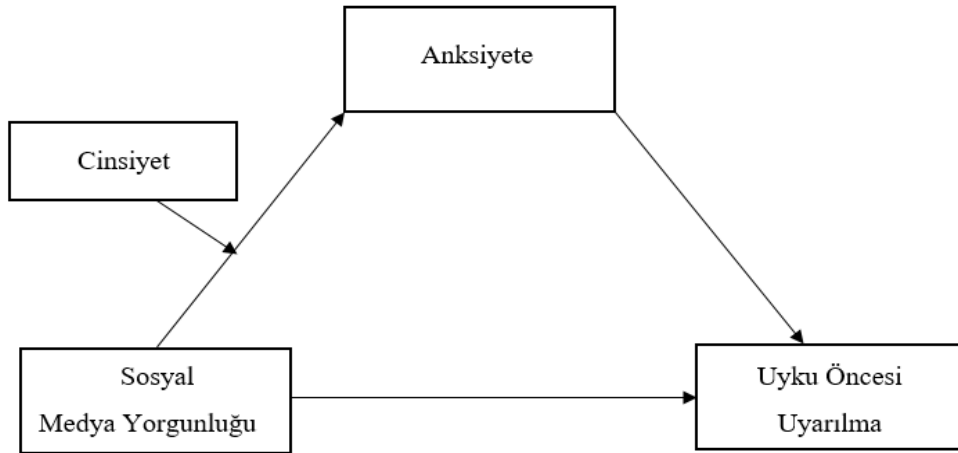
Bu çerçevede bilişsel model, anksiyetenin normal ve patolojik biçimlerini ayırt edebilme imkanı sunmaktadır. Gerçek bir tehdit karşısında ortaya çıkan ve tehdit ortadan kalktığına sona eren anksiyete tepkileri, model kapsamında normal olarak değerlendirilmektedir. Ancak herhangi bir somut tehdit unsurunun bulunmadığı durumlarda anksiyetenin süreklilik göstermesi, bireyin bilişsel süreçlerinde bir işlev bozukluğuna işaret etmektedir. Algılanan tehdide karşı bireyde yoğun rahatsızlık hissi, belirgin fizyolojik belirtiler ve düşünsel faaliyetlerde bozulmaların eşlik etmesi halinde bu durum, patolojik anksiyete kapsamında ele alınmaktadır (Beck ve Emery, 2019; Clark ve Beck, 2011).

2.YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırmanın örneklemi, araştırmada kullanılan veri toplama yöntem ve araçları, toplanan verilerin analiz sürecinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Yetişkinlerde sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkide anksiyetenin aracılık etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolünü inceleyen bu araştırmanın modeli, eğitim ve sosyal bilimler literatüründe yaygın olarak kullanılan nicel bir araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modelinde, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığı açığa çıkarılmaya çalışılmaktadır. Bu araştırma modeliyle değişkenler arasındaki ilişkinin gücü ve yönü çözümlenebilmektedir (Karasar, 2012, s.80-82) Araştırmada sosyal medya yorgunluğunun (bağımsız değişken), uyku öncesi uyarılma (bağımlı değişken) üzerindeki etkisinde anksiyetenin aracılık rolü (aracı değişken) ve bu süreçte cinsiyetin (düzenleyici değişken) düzenleyici etkisi incelenmektedir. Şekil 1’de gösterildiği gibi, modelde anksiyetenin aracılık etkisinin cinsiyet tarafından nasıl düzenlendiği (düzenlenmiş aracılık modeli) test edilmektedir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini, Türkiye Cumhuriyeti sınırları içerisinde yaşayan gönüllülük esasına dayalı katılım gösteren ve sosyal medya platformlarını kullanan 18 yaş ve üstü 580 bireyden oluşmaktadır. Örneklem grubu, olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Bu yöntem araştırmaya katılmaya gönüllü ve ulaşılması kolay bireylerin seçilmesini içerir. Sosyal medya kullanımının yaygınlığı ve çevrimiçi veri toplama tekniğinin uygunluğu göz önünde bulundurularak bu örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Ancak bu örnekleme tekniğinin temsiliyet açısından sınırlılıkları araştırmanın kısıtları arasında yer almaktadır. Araştırma verileri, Ocak 2025 – Nisan 2025 tarihleri arasında, çeşitli sosyal medya platformları aracılığıyla ulaşılan katılımcılara Google Forms üzerinden uygulanan çevrim içi anket yoluyla toplanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Verilerine İlişkin Dağılımları

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	318	54,8
	Erkek	262	45,2
Yaş	18–24	90	15,5
	25–34	146	25,2
	35–44	133	22,9
	45–54	147	25,3
	55–65	64	11,0
Eğitim Durumu	İlkokul	10	1,7
	Ortaokul	17	2,9
	Lise	82	14,1
	Üniversite	363	62,6
	Yüksek Lisans / Doktora	108	18,6
Çalışma Durumu	Çalışmıyorum	129	22,2
	Öğrenciyim	56	9,7
	Yarı zamanlı çalışıyorum	42	7,2
	Tam zamanlı çalışıyorum	353	60,9
En Çok Kullanılan Sosyal Medya Platformu	Instagram	339	58,4
	YouTube	101	17,4
	X / Twitter	63	10,9
	Facebook	50	8,6
	TikTok	21	3,6
	LinkedIn	5	0,9
	Reddit	1	0,2
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	0–2 saat	265	45,7
	3–5 saat	238	41,0
	5–7 saat	63	10,9
	8 saat ve üzeri	14	2,4
Sosyal Medya Kullanım Amacı	Eğlence	203	35,0
	Haberler ve güncellemeler	196	33,8
	Sosyal etkileşim	165	28,4
	İş / Kariyer	16	2,8
Gece Uyku Süresi	4 saat ve altı	24	4,1
	5–6 saat	204	35,2
	7–8 saat	333	57,4
	9 saat ve üzeri	19	3,3
Uyku Kalitesi Değerlendirmesi	Çok iyi	28	4,8
	İyi	182	31,4
	Orta	265	45,7
	Kötü	80	13,8
	Çok kötü	25	4,3
Gece Uyandıktan Sonra Yeniden Uyuyabilme	Hayır	333	57,4
	Evet	247	42,6
	Toplam	580	100,0

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 1’de katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, örneklemin (%54,8)’inin kadın, (%45,2)’sinin ise erkek olduğu görülmektedir. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların büyük bir kısmı 25–34 (%25,2) ve 45–54 (%25,3) yaş aralığında yer almakta, bunu 35–44 yaş grubu (%22,9) izlemektedir. Eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların çoğunluğu üniversite mezunudur (%62,6); bunu yüksek lisans/doktora (%18,6) ve lise mezunları (%14,1) takip etmektedir.

Çalışma durumuna göre dağılımda, katılımcıların (%60,9)’u tam zamanlı olarak çalışmakta, (%22,2)’si çalışmamakta, (%9,7)’si öğrenci olduğunu, (%7,2)’si ise yarı zamanlı çalıştığını belirtmiştir. En çok kullanılan sosyal medya platformları arasında ilk sırada Instagram yer almaktadır (%58,4). Ardından YouTube (%17,4) ve X/Twitter (%10,9) gelmektedir. Facebook kullanıcı oranı (%8,6) iken, TikTok (%3,6), LinkedIn (%0,9) ve Reddit (%0,2) ise daha düşük oranlarda tercih edilmektedir.

Günlük sosyal medya kullanım süresi değerlendirildiğinde, katılımcıların (%45,7)’si sosyal medyada günde 0–2 saat, (%41,0)’i ise 3–5 saat geçirdiklerini ifade etmiştir. Daha uzun süreli kullanımlar (%13,3) daha düşük oranlarda gözlenmiştir. Kullanım amacı olarak ise en sık eğlence (%35,0) ve haber ve güncellemeleri takip etme (%33,8) belirtilmiştir. Sosyal etkileşim amacı (%28,4) üçüncü sırada yer alırken, iş/kariyer odaklı kullanım (%2,8) oldukça düşüktür.

Uyku alışkanlıklarına dair bulgulara göre, katılımcıların çoğu geceleri 7–8 saat uyuduklarını belirtmiştir (%57,4). Bunu 5–6 saatlik uyku süresi takip etmektedir (%35,2). Uyku kalitesi değerlendirmelerinde en sık verilen yanıt “orta” düzey olmuştur (%45,7), ardından “iyi” (%31,4) ve “kötü” (%13,8) yanıtları gelmektedir. Katılımcıların (%4,8)’i uyku kalitesini “çok iyi” olarak değerlendirirken, (%4,3)’ü “çok kötü” olarak belirtmiştir. Son olarak, gece uyanma sonrası yeniden uyuma güçlüğü yaşama durumu değerlendirildiğinde, katılımcıların (%42,6)’sı bu konuda sorun yaşadığını, (%57,4)’ü ise böyle bir sorun yaşamadığını ifade etmiştir.

2.3. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

İstanbul Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Yayın Etiği Kurulu'ndan izin alınan bu araştırmada, ilk olarak katılımcılara Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu sunulmuştur. Katılımcılardan gönüllü olduklarına dair onay alınmıştır. Gizlilik çerçevesinde katılımcılardan isim, soy isim vb. kişisel veriler talep edilmemiştir.

Araştırma kapsamında, katılımcıların demografik verilerine ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, sosyal medya yorgunluk düzeylerini inceleyebilmek amacıyla Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği, uyku öncesi bilişsel ve somatik uyarılma düzeylerini tespit edebilmek amacıyla Uyku Öncesi Uyarılma Ölçeği ve anksiyete düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, en çok kullandığı sosyal medya platformu, günlük ortalama sosyal medya platformlarında geçirilen süre, sosyal medya kullanım amaçları, ortalama gece uyku süreleri, algılanan uyku kalitesi ve gece uyanıldığında yeniden uyuyabilme durumlarının sorulduğu bu form araştırmacı tarafından çalışma kapsamında verilere ulaşabilmek amacıyla hazırlanmıştır. Toplam 11 sorudan oluşmaktadır.

2.3.2. Sosyal Medya Yorgunluk Ölçeği

Zhang ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilen sosyal medya yorgunluk ölçeğinin genel iç tutarlılık güvenirliği Mc Donald's Omega katsayısı ile değerlendirilmiş ve 0,83 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutların Mc Donald's Omega değerleri sırasıyla; bilişsel deneyimler alt boyutunda 0,61, davranışsal deneyimler alt boyutunda 0,76 ve duygusal deneyimler alt boyutunda 0,71 olarak bulunmuştur. Ölçek, Gökalp ve diğerleri (2024) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach's alpha değeri 0,82 olarak bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach's alpha değerleri sırasıyla; bilişsel deneyimler alt boyutunda 0,61,

davranışsal deneyimler alt boyutunda 0,73 ve duygusal deneyimler alt boyutunda 0,67 olarak tespit edilmiştir. Bireylerin sosyal medya yorgunluk düzeyini ölçen ölçeğin her bir alt boyutu 5 maddeden toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Maddeleri 1 (hiç katılmıyorum) 7 (tamamen katılıyorum) şeklinde puanlanan 7' li Likert tipli bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar 15-105 arasında değişmektedir. Alınan puan yükseldikçe bireyin sosyal medya yorgunluk düzeyi de yükselmektedir.

2.3.3. Uyku Öncesi Uyarılma Ölçeği

Ölçek, Nicassio ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilmiştir. Cronbach's alpha değerleri; bilişsel uyarılma alt boyutu için 0,67 ve bedensel uyarılma alt boyutu için 0,84 olarak tespit edilmiştir. Türkarlan ve diğerleri (2024) tarafından Türkçe' ye uyarlanan ölçeğin Cronbach's alpha değeri 0,92 olarak bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach's alpha değerleri; bilişsel uyarılma için 0,91 ve bedensel uyarılma için 0,86 olarak tespit edilmiştir. Yetişkin bireylerin uyku öncesi uyarılma düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçme aracı, bilişsel uyarılma ve bedensel uyarılma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut 8 maddeden, toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Maddeleri 1 (hiç) 5 (aşırı derece) şeklinde puanlanan 5'li Likert tipli bir ölçektir. Kişinin ölçekten aldığı toplam puan 16-80 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça bireyin uyku öncesi uyarılma düzeyi yükselmektedir.

2.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği, Beck ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilmiştir. Cronbach's alpha değeri 0,75 olarak tespit edilmiştir. Ölçek, Ulusoy ve diğerleri (1998) tarafından Türkçe' ye uyarlanmış, Cronbach's alpha değeri 0,93 olarak bulunmuştur. Ölçek, bireyin anksiyete şiddetini ölçen 21 maddeden oluşmaktadır ve alt boyutu bulunmamaktadır. Maddeleri 0 (hiç) 3(ciddi düzeyde) şeklinde puanlanan 4'lü Likert tipli bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. Kişinin ölçekten alınan puanı 0-7 aralığında ise düşük; 8-15 puan aralığında ise hafif; 16-25 puan aralığında ise orta; 26-63 puan aralığında ise yüksek düzeyde anksiyeteyi göstermektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi SPSS 27 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, ölçeklerin güvenirlik analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analize göre, Sosyal Medya Yorgunluk ölçeği toplam Cronbach's alpha değeri 0,833 olarak tespit edilmiştir. Yapılan analizde alt boyutların güvenirlik değerleri; davranışsal alt boyut 0,823, duygusal alt boyut 0,752 ve bilişsel alt boyutun 0,629 olarak bulunmuştur. Uyku öncesi uyarılma toplam ölçek değeri 0,924, alt boyutlar için bilişsel uyarılma 0,888 ve bedensel uyarılma 0,885 olarak hesaplanmıştır. Beck Anksiyete ölçeğinin Cronbach's alpha değeri 0,941 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, ölçeklerin iç tutarlığa sahip olduğunu göstermektedir. Verilerin dağılımı özelliklerini incelemek için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen veriler genel olarak -1 ile +1 referans aralığında kaldığından normal dağılım göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018, s. 214). Analizde sosyal medya yorgunluğu, uyku öncesi uyarılma ve anksiyete arasındaki ilişkinin varlığı ve yönünü tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Daha sonra, sosyal medya yorgunluğu ve anksiyetenin, uyku öncesi uyarılmayı yordama etkisini hesaplamak için aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkide anksiyetenin aracılık rolünde bu rolün cinsiyete göre düzenleyiciliğini analiz etmek için PROCESS makrosu 4.2 sürümü kullanılmıştır. Demografik verilerin değerlendirilmesi için ANOVA ve bağımsız örneklem t-testi tercih edilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde Demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Yorgunluk Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Uyku Öncesi Uyarılma Ölçeği kullanılarak örneklemden elde edilen verilerin analizine ilişkin bulgular ve bu bulgulara özgü açıklamalar yer almaktadır.

Tablo 2. Ölçekler ve Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Cronbach's Alpha Değerleri

Ölçek / Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Sosyal Medya Yorgunluk Ölçeği	15	0,833
Bilişsel Deneyimler	5	0,629
Davranışsal Deneyimler	5	0,823
Duygusal Deneyimler	5	0,752
Beck Anksiyete Ölçeği	21	0,941
Uyku Öncesi Uyarılma Ölçeği	16	0,924
Bilişsel Uyarılma	8	0,888
Bedensel Uyarılma	8	0,885

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Sosyal Medya Yorgunluk Ölçeği'nin alt boyutlarına yönelik yapılan güvenirlik analizinde, toplam puan ($\alpha = 0,833$) ve davranışsal deneyimler alt boyutu yüksek düzeyde iç tutarlılık göstermiştir ($\alpha = 0,823$). Duygusal deneyimler alt boyutu da kabul edilebilir düzeyde güvenilir ($\alpha = 0,752$). Ancak, bilişsel deneyimler alt boyutuna ait Cronbach's Alpha değeri 0,629 olarak hesaplanmış ve bu değer güvenirlik açısından sınırda kabul edilebilecek bir düzeye işaret etmektedir. Bu durum, ilgili alt boyuttaki bazı maddelerin ölçekle yeterince tutarlı olmayabileceğini düşündürmektedir. Beck Anksiyete Ölçeği'nin güvenirliği ise çok yüksek düzeyde bulunmuştur ($\alpha = 0,941$). Bu sonuç, ölçeğin tutarlı ve güvenilir bir şekilde anksiyete düzeyini ölçtüğünü göstermektedir. Uyku Öncesi Uyarılma Ölçeği'nin toplam puanı ($\alpha = 0,924$) ile alt boyutları olan bilişsel uyarılma ($\alpha = 0,888$) ve bedensel uyarılma ($\alpha = 0,885$) oldukça yüksek düzeyde güvenirliğe sahiptir. Her iki alt boyut da güçlü bir iç tutarlılığa sahiptir ve güvenle kullanılabilir.

Tablo 3. Ölçekler ve Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	Ortalama (M)	Standart Sapma (SS)	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Medya Yorgunluğu (Toplam)	51,20	15,46	0,49	0,24
Bilişsel Deneyimler	20,99	5,65	-0,09	0,03
Davranışsal Deneyimler	14,02	7,08	0,70	-0,24
Duygusal Deneyimler	16,19	7,11	0,33	-0,70
Beck Anksiyete	15,09	12,58	0,93	0,36
Uyku Öncesi Uyarılma (Toplam)	41,74	13,77	0,35	-0,55
Bilişsel Uyarılma	23,73	7,55	0,07	-0,79
Bedensel Uyarılma	18,01	7,21	0,72	-0,15

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3’de betimleyici istatistikler yer almaktadır. Sosyal Medya Yorgunluğu toplam puanı 51,20 (SS = 15,46) olarak bulunmuş ve çarpıklık değeri 0,49 ve basıklık değeri ise 0,24 olarak hesaplanmıştır. Sosyal medya yorgunluğu alt boyutlarından bilişsel deneyimler puan ortalaması 20,99 (SS = 5,65) olup çarpıklık değeri -0,09 ve basıklık değeri 0,03’tür. Davranışsal deneyimler alt boyutu ortalama 14,02 (SS = 7,08) ve çarpıklık 0,70 ve basıklık -0,24 olarak hesaplanmıştır. Duygusal deneyimler ortalaması ise 16,19’dur (SS = 7,11). Çarpıklık değeri 0,33 ve basıklık değeri -0,70’dır. Beck Anksiyete puanları incelendiğinde, katılımcıların ortalama anksiyete düzeylerinin 15,09 (SS = 12,58) olduğu görülmektedir. Çarpıklık değeri 0,93 ve basıklık değeri 0,36 olarak hesaplanmıştır. Uyku öncesi uyarılma toplam puanı ise 41,74 (SS = 13,77) olarak hesaplanmıştır. Bu toplam puanın çarpıklık değeri 0,35 ve basıklık değeri -0,55’dir. Uyku öncesi uyarılmanın alt boyutlarına bakıldığında, bilişsel uyarılma ortalaması 23,73 (SS = 7,55) olup çarpıklık değeri 0,07 ve basıklık değeri -0,79’dur. Bedensel uyarılma alt boyutu için ortalama 18,01 (SS = 7,21), çarpıklık değeri 0,72 ve basıklık değeri -0,15’tir. Genel olarak değerlendirildiğinde, tüm ölçek ve alt boyutlar için çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 aralığında kalmakta ve bu da normal dağılıma yakın bir yapı sergilediklerini göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018, s. 214).

3.1. Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 4. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Sosyal Medya Yorgunluğu	—							
2. Bilişsel Deneyimler	,69**	—						
3. Davranışsal Deneyimler	,80**	,31**	—					
4. Duygusal Deneyimler	,83**	,39**	,49**	—				
5. Beck Anksiyete	,36**	,19**	,30**	,34**	—			
6.Uyku Öncesi Uyarılma	,42**	,24**	,33**	,40**	,72**	—		
7. Bilişsel Uyarılma	,38**	,23**	,29**	,35**	,56**	,94**	—	
8. Bedensel Uyarılma	,40**	,21**	,31**	,39**	,79**	,93**	,74**	—

** $p < ,01$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Korelasyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur. Sosyal medya yorgunluğu toplam puanı ile çalışmada yer alan tüm değişkenler arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler saptanmıştır ($p < ,01$). Sosyal medya yorgunluğu; Beck Anksiyete ($r = ,36$), uyku öncesi uyarılma toplam puanı ($r = ,42$), bilişsel uyarılma ($r = ,38$) ve bedensel uyarılma ($r = ,40$) ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı korelasyon göstermektedir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımına bağlı yorgunluk düzeyinin artmasının, anksiyete belirtileriyle ve gece yaşanan uyarılmışlık düzeyiyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Beck Anksiyete düzeyleri, sosyal medya yorgunluğunun alt boyutları olan bilişsel deneyimler ($r = ,19$), davranışsal deneyimler ($r = ,31$) ve duygusal deneyimler ($r = ,34$) ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca Beck Anksiyete ile uyku öncesi uyarılma toplam puanı arasında oldukça güçlü bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = ,72$, $p < ,01$). Beck Anksiyete puanları; bilişsel uyarılma ($r = ,56$) ve özellikle bedensel uyarılma ($r = ,79$) alt boyutlarıyla da yüksek düzeyde pozitif korelasyon göstermektedir. Bu bulgular, anksiyete düzeyi yüksek bireylerin gece saatlerinde hem zihinsel hem de bedensel olarak daha fazla uyarılmış

olabileceğine ve bu durumun uykuya geçişte yaşanan güçlüklerle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Uyku öncesi uyarılma toplam puanı ise sosyal medya yorgunluğunun alt boyutlarından bilişsel deneyimler ($r = ,24$), davranışsal deneyimler ($r = ,33$) ve duygusal deneyimler ($r = ,40$) ile pozitif ve anlamlı bir ilişki sergilemektedir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımına bağlı yorgunluk deneyimlerinin, bireylerin gece yaşadığı zihinsel ve bedensel uyarılma düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

3.2. Uyku Öncesi Uyarılmanın Yordayıcıları Olarak Sosyal Medya Yorgunluğu ve Anksiyete

Araştırma analizinin bu bölümünde, uyku öncesi uyarılmanın yordayıcıları olarak sosyal medya yorgunluğu ve anksiyetenin rolüne ilişkin aşamalı regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 5. Uyku Öncesi Uyarılma Değişkenine Yönelik Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Model 1 B	SH	β	t	p	Model 2 B	SH	β	t	p
Sabit	24,67	2,07	—	11,94	<,001	23,14	1,53	—	15,14	<,001
Bilişsel Deneyimler	0,175	0,101	,072	1,73	,084	0,104	0,075	,043	1,40	,163
Davranışsal Deneyimler	0,313	0,085	,161	3,68	<,001	0,100	0,064	,051	1,57	,117
Duygusal Deneyimler	0,557	0,088	,287	6,35	<,001	0,258	0,066	,133	3,90	<,001
Beck Anksiyete	—	—	—	—	—	0,718	0,033	,656	21,91	<,001

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Uyku öncesi uyarılmayı yordamak amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci modelde Sosyal medya yorgunluğunun alt boyutları olan bilişsel, davranışsal ve duygusal deneyimler değişkenleri bir arada modele dahil edilmiştir. Model anlamlı bulunmuştur ($F(3, 576) = 42,97, p < ,001$) ve uyku öncesi uyarılmadaki toplam varyansın %18,3'ünü açıklamaktadır ($R^2 = ,183$, düzeltilmiş $R^2 = ,179$). Bu modelde en güçlü yordayıcı değişken duygusal

deneyimlerdir ($\beta = ,287, p < ,001$), ardından davranışsal deneyimler ($\beta = ,161, p < ,001$) gelmektedir. Bilişsel deneyimlerin yordayıcılığı anlamlılık sınırında yer almakta olup ($\beta = ,072, p = ,084$), bu değişkenin etkisi daha sınırlıdır. İkinci modelde Beck Anksiyete değişkeni denkleme eklenmiş ve modelin açıklayıcılığı önemli ölçüde artmıştır. Model iki anlamlı bulunmuş, ($F(4, 575) = 179,06, p < ,001$) ve açıklanan varyans oranı %55,5'e yükselmiştir ($R^2 = ,555$, düzeltilmiş $R^2 = ,552$). Bu aşamada, Beck Anksiyete en güçlü yordayıcı olarak öne çıkmaktadır ($\beta = ,656, p < ,001$) ve önceki modelde anlamlı olan davranışsal ve bilişsel deneyimlerin etkileri anlamlılığını yitirmiştir ($p > ,05$). Duygusal deneyimler değişkeni ise etkisini sürdürmekte olup bu modelde de anlamlı bir yordayıcı olarak kalmıştır ($\beta = ,133, p < ,001$).

3.3. PROCESS Model 7 Kullanılarak Elde Edilen Yordayıcı, Aracı ve Düzenleyici Değişkenli Modele İlişkin Bulgular

Bu bölümde, sosyal medya yorgunluğunun (X) uyku öncesi uyarılma üzerindeki (Y) etkisinde, Beck Anksiyete düzeyinin (M) aracı rolünü ve bu aracılığın cinsiyet (W) değişkeni tarafından nasıl düzenlendiğini test etmek amacıyla yürütülen PROCESS Model 7 analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Model, sosyal medya yorgunluğunun anksiyeteyi ve dolaylı olarak uyku öncesi uyarılmayı ne ölçüde etkilediğini, bu ilişkilerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Analiz, PROCESS eklentisinin 4.2 sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda öncelikle modelin genel uyumu ve anlamlılığı incelenmiş, ardından doğrudan ve dolaylı etkiler ile bu etkilerin cinsiyete göre koşullu olup olmadığı değerlendirilmiştir.

Tablo 6. Sosyal Medya Yorgunluğunun Beck Anksiyete Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Sonuçları (Aracı Model)

Değişken	B	SH	t	p	Alt %95 GA	Üst %95 GA
Sabit (Constant)	-5,31	5,38	-0,99	,325	-15,88	5,26
Sosyal Medya Yorgunluğu (X)	0,34	0,10	3,44	,001**	0,15	0,54
Cinsiyet (W)	3,47	3,38	1,03	,306	-3,18	10,12
X × W Etkileşimi	-0,03	0,06	-0,50	,616	-0,16	0,09

$R = ,367$, $R^2 = ,135$, $F(3, 576) = 29,84$, $p < ,001$

Not: Bağımlı değişken: Beck Anksiyete

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yapılan düzenlenmiş aracılık analizine göre, sosyal medya yorgunluğunun uyku öncesi uyarılma üzerindeki etkisinde Beck Anksiyete düzeyinin anlamlı bir aracı rol oynadığı bulunmuştur. İlk aşamada sosyal medya yorgunluğu, Beck Anksiyete puanlarını anlamlı şekilde yordamakta olup ($B = 0,34$, $p = ,001$), model genel olarak anlamlıdır ($R^2 = ,135$). Ancak, sosyal medya yorgunluğu ile cinsiyet etkileşimi ($X \times W$) bu modelde anlamlı bulunmamıştır ($B = -0,03$, $p = ,616$). Bu sonuç, sosyal medya yorgunluğunun anksiyete üzerindeki etkisinin cinsiyete göre anlamlı şekilde değişmediğini göstermektedir.

Tablo 7. Sosyal Medya Yorgunluğu ve Beck Anksiyetenin Uyku Öncesi Uyarılma Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Sonuçları (Ana Model)

Değişken	B	SH	t	p	Alt %95 GA	Üst %95 GA
Sabit	22,64	1,33	17,07	<,001	20,03	25,25
Sosyal Medya Yorgunluğu (X)	0,16	0,03	6,04	<,001	0,11	0,21
Beck Anksiyete (M)	0,72	0,03	22,11	<,001	0,66	0,79

Model Özeti: $R = ,743$, $R^2 = ,553$, $F(2, 577) = 356,44$, $p < ,001$

Bağımlı değişken: Uyku Öncesi Uyarılma

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Ana modelde ise hem sosyal medya yorgunluğu ($B = 0,16$, $p < ,001$) hem de Beck Anksiyete ($B = 0,72$, $p < ,001$), uyku öncesi uyarılma düzeyini anlamlı bir şekilde

yordamakta ve model yüksek düzeyde varyans açıklamaktadır ($R^2 = ,553$). Bu bulgular, sosyal medya yorgunluğu düzeyi arttıkça hem anksiyetenin hem de uyku öncesi zihinsel ve bedensel uyarılmışlığın arttığını göstermektedir.

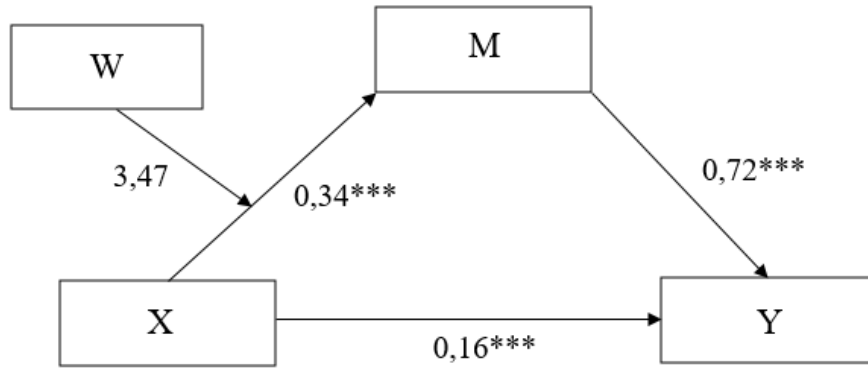
Tablo 8. Sosyal Medya Yorgunluğunun Uyku Öncesi Uyarılma Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri

Etki Türü	Etki	SH	t/z	p	Alt %95 GA	Üst %95 GA
Doğrudan Etki ($X \rightarrow Y$)	0,1605	0,0266	6,04	<,001	0,1083	0,2127
Dolaylı Etki (Cinsiyet 1) ($X \rightarrow M \rightarrow Y$)	0,2241	0,0332	—	—	0,1600	0,2905
Dolaylı Etki (Cinsiyet 2) ($X \rightarrow M \rightarrow Y$)	0,2012	0,0341	—	—	0,1355	0,2691
Düzenlenmiş Dolaylı Etki Farkı	-0,0229	0,0463	—	—	-0,1167	0,0670

Cinsiyet: 1 = Erkek, 2 = Kadın, X=Sosyal Medya Yorgunluk Ölçeği, Y= Uyku Öncesi Uyarılma Ölçeği, M= Beck Anksiyete Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Aracılık analizine göre, sosyal medya yorgunluğunun uyku öncesi uyarılma üzerindeki dolaylı etkisi, Beck Anksiyete aracılığıyla hem erkekler ($Etki = 0,2241$, GA [0,1600, 0,2905]) hem de kadınlar ($Etki = 0,2012$, GA [0,1355, 0,2691]) için istatistiksel olarak anlamlıdır. Sosyal medya yorgunluğunun uyku öncesi uyarılma üzerindeki koşullu dolaylı etkisi (conditional indirect effect), 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında test edilmiştir. Düzenlenmiş aracılık indeksi (Index of Moderated Mediation) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($Etki = -0.0229$, SH = 0.0463, 95% CI [-0.1167, 0,0670]), bu da dolaylı etkinin cinsiyete bağlı olarak anlamlı şekilde değişmediğini göstermektedir. Sonuç olarak, bu analiz sosyal medya yorgunluğu düzeyinin artmasının, bireylerde anksiyete düzeylerini yükselttiğini ve bu artışın, gece uyumadan önce daha yoğun zihinsel ve bedensel uyarılmışlık deneyimlerine neden olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişki cinsiyet farkı olmaksızın her iki grup için geçerlidir ve Beck Anksiyete bu süreçte güçlü bir aracılık etkisi göstermektedir.



Şekil 2. Oluşturulan Modele İlişkin Diyagram

X=Sosyal Medya Yorgunluk Ölçeği, Y= Uyku Öncesi Uyarılma Ölçeği, M= Beck Anksiyete Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

3.4. Demografik Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma değişkenlerinin demografik değişkenler bakımından karşılaştırılması için ikili gruplar için bağımsız örneklem t-testi; ikiden fazla grup içeren değişkenler için tek yönlü ANOVA uygulanmıştır.

Tablo 9. Cinsiyete Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Erkek Ort, (SS) (n=262)	Kadın Ort, (SS) (n=318)	t	p	Cohen's d
Sosyal Medya Yorgunluğu	51,99 (16,39)	50,55 (14,64)	1,12	,263	0,09
Bilişsel Deneyimler	20,26 (5,66)	21,60 (5,58)	-2,86	,004	-0,24
Davranışsal Deneyimler	15,53 (7,21)	12,77 (6,73)	4,77	<,001	0,40
Duygusal Deneyimler	16,20 (7,16)	16,18 (7,09)	0,03	,973	0,00
Beck Anksiyete	14,31 (12,43)	15,73 (12,69)	-1,35	,177	-0,11
Uyku Öncesi Uyarılma	41,01 (14,04)	42,35 (13,54)	-1,17	,242	-0,10
Bilişsel Uyarılma	23,24 (7,72)	24,14 (7,40)	-1,44	,151	-0,12
Bedensel Uyarılma	17,77 (7,25)	18,21 (7,18)	-0,73	,465	-0,06

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, bazı değişkenlerde kadın ve erkekler arasında anlamlı farklar gözlenmiştir. Bilişsel Deneyimler boyutunda kadınların puanları ($M = 21,60$, $SS = 5,58$), erkeklerin puanlarına ($M = 20,26$, $SS = 5,66$) göre anlamlı derecede yüksektir ($t(578) = -2,86$, $p = ,004$, $d = -0,24$). Bu fark küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Davranışsal Deneyimler açısından ise erkeklerin puanları ($M = 15,53$, $SS = 7,21$), kadınlardan ($M = 12,77$, $SS = 6,73$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t(578) = 4,77$, $p < ,001$, $d = 0,40$). Bu fark orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Diğer tüm değişkenlerde (Duygusal Deneyimler, Uyku ncesi Uyarılma, Bilişsel Uyarılma, Bedensel Uyarılma, Sosyal Medya Yorgunluğu, Beck Anksiyete) kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > ,05$). Bu sonuçlar, sosyal medya yorgunluğu, anksiyete ve uyku öncesi uyarılma deneyimlerinin cinsiyete göre büyük ölçüde benzer yaşandığını göstermektedir. Sadece sosyal medya yorgunluğuna bağlı olarak ortaya çıkan bilişsel ve davranışsal deneyimlerde anlamlı düzeyde cinsiyet farkı olduğu gözlenmiştir.

Tablo 10. Yaş Gruplarına Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	18–24 Ort, (SS) (n=90)	25–34 Ort, (SS) (n=146)	35–44 Ort, (SS) (n=133)	45–54 Ort, (SS) (n=147)	55–65 Ort, (SS) (n=64)	F	p	η^2	Post Hoc
Sosyal Medya Yorgunluğu	50,14 (15,05)	51,57 (16,02)	51,11 (15,23)	50,69 (14,66)	53,19 (17,15)	0,43	,788	,003	–
Bilişsel Deneyimler	19,53 (4,81)	20,98 (5,50)	21,83 (5,94)	21,38 (5,77)	20,44 (5,91)	2,58	,036	,018	18–24 <35–44
Davranışsal Deneyimler	15,68 (6,57)	14,58 (7,24)	13,22 (6,99)	12,93 (6,95)	14,56 (7,45)	2,90	,021	,020	18–24> 45–54
Duygusal Deneyimler	14,93 (7,03)	16,01 (7,49)	16,07 (6,59)	16,39 (6,83)	18,19 (7,75)	2,04	,087	,014	–
Beck Anksiyete	16,91 (12,88)	15,90 (12,57)	14,70 (13,87)	13,27 (11,14)	15,64 (12,33)	1,46	,212	,010	–
Uyku Öncesi Uyarılma	46,31 (13,81)	44,77 (14,13)	40,03 (13,64)	38,24 (13,11)	40,03 (11,69)	7,73	,000	,051	18–24> 45–54
Bilişsel Uyarılma	26,68 (7,50)	25,33 (7,38)	22,92 (7,59)	21,67 (7,26)	22,36 (6,70)	9,19	,000	,060	18–24> 45–54
Bedensel Uyarılma	19,63 (7,41)	19,45 (7,81)	17,11 (7,09)	16,56 (6,63)	17,67 (6,08)	4,75	,001	,031	18–24> 45–54

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yaş grupları arasında yapılan tek yönlü varyans analizine göre bazı değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. İlk olarak, Bilişsel Deneyimler puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermiştir ($F(4, 575) = 2,58$, $p = ,036$, $\eta^2 = ,018$). Bu etki büyüklüğü küçük düzeyde olup, yaş gruplarının bilişsel deneyim puanlarında anlamlı fakat sınırlı bir fark olduğunu göstermektedir. Post hoc karşılaştırmalar, 18–24 yaş grubunun 35–44 yaş grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük puan aldığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Davranışsal Deneyimler açısından da yaşa bağlı anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(4, 575) = 2,90$, $p = ,021$, $\eta^2 =$

,020). Bu fark da küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Özellikle 18–24 yaş grubunun 45–54 yaş grubuna göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Bu bulgular, genç bireylerin sosyal medya kullanımında daha yoğun bilişsel ve davranışsal yüklenim yaşadığını, yaşla birlikte bu deneyimlerin görece azaldığını göstermektedir.

Bilişsel Uyarılma ve Bedensel Uyarılma düzeyleri de yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir. Bilişsel Uyarılma için elde edilen sonuç ($F(4, 575) = 9,19, p < ,001, \eta^2 = ,060$), orta düzeyde bir etki büyüklüğüne ulaşmaktadır. Bedensel Uyarılma ise ($F(4, 575) = 4,75, p = ,001, \eta^2 = ,031$) küçük ile orta düzey arasında bir etkiye sahip görünmektedir. Her iki değişkende de 18–24 yaş grubunun, 45–54 yaş grubuna kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Uyku Öncesi Uyarılma düzeyi de yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaşmıştır ($F(4, 575) = 7,73, p < ,001, \eta^2 = ,051$). Bu sonuç, orta düzeye yakın bir etki büyüklüğünü yansıtmaktadır ve farklılığın en belirgin olduğu yaş aralığının 18–24 yaş grubu olduğu anlaşılmaktadır.

Buna karşın, Duygusal Deneyimler, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Beck Anksiyete puanları yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p > ,05$). Bu durum, söz konusu değişkenlerin yaşa göre görece olarak daha tutarlı seyrettiğini düşündürmektedir.

Tablo 11. Eğitim Durumuna Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Lise ve altı Ort (SS) (n=109)	Üniversite Ort (SS) (n=363)	YL/Doktora Ort (SS) (n=108)	F	p	η^2	Post Hoc
Sosyal Medya Yorgunluğu	53,11 (17,14)	50,70 (14,96)	50,94 (15,31)	1,04	,356	,004	–
Bilişsel Deneyimler	21,06 (6,48)	20,77 (5,41)	21,68 (5,54)	1,09	,337	,004	–
Davranışsal Deneyimler	14,48 (7,73)	13,88 (6,81)	14,01 (7,34)	0,30	,744	,001	–
Duygusal Deneyimler	17,57 (7,38)	16,06 (7,01)	15,26 (7,05)	3,06	,048	,010	Lise >YL/ Doktora
Beck Anksiyete	14,50 (11,92)	15,49 (12,77)	14,32 (12,66)	0,50	,608	,002	–
Uyku Öncesi Uyarılma	40,51 (13,83)	42,24 (13,78)	41,33 (13,72)	0,72	,490	,002	–
Bilişsel Uyarılma	22,92 (7,99)	23,87 (7,42)	24,08 (7,54)	0,81	,444	,003	–
Bedensel Uyarılma	17,60 (6,84)	18,36 (7,30)	17,25 (7,23)	1,22	,297	,004	–

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Eğitim düzeyine göre değişkenlerdeki farklara bakılan ANOVA test sonuçlarına bakıldığında, yalnızca Duygusal Deneyimler değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F(2, 577) = 3,06$, $p = ,048$, $\eta^2 = ,010$). Elde edilen etki büyüklüğü küçük düzeydedir. Post hoc karşılaştırmalar sonucunda, lise ve altı grubunun yüksek lisans/doktora grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde duygusal deneyim yaşadığı görülmüştür. Bilişsel Deneyimler, Davranışsal Deneyimler, Sosyal Medya Yorgunluğu, Bilişsel ve Bedensel Uyarılma, Uyku Öncesi Uyarılma ve Beck Anksiyete puanlarında eğitim düzeylerine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p > ,05$).

Tablo 12. Çalışma Durumuna Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Çalışmıyorum Ort (SS) (n=129)	Öğrenciyim Ort (SS) (n=56)	Tam zamanlı Ort (SS) (n=353)	Yarı zamanlı Ort (SS) (n=42)	F	p	η^2	Post Hoc
Sosyal Medya Yorgunluğu	51,89 (15,11)	49,75 (16,13)	50,97 (15,37)	52,93 (16,57)	0,45	,717	,002	—
Bilişsel Deneyimler	21,05 (5,36)	19,57 (5,35)	21,21 (5,85)	20,88 (5,15)	1,36	,253	,007	—
Davranışsal Deneyimler	14,14 (7,34)	15,18 (6,91)	13,64 (6,88)	15,26 (8,03)	1,28	,279	,007	—
Duygusal Deneyimler	16,70 (7,23)	15,00 (7,21)	16,12 (7,02)	16,79 (7,39)	0,85	,467	,004	—
Beck Anksiyete	16,37 (12,74)	16,09 (13,99)	14,44 (12,58)	15,19 (9,92)	0,87	,454	,005	—
Uyku Öncesi Uyarılma	42,12 (13,09)	44,91 (14,38)	40,98 (13,97)	42,83 (13,01)	1,48	,220	,013	—
Bilişsel Uyarılma	23,98 (7,33)	26,13 (7,57)	23,22 (7,60)	24,10 (7,36)	2,52	,057	,013	—
Bedensel Uyarılma	18,13 (6,93)	18,79 (7,83)	17,76 (7,32)	18,74 (6,28)	0,51	,674	,003	—

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Çalışma durumuna göre değişkenlerdeki farklılıklara bakılan ANOVA analizinde, hiçbir değişken için istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > ,05$). Bu durum, bireylerin tam zamanlı, yarı zamanlı çalışması, öğrenci olması ya da çalışmıyor olmasının; sosyal medya yorgunluğu, uyarılma düzeyleri, anksiyete veya sosyal medya deneyimleri üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir.

En dikkat çeken bulgu, bilişsel uyarılma boyutunda gözlemlenmiştir. Burada elde edilen sonuç ($F(3, 576) = 2,52, p = ,057$) istatistiksel anlamlılık sınırına oldukça yakındır. Ayrıca etki büyüklüğü küçük olmakla birlikte, anlamlılık düzeyine yaklaşan bir eğilim göstermektedir ($\eta^2 = ,013$). Özellikle öğrencilerin bilişsel uyarılma düzeylerinin diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun dışında bilişsel, davranışsal ve duygusal deneyimler, bedensel uyarılma, uyku öncesi uyarılma, sosyal medya yorgunluğu ve Beck anksiyete düzeyleri açısından gruplar arasında

anlamlı bir fark bulunmamıştır. Etki büyüklükleri de oldukça küçüktür ($\eta^2 < ,01$), bu da gruplar arası farkların pratik açıdan da düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 13. Sosyal Medya Platformuna Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Diğer Ort (SS) (n=56)	IG Ort (SS) (n=339)	TikTok Ort (SS) (n=21)	X Ort (SS) (n=63)	YT Ort (SS) (n=101)	F	p	η^2	Post Hoc
Sosyal Medya Yorgunluğu	54,14 (16,03)	51,04 (15,00)	43,62 (11,29)	47,24 (16,39)	54,15 (15,92)	3,81	,005	,026	TikTok < Diğer, YT
Bilişsel Deneyimler	21,09 (5,72)	21,36 (5,53)	16,43 (4,34)	19,63 (5,91)	21,50 (5,65)	5,03	,001	,034	TikTok < IG, YT
Davranışsal Deneyimler	15,57 (7,30)	13,57 (6,98)	14,14 (5,71)	12,87 (6,90)	15,35 (7,46)	2,34	,054	,016	Yok
Duygusal Deneyimler	17,48 (6,96)	16,11 (6,89)	13,05 (6,16)	14,73 (7,66)	17,31 (7,51)	2,82	,025	,019	TikTok < Diğer, YT
Beck Anksiyete	17,20 (13,65)	15,86 (12,88)	15,95 (14,21)	9,79 (9,15)	14,43 (11,75)	3,67	,006	,025	X < Diğer, IG
Uyku Öncesi Uyarılma	42,55 (13,63)	42,04 (13,89)	43,14 (17,68)	38,92 (13,31)	41,77 (12,85)	0,80	,523	,006	Yok
Bilişsel Uyarılma	23,61 (7,27)	23,81 (7,61)	24,48 (10,09)	22,87 (7,57)	23,93 (6,99)	0,28	,889	,002	Yok
Bedensel Uyarılma	18,95 (6,97)	18,23 (7,40)	18,67 (8,38)	16,05 (6,67)	17,84 (6,66)	1,55	,187	,011	Yok

Diğer: Facebook, Reddit ve LinkedIn, n: örneklem büyüklüğü, IG: Instagram, X: Twitter, YT: Youtube, SS: Standart sapma

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları, sosyal medya platformlarına göre bazı psikolojik değişkenlerde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. İlk olarak, sosyal medya yorgunluk düzeyleri platformlara göre anlamlı biçimde farklılık göstermiştir. Bu fark da küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir ($F(4, 575) = 3,81, p = ,005, \eta^2 = ,026$). TikTok kullanıcıları, diğer ve YouTube kullanıcılarına

kıyasla daha düşük yorgunluk puanlarına sahiptir. Bilişsel deneyimler düzeyleri platformlara göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($F(4, 575) = 5,03, p = ,001, \eta^2 = ,034$). Bu fark küçük ile orta düzey arasında bir etki büyüklüğüne sahiptir. Post hoc analiz sonuçlarına göre TikTok kullanıcılarının bilişsel deneyim puanları, Instagram ve YouTube kullanıcılarına kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür. Benzer şekilde, duygusal deneyimler açısından da anlamlı farklar saptanmıştır ($F(4, 575) = 2,82, p = ,025, \eta^2 = ,019$) ve bu farkın etki büyüklüğü küçük düzeydedir. Bu değişkende de TikTok kullanıcılarının puanları, diğer ve YouTube gruplarına kıyasla daha düşüktür. Beck Anksiyete puanlarında da platformlar arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($F(4, 575) = 3,67, p = ,006, \eta^2 = ,025$) ve bu fark küçük düzeyde bir etki büyüklüğü göstermektedir. Anksiyete düzeyi X/Twitter kullanıcılarında diğer gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür. Diğer yandan, davranışsal deneyimler, bilişsel uyarılma, bedensel uyarılma ve uyku öncesi uyarılma değişkenlerinde platformlar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > ,05$).

Tablo 14. Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	0–2 saat Ort (SS) (n=265)	3–5 saat Ort (SS) (n=238)	5 saat üzeri Ort (SS) (n=77)	F	p	η^2	Post hoc
Sosyal Medya Yorgunluğu	49,85 (14,97)	51,51 (15,68)	54,91 (15,94)	3,31	,037	,011	0–2 <5↑
Bilişsel Deneyimler	21,37 (5,77)	20,80 (5,53)	20,27 (5,58)	1,35	,260	,005	—
Davranışsal Deneyimler	12,80 (7,01)	14,37 (6,84)	17,12 (7,06)	12,03	,000	,040	0–2 < 3–5 <5↑
Duygusal Deneyimler	15,68 (6,92)	16,34 (7,32)	17,52 (7,02)	2,10	,124	,007	—
Beck Anksiyete	12,58 (11,22)	16,47 (13,54)	19,42 (12,26)	11,67	,000	,039	0–2 < 3–5 <5↑
Uyku Öncesi Uyarılma	38,50 (12,44)	43,70 (14,46)	46,87 (13,40)	15,88	,000	,052	0–2 < 3–5 <5↑
Bilişsel Uyarılma	22,20 (7,05)	24,59 (7,89)	26,34 (7,09)	12,00	,000	,040	0–2 < 3–5 <5↑
Bedensel Uyarılma	16,29 (6,39)	19,11 (7,56)	20,53 (7,43)	15,76	,000	,052	0–2 < 3–5 <5↑

SS: Standart sapma

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Sosyal medyada günlük geçirilen zamanın, katılımcıların psikolojik ve fizyolojik göstergeleri üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre anlamlı farklılıklar bazı değişkenlerde ortaya çıkmıştır. Öncelikle davranışsal deneyimler düzeyi, günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir ($F(2, 577) = 12,03, p < ,001, \eta^2 = ,040$). Bu fark orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Post hoc karşılaştırmalar, 0–2 saat sosyal medya kullanan bireylerin davranışsal deneyim puanlarının, 3–5 saat ve 5 saat üzeri kullananlara kıyasla anlamlı biçimde daha düşük olduğunu; ayrıca 5 saatten fazla kullananların puanlarının en yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, bilişsel uyarılma ($F = 12,00, p < ,001, \eta^2 = ,040$), bedensel uyarılma ($F = 15,76, p < ,001, \eta^2 = ,052$), uyku öncesi uyarılma ($F = 15,88, p < ,001, \eta^2$

= ,052) ve Beck anksiyete puanlarında ($F = 11,67, p < ,001, \eta^2 = ,039$) da orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Bu değişkenlerdeki farklılıklar benzer bir yöndedir. Sosyal medya kullanım süresi arttıkça, söz konusu değişkenlerin puanları da anlamlı biçimde yükselmektedir.

Sosyal medya yorgunluğu puanları da gruplar arasında anlamlı farklılık göstermiştir ($F = 3,31, p = ,037, \eta^2 = ,011$). Özellikle 5 saatten fazla sosyal medya kullanan bireylerin sosyal medya yorgunluk düzeyleri, 0–2 saat arası kullananlara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksektir. Öte yandan, bilişsel deneyimler ($p = ,260$), duygusal deneyimler ($p = ,124$) açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, günlük kullanım süresinin bu boyutlardaki farklılıkları belirlemede yeterli bir değişken olmayabileceğini veya bu etkilerin daha farklı faktörlerle şekillenebileceğini düşündürmektedir.

Tablo 15. Sosyal Medya Kullanım Amacı Değişkenine Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Eğl. (n=203)	Hab. (n=196)	İş (n=16)	Sos. Etk. (n=165)	F	p	η^2	Post-hoc
Sosyal medya yorgunluğu	51,26 (14,64)	49,56 (15,50)	49,63 (16,55)	53,22 (16,15)	1,74	,157	,009	-
Bilişsel deneyimler	20,15 (5,13)	21,05 (5,65)	21,13 (5,76)	21,95 (6,13)	3,12	,026	,016	Eğl. < Sos. Etk.
Davranışsal deneyimler	14,78 (6,59)	12,87 (7,06)	13,13 (7,46)	14,53 (7,52)	2,91	,034	,015	Hab. < Eğl.
Duygusal deneyimler	16,33 (7,00)	15,64 (7,35)	15,38 (7,56)	16,75 (6,93)	0,83	,480	,004	-
Beck anksiyete	15,83 (12,73)	13,24 (11,87)	12,75 (10,64)	16,58 (13,19)	2,62	,050	,013	Hab. < Sos. Etk.
Uyku öncesi uyarılma	43,70 (14,11)	40,06 (13,51)	36,94 (11,67)	41,81 (13,57)	3,02	,029	,016	İş < Eğl.
Bilişsel uyarılma	24,78 (7,65)	23,01 (7,40)	20,88 (6,51)	23,58 (7,58)	2,71	,045	,014	İş < Eğl.
Bedensel uyarılma	18,92 (7,51)	17,05 (7,13)	16,06 (5,50)	18,22 (6,95)	2,70	,045	,014	İş < Eğl.

Eğl. = Eğlence (video izleme, oyunlar vb.), Hab. = Haberler ve güncellemeler, İş = İş/Kariyer, Sos. Etk. = Sosyal Etkileşim (aile, arkadaşlar)

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yapılan tek yönlü ANOVA analizine göre, bireylerin sosyal medya kullanım amacına göre bilişsel deneyimler düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3,576) = 3,12, p = .026, \eta^2 = ,016$). Bu sonuç, küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne karşılık gelmekte olup gruplar arasında sınırlı da olsa anlamlı bir ayrışmaya işaret etmektedir. Post-hoc analizler, sosyal medya kullanım amacı “sosyal etkileşim” olan bireylerin, “eğlence” amacıyla kullananlara kıyasla daha yüksek bilişsel deneyim düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Davranışsal deneyimler açısından da sosyal medya kullanım amacı grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,576) = 2,91, p = ,034, \eta^2 = ,015$). Bu sonuç, küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne karşılık gelmekte ve gruplar arasında sınırlı da olsa anlamlı bir ayrışmaya işaret etmektedir. Özellikle, “haber ve güncellemeler” amacıyla sosyal medya kullanan bireylerin davranışsal deneyim puanları, “eğlence” amacıyla kullanan bireylere kıyasla daha

düşüktür. Duygusal deneyimler ve sosyal medya yorgunluğu düzeyleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > ,05$). Bu bulgu söz konusu değişkenlerin kullanım amacıyla doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Beck anksiyete için anlamlılık sınırında bir fark gözlenmiş olup ($p = ,050$), özellikle “haber ve güncellemeler” amacıyla kullanan bireylerin anksiyete düzeylerinin, “sosyal etkileşim” amacıyla kullananlara göre daha düşük olduğu post-hoc analizle ortaya konmuştur.

Uyku öncesi uyarılma açısından da sosyal medya kullanım amacına göre gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F(3,576) = 3,02, p = ,029, \eta^2 = ,016$). Bu bulgu, küçük ölçekli bir etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir. Özellikle iş/kariyer amacıyla sosyal medyada zaman geçiren bireylerin uyku öncesi uyarılma düzeyleri eğlence amacıyla kullananlara göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Bilişsel uyarılma düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F(3,576) = 2,70, p = ,045, \eta^2 = ,014$). Bu fark küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. “İş/kariyer” amacıyla sosyal medya kullanan bireyler, “eğlence” amacıyla kullananlara göre daha düşük bilişsel uyarılma bildirmiştir. Benzer şekilde, bedensel uyarılma düzeylerinde de anlamlı farklar bulunmuştur ($F = 2,70, p = ,045, \eta^2 = ,014$). Elde edilen η^2 değeri, etki büyüklüğünün düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Post-hoc analizlerine göre, iş/kariyer amacıyla kullanan bireylerin bedensel uyarılma düzeyleri eğlence amacıyla kullananlara göre anlamlı düzeyde daha düşük çıkmıştır.

Tablo 16. Uyku Süresi Değişkenine Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	4 saat ve altı Ort (SS) (n = 24)	5-6 saat Ort (SS) (n = 204)	7-8 saat Ort (SS) (n = 333)	9 saat ve üzeri Ort (SS) (n = 19)	F	p	η^2	Post-hoc
Sosyal medya yorgunluğu	54,92 (16,18)	52,11 (15,88)	50,34 (15,15)	51,79 (15,16)	1,05	,368	,005	Yok
Bilişsel deneyimler	20,21 (7,11)	21,27 (5,91)	20,90 (5,34)	20,58 (6,40)	0,38	,768	,002	Yok
Davranışsal deneyimler	16,08 (8,11)	14,54 (7,27)	13,61 (6,87)	13,00 (6,97)	1,56	,198	,008	Yok
Duygusal deneyimler	18,63 (7,68)	16,30 (6,91)	15,83 (7,16)	18,21 (7,21)	1,76	,155	,009	Yok
Beck Anksiyete	12,42 (10,50)	16,50 (13,13)	14,13 (12,12)	19,95 (14,92)	2,84	,038	,015	9 saat > 4 saat altı
Uyku öncesi uyarılma	43,21 (13,78)	43,26 (13,85)	40,51 (13,63)	45,32 (14,04)	2,25	,081	,012	Yok
Bilişsel uyarılma	24,88 (7,47)	24,43 (7,64)	23,15 (7,46)	25,00 (7,99)	1,61	,186	,008	Yok
Bedensel uyarılma	18,33 (7,40)	18,83 (7,30)	17,36 (7,07)	20,32 (7,58)	2,47	,061	,013	Yok

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Uyku süresine göre değişkenlerde anlamlı farklılıkların incelendiği tek yönlü ANOVA analizine ilişkin bulgulara göre, Beck Anksiyete düzeyleri uyku süresine göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir ($F(3, 576) = 2,84, p = ,038, \eta^2 = ,015$). Bu değer, gruplar arası farkın belirgin ancak sınırlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Ortalama değerlere bakıldığında, 4 saat ve altı uyuyan bireylerin ($M = 12,42$), 9 saat ve üzeri uyuyan bireylerden ($M = 19,95$) daha düşük anksiyete puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Ancak post-hoc analiz sonuçlarında anlamlı farklılık gösteren spesifik gruplar belirlenmemiştir, dolayısıyla farkın yönü ve gruplar arası ilişkiler dikkatli yorumlanmalıdır. Diğer değişkenlere bakıldığında, davranışsal deneyimler ($F = 1,56, p = ,198$), duygusal deneyimler ($F = 1,76, p = ,155$), bilişsel deneyimler ($F = 0,38, p = ,768$), sosyal medya yorgunluğu ($F = 1,05, p = ,368$), bilişsel uyarılma ($F = 1,61, p = ,186$) ve bedensel uyarılma ($F = 2,47, p = ,061$) değişkenlerinde anlamlı farklılıklar

gözlenmemiştir. Uyku öncesi uyarılma değişkeninde ise anlamlılığa yakın bir farklılık saptanmıştır ($F(3, 576) = 2,25, p = ,081, \eta^2 = ,012$). Ortalama değerlere göre, 7-8 saat uyuyan bireylerde uyku öncesi uyarılma düzeyi ($M = 40,51$) nispeten daha düşükken, 5-6 saat ve 9 saat ve üzeri uyuyan gruplarda bu değer daha yüksektir. Bu bulgu da ileriki analizlerde dikkate alınabilir.

Tablo 17. Uyku Kalitesi Değişkenine Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Çok İyi Ort (SS) (n = 28)	İyi Ort (SS) (n=182)	Orta Ort (SS) (n=265)	Kötü Ort (SS) (n =80)	Çok Kötü Ort (SS) (n = 25)	F	p	η^2	Post-hoc
Sosyal Medya Yorgunluğu	50,04 (17,02)	48,84 (16,03)	50,56 (14,47)	56,05 (15,22)	60,96 (14,41)	5,87	,000	,039	Çok Kötü, Kötü> İyi, Orta
Bilişsel Deneyimler	19,79 (6,01)	20,65 (6,14)	21,11 (5,50)	21,61 (5,03)	21,64 (4,97)	0,84	,502	,006	Yok
Davranışsal Deneyimler	12,82 (7,60)	12,98 (6,67)	13,68 (6,79)	16,73 (7,33)	17,80 (8,65)	6,25	,000	,042	Çok Kötü, Kötü> Diğerleri
Duygusal Deneyimler	17,43 (8,01)	15,20 (7,37)	15,78 (6,59)	17,71 (7,06)	21,52 (6,91)	5,94	,000	,040	Çok Kötü> İyi, Orta
Beck Anksiyete	9,18 (8,12)	11,69 (11,40)	15,48 (12,28)	21,50 (13,63)	21,72 (13,58)	12,83	,000	,082	Çok Kötü, Kötü> İyi, Orta
Uyku Öncesi Uyarılma	31,71 (9,42)	36,19 (12,30)	42,50 (12,92)	51,66 (12,29)	53,64 (12,98)	32,00	,000	,182	Çok Kötü, Kötü> Diğerleri
Bilişsel Uyarılma	17,96 (5,62)	20,59 (6,83)	24,26 (7,11)	29,16 (6,42)	30,08 (6,32)	33,01	,000	,187	Çok Kötü, Kötü> Diğerleri
Bedensel Uyarılma	13,75 (4,86)	15,60 (6,48)	18,24 (6,84)	22,50 (7,08)	23,56 (8,05)	21,82	,000	,132	Çok Kötü, Kötü> Diğerleri

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Sosyal medya yorgunluğu değişkeni, algılanan uyku kalitesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ($F(4,575) = 5,87, p < ,001, \eta^2 = ,039$). “Çok kötü” ve “kötü” uyku kalitesine sahip bireylerde sosyal medya yorgunluğu düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bilişsel deneyimler değişkeninde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(4,575) = 0,84, p = ,502, \eta^2 = ,006$). Buna karşılık, davranışsal deneyimler değişkeninde anlamlı grup farkı saptanmıştır ($F(4,575) = 6,25, p < ,001, \eta^2 = ,042$). Bu değer, etki büyüklüğünün küçükten orta düzeye yaklaştığını göstermektedir. Post-hoc analizlere göre, “çok kötü” ve “kötü” uyku kalitesine sahip bireylerin davranışsal deneyim puanları, diğer gruplara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Duygusal deneyimler açısından da gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F(4,575) = 5,94, p < ,001, \eta^2 = ,040$). Bu da davranışsal deneyimlerle benzer bir düzeyde, küçük-orta aralığında bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Özellikle “çok kötü” uyku kalitesine sahip bireylerin duygu temelli deneyimleri, “iyi” ve “orta” uyku kalitesine sahip bireylere kıyasla daha yüksektir. Beck Anksiyete düzeyi de uyku kalitesi gruplarına göre orta düzeyde anlamlı olarak farklılaşmıştır ($F(4,575) = 12,83, p < ,001, \eta^2 = ,082$). “Çok kötü” ve “kötü” uyuyan bireylerin anksiyete düzeyleri, “iyi” ve “çok iyi” uyuyanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir.

Uyku öncesi uyarılma, gruplar arasında en güçlü farklardan birini göstermektedir ($F(4,575) = 31,99, p < ,001, \eta^2 = ,182$). Bu oldukça büyük bir etki büyüklüğüdür . “Çok kötü” ve “kötü” uyku kalitesine sahip bireyler, “iyi” ve “çok iyi” uyuyanlara kıyasla daha yüksek düzeyde uyku öncesi uyarılma yaşamaktadır. Benzer şekilde, bilişsel uyarılma değişkeni, uyku kalitesi değişkenine göre en yüksek etki büyüklüğüne sahip sonuçlardan biridir ($F(4,575) = 33,01, p < ,001, \eta^2 = ,187$). “Çok kötü” ve “kötü” uyku kalitesine sahip bireylerin bilişsel uyarılma düzeyleri, diğer tüm gruplara göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bedensel uyarılma değişkeninde de gruplar arasında anlamlı farklar görülmüştür ($F(4,575) = 21,82, p < ,001, \eta^2 = ,132$) Elde edilen etki büyüklüğü, orta ile büyük düzey arasında değerlendirilebilecek anlamlı bir etkiye işaret etmektedir. Uyku kalitesi kötüleştikçe bedensel uyarılma düzeyinin arttığı dikkat çekmektedir. Özellikle “kötü” ve “çok kötü” uyuyan bireylerin bedensel uyarılma düzeyleri, diğer gruplardan anlamlı olarak yüksektir.

Tablo 18. Gece Uyandıktan Sonra Tekrar Uyuyamama Durumuna Göre Sosyal Medya Yorgunluğu, Uyku Öncesi Uyarılma ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Evet Ort. (SS) (n= 247)	Hayır Ort. (SS) (n= 333)	t	sd	p	Cohen's d
Sosyal medya yorgunluğu	53,93 (15,27)	49,18 (15,30)	3,70	578	,000	0,31
Bilişsel deneyimler	21,85 (5,23)	20,36 (5,87)	3,16	578	,002	0,27
Davranışsal deneyimler	15,11 (7,55)	13,21 (6,60)	3,21	578	,001	0,27
Duygusal deneyimler	16,98 (7,01)	15,61 (7,14)	2,30	578	,022	0,19
Beck Anksiyete	18,40 (13,75)	12,63 (11,03)	5,61	578	,000	0,48
Uyku öncesi uyarılma	47,36 (13,17)	37,58 (12,70)	9,04	578	,000	0,76
Bilişsel uyarılma	26,99 (7,07)	21,32 (6,97)	9,64	578	,000	0,81
Bedensel uyarılma	20,37 (7,29)	16,26 (6,63)	7,08	578	,000	0,59

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yapılan t-testi analizine göre, gece uykusu bölündükten sonra tekrar uyuyamayan bireyler ile uyuyabilen bireyler arasında pek çok değişkende anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Sosyal medya yorgunluğu ($t(578) = 3,70$, $p < ,001$, $d = 0,31$) açısından da uyuyamayan grubun anlamlı şekilde daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca bilişsel deneyimler ($t(578) = 3,16$, $p = ,002$, $d = 0,27$), davranışsal deneyimler ($t(578) = 3,21$, $p = ,001$, $d = 0,27$) ve duygusal deneyimler ($t(578) = 2,30$, $p = ,022$, $d = 0,19$) açısından da anlamlı farklar bulunmuştur. Uyuyamayan bireyler, üç alt boyutta da daha yüksek puanlara sahiptir. Beck Anksiyete üzerinden değerlendirildiğinde, uyuyamayan bireylerin anksiyete düzeyleri (Ort. = 18,40, SS = 13,75), uyuyabilenlere göre (Ort. = 12,63, SS = 11,03) anlamlı şekilde daha yüksektir ($t(578) = 5,61$, $p < ,001$, $d = 0,48$). Uyku öncesi uyarılma düzeyi, uyuyamayan bireylerde (Ort. = 47,36, SS = 13,17) uyuyabilenlere (Ort. = 37,58, SS = 12,70) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir ($t(578) = 9,04$, $p < ,001$, $d = 0,76$). Bu etki büyüklüğü orta-üst düzeydedir. Benzer şekilde, bilişsel uyarılma puanları ($t(578) = 9,64$, $p < ,001$, $d = 0,81$) ve bedensel uyarılma puanları da uyuyamayan bireylerde, uyuyabilenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(578) = 7,08$, $p < ,001$, $d = 0,59$).

4. TARTIŞMA

Bu bölümde, yetişkinlerde sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkide anksiyetenin aracılık etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolünün tespit edilmesi amacıyla 580 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular, literatürdeki araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

4.1. Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Araştırmanın ilk sorusuna göre, yetişkinlerde sosyal medya yorgunluğu, uyku öncesi uyarılma ve anksiyete arasındaki ilişki varlığı ve yönünün incelenmesi için yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda, tüm değişkenler ve alt boyutlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki gözlemlenmiştir.

Mevcut bulgulara göre, sosyal medya yorgunluğunun toplam puanı ile alt boyutları olan bilişsel deneyimler, duygusal deneyimler ve davranışsal deneyimler arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Zhang ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bulgular, sosyal medya yorgunluğunun farklı boyutlarının birbiriyle yakın ilişki içinde olduğunu ve bu boyutların birlikte hareket edebildiğini düşündürmektedir.

İlişkisel analizlerin bir diğer boyutu, sosyal medya yorgunluğu ile anksiyete düzeyi arasındaki bağlantıya odaklanmaktadır. Sosyal medya yorgunluğunun bilişsel deneyimler alt boyutu ile anksiyete arasında zayıf düzeyde; diğer alt boyutlar ve toplam sosyal medya yorgunluğu puanı ile anksiyete arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Literatürde doğrudan bu iki değişkeni ele alan çalışmalar görece az olmakla birlikte, konuya yönelik ilginin son yıllarda arttığı görülmektedir. Bu araştırmanın bulguları, sosyal medya yorgunluğu ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koyan önceki çalışmalarla örtüşmektedir (Alfasi, 2022; Cao vd., 2019b; Liu vd., 2024; Tolba, 2024). Anksiyete ile en güçlü korelasyonun toplam sosyal medya yorgunluğu puanında, ardından sırasıyla duygusal, davranışsal ve bilişsel alt boyutlarda gözlenmiş olması; sosyal medya yorgunluğunun çok boyutlu yapısına rağmen, özellikle duygusal yüklenmenin anksiyete ile ilişkili olarak öne çıktığını göstermektedir.

Duygusal deneyimler alt boyutunun anksiyete ile daha güçlü ilişki göstermesi, sosyal medya yorgunluğunu yalnızca davranışsal geri çekilme bağlamında ele alan tanımların (Bright vd., 2015; Zhang vd., 2020) bu olguyu açıklamada yetersiz kalabileceğine işaret etmektedir. Bu çalışmanın bulguları, sosyal medya yorgunluğunun sadece uzaklaşma veya kullanım sıklığında azalma gibi davranışsal çıktılarla sınırlı olmadığını; duygusal ve bilişsel boyutların da bu deneyime anlamlı düzeyde katkı sunduğunu ortaya koymaktadır.

Öte yandan, bilişsel deneyimler alt boyutunun anksiyete ile zayıf düzeyde ilişki göstermesi, sosyal medya yorgunluğunun anksiyete ile olan bağlantısının doğrudan bilişsel yüklenmeden ziyade, bu yüklenmenin tetiklediği negatif duygular ve davranışsal zorlanmalar aracılığıyla oluştuğunu düşündürmektedir. Bu bulgu, sosyal medya yorgunluğunu yalnızca bilişsel süreçler temelinde ele almanın yetersiz kalabileceğine işaret etmektedir. Nitekim bu yaklaşım, sosyal medya yorgunluğunu çok boyutlu biçimde tanımlayan ve duygusal bileşenleri merkeze alan yaklaşımlarla örtüşmektedir (Dhir vd., 2018; Ravindran vd., 2014; Zhang vd., 2021).

Araştırma bulgularına göre, sosyal medya yorgunluğu genel puanı ile toplam uyku öncesi uyarılma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, sosyal medya kullanımına bağlı yorgunluk düzeylerinin artmasının, bireylerin gece yatmadan önce daha yüksek düzeyde bilişsel ve fizyolojik uyarılma yaşamalarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Söz konusu ilişki, sosyal medya yorgunluğu ile uykuya ilişkin sorunlar arasındaki bağlantıları ele alan önceki çalışmalarla örtüşmektedir (Wei vd., 2024; Zhu vd., 2023). Ancak sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Dhir ve diğerleri (2019), sosyal medya yorgunluğu ile uyku problemleri arasındaki ilişkinin gelecek araştırmalarda ele alınması gereken önemli bir konu olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda, elde edilen bulgu literatürde yeterince incelenmemiş bir bağlantıya ışık tutmaktadır. Uyku öncesi uyarılma; zihinsel meşguliyet ve endişe verici düşünceler gibi bilişsel, artmış kalp atış hızı ve kas gerginliği gibi fizyolojik bileşenlerden oluşan çok boyutlu bir süreçtir (Riemann vd., 2010). Genel yorgunluk ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, bu iki değişken arasında pozitif

yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir (Karlson vd., 2010; Marques vd., 2018). Mevcut çalışmada sosyal medya yorgunluğunun da uyku öncesi uyarılma ile ilişkili bulunması, bu yorgunluk biçiminin bazı yönleriyle genel yorgunluk deneyimine benzer nitelikler taşıyabileceğini düşündürmektedir. Sosyal medya yorgunluğu; gün boyu süren bilgi akışı, sosyal karşılaştırmalar ve dijital etkileşimlerle ilişkili olarak gelişen hayal kırıklığı, tükenmişlik, huzursuzluk ve bıkkınlık gibi olumsuz duygularla karakterize özel bir yorgunluk biçimi olarak tanımlanmıştır (Cao ve Sun, 2018; Dhir vd., 2019; Guo vd., 2020). Sosyal medya yorgunluğunu genel yorgunluk deneyimine benzer şekilde ele alan bu tanımlar, çalışmadaki yorumu kuramsal açıdan desteklemektedir. Sosyal medya kullanımına bağlı duygusal ve bilişsel yüklenmelerin, uyku öncesi dönemde yaşanan bilişsel ve fizyolojik uyarılma ile ilişkili olması, bu çerçevede anlam kazanmaktadır.

Mevcut bulgu, Tinajero ve diğerleri (2018) tarafından uykusuzluk ve uyku apnesi tanısı olmayan sağlıklı genç yetişkinlerle yürütülen çalışmadan ayrılmaktadır. Söz konusu araştırmada, yorgunluk düzeyi Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği ile birlikte katılımcılara yöneltilen “Bu sabah ne kadar dinlenmiş hissediyorsunuz?” sorusuyla değerlendirilmiş ve genel yorgunluk ile uyku öncesi uyarılma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak bu çalışmada sosyal medya gibi özgül bir yorgunluk türü değerlendirilmemiştir. Sosyal medya yorgunluğunu şekillendiren kendine özgü bireysel, ilişkisel ve çevresel faktörler, bu yorgunluk biçimi ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkinin daha belirgin hale gelmesine neden olmuş olabilir.

Sosyal medya yorgunluğunun hem toplam puanı hem de alt boyutları olan bilişsel, duygusal ve davranışsal deneyimler; uyku öncesi uyarılmanın bilişsel ve bedensel uyarılma alt boyutlarıyla pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Özellikle duygusal deneyimler alt boyutunun her iki uyarılma alt boyutuyla daha yüksek düzeyde korelasyon göstermesi dikkat çekicidir. Bu özgül ilişkiyi doğrudan ele alan bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Elde edilen bulgu; sosyal medya yorgunluğu kapsamında yer alan olumsuz duygular ile uyku öncesi dönemde yaşanan zihinsel ve bedensel uyarılma düzeyleri arasında anlamlı bir bağlantı olabileceğini düşündürmektedir. Olumsuz duyguların, bireyin zihinsel süreçlerini yoğun biçimde etkileyerek düşünsel meşguliyeti artırabileceği ve buna

eşlik eden fizyolojik yanıtlarla birlikte uyku öncesi bedensel uyarılmayı da tetikleyebileceği öne sürülebilir.

Literatürde gece sosyal medya kullanımı ile uyku öncesi bilişsel uyarılma arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir (Almeida vd., 2023; Scott ve Woods, 2018). Bu bulgular, sosyal medya etkileşimlerinin uyku öncesi dönemde zihinsel meşguliyet ve uyarılmayı artırabileceğine işaret etmektedir. Mevcut araştırmada sosyal medya yorgunluğunun hem bilişsel hem bedensel uyarılma ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunması, sosyal medya temelli zihinsel ve duygusal yüklenmenin uykuya geçiş sürecindeki bilişsel uyarılma ile bağlantılı olabileceğine dair benzeşen bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bu doğrultuda, sosyal medya yorgunluğunun yalnızca tükenmişlik hissiyle sınırlı kalmayıp uyku öncesi dönemde bilişsel ve bedensel düzeydeki uyarılmalarla da ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim literatürde kronik yorgunluk ile bedensel uyarılma arasında da pozitif yönlü ilişki tespit edilmiş olup bedensel uyarılma bileşenlerinin yorgunluk deneyimiyle anlamlı biçimde ilişkilenebileceği öne sürülmüştür (Melamed vd., 1999). Ayrıca Scott ve Woods (2019) sosyal medya kullanımının uyku öncesi uyarılma üzerindeki etkisinin sosyal, bilişsel ve duygusal kullanıcı deneyimleri bağlamında ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Mevcut çalışma, bu kuramsal öneriyle örtüşen ampirik bulgular sunmaktadır.

Çalışma kapsamında yapılan son korelasyon analizi, anksiyete düzeyi ile uyku öncesi uyarılmanın genel puanı, bilişsel ve bedensel uyarılma alt boyutları arasındaki bağlantıya yöneliktir. Bulgular, anksiyete ile uyku öncesi uyarılma genel puanı arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki saptamıştır. Anksiyete, bilişsel ve bedensel süreçleri bir arada içerdiğinden (Kafes, 2021) uyku öncesi uyarılma ile ilişkisi oldukça güçlü çıkmış olabilir. Bu durum, anksiyete düzeyi yüksek bireylerin gece zihinsel ve bedensel olarak daha fazla uyarıldığını ve uykuya geçiş süreçlerinde daha çok zorlandıklarını düşündürmektedir. Literatürde doğrudan anksiyete ve uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Uyku bozukluklarının anksiyete gibi psikiyatrik sorunlarla iç içe olduğu bilinmektedir. Özellikle sağlık bireylerde, çift yönlü karmaşık bir ilişki içindedir (Alvaro vd., 2013; Krystal, 2006). Bu bağlamda uykusuzluğun gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir bileşen olan uyku öncesi uyarılmanın (Riemann vd., 2010) anksiyete ile ilişkili olması

şaşırtıcı değildir. Uyku öncesi uyarılma, alanda farklı bakış açıları ile açıklanırken anksiyete mekanizmalarının kullanılması (Espie, 2002; Harvey, 2002; Lundh ve Broman, 2000; McNamara ve Auerbach, 2001) da bu iki sürecin benzerliğini göstermektedir. Anksiyeteyi negatif duygulanım bağlamında inceleyen çalışmalar, genel uyku öncesi uyarılma puanı ile arasında pozitif yönlü ilişki tespit etmişlerdir (Hantsoo vd., 2013; Marques vd., 2018). Ayrıca, AlSaleh ve diğerleri (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, genel anksiyete düzeyindeki artışın uyku öncesi uyarılma düzeylerini anlamlı biçimde yükselttiği gözlemlenmiştir.

Yapılan çalışmada, anksiyete ile bilişsel uyarılma arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Önceki çalışmalar mevcut bulgulara benzer şekilde, yaygın anksiyete bozukluğu ile uyku öncesi bilişsel uyarılma arasında pozitif yönlü ilişki saptamıştır (AlSaleh vd., 2024; Mastin-Purcell vd., 2025). Anksiyete bozukluklarının yapısında sürekli endişe ve ruminatif düşünceler, bireyin bilişsel olarak uyanık kalmasına neden olduğundan, yüksek düzeyde bilişsel uyarılma ile ilişkilendirilmiştir (Harvey, 2000). Nitekim Yeh ve diğerleri (2015) olumsuz düşüncelere odaklanma ve sürekli endişe ile uyku öncesi uyarılma arasında pozitif ilişki bulmuşlardır. Buna göre birey ne kadar olumsuz düşüncelere kapılır veya endişe duyarsa, uyku öncesi bilişsel uyarılma düzeyi o kadar yükselmektedir.

Araştırmanın analiz sonuçlarına göre, anksiyete ile bedensel uyarılma arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Türkarslan ve diğerleri (2024), anksiyetenin bedensel boyutları ile uyku öncesi bedensel uyarılma arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişki saptamışlardır. Yüksek anksiyete bireyin sempatik sinir sistemini aktive etmekte hızlanan kalp atışı, terleme, üşüme, sıcak basması gibi bedensel belirtiler göstermesine neden olabilmektedir (Türkçapar, 2004). Söz konusu bedensel belirtilerin, uyku öncesi dönemde bedenin dinlenme ve rahatlama sürecini güçleştirerek bedensel uyarılmayı arttırabileceği düşünülmektedir. Bu bulgu, önceki araştırmaların anksiyete ve bedensel uyarılma arasındaki pozitif ilişkiye dair sonuçlarıyla örtüşmektedir (AlSaleh vd., 2024; Mastin-Purcell vd., 2025; Puzino vd., 2019). Nitekim, Uhde ve diğerleri (2009) tarafından yapılan çalışmada da yaygın anksiyete bozukluğunun fizyolojik aşırı uyarılma ile yakından ilişkili olduğu belirtilmiş; bu durumun, bireylerin dinlenme ve gevşeme süreçlerini önemli ölçüde zorlaştırdığı ileri sürülmüştür.

4.2. Sosyal Medya Yorgunluğu ve Anksiyetenin Uyku Öncesi Uyarılmayı Yordama Gücünün Tartışılması

Uyku öncesi uyarılmanın yordayıcılarını belirlemek için yapılan aşamalı regresyon analizinin ilk adımında Sosyal medya yorgunluğunun alt boyutları modele eklenmiştir. Uyku öncesi uyarılmanın %18,3'ünü açıklamıştır. Bu modelin en güçlü yordayıcısı ($\beta = ,287$, $p < ,001$) duygusal deneyimler olarak hesaplanmıştır. Davranışsal deneyimler de anlamlı yordayıcı olarak ($\beta = ,161$, $p < ,001$) öne çıkarken, bilişsel deneyimler alt boyutunun yordama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Veriler, sosyal medya yorgunluğu kapsamında duygusal deneyimlerin, uyku öncesi uyarılmada merkezi bir role sahip olduğunu göstermektedir. Sosyal medyanın yarattığı bilişsel yükün sonucunda bireyin ruh halini kontrol eden zihinsel kaynakları yetersiz kalarak olumsuz duygulara yatkınlık geliştirmektedir (Zhang vd., 2021). Bu yatkınlık duyguların düzenlenmesini engelleyebilmektedir (Becker vd., 2013; Richards vd., 2015). Mason (2018) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada duygu düzenleme güçlüğü'nün uyku öncesi bilişsel ve bedensel uyarılmaya neden olduğunu tespit etmiştir (s. 52). Mevcut araştırmada doğrudan düzenleme kapasitesi değil, sosyal medya kullanımına bağlı olumsuz duygular incelenmiş olsa da her iki bulgu da duygusal süreçlerin uyku öncesi uyarılma üzerindeki etkisine işaret etmektedir.

Krizan ve diğerleri (2024) alanda yapılan deneysel çalışmaların meta- analizini gerçekleştirerek negatif ve uyarıcı duyguların uyku başlangıcını geciktirdiği saptamıştır. Uykuya dalma süresindeki 3-4 dakikalık gecikme nedeninin uyku öncesi uyarılma olabileceği belirtmiştir. İlgili çalışma, doğrudan uyku öncesi uyarılma kavramı ele alınmamakta ancak, uyku başlangıcındaki gecikme uyku öncesi uyarılmanın dolaylı bir yansıması olarak yorumlanmıştır. Bu yönüyle, negatif duyguların uyku süreçlerini nasıl etkileyebileceğine ilişkin deneysel düzeydeki ipuçlarını ortaya koymaktadır. Mevcut çalışmada, sosyal medya kapsamındaki duygusal deneyimlerin uyku öncesi uyarılmanın en güçlü yordayıcısı olması Krizan ve diğerleri (2024) tarafından öne sürülen varsayımla paralellik göstermekte ve desteklemektedir. Ayrıca, olumsuz duyguların uyku öncesi bilişsel ve bedensel uyarılmayı arttırarak uykuya geçişi zorlaştırabileceğine yönelik kuramsal açıklamalarla da tutarlılık göstermektedir (Riemann vd., 2010).

Davranışsal deneyimler alt boyutu; sosyal medyada paylaşım yapmaya motive olamama, geri çekilme, kullanım sırasında unutkanlık gibi davranışsal özellikleri içermektedir. Sosyal medyanın bilişte yarattığı aşırı yük zihinsel kaynakları tüketmekte; bu durum, özellikle belleğin geri çağırma süreçleri açısından kaynak yetersizliğine yol açmakta ve hatırlama becerilerini zayıflatmaktadır. Bu bağlamda, sosyal medya kullanımına bağlı olarak gelişen davranışsal deneyimler, sadece gözlemlenebilir davranış değişiklikleriyle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bilişsel işlevler üzerinde de dolaylı etkiler yaratmaktadır (Zhang vd., 2021). Yapılan çalışmada, davranışsal deneyimler alt boyutunun uyku öncesi uyarılmayı yordamda anlamlı bir değişken olduğu görülmüştür. Buna karşın, He ve diğerleri (2020), gece saatlerinde mobil telefon kullanımının uyku öncesi uyarılmayı arttırdığını ve çalışma belleği performansında düşüşe yol açtığını gözlemlemiştir. Çalışmada, katılımcılara dört haftalık bir müdahale uygulanarak yatmadan önceki telefon kullanımı sınırlandırılmış ve müdahale sonrasında uyku öncesi uyarılma düzeyinde düşüş, çalışma belleği performansında anlamlı bir artış raporlanmıştır. Bu çalışmada uyku öncesi uyarılma ile bilişsel performans arasında doğrudan bir ilişki test edilmemiş olsa da elde edilen bulgular, bilişsel işlevlerin uyku öncesi uyarılma üzerinde etkili olabileceğine dair dolaylı bir çerçeve sunar niteliktedir. Mevcut çalışma bulgusu da benzer biçimde, sosyal medya temelli bilişsel zorlanmaların uyarılma süreçlerine etkisi açısından bu çerçeveyi tamamlayıcı nitelikte değerlendirilebilir.

Bilişsel deneyimler alt boyutu, uyku öncesi uyarılmayı yordamada istatistiksel olarak anlamlılık sınırında kalmıştır. Bu durum alt boyutta yer alan maddelerin doğası ile ilişkili olabilir. Bilişsel deneyimler; aşırı bilgi miktarı, bilgiye erişimde zorluk, dijital kaçınma eğilimleri gibi bilişsel aşırı yüklenme durumlarını yansıtmaktadır (Zhang vd., 2021). Ancak bu tür deneyimler, uyku öncesi uyarılmayı arttıran aktif bilişsel süreçlerden (Nicassio vd., 1985) farklılık göstermektedir. Bu bağlamda, bilişsel deneyimler sosyal medyadaki bilgi akışıyla baş edememe durumunu yansıttığından, uyku öncesi dönemde doğrudan bir uyarılma kaynağı olarak etkili olmamış olabilir.

Literatürde uyku öncesi uyarılma ve gündüz yorgunluğuna ilişkin yapılan çalışmalar, uyku öncesi uyarılmanın, gündüz yorgunluğuna yol açtığını belirtmiştir (Bonnet ve Arand, 1997; Karlson vd., 2010). Sosyal medya kullanımının bu sürece

dahil olması ise, modern yaşam alışkanlıklarının uyku üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir alan oluşturmıştır. Özellikle bilişsel uyarılma düzeyinin, sosyal medya aracılığıyla artış gösterdiği çalışmalarda ifade edilmiştir (Almeida vd., 2023; Scott ve Woods, 2018; Wang ve Scherr, 2022) Bilişsel uyarılmanın ise, gündüz yorgunluğuna yol açtığı (Exelmans vd., 2019; Exelmans ve Van Den Bulck, 2017; Wang ve Scherr, 2022) gözlemlenmiştir. Mevcut çalışmada ise sosyal medya yorgunluğunun uyku öncesi uyarılmaya yol açtığı görülmüştür. Bu farklılığın temelinde yatan etken, araştırmada kullanılan sosyal medya yorgunluğu ölçeğinin sadece tükenmişliği değil; aynı zamanda dikkat dağınıklığı, zihinsel yüklenme ve duygusal baskı gibi uyarıcı bileşenleri de içermesidir. Dolayısıyla, ölçülen yorgunluk pasif bir enerji düşüklüğünden çok, zihinsel olarak tetikte olma ve bilişsel meşguliyetle karakterize bir durumdur. Bu nedenle, sosyal medya yorgunluğunun uyku öncesi uyarılmaya katkı sunması özgün bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Regresyon analizinin ikinci aşamasında, Beck Anksiyete de modele dahil edilmiştir. Model anlamlı bulunmuş; açıklanan varyans %55,5'e yükselmiştir. Beck Anksiyete, en güçlü yordayıcı olarak öne çıkmıştır ($\beta = ,656$, $p < ,001$). Duygusal deneyimler alt boyutu ise anlamlılığını korumuştur ($\beta = ,133$, $p < ,001$). Bu bulgu, duygusal deneyimlerin yalnızca anksiyete ile örtüşen duyguları (örneğin kaygı, huzursuzluk, hayal kırıklığı) değil, aynı zamanda sosyal medya kullanımına özgü duygusal yükleri de içerdiğini ve bu sayede uyku öncesi uyarılmayı açıklamada anksiyeteden bağımsız bir katkı sunduğunu düşündürmektedir. Buna karşılık, davranışsal ve bilişsel deneyimler alt boyutları da uyku öncesi uyarılma ile anlamlı ilişkili olmasına (bilişsel: $r = ,24$; davranışsal: $r = ,33$) ve anksiyete ile kısmen örtüşmesine (bilişsel: $r = ,19$; davranışsal: $r = ,30$) rağmen, anksiyete değişkeni modele dahil edildiğinde anlamlılıklarını yitirmiştir ($p > ,05$). Bu durum, anksiyetenin daha güçlü bir yordayıcı olarak modelde bu alt boyutlarla ortak içerikleri kapsamaları ve onların açıklayıcı etkisini gölgelemesiyle açıklanabilir.

Anksiyete, klinik ya da gündelik yaşam bağlamında ortaya çıktığında, bireylerde artmış fizyolojik uyarılmışlık ve yükselmiş tetikte olma hali görülmektedir. Bireyin çevresel tehditlere karşı geliştirdiği biyopsikososyal bir yanıtın parçası olarak değerlendirilen anksiyete, uyku bozukluklarıyla ilişkili olabilecek nörofizyolojik bir uyarılma halini de beraberinde getirmektedir (Staner, 2003) . Bu bağlamda çeşitli

alışmalar , anksiyete bozukluklarının uyku bozukluklarına yol açabileceğini göstermiştir (Becker vd., 2018; Khan vd., 2018). Öte yandan bazı çalışmalar, uyku bozukluklarının anksiyete bozukluklarının gelişimine katkı sağladığını ne sürmektedir (Hertenstein vd., 2019; Palagini vd., 2024). Bu durumda anksiyete ile uyku bozuklukları arasında çift yönlü bir ilişki olduğu belirtilebilir (Alvaro vd., 2013; Jansson-Fröjmark ve Lindblom, 2008).

Uyku bozukluklarının gelişimi ve sürdürülmesinde rol alan uyku öncesi uyarılma kavramı endişe, ruminasyon anksiyete gibi olumsuz bilişsel- duygusal süreçlere odaklanmıştır. Harvey (2002) bilişsel modelinde, bireyin gün içinde yaşadığı sorunların ve geçmiş ya da geleceğe yönelik kaygılarının zihinsel meşguliyet yaratarak uyku öncesi uyarılmayı tetiklediğini ne sürmektedir. Espie (2002), duygu yüklü düşüncelerin gevşemeyi engelleyerek uykuya geçişi zorlaştırdığını vurgulamaktadır. Riemann (2010), anksiyete belirtilerinin fizyolojik düzeyde aşırı uyarılmışlığa zemin hazırlayabileceğini belirtirken; Lundh ve Broman (2000), günümüz dünyasında özellikle geleceğe yönelik tehdit algılarının ve bu algıların yorumlama biçimlerinin hem bilişsel hem de bedensel uyarılmayı tetikleyebildiğini ortaya koymuştur. Bu modeller, uyarılma süreçlerini farklı açılardan ele alsalar da temelde ortak bir kavramsal zeminde buluşmaktadır. Anksiyete, bireyin zihinsel ve bedensel sistemlerinde çok düzeyli bir uyarılmışlık hali yaratarak ya da Espie'nin (2002) modelinde belirtildiği gibi gevşeme sürecini engelleyerek, uykuya geçişi zorlaştıran merkezi bir mekanizma işlevi görmektedir. Nitekim alışmamızda anksiyetenin, uyku öncesi uyarılmayı güçlü bir biçimde yordaması, bu modellerde vurgulanan uyarılma temelli açıklamaları desteklemektedir. Dolayısıyla anksiyete, yalnızca bir duygu durumu olmanın ötesinde, uyku süreçlerini bozabilen çok boyutlu bir bilişsel ve bedensel uyarılma kaynağı olarak değerlendirilebilir.

4.3. Sosyal Medya Yorgunluğu ile Uyku ncesi Uyarılma Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolünün ve Cinsiyetin Anksiyete zerindeki Düzenleyici Etkisinin Tartışılması

Araştırmanın temel sorusu model 7 kapsamında analiz edilmiş; sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı rol

üstlendiği, cinsiyetin ise sosyal medya yorgunluğu ile anksiyete arasındaki ilişkide düzenleyici etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular doğrultusunda, sosyal medya yorgunluğu hem doğrudan hem de anksiyete aracılığıyla uyku öncesi uyarılmaya yol açmaktadır. Ancak, sosyal medya yorgunluğunun anksiyeteye etkisi cinsiyete göre değişmemekte, iki cinsiyette de dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırmada kullanılan düzenleyici aracılık analizi, Xie ve diğerlerinin (2024) sosyal medya yorgunluğuna ilişkin literatürde kavramlar arasındaki karmaşık ilişkilerin sınırlı biçimde ele alındığı yönündeki tespitine paralel olarak, bu alandaki boşluğun giderilmesine yönelik anlamlı bir katkı sunmaktadır. Düzenlenmiş aracılık etkisinin ilk aşamasında, sosyal medya yorgunluğunun anksiyeteyi anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur ($B = 0,34$, $p = ,001$). Bu sonuç, sosyal medya yorgunluğunun bireylerde anksiyete düzeyini arttırabileceğini işaret etmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olması ($R^2 = ,135$) sosyal medya yorgunluğunun anksiyete oluşumuna katkı sağladığını ve anksiyete düzeyindeki toplam varyansın %13,5' inin sosyal medya yorgunluğu tarafından açıklandığı göstermektedir.

Sosyal medya kullanımının anksiyete ile ilişkisi literatürde sıklıkla incelenmiştir (Bilge vd., 2020; Primack vd., 2017; Vannucci vd., 2017; Woods ve Scott, 2016). Sosyal medyanın olumsuz sonuçlarına yönelik artan ilgi, literatürde sosyal medya yorgunluğu ile ruhsal sağlık sorunları arasındaki bağlantının araştırılmasına zemin hazırlamıştır (Liu ve Ma, 2018; Liu vd., 2024; Pang, 2021; Pradhan, 2022; Świątek vd., 2021; Teng vd., 2022; Tolba, 2024).

Birey yorgunluk deneyimlediğinde, azalan bilişsel kapasitesi nedeniyle ruh halini düzenlemesi ve dikkatini yönetmesi güçleşmektedir (Becker vd., 2013; Chen ve Yan, 2016; Lee vd., 2016; Richards vd., 2015). Bu durum bireyin anksiyete belirtileri geliştirme riskini arttırabilmektedir. Önceki araştırmalarda çalışmadaki sonuçları destekler niteliktedir. Dhira ve diğerleri (2018) ergen Facebook kullanıcıları ile yürütülen iki aşamalı kesitsel çalışmada, sosyal medya yorgunluğunun, daha yüksek anksiyete düzeyine yol açtığını belirtmiştir. Benzer olarak Teng ve diğerleri (2022) WeChat örnekleminde kullanıcıların deneyimlediği sosyal medya yorgunluğunun anksiyete düzeyini doğrudan pozitif olarak etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Sosyal medya yorgunluğu, genel anksiyete düzeyinin yanı sıra daha özgül anksiyete türlerini de etkileyebilmektedir. Örneğin, Pang (2021) genç yetişkinler ile gerçekleştirdiği

çalışmada sosyal medya yorgunluğunun, sosyal anksiyeteye neden olduğunu belirtmiştir. Qin ve diğerleri (2024) tarafından gerçekleştirilen genel popülasyonu kapsayan çalışmada da benzer sonuca ulaşılmıştır. Bununla birlikte, sosyal medya yorgunluğunun içerdiği bilgi aşırı yüklenmesinin bireylerde bilgi anksiyetesine sebebiyet verdiği, Al-Youzbaky ve Hanna (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada gösterilmiştir.

Sosyal medya yorgunluğu genellikle, sosyal medya kullanım davranışlarında değişime yol açan bir faktör olarak ele alınmış; kullanımın kesintiye uğraması, çevrim içi etkileşimlerin azalması ve pasif kullanım gibi davranışsal sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Ahmed vd., 2022; Fu vd., 2020; Gan vd., 2023; Gao vd., 2018; Kim vd., 2024; Tang vd., 2024). Ancak mevcut çalışmanın bulguları, sosyal medya yorgunluğunun yalnızca kullanım davranışlarını değil, bireyin ruh sağlığını da olumsuz yönde etkileyebileceğini ortaya koyan çalışmalara katkı sağlayarak bu kavramın daha geniş bir psikolojik etki alanına sahip olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde sosyal medya yorgunluğunun, davranışsal sonuçlarının yanı sıra bireylerin ruhsal sağlık durumları üzerinde doğrudan bir etki yarattığı anlaşılmaktadır. Özellikle, sosyal medya kullanımına bağlı gelişen yorgunluğun bireyin duygusal ve bilişsel süreçlerinde bozulmalara neden olabileceği görülmektedir.

Öte yandan bazı çalışmalar, anksiyete düzeyinin sosyal medya yorgunluğunu geliştirmede risk faktörü olduğunu belirtmiştir (Alfasi, 2022; Cao vd., 2019b; Hwang vd., 2020; Liu ve Ma, 2018; Świątek vd., 2021; Yang vd., 2023). Örneğin, Swiatek ve diğerleri (2021) tarafından çoğunluğu kadın katılımcılardan oluşan bir örneklemle gerçekleştirilen çalışmada sürekli anksiyetenin sosyal medya yorgunluğuna yol açtığı bulunmuştur. Bu çalışmada anksiyete düzeyi, kişisel bir özellik olarak kabul edilen sürekli anksiyete üzerinden incelenmiş ve sosyal medya yorgunluğu üzerinde bireyin psikolojik yatkınlığı olarak modellenerek sosyal medya yorgunluğu sonucu gelişebilecek ruhsal etkiler dikkate alınmamıştır. Liu ve Ma (2018), sosyal medya kullanım anksiyetesinin sosyal medya yorgunluğunu arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada anksiyete düzeyi, sosyal medya kullanımına özgü olarak geliştirilen bir sosyal anksiyete ölçeği ile ölçülmüştür. Dolayısıyla bireylerin genel anksiyete durumları doğrudan ele alınmamıştır.

Cao ve diğerkleri (2019b) tarafından yapılan araştırmada, anksiyete düzeyinin sosyal medya yorgunluğunu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ancak, kullanılan sosyal medya yorgunluğu ölçeği, bilişsel, duygusal ve davranışsal alt boyutlar kapsamadan sosyal medya yorgunluğu genel bir kavram olarak incelenmiştir. Oysa mevcut çalışmada, sosyal medya yorgunluğu çok boyutlu bir yapı içerisinde değerlendirilmiş ve bilişsel, duygusal ve davranışsal deneyimleri içeren ölçek ile değerlendirilmiştir. Bu yöntemsel farklılık, sosyal medya yorgunluğunun ruhsal sağlık üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı biçimde değerlendirilmesine olanak tanımıştır. Ayrıca, Cao ve diğerklerinin (2019b) alışması yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu durum, genç yaş grubuna özgü gelişimsel özelliklerin anksiyete düzeylerine etki edebileceğini ve elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlayabilir. Sonuç olarak, Cao ve diğerklerinin (2019b) alışmasında anksiyete bağımsız değişken, sosyal medya yorgunluğu ise bağımlı değişken olarak modellenmişken; mevcut çalışmada sosyal medya yorgunluğu bağımsız değişken olarak ele alınmış ve bireylerin anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Bu yöntemsel farklılıklar, her iki çalışmada elde edilen bulgular arasındaki uyumsuzlukların olası bir açıklaması olarak değerlendirilebilir.

Sosyal medya yorgunluğunun anksiyete üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolü bulunmamıştır. Sosyal medya yorgunluğu literatüründe daha çok aşırı bilgi yükleme, zorlayıcı kullanım, kesintili kullanım niyeti, aşırı sosyal yük gibi kullanım temelli faktörlere odaklanılmış (Cao ve Sun, 2018; Dai vd., 2020; Dhir vd., 2019; Fu vd., 2020; Kim vd., 2019; Shokouhyar vd., 2018; Zhong vd., 2024) ; cinsiyet, yaş gibi demografik değişkenlerin düzenleyici etkileri sınırlı biçimde incelenmiştir (Baj-Rogowska, 2023; Ou vd., 2023; Pradhan, 2022; Qin vd., 2024). Bu durum, sosyal medya yorgunluğunun bireyler üzerindeki psikolojik sonuçlarının demografik farklılıklara göre nasıl değiştiğine ilişkin bilgilerin yetersiz kalmasına neden olmuştur.

Ou ve diğerkleri (2023) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında, kadın katılımcıların yüksek olduğu örneklemlerde sosyal medya kaygısı ile sosyal medya yorgunluğu arasındaki ilişkinin daha güçlü olduğu; buna karşılık, erkek katılımcı sayısı arttıkk bu ilişkinin zayıfladığı belirtilmiştir. Ancak mevcut çalışmada, anksiyete psikolojik stresör olarak değil, sosyal medya yorgunluğu sonucu oluşabilecek psikolojik bir sonuç olarak modellenmiştir. Değişkenler arasındaki model

farklılığı, iki çalışmayı doğrudan karşılaştırmayı güçleştirmektedir. Ayrıca mevcut çalışmada örneklemdaki kadın ve erkek oranlarının birbirine oldukça yakın olması, cinsiyet bağlamında daha dengeli bir yapı sunmaktadır. Özellikle, Ou ve diğerlerinin (2023) meta-analiz çalışmasında, kadın ağırlıklı örneklemelerde cinsiyetin düzenleyici rolü belirtilmiştir. Dolayısıyla, cinsiyetin bu çalışmada düzenleyici olarak anlamlı bulunmaması, model yapısı ve örneklem dağılımındaki farklılıklarla açıklanabilir. Bu bağlamda, mevcut bulgular sosyal medya kaynaklı stresörlerin genel ruh sağlığı sonuçları üzerindeki etkilerinde cinsiyetin her durumda belirleyici bir rol oynamayabileceğini göstermektedir.

Sosyal medya yorgunluğu incelenirken, doğasına ilişkin bazı özelliklerinin de dikkate alınması gerekmektedir. Sosyal medya yorgunluğu; bilgi aşırı yüklenmesi, bilişsel tükenme, duygusal yorgunluk ve sosyal karşılaştırma gibi birlikte hareket eden çoklu parametrelerin bir sonucu olarak ortaya çıkan karmaşık bir yapıya sahiptir (Lee vd., 2016; Ravindran vd., 2013; Sunil vd., 2022; Zheng ve Ling, 2021). Bu nedenle, sosyal medya yorgunluğunun anksiyete üzerindeki etkisinde bireysel psikolojik süreçlerin cinsiyet gibi demografik değişkenlerden daha belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Nitekim, literatürde sosyal medyanın duygusal ve psikolojik etkilerinin kadınlar ve erkekler üzerinde benzer biçimde ortaya çıktığını bildiren çalışmalar da mevcuttur (Ahmed ve Rasul, 2023; Wei vd., 2024). Bu durum, sosyal medya kaynaklı stresörlerin cinsiyetten bağımsız olarak psikolojik sonuçlar oluşturabildiğini göstermektedir. Literatürde demografik değişkenlerin düzenleyici etkisine ilişkin sınırlı sayıda bulgu olduğu göz önünde bulundurulduğunda, mevcut çalışma bu araştırma boşluğunun giderilmesine yönelik anlamlı bir katkı sunmaktadır.

Model 7 kapsamında yapılan analizlerin ikinci aşamasında sosyal medya yorgunluğu ile anksiyetenin uyku öncesi uyarılma üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, her iki değişkenin de uyku öncesi uyarılma üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ve modelin toplam varyansın %55,3'ünü açıkladığını ortaya koymuştur ($R^2 = ,553$). Anksiyete düzeyinin uyku öncesi uyarılmanın en güçlü yordayıcısı olması, bu sürecin özellikle bilişsel ve bedensel düzeydeki uyarılmışlık ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Yüksek anksiyete, bireyin zihninde sürekli bir tetikte olma hali yaratarak bilişsel ve bedensel uyarılmayı artırabilmektedir. Anksiyete yaşayan bireyler, uykuya geçmeden önce geleceğe

yönelik tehdit senaryoları oluşturabilir, gün içinde yaşanan olumsuzlukları zihninde tekrar edebilir. Bu süreç, zihinsel aktiviteyi güçlendirerek bilişsel uyarılmaya neden olabilir. Yüksek anksiyete düzeyine sahip bireylerde anksiyete yaratan düşünce içeriğinin diğer bireylere göre daha olumsuz tonlu olması, uyku sürecini daha çok sekteye uğrattığı belirtilmiştir (Omvik vd., 2007). Ayrıca anksiyeteye eşlik eden artmış kalp atım hızı, kas gerginliği ve otonom sinir sistemi aktivasyonu gibi fizyolojik belirtiler, bedensel uyarılma düzeyini artırarak gevşemeyi güçleştirebilir. Nitekim, Puzino ve diğerleri (2019) de anksiyete şiddetinin, uyku öncesi bedensel uyarılmanın en güçlü yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular, literatürde geliştirilen teorik modellerin (Espie, 2002; Harvey, 2002; M. L. Perlis vd., 1997; Riemann vd., 2010) öne sürdüğü, uyku öncesi dönemde endişe, ruminasyon gibi bilişsel süreçler ve fizyolojik aktivasyonun uyku öncesi uyarılmayı artırabileceği yönündeki açıklamalarla genel bir tutarlılık göstermektedir.

Mevcut çalışmada, sosyal medya yorgunluğunun da uyku öncesi uyarılmayı anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Sosyal medya yorgunluğunun yarattığı bilişsel, duygusal deneyimler ve davranışsal süreçler uyku öncesi uyarılmanın artmasına neden olabilmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar da sosyal medya kullanım miktarının uyku öncesi bilişsel uyarılmaya neden olduğunu göstermiştir (Almeida vd., 2023; Scott ve Woods, 2018; Wang ve Scherr, 2022). Ancak bu çalışmalar, sosyal medya platformu bazında kullanım zamanı veya süresi üzerinden uyku öncesi uyarılmayı değerlendirmiştir. Sosyal medya kullanımına bağlı olarak gelişen bilişsel, duygusal ve davranışsal yorgunluk deneyimlerinin uyku öncesi bilişsel ve bedensel uyarılma üzerindeki etkilerine odaklanmamıştır. Mevcut çalışmada ise sosyal medya yorgunluğu kavramı incelenerek, bireylerde oluşan çok boyutlu uyarılma süreçleri bütüncül olarak değerlendirilmiştir. Bu açıdan literatüre özgün bir katkı sağlanmıştır.

Literatürde çoğu araştırma sosyal medya yorgunluğunu ilişkisel olarak doğrudan incelemekte; çeşitli kavramların dolaylı ve karmaşık etkileşimlerini ele alan çalışmalara ise sınırlı olarak rastlanmaktadır (Xie vd., 2024). Çalışma kapsamında elde edilen bulgular, anksiyetenin sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Sosyal medya yorgunluğu ile anksiyete ve uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkiler farklı psikolojik mekanizmaları temel alan birden çok teorik çerçeveye anlamlandırılabilir.

Öncelikle, sosyal medya yorgunluğu literatürde Stres–Zorlanma–Sonuç (SSO) modeli kapsamında zorlanma kaynağı olarak ele alınmakta ve bireyde anksiyete gibi duygusal tepkileri tetiklediği belirtilmektedir (Dhir vd., 2018; Pang, 2021). Bu doğrultuda elde edilen aracılık bulgusu, sosyal medya yorgunluğunun bir stres kaynağı olarak anksiyeteyi tetikleyebileceğini öne süren literatürle örtüşmekte; ayrıca bu ilişkinin uyku öncesi uyarılma üzerindeki dolaylı etkisini ortaya koyarak mevcut kuramsal açıklamaları bir adım ileri taşımaktadır.

Anksiyetenin uyku öncesi uyarılma üzerindeki etkisi ise çeşitli kuramsal modellerle açıklanabilir. Harvey’in (2002) bilişsel modeli, anksiyeteye bağlı olumsuz otomatik düşünceler, uykuya dair tehdit algısı ve ruminatif zihinsel meşguliyetin bireyde uyku öncesi bilişsel uyarılmayı artırdığını öne sürmektedir. Öte yandan, Espie’nin (2002) psikobiyolojik baskılama modeli, anksiyeteye bağlı fizyolojik aktivasyonun (örneğin artan kalp atım hızı, kas gerginliği) gevşeme sistemini baskıladığını ve bu yolla bedensel uyarılmayı güçlendirdiğini vurgulamaktadır

Evrimsel-duygusal model ise, bireyin kaygı temelli tehdit algısı karşısında, hayatta kalma güdüsüne bağlı olarak bilişsel ve bedensel düzeyde bir uyarılma tepkisi geliştirdiğini öne sürmektedir (McNamara ve Auerbach, 2001 s.113-114). Bu tepki, günümüzde fiziksel tehlikeler yerine sosyal ya da psikolojik stresörlere karşı da benzer biçimde ortaya çıkarak uykuya geçiş sürecini bozabilmektedir.

Araştırmada, sosyal medya yorgunluğunun uyku öncesi uyarılmayı doğrudan etkilediği görülmüştür; ancak anksiyete değişkeni eklendiğinde modelin açıklayıcılığı anlamlı düzeyde artmıştır ($R^2 = ,553$). Bu bulgu, anksiyeteyi sosyal medya yorgunluğunun uyku öncesi uyarılma üzerindeki etkisini açıklayan temel bir psikolojik aracı olarak ortaya koymaktadır. Sosyal medya yorgunluğunun çok boyutlu doğası, bireyin anksiyete düzeyini artırmaktadır. Bu artış ise hem bilişsel hem de fizyolojik uyarılmayı tetikleyerek uykuya geçiş sürecini olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda, çalışmanın bulguları, uyarılmışlık süreçlerinin yalnızca uykusuzlukla sınırlı kalmayıp farklı ruhsal bozukluklarla da ilişkili olarak ele alınması gerektiğine dikkat çeken Dressle ve Riemann’ın (2023) vurgusunu desteklemekte, özellikle anksiyete ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak alandaki boşluğu doldurmaktadır.

Ayrıca, düzenlenmiş aracılık analizinde sosyal medya yorgunluğunun anksiyete aracılığıyla uyku öncesi uyarılma üzerindeki dolaylı etkisi hem kadın hem de erkek katılımcılar için anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu, anksiyetenin aracı rolünün her iki cinsiyet grubunda benzer şekilde işlediğini ve sosyal medya kaynaklı stresin uyku üzerindeki etkilerinde cinsiyetten bağımsız işleyen ortak psikolojik süreçlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir.

4.4. Değişkenlerin Demografik Özellikler Açısından Tartışılması

Cinsiyet değişkenine göre, sosyal medya yorgunluğunun bilişsel deneyimler ve davranışsal deneyimler alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bilişsel deneyimler alt boyutunda, kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre daha yüksek skorlar elde ettiği görülmüştür. Ancak, bu farklılık düşük düzeyde etki göstermektedir. Bu sonuç, kadınların sosyal medya kullanımında daha yoğun bilgi yükü algıladığını (Wu ve Zheng, 2021) ve zihinsel tükenme eğilimlerinin nispeten daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Davranışsal deneyimler alt boyutunda ise, erkek katılımcıların kadınlara kıyasla orta düzeyde etkili daha yüksek skorlar aldığı belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu, erkeklerin sosyal medya kullanımına bağlı gelişen bilgi aşırı yüklenmesi sonucunda unutkanlık, dikkat dağınıklığı ve çevrim içi davranışlarda kontrol kaybı gibi davranışsal belirtiler yaşama riskinin daha fazla olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde, erkekler ve kadınların sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerine verdikleri tepkilerin farklılık gösterebileceği belirtilmiştir (Fu vd., 2020). Kadınların sosyal medya kullanımında daha fazla içerik işleme, duygusal etkileşim kurma ve sürekli bilgi akışına maruz kalma eğilimlerinin (Choi ve Mahoney, 2020) bilişsel tükenmişlik belirtilerini daha belirgin hale getirdiği söylenebilir. Buna karşın, erkeklerin sosyal medya kullanımında daha fazla kompulsif ve kontrolsüz davranış sergileme eğilimleri (Gan vd., 2023) davranışsal deneyimlerin daha yoğun yaşanmasına yol açmış olabilir. Gotlib ve diğerleri (2022) hemşirelik öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada mevcut çalışmanın aksine, bilişsel deneyimler ve davranışsal deneyimler alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Ancak söz konusu çalışmanın örneklemi büyük oranda kadın katılımcılardan oluşmakta olup, mevcut çalışmanın daha homojen cinsiyet dağılımına

sahip ve yetişkin bireyleri kapsayan daha geniş bir örnekleme dayanması, bulgular arasındaki farklılıkları açıklayabilir.

Cinsiyet değişkenine göre, sosyal medya yorgunluğu (duygusal deneyimler alt boyutu dahil olmak üzere), anksiyete ve uyku öncesi uyarılma (bilişsel uyarılma ve bedensel uyarılma alt boyutları dahil olmak üzere) düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuçlar, sosyal medya yorgunluğu, anksiyete ve uyku öncesi uyarılma süreçlerinin cinsiyetten bağımsız şekilde işleyebileceğini, bireysel farklılıkların bu psikolojik süreçlerde cinsiyetten daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde sosyal medya yorgunluğunun cinsiyete göre farklılaşmadığını ve bu yönüyle mevcut bulguları desteklediğini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Lee vd., 2016; Lian vd., 2018; Singh vd., 2023; Świątek vd., 2023; Wei vd., 2024; Whelan vd., 2020). Diğer taraftan, mevcut bulguların aksine kadınların erkeklere kıyasla daha fazla sosyal medya yorgunluğu yaşadığını belirten çalışmaların (Tandon vd., 2021b; Yan vd., 2022) yanı sıra, bazı araştırmalar erkeklerin daha yüksek sosyal medya yorgunluğu yaşadığını öne sürmektedir (Wu vd., 2022). Bu farklılıklar, sosyal medya yorgunluğunun cinsiyete göre değişiminde kültürel bağlam, yaş grubu, sosyal medya kullanım motivasyonları gibi faktörlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Mevcut çalışmada, sosyal medya yorgunluğunun duygusal deneyimler alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, duygusal deneyimlerin sosyal medya kullanımına özgü olmasıyla açıklanabilir. Sosyal medya kaynaklı duygusal yorgunluk; bıkkınlık, ilgisizlik, tahammülsüzlük gibi platforma özgü duyguları kapsamakta olup, bireylerin genel duygu düzenleme kapasitesinden ziyade sosyal medya platformlarının yarattığı duygusal tepkileri yansıtmaktadır (Gökalp vd., 2024). Bu bağlamda, literatürde kadınların duygu düzenleme stratejilerinde daha becerikli olduklarına ilişkin bulgular genel psikolojik işleyişi yansıtırken (Goubet ve Chrysikou, 2019; Sanchis-Sanchis vd., 2020) sosyal medya yorgunluğu özelinde duygusal deneyimler, bu düzenleyici becerilerin otomatik olarak devreye girmediği, bağlamsal ve dijital etkileşimlerle şekillenen daha özgül bir tepki örüntüsünü yansıtır olabilir. Bu durum, cinsiyete dayalı farklılaşmanın duygusal boyutta ortaya çıkmamasının olası bir açıklaması olarak değerlendirilebilir.

Araştırma bulgularına göre, anksiyete düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Bu sonuç, literatürde anksiyetenin cinsiyet temelinde farklılaşmadığını bildiren çalışmalarla örtüşmektedir. (Gökbulut ve Bilen, 2024; Vannucci vd., 2017). Ancak literatürde çoğunlukla kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek anksiyete düzeyine sahip olduğu bildirilmiştir (Bal vd., 2013; Becker vd., 2018; Deng vd., 2021; Primack vd., 2017; Shi vd., 2022). Anksiyete düzeyinin cinsiyete göre farklılaşması yalnızca biyolojik ya da psikolojik süreçlerden değil, kadınların anksiyete semptomlarını ifade etme konusunda daha açık olmalarından da kaynaklanabilir (McLean ve Anderson, 2009). Bu bağlamda, mevcut çalışmada anlamlı bir cinsiyet farkı saptanmamış olması, ifade biçimlerinin örneklemden örnekleme değişebileceğini ve toplumsal faktörlerin bu tür sonuçları etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Mevcut çalışmada, uyku öncesi uyarılma değişkeninin (bilişsel ve bedensel alt boyutlar dahil) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Nicassio ve diğerleri (1985), hem uykusuzluk tanısı alan bireylerde hem de sağlıklı kontrollerde, uyku öncesi uyarılma puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Alfano ve diğerleri (2010) ise anksiyete bozukluğu olan çocuk ve ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmada, cinsiyete bağlı anlamlı bir fark saptamamıştır. Öte yandan, bazı araştırmalarda farklı bulgular elde edilmiştir.

Hantsoo ve diğerleri (2013), uykusuzluk hastası kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde uyku öncesi uyarılma ve bilişsel uyarılma yaşadıklarını, ancak bedensel uyarılma düzeyinin cinsiyete göre değişmediğini raporlamıştır. Gorgoni ve diğerleri (2021), pandemi döneminde gerçekleştirdikleri çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek bedensel uyarılma düzeylerine sahip olduklarını, ancak bilişsel uyarılmada cinsiyet temelinde bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Vochem ve diğerleri (2019) da uykusuzluk hastası kadınların bedensel uyarılma puanlarının daha yüksek olduğunu, bilişsel uyarılma düzeylerinin ise cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, cinsiyetin özellikle bedensel uyarılma üzerinde etkili olabildiği, ancak bu etkinin klinik örneklemelerde daha belirgin biçimde ortaya çıktığı görülmektedir. Toplum temelli örneklemelerde ise cinsiyetin etkisinin sınırlı ya da istatistiksel olarak anlamlı olmayan düzeyde kalabileceği düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre, sosyal medya yorgunluğunun bilişsel ve davranışsal deneyimler alt boyutu ile uyku öncesi uyarılmanın (bedensel ve bilişsel uyarılma alt boyutları dahil olmak üzere) gruplar arasında farklılaşmalar olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel deneyimler alt boyutunda 18-24 yaş arası katılımcıların, 35-44 yaş arası katılımcılara göre daha düşük skorlar aldığı görülmüştür. Davranışsal deneyimler alt boyutunda ise, 18-24 yaş arası katılımcıların, 45-54 yaş arası katılımcılara göre daha yüksek puanlar elde ettiği saptanmıştır. Bilişsel deneyimler boyutunda, genç bireylerin sosyal medya platformlarını aktif kullanma, daha dinamik bilgilere alışkanlığı (Benselin ve Ragsdell, 2015) göz önüne alındığında bilişsel işleme kapasitelerini ve algılanan bilgi yüküne karşı toleranslarının daha yüksek olabileceği düşünülmektedir. Davranışsal deneyimler boyutunda, 18-24 yaş arası katılımcıların 45-54 yaş grubuna kıyasla daha yüksek puanlar almış olmaları, genç bireylerin sosyal medya kullanımını kontrol etmede daha fazla güçlük yaşadıklarını göstermektedir. Bu yaş grubundaki bireyler, sosyal medya platformlarını daha yoğun kullanmakta (Auxier ve Anderson, 2021) bu yoğunluk, zamanla sosyal medyadan uzaklaşma isteği geliştirme, unutkanlık yaşama, görevleri tamamlamada isteksizlik ve dijital ortamdan kopukluk gibi davranışsal sorunları beraberinde getirebilir.

Uyku öncesi uyarılma düzeyi (bilişsel ve bedensel alt boyutları dahil olmak üzere) yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Özellikle 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların, 45-54 yaş grubundaki katılımcılara kıyasla hem bilişsel hem de bedensel uyarılma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Uyku öncesi uyarılmanın genel düzeyinde de en belirgin farklılaşma 18-24 yaş aralığındaki katılımcılarda gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar yaşın etkisinin uyarılma türüne göre değişebileceğini düşündürmektedir. Gorgoni ve diğerleri (2021) genç bireylerin daha fazla uyku öncesi bilişsel uyarılma yaşadığını ancak bedensel uyarılma açısından yaşa bağlı bir değişim gözlemlenmediğini belirtmiştir. Öte yandan, Tsaava ve diğerleri (2022) pandemi döneminde genel popülasyonu kapsayan geniş çaplı araştırmada, genç bireylerde bilişsel ve bedensel uyku öncesi uyarılmanın daha yaygın olduğunu ve yaş ilerledikçe bu düzeyin azaldığını bildirmiş; ayrıca somatik uyarılma ile yaş arasındaki farklılaşmayı ilk kez ortaya koyduklarını belirtmişlerdir. Mevcut çalışmada her iki uyarılma türünde de genç bireylerin daha yüksek düzeyler bildirmesi, söz konusu bulgularla örtüşmekte ve bu alandaki literatüre katkı sunmaktadır.

Yaş değişkenine göre, sosyal medya yorgunluğu (duygusal deneyimler alt boyutu dahil) ve anksiyete düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürde sosyal medya yorgunluğunu inceleyen çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Jiang, 2022; Lee vd., 2016; Pradhan, 2022; Świątek vd., 2023; Xiao vd., 2019; Yan vd., 2022; Zhu, X. ve Bao, 2018). Yetişkin bireylerin içinde bulunduğu yaşa göre anksiyete düzeyinin değişmediği sonucuna ulaşan çalışmalarla tutarlıdır (Ergin vd., 2016; Jorm, 2000; Özen Kutanis ve Tunç, 2013). Bu bulgular, yaşın ruhsal süreçler üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini düşündürmektedir.

Eğitim düzeyine göre duygusal deneyimler düzeyinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin, yüksek lisans/doktora düzeyinde eğitim almış bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde duygusal deneyimler yaşadığı görülmüştür. Bu sonuç, eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal medyanın tetiklediği olumsuz duygusal etkilerin azaldığını düşündürmektedir. Her ne kadar duygusal deneyimler alt boyutuna doğrudan odaklanan bir çalışma bulunmasa da Ou ve diğerlerinin (2023) gerçekleştirdiği meta-analiz, lisans altı eğitim düzeyine sahip bireylerin sosyal yüklenme nedeniyle daha fazla sosyal medya yorgunluğu yaşadığını ortaya koymuştur. Sosyal yüklenmenin duygusal tükenme ve stres gibi tepkilerle ilişkili olduğu dikkate alındığında, bu bulgu mevcut çalışmada gözlemlenen duygusal deneyim farklılıklarını dolaylı olarak destekler niteliktedir. Lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerin sosyal medya okuryazarlığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Zalat, 2024, s. 112). Bu bireyler, sosyal medyada karşılaştıkları içerik ve paylaşımları daha eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirebildiklerinden, sosyal medya kullanımına bağlı olumsuz duygusal etkileri azaltma konusunda daha avantajlı olabilirler.

Eğitim düzeyine göre sosyal medya yorgunluğu (bilişsel ve davranışsal deneyimler alt boyutları dahil), uyku öncesi uyarılma (bilişsel ve bedensel uyarılma alt boyutlarıyla birlikte) ve anksiyete düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu bulgu, Świątek ve diğerlerinin (2023) çalışmasıyla paralellik göstermektedir; söz konusu çalışmada da sosyal medya yorgunluğunun eğitim düzeyiyle anlamlı bir ilişki göstermediği belirtilmiştir. Öte yandan Zhang ve diğerleri (2020), sosyal medya yorgunluğu ile eğitim geçmişi arasındaki ilişkinin daha fazla araştırılması gerektiğini vurgulamıştır. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın bu ilişkiyi

ampirik olarak test etmesi, literatüre sınırlı da olsa katkı sunmaktadır. Uyku öncesi uyarılma ve alt boyut düzeylerinin bireylerin eğitim seviyesine göre farklılaşmaması, Gorgoni ve diğerlerinin (2021) de belirttiği gibi, örneklem grubunun homojen dağılmaması ve özellikle düşük eğitim seviyesine sahip katılımcı sayısının sınırlı olmasıyla ilişkili olabilir. Anksiyete düzeylerinin eğitim seviyesine göre anlamlı farklılık göstermemesi, anksiyetenin yalnızca bireyin bilgi ya da eğitim düzeyiyle değil, daha çok maruz kaldığı stresörler, yaşam olayları ve kişisel duyarlılıklarla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Nitekim bazı çalışmalar da eğitim düzeyinin anksiyete üzerinde tutarlı bir belirleyici olmadığını ortaya koymuştur (Gün, 2021; Özen Kutanis ve Tunç, 2013).

Çalışma durumuna göre, sosyal medya yorgunluğu (bilişsel, duygusal ve davranışsal deneyimler), uyku öncesi uyarılma (bilişsel ve bedensel uyarılma) ve anksiyete düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuç, bireyin çalışan, öğrenci ya da çalışmayan biri olmasının; sosyal medya kullanımı kaynaklı bilişsel ve duygusal yüklenmeleri ya da psikolojik belirti düzeylerini belirlemede tek başına belirleyici olmadığını düşündürmektedir. Sosyal medya yorgunluğu ve ilişkili psikolojik ve fizyolojik tepkilerin, bireyin toplumsal rolünden çok; sosyal medya kullanım biçimi, içerikle kurduğu ilişki ve kişisel eğilimleriyle daha yakından ilişkili olabileceği söylenebilir. Öte yandan, çalışma durumuna göre bilişsel deneyimler alt boyutunda anlamlılığa yakın bir farklılık gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, öğrencilerin bilişsel deneyim puanlarının tam zamanlı çalışan, yarı zamanlı çalışan ve çalışmayan gruplara kıyasla daha yüksek eğilim göstermesi dikkat çekicidir. Bu bulgu, öğrencilerin sürekli bilgi işleme durumunda olmalarının ve çevrim içi içeriklerle daha yoğun etkileşim kurmalarının (Gazi vd., 2017; Tugtekin vd., 2020), sosyal medya kullanımına bağlı bilişsel yüklenmeyi artırabileceğine işaret etmektedir. Nitekim örneklem büyük ölçüde öğrenci ve tam zamanlı çalışan bireylerden oluşmakta; yarı zamanlı çalışan ve çalışmayan katılımcı sayısı ise sınırlı kalmaktadır. Bu dengesizlik, ilgili değişkenin gruplar arası karşılaştırmalarında istatistiksel gücün düşmesine ve olası farkların gözlenememesine neden olmuş olabilir.

Sosyal medya platformlarına göre sosyal medya yorgunluğu (bilişsel ve duygusal deneyimler alt boyutları) ve anksiyete düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bilişsel deneyimler açısından, TikTok kullanıcıları,

Instagram ve YouTube kullanıcılarına kıyasla daha düşük puanlar almıştır. Duygusal deneyimler ve genel sosyal medya yorgunluğu düzeylerinde ise TikTok kullanıcılarının, YouTube ve diğer platform (Facebook, LinkedIn, Reddit) kullanıcılarına göre daha düşük düzeyde deneyim yaşadıkları görülmüştür. Genel olarak değerlendirildiğinde, özellikle TikTok kullanıcılarının duygusal ve bilişsel deneyimlerinin görece daha düşük, sosyal medya yorgunluklarının da daha az olduğu görülmektedir.

TikTok 'un kullanıcıdan aktif bir katılım ya da içerik üretimi talep etmeksizin, yalnızca izlemeye dayalı otomatik ve düşük çaba gerektiren içerik tüketimine olanak tanıyan yapısıyla ilişkili olabilir. Uygulama, kullanıcıların yalnızca uygulama içinde gezinerek kişiselleştirilmiş içeriklere erişebilmesini sağlamakta; bu da sosyal etkileşim baskısını azaltarak daha rahat ve pasif nitelikli bir kullanım deneyimi sunmaktadır (Chen vd., 2019; Koç, 2023, s. 70; Meier vd., 2016; Wang ve Scherr, 2022). TikTok ve Youtube platformlarının her ikisi de video temelli olmasına rağmen bireyin sosyal medya yorgunluğu üzerindeki farklı etkiler yaratması dikkat çekici bir bulgudur. Bu durum, sosyal medya platformlarının içerik sunum tarzı, algoritmik yönlendirme ve kullanıcıdan talep edilen bilişsel çaba düzeyiyle de farklılaştığını göstermektedir. Dolayısıyla, video tabanlı olsa da her platformun kullanıcı üzerindeki psikolojik etkileri özgün dinamikler taşıyabilir. Gelecek araştırmalar platform bazlı karşılaştırmalar yaparak içerik tüketim biçimlerinin ve algoritmik yapıların kullanıcı üzerindeki bilişsel ve duygusal etkilerini daha derinlemesine inceleyebilir.

Twitter kullanıcılarının, diğer tüm sosyal medya platform türlerine kıyasla daha düşük anksiyete düzeyleri yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu dikkat çekici bulgu, sosyal medya platformlarının psikolojik etkilerinin tek tip olmadığı, platformların yapısal ve etkileşimsel farklılıklarının kullanıcı deneyimini şekillendirdiği fikrini desteklemektedir. Twitter gündem odaklı bir platform olmasına rağmen, görsel içeriklere ve derinlemesine etkileşimlere daha az yer vererek metin bazlı bir deneyim yaşamasına olanak tanır (Kim vd., 2024). Bu özellik, görünüş ya da sosyal karşılaştırma gibi etkileşimlerin olma olasılığını düşürerek, sosyal medya kullanımından kaynaklanan anksiyete seviyelerinin daha düşük olmasına katkı sağlayabilir. Diğer yandan, davranışsal deneyimler, bilişsel uyarılma, bedensel uyarılma ve uyku öncesi uyarılma değişkenlerinde platformlar arasında anlamlı bir

fark saptanmamıştır ($p > ,05$). Bu bulgu, bu boyutlardaki deneyimlerin daha çok bireysel özelliklerden veya genel sosyal medya kullanım süresinden etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Sosyal medya kullanım süresine göre, bireylerin sosyal medya yorgunluğu (davranışsal deneyimler alt boyutu dahil), anksiyete ve uyku öncesi uyarılma (bedensel uyarılma, bilişsel uyarılma) düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. Bu bulguya göre, sosyal medya kullanım süresi arttıkça söz konusu değişkenlerin skorları da artmaktadır. Zhu ve diğerleri (2023) sosyal medyada gerçek hayattan daha fazla zaman geçiren bireylerin, daha yüksek düzeyde sosyal medya yorgunluğu yaşadığını belirtmiştir. Benzer şekilde, zorlayıcı sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğunu artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır (Lian vd., 2018; Liu ve Ma, 2018; Malik vd., 2020; Zhang vd., 2020).

Dikkat çekici bulgu, sosyal medya kullanım süresine bağlı olarak sosyal medya yorgunluğu toplam puanı ve davranışsal deneyimler alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma görülmesine karşın; bilişsel ve duygusal deneyimler alt boyutlarında bu tür bir farklılaşmanın gözlemlenmemiş olmasıdır. Bu durum, sosyal medya kullanım süresinin daha çok davranışsal düzeyde tükenmişliği etkilediğini; unutkanlık, dikkat dağınıklığı ve kontrol kaybı gibi tepkilerin kullanım süresine duyarlı olduğunu gösterebilir. Öte yandan, bilişsel ya da duygusal etkilerin sadece kullanım süresinden değil, içeriğin niteliği veya bireysel farklılıklar gibi başka değişkenlerden etkileniyor olabileceği düşünülmektedir.

Günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça, bireylerin anksiyete düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Literatürde yapılan çalışmalarda bu bulguyu destekler niteliktedir (Primack vd., 2017; Vannucci vd., 2017; Woods ve Scott, 2016). Sosyal medya, diğer teknolojilerden farklı olarak bireyleri her an çevrimiçi olma, yeni içerik ve iletilere anında dönüt verme konusunda sosyal baskı oluşturmaktadır (Thomée vd., 2010). Bu bağlamda, sosyal medya stres kaynağı haline geldiğinde anksiyete gibi olumsuz psikolojik sonuçlar oluşturabilir.

Günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça uyku öncesi uyarılma düzeyinde (bilişsel uyarılma ve bedensel uyarılma alt boyutları dahil) artış gözlemlenmiştir. Sosyal medyanın etkileşimli yapısı birey üzerinde sürekli çevrim içi olma ve yanıt

verme baskısı oluşturarak, kullanım süresini uzatmakta ve bu durum özellikle uyku öncesi bilişsel uyarılma düzeyini artırmaktadır (Scott ve Woods, 2019). Nitekim literatürdeki çalışmalar, gece sosyal medya kullanan bireylerin daha fazla bilişsel uyarılma deneyimlediğini saptamıştır (Almeida vd., 2023; Scott ve Woods, 2018). Harbard ve diğerleri (2016) ergenlik çağındaki bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal medya kullanımı arttığında uyku öncesi bilişsel uyarılma düzeylerinin de arttığını belirtmiştir. Aşırı televizyon izleme davranışı ile uyku öncesi uyarılma ve yorgunluk arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada, gün içinde uzun süre televizyon izlemenin uyku öncesi uyarılma ile ilişkili olmadığı görülmüştür (Exelmans ve Van Den Bulck, 2017). Ancak sosyal medyada pasif izlemeye kıyasla daha etkileşimli, karmaşık ve çok yönlü bir yapıya sahip olmasıyla açıklanabilir; dolayısıyla sosyal medya kullanım süresi, uyku öncesi bilişsel ve bedensel uyarılma düzeylerini daha fazla etkileyebilmektedir. Gelecekteki çalışmalar, günlük sosyal medya kullanım süresinin yanı sıra; haftalık kullanım sıklığı, platforma özgü kullanım sürelerini karşılaştırmalı analizlerle değerlendirerek uyku öncesi uyarılma üzerindeki etkilerini daha kapsamlı şekilde inceleyebilir.

Sosyal medya kullanım amacına göre, bilişsel deneyimler ve davranışsal deneyimler alt boyutları ile uyku öncesi uyarılma (bilişsel uyarılma ve bedensel uyarılma dahil) düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Sosyal etkileşim amacıyla sosyal medya kullanan bireylerin eğlence amaçlı sosyal medya kullanan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde bilişsel deneyimler yaşamaktadır. Sosyal etkileşim içerik tüketiminden ibaret değildir. Aynı zamanda karşılıklı iletişim, yorum yapma, mesajlara yanıt verme, karşılık alma beklentisi gibi bilişsel süreçleri içermektedir (Pang ve Ruan, 2023a; Tandon vd., 2021b). Bu etkileşimler sırasında kullanıcılar daha fazla dikkat harcamakta, zihinsel kaynaklarını yoğun biçimde kullanmakta ve bu durum zamanla bilişsel yük oluşturabilmektedir.

Sosyal medyayı eğlence (oyun oynama, video izleme vb.) amaçlı kullanan bireyler, haber ve güncellemeler için kullanan bireylere göre davranışsal deneyimler puanları daha yüksektir. Bu bulgu, pasif içerik tüketiminin, sosyal medya kullanımına bağlı gelişen davranışsal düzeydeki yorgunluk tepkilerini tetiklemede daha sınırlı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim literatürde, sosyal medya yorgunluğu bağlamında ele alınan davranışsal tepkiler, bireylerin sosyal medya

kullanımını azaltma, etkileşim düzeyini düşürme ya da platformları tamamen terk etme gibi eğilimler gösterebileceğini ortaya koymaktadır (Ravindran vd., 2013). Bu bağlamda, etkileşim yoğunluğu yüksek içeriklerin, davranışsal deneyimleri daha fazla tetikleyebileceği değerlendirilebilir.

Sosyal medyayı eğlence amaçlı kullanan bireyler, iş ve kariyer amaçlı kullanan bireylere kıyasla daha fazla uyku öncesi uyarılma (bilişsel uyarılma ve bedensel uyarılma dahil) yaşamaktadır. Bu sonuçlar, eğlence odaklı sosyal medya kullanımının bireyleri zihinsel ve bedensel olarak daha fazla etkilediğini, dolayısıyla uykuya geçiş sürecinde daha fazla uyarılmaya neden olabileceğini düşündürülebilir. Nitekim Harbard ve diğerleri (2016), ergenlik dönemindeki bireylerle yürüttükleri çalışmalarında, video oyunu gibi eğlence içerikli dijital etkinliklerin, uyku öncesi bilişsel uyarılma düzeyini artırdığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, sosyal medya kullanım amacı özellikle bilişsel ve davranışsal deneyimler, uyarılma düzeyleri ve sınırlı ölçüde anksiyete ile ilişkili görünmektedir. Eğlence amaçlı kullanım, çoğu değişkende daha yüksek skorlarla ilişkilidir; bu da bu tür kullanımın daha fazla zihinsel ve bedensel etkiler doğurabileceğine işaret etmektedir.

Duygusal deneyimler, sosyal medya yorgunluğu ve Beck anksiyete düzeyleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > ,05$). Bu bulgular, söz konusu değişkenlerin kullanım amacıyla doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Ancak Beck anksiyete için anlamlılık sınırında bir fark gözlenmiş olup ($p = ,050$), özellikle “haber ve güncellemeler” amacıyla kullanan bireylerin anksiyete düzeylerinin, “sosyal etkileşim” amacıyla kullananlara göre daha düşük olduğu post-hoc analizle ortaya konmuştur. Bu durum, etkileşim temelli sosyal medya kullanımının, bireylerde daha fazla psikolojik yük oluşturabileceğini düşündürmektedir. Ancak bu sonuç, dikkatli yorumlanmalı ve istatistiksel anlamlılık eşiğinde olduğu göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir.

Uyku süresi değişkenine göre sadece anksiyete düzeyinde farklılaşma tespit edilmiştir. 9 saat ve üzeri uyuyan bireylerin anksiyete düzeyleri, 4 saat ve daha az uyuyan bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Ancak yapılan post-hoc analizinde gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu nedenle söz konusu fark, dikkatle yorumlanmalı ve yalnızca istatistiksel anlamlılık sınırına yakın

bir eğilim olarak değerlendirilmelidir. Bu durum, uyku ile anksiyete arasındaki ilişkinin yalnızca uyku süresinin uzunluğuyla açıklanamayacağını (Shim ve Kang, 2017) ve bu ilişkiyi etkileyen farklı psikolojik (Chan vd., 2022) değişkenlerin rol oynamış olabileceğini düşündürmektedir. Uyku süresi, bedensel uyarılma ve toplam uyku öncesi uyarılma düzeylerinde, istatistiksel anlamlılık düzeyine yakın eğilimler gözlemlenmiş; ancak bu farklılıklar anlamlılık eşiğini aşmamıştır. Bu bulgular, ilgili değişkenler arasında bir ilişki olabileceğine işaret etmekle birlikte, mevcut örneklem büyüklüğü bu farkların anlamlılığa ulaşması için yeterli olmamış olabilir. Daha geniş örneklemle yapılacak çalışmalarda bu eğilimlerin güçlenmesi olasıdır. Uyku öncesi uyarılma düzeyi 7- 8 saat uyuyan bireylerde; 5-6 saat ve 9 saat ve üzeri uyuyan bireylere kıyasla nispeten daha düşüktür. Bu bulgu, uyku süresi çok az veya çok fazla olan bireylerin uyku öncesi daha fazla uyarılmışlık yaşayabileceğini gösterebilir. Scott ve Woods (2018) tarafından ergenlik çağındaki bireylerle gerçekleştirilen çalışmada uyku öncesi bilişsel uyarılma ile daha kısa uyku süresi arasında pozitif ilişki saptanmıştır.

Uyku kalitesine göre, sosyal medya yorgunluğu (davranışsal deneyimler, duygusal deneyimler dahil), uyku öncesi uyarılma (bilişsel ve bedensel uyarılma dahil) ve anksiyete düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır. Bu bulguya göre, uyku kalitesini çok kötü veya kötü olarak değerlendiren bireylerin daha fazla davranışsal deneyimler yaşamaktadır. Literatürde ise benzer biçimde, uyku kalitesi düşük bireylerde davranışsal düzeyde olumsuzluklara işaret eden bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin, davranışsal kaçınma eğilimleri ile düşük uyku kalitesi arasında anlamlı ilişkiler rapor edilmiştir (Mastin-Purcell vd., 2025). Bu durum, sosyal medya yorgunluğunun davranışsal bileşenlerinin benzer biçimde uykuya olumsuz etkilerde bulunabileceğini düşündürmektedir.

Uyku kalitesini çok kötü olarak değerlendiren bireylerin uyku kalitesini iyi ve orta olarak değerlendiren gruplara kıyasla daha fazla duygusal deneyimler yaşadığı görülmüştür. Bu bulgu, kötü uyku kalitesinin duygusal hassasiyeti artırabileceğini düşündürmektedir. Doğrudan aynı yapıyı yansıtmasa da literatürde düşük uyku kalitesinin zayıf duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir. Örneğin, Mason (2018) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada duygu düzenleme becerileri düşük olan bireylerin, daha düşük uyku kalitesine sahip olduğunu

belirtmiştir (s. 84). Uyku kalitesini çok kötü veya kötü olarak değerlendirenlerin, sosyal medya yorgunluk düzeyi diğer gruplara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, kötü uyuyan bireylerin sosyal medya kullanımına daha fazla maruz kalma ve bu maruziyetten olumsuz etkilenme olasılığını artırabilir. Literatürde yapılan çalışmalarda bu bulguyu destekler niteliktedir (Wei vd., 2024; Zhu vd., 2023).

Çok kötü veya kötü uyku kalitesine sahip bireylerin, uyku öncesi dönemde daha yüksek düzeyde uyarılma (bilişsel ve bedensel) yaşadıkları görülmüştür. Nitekim literatürde yer alan çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir (Tinajero vd., 2018; Tsaava vd., 2022; Windsor, 2023, s. 95). Örneğin, Exelmans ve Van den Bulck (2017), genç yetişkinlerde düşük uyku kalitesiyle birlikte bilişsel ve bedensel uyarılma düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, He ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen deneysel bir çalışmada, uyku öncesi bilişsel ve bedensel uyarılmanın uyku kalitesini olumsuz etkilediği gösterilmiştir. Araştırmanın bu bulguları, uyku bozukluklarının temel nedenlerinden biri olan yatmadan önceki zihinsel ve fizyolojik uyarılmışlığın artışı doğrulamaktadır. Uyku kalitesini çok kötü veya kötü olarak değerlendiren bireylerin, anksiyete düzeyi; uyku kalitesini iyi veya çok iyi değerlendiren bireylere göre daha yüksektir. Bu sonuç, literatürde sıkça vurgulanan anksiyete ve uyku kalitesi ilişkisini destekler niteliktedir (Chan vd., 2022; Shim ve Kang, 2017; Tsaava vd., 2022; Woods ve Scott, 2016).

Genel olarak bulgular, düşük uyku kalitesine sahip bireylerin hem psikolojik (özellikle anksiyete, bilişsel ve duygusal deneyimler) hem de fizyolojik (bedensel ve bilişsel uyarılma) düzeyde daha yüksek sorunlar yaşadığını ve bu sorunların sosyal medya kullanımına yönelik yorgunluk hissini de etkilediğini göstermektedir. Bu durum, müdahale programlarında uyku kalitesinin önemli bir hedef olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Gece uykusu bölündükten sonra yeniden uykuya dalamayan bireylerin, daha yüksek düzeyde sosyal medya yorgunluğu (bilişsel, duygusal ve davranışsal deneyimler dahil), uyku öncesi uyarılma (bilişsel ve bedensel uyarılma) ve anksiyete yaşadıkları saptanmıştır. Sosyal medyanın etkileşimli yapısı nedeniyle, kullanımın sonlandırılması bireyin iradesine bağlı olmayabilir. Gece saatlerinde gelen bildirimler, mesajlar ve etkileşim talepleri, kişinin istemi dışında uyanmasına neden olabilir

(Exelmans ve Van Den Bulck, 2019). Bu tür uyarıcılar, uykuya dalma sürecini sekteye uğratarak gece uyanmalarına yol açabilir. Ayrıca, sosyal medya kullanımının sonlanmasının ardından da zihinsel olarak süregelen düşünceler, bilişsel uyarılmayı artırarak uykuya geçişi zorlaştırabilir (Scott ve Woods, 2018; Woods ve Scott, 2016). Nitekim literatürde, gece uyanmaları yaşayan bireylerin anksiyete bozukluğu görülme olasılığının arttığı belirtilmektedir (Ohayon, 2008). Dolayısıyla, sosyal medya kaynaklı gece uyanmalarının bireylerde hem bilişsel ve bedensel düzeyde uyarılmışlık hem de anksiyete belirtileri açısından önemli bir risk oluşturduğu söylenebilir.



SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen temel bulguların genel bir değerlendirmesi yapılmakta; elde edilen sonuçlar doğrultusunda psikolojik danışmanlar, klinik uzmanlar ve dijital sağlık alanında çalışan uygulayıcılara ek olarak gelecekte benzer konuları ele alacak araştırmacılar için de çeşitli önerilere yer verilmektedir.

Bu araştırmada; sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkide anksiyetenin aracılık etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolünün olup olmadığının ortaya çıkarılması ve ilişkili değişkenlerin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, en çok kullanılan sosyal medya platformu, günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya kullanım amacı, gece uyku süresi, uyku kalitesi ve gece uyandıktan sonra yeniden uyuyabilme durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen başlıca bulgular aşağıda özetlenmiştir.

Araştırmanın ana amacı doğrultusunda, sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi bir aracı rol üstlendiği; ancak cinsiyetin sosyal medya yorgunluğu ile anksiyete arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir.

Yapılan düzenlenmiş aracılık analizine göre, sosyal medya yorgunluğu anksiyeteyi anlamlı şekilde yordamıştır ($B = 0,34$, $p = ,001$) ve modelin genel açıklayıcılığı %13,5 bulunmuştur ($R^2 = ,135$). Sosyal medya yorgunluğu ile cinsiyet arasındaki etkileşim anlamlı bulunmamıştır ($B = -0,03$, $p = ,616$). Bu bulgu, sosyal medya yorgunluğunun anksiyete üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici bir rol oynamadığını göstermektedir.

Ana modelde hem sosyal medya yorgunluğu hem de anksiyete, uyku öncesi uyarılma düzeyini anlamlı şekilde yordayarak modelin açıklayıcılığını %55,3'e yükseltmiştir ($R^2 = ,553$). Sosyal medya yorgunluğunun uyku öncesi uyarılma üzerindeki dolaylı etkisi, anksiyete aracılığıyla hem erkek (Etki = 0,2241, GA [0,1600, 0,2905]) hem de kadın katılımcılar (Etki = 0,2012, GA [0,1355, 0,2691]) için anlamlı bulunmuştur; ancak bu dolaylı etkide cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır (Index of Moderated Mediation = -0,0229, GA [-0,1167, 0,0670]).

Aşamalı regresyon analizine göre, sosyal medya yorgunluğunun alt boyutlarından özellikle duygusal deneyimler, uyku öncesi uyarılmanın anlamlı bir yordayıcısı olmuştur ($\beta = ,287$, $p < ,001$). Davranışsal deneyimler de anlamlı bir katkı sağlamış ($\beta = ,161$, $p < ,001$), bilişsel deneyimlerin etkisi ise anlamlılık sınırında kalmıştır ($\beta = ,072$, $p = ,084$). İlk model anlamlı bulunmuş ($F(3, 576) = 42,97$, $p < ,001$) ve uyku öncesi uyarılmadaki toplam varyansın %18,3'ünü açıklamıştır ($R^2 = ,183$). İkinci aşamada anksiyete değişkeni modele eklendiğinde, modelin açıklayıcılığı anlamlı biçimde artarak %55,5'e yükselmiştir ($F(4, 575) = 179,06$, $p < ,001$; $R^2 = ,555$). Bu modelde anksiyete en güçlü yordayıcı olarak öne çıkmıştır ($\beta = ,656$, $p < ,001$). Anksiyete değişkeninin modele eklenmesiyle davranışsal ve bilişsel deneyimlerin etkisi anlamlılığını yitirirken, duygusal deneyimler anlamlılığını korumuştur ($\beta = ,133$, $p < ,001$).

Sosyal medya yorgunluğu ile uyku öncesi uyarılma arasında orta düzeyde pozitif yönlü, anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = ,42$, $p < ,01$). Benzer şekilde, sosyal medya yorgunluğu ile hem bilişsel uyarılma alt boyutu ($r = ,38$, $p < ,01$) hem de bedensel uyarılma alt boyutu ($r = ,40$, $p < ,01$) arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Sosyal medya yorgunluğunun alt boyutları incelendiğinde; bilişsel deneyimlerin uyku öncesi uyarılma ile zayıf düzeyde ($r = ,24$, $p < ,01$), davranışsal deneyimlerin düşük-orta düzeyde ($r = ,33$, $p < ,01$) ve duygusal deneyimlerin ise orta düzeyde ($r = ,40$, $p < ,01$) pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır.

Sosyal medya yorgunluğu ile anksiyete puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = ,36$, $p < ,01$). Sosyal medya yorgunluğu alt boyutları incelendiğinde; bilişsel deneyimlerin anksiyete ile zayıf düzeyde ($r = ,19$, $p < ,01$), davranışsal deneyimlerin zayıf-orta düzeyde ($r = ,30$, $p < ,01$) ve duygusal deneyimlerin ise orta düzeyde ($r = ,34$, $p < ,01$) pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır.

Uyku öncesi uyarılma toplam puanı ile anksiyete arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = ,72$, $p < ,01$). Uyku öncesi uyarılmanın alt boyutları incelendiğinde; bilişsel uyarılma anksiyete ile güçlü düzeyde pozitif yönlü

ilişki göstermiştir ($r = ,56, p < ,01$). Bedensel uyarılma ile anksiyete arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = ,79, p < ,01$).

Cinsiyet değişkenine göre, kadın katılımcıların bilişsel deneyim düzeyleri erkeklere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir ($t = -2,86, p = ,004$). Buna karşılık, davranışsal deneyim düzeyleri erkeklerde anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t = 4,77, p < ,001$). Diğer tüm değişkenlerde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > ,05$).

Araştırma kapsamında yapılan analizler, yaş grupları arasında bazı değişkenlerin anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle, 18–24 yaş aralığındaki bireylerin bilişsel uyarılma alt boyutu ($F(4, 575) = 9,19, p < ,001, \eta^2 = ,060$), bedensel uyarılma alt boyutu ($F(4, 575) = 4,75, p = ,001, \eta^2 = ,031$) ve uyku öncesi uyarılma toplam puanı ($F(4, 575) = 7,73, p < ,001, \eta^2 = ,051$), 45–54 yaş grubuna kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Davranışsal deneyimler alt boyutu açısından da 18–24 yaş grubunun 45–54 yaş grubuna göre daha yüksek düzeyde puan aldığı görülmüştür ($F(4, 575) = 2,90, p = ,021, \eta^2 = ,020$). Bilişsel deneyimler alt boyutunda ise 18–24 yaş grubunun, 35–44 yaş grubuna kıyasla daha düşük düzeyde puan aldığı belirlenmiştir ($F(4, 575) = 2,58, p = ,036, \eta^2 = ,018$). Buna karşın, duygusal deneyimler alt boyutu, sosyal medya yorgunluğu toplam puanı ve anksiyete düzeyi, yaş grupları arasında anlamlı biçimde farklılık göstermemiştir ($p > ,05$). Bu bulgular, sosyal medya kullanımına bağlı bilişsel ve davranışsal deneyimlerin, ayrıca bilişsel ve bedensel uyarılma düzeylerinin yaşla birlikte azaldığını; bu etkilerin en belirgin şekilde genç bireylerde görüldüğünü göstermektedir.

Eğitim düzeyine göre yapılan analizler sonucunda, yalnızca duygusal deneyim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($F(2, 577) = 3,06, p = ,048, \eta^2 = ,010$). Post hoc karşılaştırmalar, lise ve altı eğitim düzeyindeki bireylerin, yüksek lisans/doktora mezunlarına kıyasla daha yüksek düzeyde duygusal deneyim yaşadığını göstermiştir. Sosyal medya yorgunluğu (bilişsel deneyimler ve davranışsal deneyimleri alt boyutu dahil), uyku öncesi uyarılma (bedensel uyarılma ve bilişsel uyarılma dahil) ve anksiyete düzeyleri açısından eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > ,05$).

Çalışma durumuna göre ölçek ve alt ölçek puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > ,05$).

En çok kullanılan sosyal medya platformuna göre, TikTok kullanıcılarının bilişsel deneyim düzeyleri, Instagram ve YouTube kullanıcılarına kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür ($F(4, 575) = 5,03, p = ,001, \eta^2 = ,034$). Duygusal deneyim düzeylerinde de TikTok kullanıcıları, diğer ve YouTube kullanıcılarına göre daha düşük puan almıştır ($F(4, 575) = 2,82, p = ,025, \eta^2 = ,019$). Sosyal medya yorgunluğu değişkeninde ise TikTok kullanıcılarının, diğer ve YouTube kullanıcılarına kıyasla daha düşük düzeyde yorgunluk bildirdiği saptanmıştır ($F(4, 575) = 3,81, p = ,005, \eta^2 = ,026$). Beck Anksiyete puanlarında, X/Twitter kullanıcılarının diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha düşük anksiyete bildirdiği görülmüştür ($F(4, 575) = 3,67, p = ,006, \eta^2 = ,025$). Diğer yandan, davranışsal deneyimler, bilişsel uyarılma, bedensel uyarılma ve uyku öncesi uyarılma düzeylerinde platformlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > ,05$).

Günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça; sosyal medya yorgunluğunun alt boyutlarından davranışsal deneyimler ($F = 12,03, p < ,001, \eta^2 = ,040$), uyku öncesi uyarılmanın alt boyutları olan bilişsel uyarılma ($F = 12,00, p < ,001, \eta^2 = ,040$) ve bedensel uyarılma ($F = 15,76, p < ,001, \eta^2 = ,052$) ile birlikte, genel uyku öncesi uyarılma ($F = 15,88, p < ,001, \eta^2 = ,052$), anksiyete ($F = 11,67, p < ,001, \eta^2 = ,039$) ve sosyal medya yorgunluğu toplam puanında ($F = 3,31, p = ,037, \eta^2 = ,011$) anlamlı artışlar gözlenmiştir. Buna karşılık, sosyal medya yorgunluğunun alt boyutlarından bilişsel deneyimler ($p = ,260$) ve duygusal deneyimler ($p = ,124$) anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir.

Sosyal medya kullanım amacına göre; sosyal etkileşim amacıyla kullanan bireylerin bilişsel deneyim alt boyut puanları eğlence kullanıcılarından yüksek bulunmuştur ($F(3,576) = 3,12, p = ,026, \eta^2 = ,016$). Eğlence amaçlı sosyal medya kullanan bireylerin davranışsal deneyimler puanları haber ve güncellemeler için sosyal medya kullanan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($F(3,576) = 2,91, p = ,034, \eta^2 = ,015$). Sosyal medya platformlarını eğlence amaçlı kullanan bireyler, iş ve kariyer amacıyla kullanan bireylere kıyasla; uyku öncesi uyarılma toplam puanı ($F = 3,02, p = ,029, \eta^2 = ,016$), bilişsel uyarılma ($F = 2,70, p = ,045, \eta^2 = ,014$) ve bedensel

uyarılma ($F = 2,70$, $p = ,045$, $\eta^2 = ,014$) düzeyleri anlamlı ölçüde daha yüksektir. Öte yandan, duygusal deneyimler alt boyutu, sosyal medya yorgunluğu toplam puanı ve anksiyete düzeyleri açısından sosyal medya kullanım amacına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > ,05$).

Uyku süresine göre yalnızca anksiyete düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F(3, 576) = 2,84$, $p = ,038$, $\eta^2 = ,015$). Ancak post hoc analizlerde gruplar arası anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Bu nedenle, elde edilen bulgu dikkatli yorumlanmalıdır. Diğer değişkenlerde anlamlı bir farklılık görülmemiş; ancak bedensel uyarılma ($p = ,061$) ve uyku öncesi uyarılma ($p = ,081$) düzeylerinde anlamlılık sınırına yakın sonuçlar elde edilmiştir.

Uyku kalitesi değişkenine göre yapılan analizde, kendini kötü ve çok kötü uyku kalitesine sahip olarak değerlendiren bireylerin; sosyal medya yorgunluğu ($F(4,575) = 5,87$; $p < ,001$) davranışsal deneyimler alt boyutu ($F(4,575) = 6,25$; $p < ,001$), duygusal deneyimler alt boyutu ($F(4,575) = 5,94$; $p < ,001$), uyku öncesi uyarılma ($F(4,575) = 32,00$; $p < ,001$), bilişsel uyarılma alt boyutu ($F(4,575) = 33,01$; $p < ,001$) ve bedensel uyarılma alt boyutu ($F(4,575) = 21,82$; $p < ,001$) diğer gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, çok kötü ve kötü uyku kalitesine sahip bireylerin, iyi ve orta düzeyde uyku kalitesi bildiren bireylere kıyasla anksiyete düzeyleri ($F(4,575) = 12,83$, $p < ,001$) anlamlı ölçüde daha yüksektir. Öte yandan, bilişsel deneyimler alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > ,05$).

Gece uykusu bölündükten sonra tekrar uyuyamayan bireyler, uyuyabilen bireylere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek uyku öncesi uyarılma ($t(578) = 9,04$, $p < ,001$), bilişsel uyarılma ($t(578) = 9,64$, $p < ,001$), bedensel uyarılma ($t(578) = 7,08$, $p < ,001$), sosyal medya yorgunluğu ($t(578) = 3,70$, $p < ,001$), bilişsel deneyimler ($t(578) = 3,16$, $p = ,002$), davranışsal deneyimler ($t(578) = 3,21$, $p = ,001$), duygusal deneyimler ($t(578) = 2,30$, $p = ,022$) ve anksiyete ($t(578) = 5,61$, $p < ,001$), düzeylerine sahiptir.

Araştırmanın Bulguları Doğrultusunda Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, sosyal medya yorgunluğu, anksiyete ve uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkilerin bireylerin ruhsal durumları ve yaşam kaliteleri üzerinde çeşitli etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Özellikle duygusal deneyimler alt boyutunun hem anksiyete hem de uyku öncesi uyarılma ile en güçlü ilişkileri sergilemesi, sosyal medya kaynaklı olumsuz duyguların ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar tarafından öncelikli olarak dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, bireylerin sosyal medya içeriklerine verdikleri duygusal tepkilerin duygu düzenleme becerileri çerçevesinde sistematik biçimde değerlendirilmesi önemlidir. Danışanlara sosyal medya kullanımına eşlik eden olumsuz duygusal ve bedensel tepkileri takip etmelerini sağlayacak bir “sosyal medya kullanım ve duygu izleme günlüğü” önerilebilir. Bu günlükte bireyin sosyal medya kullanım zamanı, içerik türü, kullanım süresi ve sonrasında yaşadığı duyguların şiddeti ile bedensel belirtiler kaydedilerek, bireyin tetikleyici faktörleri fark etmesi sağlanabilir. Ayrıca, zaman yönetimi ve dijital sınır belirleme becerileri geliştirilerek planlı kullanım, zamanlayıcı desteği ve kullanım sonrası dijital molalar gibi stratejilerle sosyal medya temelli yüklenme azaltılabilir. Zihinsel gevşemeyi destekleyecek bilinçli farkındalık temelli nefes ve kas egzersizlerinin uyku öncesi uyarılmayı azaltmada etkili olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Klinik değerlendirmelerde, uykuya geçişte zorluk ya da gece uyanıklık sorunu yaşayan bireylerin yalnızca fizyolojik süreçleri değil, aynı zamanda dijital etkileşimlerin tetiklediği bilişsel ve duygusal uyarılmışlık düzeyleri üzerinden de ele alınması önerilmektedir. Özellikle sosyal medya içeriklerinin gece saatlerinde tüketilmesi, bireylerde zihinsel meşguliyeti ve duygusal yoğunluğu artırarak uykuya geçişi zorlaştırabilir. Bu bağlamda, terapi süreçlerine dijital davranışlara yönelik farkındalık çalışmaları entegre edilmeli; bireyin hangi tür içeriklerin kendisinde olumsuz etki oluşturduğunu belirlemesine yönelik dijital maruz kalma analizi yapılmalıdır. Araştırma bulguları, 18–24 yaş grubundaki bireylerin bilişsel deneyimler, davranışsal deneyimler ve uyku öncesi uyarılma düzeyleri açısından diğer yaş gruplarına göre daha çok risk altında olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, klinik çalışmalarda bu yaş grubuna özgü stresörlerin (örneğin dijital etkileşim zorunluluğu,

çevrimiçi sosyal baskı) belirlenmesi ve bilişsel-davranışçı müdahale programlarının bu riskleri hedef alacak şekilde yapılandırılması önem taşımaktadır.

Öte yandan, sosyal medya hizmet sağlayıcılarının da kullanıcıların bilişsel ve duygusal yüklerini azaltacak düzenlemeler yapması önemlidir. Belirli bir kullanım süresi aşıldığında otomatik uyarılarla kullanıcıya mola hatırlatmaları sunulması, içerik tüketimini yönlendirecek filtreleme sistemlerinin kolaylaştırılması ve bilgi aşırı yüklenmesini azaltacak şekilde algoritmaların düzenlenmesi bu doğrultuda etkili stratejiler olabilir. Ayrıca, ekran süresine bağlı mavi ışık maruziyetini azaltmaya yönelik ekran renk düzenlemeleri geliştirilerek kullanıcıların gece geç saatlerde yaşadığı fizyolojik uyarılmalar sınırlanabilir. Bu tür teknolojik düzenlemeler, sosyal medya yorgunluğuna bağlı anksiyete ve uyku sorunlarını önleyici bir işlev görebilir.

Araştırma Bulguları Doğrultusunda Gelecek Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, sosyal medya yorgunluğu, anksiyete ve uyku öncesi uyarılma arasındaki ilişkilerin bireylerin psikolojik durumu ve yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkileri olabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalara yönelik bazı öneriler aşağıda sunulmuştur:

Sosyal medya yorgunluğunun depresyon gibi diğer ruh sağlığı değişkenleriyle olan ilişkisi incelenmelidir. Depresyonun hem yorgunluk hem de uyku sorunlarıyla ilişkili olduğu dikkate alındığında, ileri çalışmalarda bu değişkenlerin birlikte ele alınması faydalı olacaktır.

Bu çalışmada aracılık ilişkisi anksiyete üzerinden kurulmuş olsa da bazı araştırmalarda anksiyetenin sosyal medya yorgunluğu üzerinde belirleyici olduğu gösterilmiştir. Gelecekte, bu değişkenler arasındaki olası çift yönlü ilişkileri anlamaya yönelik boylamsal araştırmalar yapılması önerilmektedir.

Bu çalışmanın kesitsel (korelasyonel) tasarımı ve öz bildirim temelli ölçekler kullanması, nedensellik çıkarımlarını sınırlandırmakta ve yanlışlık riskini artırmaktadır. Bu nedenle, ileri araştırmalarda çoklu veri toplama yöntemlerinin (gözlem, günlük, nitel görüşme vb.) ve deneysel desenlerin kullanılması önerilmektedir.

Bu çalışmada sosyal medya platformları genel olarak ele alınmıştır. Gelecek çalışmalarda farklı sosyal medya uygulamaları arasında karşılaştırmalar yapılarak bu platformların bireylerin psikolojik süreçleri üzerindeki etkileri ayrıntılı biçimde incelenebilir. Ayrıca, günlük kullanım süreleri dışında, özellikle gece saatlerinde sosyal medya kullanımının etkileri ayrı olarak ele alınmalıdır. Gece ve gündüz kullanımının sosyal medya yorgunluğu, anksiyete ve uyku ile ilişkili değişkenlerle ilişkisi karşılaştırmalı biçimde değerlendirilmelidir.

Katılımcıların psikiyatrik tanı geçmişi ya da mevcut ruhsal sağlık durumlarına ilişkin bilgi bu çalışmada toplanmamıştır. Bu nedenle, ileriki çalışmalarda tanı almış bireyler ile tanı almamış bireylerin sosyal medya yorgunluğu, anksiyete ve uyku öncesi uyarılma düzeyleri açısından karşılaştırılması, elde edilen bulguların klinik örneklem bağlamında genellenebilirliğini artıracaktır.

Araştırmaya katılan bireylerin büyük bir kısmı üniversite mezunudur ve katılımcıların çoğu günlük 0-5 saat aralığında sosyal medya kullanmaktadır. En çok kullanılan platform ise Instagram olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, örneklem üzerinden yapılacak çıkarımların eşit dağılımlı platform kullanımları ya da daha genellenebilir sosyal medya davranışları açısından sınırlı olabileceğine işaret etmektedir.

Bu çalışmada uyku kalitesi bireylere demografik form kapsamında sorulan “Genel olarak uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusundan oluşmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalar uyku kalitesini de modele dahil ederek geçerli ölçme araçları ile ölçebilir. Çalışmada, katılımcılarının büyük bir kısmı uyku kalitesini “orta” ya da “iyi” düzeyde değerlendirmiştir. Bu durum, elde edilen bulguların genel olarak yeterli uyku kalitesine sahip bireyler üzerinden yorumlanması gerektiğini göstermektedir. Gelecek çalışmalarda, uyku kalitesi düşük bireylerin de dahil edileceği daha çeşitli örneklemle yapılacak çalışmalar, sosyal medya yorgunluğu ve uyku öncesi uyarılma ilişkisini daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir.

Son olarak, gece uyanıp tekrar uyuyamama durumu, modeldeki tüm değişkenlerle anlamlı ilişkiler göstermektedir. Bu durum, söz konusu değişkenin önemli bir belirleyici olduğunu düşündürmektedir. Gelecek çalışmalarda, uyanıklık süresinde gerçekleşen aktiviteler ve zihinsel süreçler ayrıntılı biçimde incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Aaronson, L. S., Teel, C. S., Cassmeyer, V., Neuberger, G. B., Pallikkathayil, L., Pierce, J., Press, A. N., Williams, P. D. ve Wingate, A. (1999). Defining and measuring fatigue. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 31(1), 45-50. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1999.tb00420.x>
- Ahmed, R. R., Qureshi, J. A., Arshad, F., Hashem E., A. R., Channar, Z. A., Parmar, V. ve Salleh, N. Z. Md. (2022). The social media break-up: Psycho-behavioral measures and implications. *IEEE Access*, 10, 58116-58135. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2022.3178839>
- Ahmed, S. ve Rasul, M. E. (2023). Examining the association between social media fatigue, cognitive ability, narcissism and misinformation sharing: Cross-national evidence from eight countries. *Scientific Reports*, 13(1), 15416. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-42614-z>
- Åhsberg, E. (2000). Dimensions of fatigue in different working populations. *Scandinavian Journal of Psychology*, 41(3), 231-241. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00192>
- Akyol, A. D. (1999). Kronik yorgunluk sendromu. *Ege Üniversitesi HemGirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 15(3), 165-186.
- Alfano, C. A., Pina, A. A., Zerr, A. A. ve Villalta, I. K. (2010). Pre-sleep arousal and sleep problems of anxiety-disordered youth. *Child Psychiatry & Human Development*, 41, 156-167. <https://doi.org/10.1007/s10578-009-0158-5>
- Alfasi, Y. (2022). Attachment style and social media fatigue: The role of usage-related stressors, self-esteem, and self-concept clarity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2). <https://doi.org/10.5817/CP2022-2-2>

- Almeida, F., Marques, D. R. ve Gomes, A. A. (2023). A preliminary study on the association between social media at night and sleep quality: The relevance of FOMO, cognitive pre-sleep arousal, and maladaptive cognitive emotion regulation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64, 123-132. <https://doi.org/10.1111/sjop.12880>
- AlSaleh, A., Husain, W., Trabelsi, K., Ghazzawi, H., Ammar, A., Saif, Z., Pandi-Perumal, S., AlRasheed, M., BaHammam, A. ve Jahrami, H. (2024). Pre-sleep arousal scale (PSAS): Translation and evaluation of its psychometric properties in an Arabic version. *Nature and Science of Sleep*, 16, 1725-1735. <https://doi.org/10.2147/NSS.S490206>
- Alvaro, P. K., Roberts, R. M. ve Harris, J. K. (2013). A systematic review assessing bidirectionality between sleep disturbances, anxiety, and depression. *Sleep*, 36(7), 1059-1068. <https://doi.org/10.5665/sleep.2810>
- Al-Youzbaky, B. A. ve Hanna, R. D. (2022). The effect of information overload, and social media fatigue on online consumers purchasing decisions: The mediating role of technostress and information anxiety. *Journal of System and Management Sciences*, 12(2), 195-220. <https://doi.org/10.33168/JSMS.2022.0209>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2022). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabı*, Gözden geçirilmiş beşinci baskı (DSM-5-TR), (Çev. E. Köroğlu,). Esenkal Yayıncılık.
- Ashiru, J., Oluwajana, D. ve Biabor, O. S. (2022). Is the global pandemic driving me crazy? The relationship between personality traits, fear of missing out, and social media fatigue during the COVID-19 pandemic in Nigeria. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(3), 1-16. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00723-8>
- Baccarella, C. V., Wagner, T. F., Kietzmann, J. H.ve McCarthy, I. P. (2018). Social media? It's serious! Understanding the dark side of social media. *European Management Journal*, 36, 431-438. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.07.002>

- Baj-Rogowska, A. (2023). Antecedents and outcomes of social media fatigue. *Information Technology & People*, 36(8), 226-254. <https://doi.org/10.1108/ITP-03-2022-0207>
- Bal, U., Çakmak, S. ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: “Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması”. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 29, 209-234. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.500860>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research*, 1(2), 77-98. <https://doi.org/10.1080/10615808808248222>
- Baxter, A. J., Scott, K. M., Vos, T. ve Whiteford, H. A. (2013). Global prevalence of anxiety disorders: A systematic review and meta-regression. *Psychological Medicine*, 43(5), 897-910. <https://doi.org/10.1017/S003329171200147X>
- Bazarova, N. N. (2012). Public Intimacy: Disclosure interpretation and social judgments on Facebook. *Journal of Communication*, 62(5), 815-832. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01664.x>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Beck, A. T. ve Emery, G. (2019). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler* (Çev. V. Öztürk). Litera Yayıncılık.
- Becker, M. W., Alzahabi, R. ve Hopwood, C. J. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2), 132-135. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0291>

- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebke, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L. ve Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*, 4(2), 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>
- Benselin, J. C. ve Ragsdell, G. (2015). Information overload: The differences that age makes. *Journal of Librarianship and Information Science*, 48(3), 284-297. <https://doi.org/10.1177/0961000614566341>
- Bilge, Y., Baydili, K.ve Göktaş, S. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235.
- Boksem, M. A. S., Meijman, T. F. ve Lorist, M. M. (2005). Effects of mental fatigue on attention: An ERP study. *Cognitive Brain Research*, 25(1), 107-116. <https://doi.org/10.1016/j.cogbrainres.2005.04.011>
- Bonnet, M. H. ve Arand, D. L. (1997). Physiological activation in patients with sleep state misperception. *Psychosomatic Medicine*, 59(5), 533-540. <https://doi.org/10.1097/00006842-199709000-00011>
- Borkovec, T. D. ve Weerts, T. C. (1976). Effects of progressive relaxation on sleep disturbance: An electroencephalographic evaluation. *Psychosomatic Medicine*, 38(3), 173-180. <https://doi.org/10.1097/00006842-197605000-00003>
- Brailovskaia, J. ve Margraf, J. (2017). Facebook addiction disorder (FAD) among German students—A longitudinal approach. *PLOS ONE*, 12(12), e0189719. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189719>
- Bright, L. F. ve Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Research*, 28(5), 1213-1227. <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2017-0112>
- Bright, L. F., Kleiser, S. B. ve Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>

- Bright, L. F., Logan, K. ve Lim, H. S. (2022). Social media fatigue and privacy: An exploration of antecedents to consumers' concerns regarding the security of their personal information on social media platforms. *Journal of Interactive Advertising*, 22(2), 125-140. <https://doi.org/10.1080/15252019.2022.2051097>
- Çağlayan, M. T. ve Arslantaş, H. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 334-348. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1191206>
- Cameron, C. (1973). A theory of fatigue. *Ergonomics*, 16(5), 633-648. <https://doi.org/10.1080/00140137308924554>
- Cao, X. ve Sun, J. (2018). Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users: An S-O-R perspective. *Computers in Human Behavior*, 81, 10-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.035>
- Cao, X., Khan, A. N., Ali, A. ve Khan, N. A. (2019a). Consequences of cyberbullying and social overload while using SNSs: A study of users' discontinuous usage behavior in SNSs. *Information Systems Frontiers*, 22(6), 1343-1356. <https://doi.org/10.1007/s10796-019-09936-8>
- Cao, X., Khan, A. N., Zaigham, G. H. K. ve Khan, N. A. (2019b). The stimulators of social media fatigue among students: Role of moral disengagement. *Journal of Educational Computing Research*, 57(5), 1083-1107. <https://doi.org/10.1177/0735633118781907>
- Cao, X., Masood, A., Luqman, A. ve Ali, A. (2018). Excessive use of mobile social networking sites and poor academic performance: Antecedents and consequences from stressor-strain-outcome perspective. *Computers in Human Behavior*, 85, 163-174. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.023>
- Çayakar, A. (2019). Halsizlik ve yorgunluğa klinik yaklaşım. *Ege Tıp Bilimleri Dergisi*, 2(3), 168-178. <https://doi.org/10.33713/egetbd.568526>

- Çelik, F. ve Diker, E. (2021). Covid-19 sürecinde depresyon, stres, gelişmeleri kaçırma korkusu ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiler. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 17-43. <https://doi.org/10.31682/ayna.783472>
- Çetinay Aydın, P. (2017). Kaygı ve Endişe. *Türkiye Klinikleri Psychiatry - Special Topics*, 10(4), 228-236.
- Chalder, T., Berelowitz, G., Pawlikowska, T., Watts, L., Wessely, S., Wright, D. ve Wallace, E. P. (1993). Development of a fatigue scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(2), 147-153. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(93\)90081-P](https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90081-P)
- Chan, W. Sze., Lam, S. C. Y., Ng, A. S. Y. ve Lobo, S. (2022). Daily Associations of sleep quality and sleep duration with anxiety in young adults: The moderating effect of alexithymia. *Behavioral Sleep Medicine*, 20(6), 787-797. <https://doi.org/10.1080/15402002.2021.2016406>
- Chen, M. K. (1986). The epidemiology of self-perceived fatigue among adults. *Preventive Medicine*, 15(1), 74-81. [https://doi.org/10.1016/0091-7435\(86\)90037-X](https://doi.org/10.1016/0091-7435(86)90037-X)
- Chen, Q. ve Yan, Z. (2016). Does multitasking with mobile phones affect learning? A review. *Computers in Human Behavior*, 54, 34-42. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.047>
- Chen, Z., He, Q., Mao, Z., Chung, H.-M., ve Maharjan, S. (2019, 17 Mayıs). *A study on the characteristics of Douyin short videos and implications for edge caching* [Bildiri sunumu]. ACM Turing Celebration Conference - China (ACM TURC '19), Chengdu, China. <https://doi.org/10.1145/3321408.332308>
- Choi, C. ve Mahoney, T. (2020). Social networking service fatigue and cessation: focusing on cultural and gender differences. *The Journal of the Korea Contents Association* 20(7), 547-559. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.07.547>
- Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.

- Coates, T. J., Killen, J. D., George, J., Marchini, E., Silverman, S., Hamilton, S. ve Carl H. Thoresen. (1982). Discriminating good sleepers from insomniacs using all-night polysomnograms conducted at home. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 170(4), 224-230.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Mentis Yayınları.
- Cramer, E. M., Song, H. ve Drent, A. M. (2016). Social comparison on Facebook: Motivation, affective consequences, self-esteem, and Facebook fatigue. *Computers in Human Behavior*, 64, 739-746. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.049>
- Craske, M. G., Stein, M. B., Eley, T. C., Milad, M. R., Holmes, A., Rapee, R. M. ve Wittchen, H.-U. (2017). Anxiety disorders. *Nature Reviews Disease Primers*, 3(1), 17024. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.24>
- Craske, M. G. ve Stein, M. B. (2016). Anxiety. *The Lancet*, 388, 3048-3059. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30381-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30381-6)
- Dai, B., Ali, A. ve Wang, H. (2020). Exploring information avoidance intention of social media users: A cognition–affect–conation perspective. *Internet Research*, 30(5), 1455-1478. <https://doi.org/10.1108/INTR-06-2019-0225>
- Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., Drakos, A., Zuo, Q. K. ve Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 301. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863>
- Dhir, A., Kaur, P., Chen, S. ve Pallesen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management*, 48, 193-202. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2019.05.021>
- Dhir, A., Yossatorn Y., Kaur, P. ve Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>

- Dinos, S., Khoshaba, B., Ashby, D., White, P. D., Nazroo, J., Wessely, S. ve Bhui, K. S. (2009). A systematic review of chronic fatigue, its syndromes and ethnicity: Prevalence, severity, co-morbidity and coping. *International Journal of Epidemiology*, 38(6), 1554-1570. <https://doi.org/10.1093/ije/dyp147>
- Dressle, R. J. ve Riemann, D. (2023). Hyperarousal in insomnia disorder: Current evidence and potential mechanisms. *Journal of Sleep Research*, 32(6). <https://doi.org/10.1111/jsr.13928>
- Dwivedi, Y. K., Kelly, G., Janssen, M., Rana, N. P., Slade, E. L. ve Clement, M. (2018). Social media: The good, the bad, and the ugly. *Information Systems Frontiers*, 20(3), 419-423. <https://doi.org/10.1007/s10796-018-9848-5>
- Eliyana, A., Ajija, S. R., Sridadi, A. R., Setyawati, A. ve Emur, A. P. (2020). Information overload and communication overload on social media exhaustion and job performance. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 344-351.
- Ergin, A., Uzun, S. U. ve Topaloğlu, S. (2016). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı ve mesleki kaygı düzeyleri ve bunları etkileyen etkenler. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 3(3), 16-21.
- Espie, C. A. (2002). Insomnia: conceptual issues in the development, persistence, and treatment of sleep disorder in adults. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 215-243. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135243>
- Espie, C. A. (2023). Revisiting the psychobiological inhibition model: A conceptual framework for understanding and treating insomnia using cognitive and behavioural therapeutics (CBTx). *Journal of Sleep Research*, 32(6), e13841. <https://doi.org/10.1111/jsr.13841>
- Espie, C. A., Lindsay, W. R., Brooks, D. N., Hood, E. M. ve Turvey, T. (1989). A controlled comparative investigation of psychological treatments for chronic sleep-onset insomnia. *Behaviour Research and Therapy*, 27(1), 79-88. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(89\)90123-X](https://doi.org/10.1016/0005-7967(89)90123-X)

- Exelmans, L. ve Van Den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(08), 1001-1008. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6704>
- Exelmans, L., Meier, A., Reinecke, L. ve Van Den Bulck, J. (2019). Just One More Episode: Predictors of procrastination with television and implications for sleep quality. *Mass Communication and Society*, 22(5), 654-685. <https://doi.org/10.1080/15205436.2019.1606246>
- Fan, X., Jiang, X., Deng, N., Dong, X.ve Lin, Y. (2020). Does role conflict influence discontinuous usage intentions? Privacy concerns, social media fatigue and self-esteem. *Information Technology & People*, 34(3), 1152-1174. <https://doi.org/10.1108/ITP-08-2019-0416>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fortier-Brochu, É., Beaulieu-Bonneau, S., Ivers, H.ve Morin, C. M. (2012). Insomnia and daytime cognitive performance: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 16(1), 83-94. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2011.03.008>
- Freedman, R. R. ve Sattler, H. L. (1982). Physiological and psychological factors in sleep-onset insomnia. *Journal of Abnormal Psychology*, 91(5), 380-389.
- Fu, S., Li, H., Liu, Y., Pirkkalainen, H.ve Salo, M. (2020). Social media overload, exhaustion, and use discontinuance: Examining the effects of information overload, system feature overload, and social overload. *Information Processing & Management*, 57(6). <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102307>
- Gan, C., Li, H.ve Liu, Y. (2023). Understanding social media discontinuance behavior in China: A perspective of social cognitive theory. *Information Technology & People*, 37(3), 1185-1207. <https://doi.org/10.1108/ITP-05-2022-0403>
- Gao, W., Liu, Z., Guo, Q.ve Li, X. (2018). The dark side of ubiquitous connectivity in smartphone-based SNS: An integrated model from information perspective. *Computers in Human Behavior*, 84, 185-193. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.023>

- Gaudioso, F., Turel, O. ve Galimberti, C. (2017). The mediating roles of strain facets and coping strategies in translating techno-stressors into adverse job outcomes. *Computers in Human Behavior*, 69, 189-196. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.041>
- Gazi, M. A., Çetin, M. ve Çakı, C. (2017). The research of the level of social media addiction of university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 549-549. <https://doi.org/10.24289/ijsser.279705>
- Gençtan, E. (2022). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınları.
- Gençtan, E. (2023). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. Metis Yayınları.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2020). Psikolojik bozukluklar. A. A. Özdoğru (Ed.) (Çev. G. Sart,). *Psikoloji ve yaşam içinde* (s. 441-475). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gökalp, A., Fan, C.-W., İnel, Y. ve Chen, I.-H. (2024). Social Media Fatigue Scale: adaptation to Turkish culture, validity and reliability study. *Journal of Social Media Research*, 1(1), 38-46. <https://doi.org/10.29329/jsomer.6>
- Gökbulut, B.ve Bilen, H. (2024). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Higher Education and Science*, 14(1), 66-75. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1326038>
- Gorgoni, M., Scarpelli, S., Mangiaruga, A., Alfonsi, V., Bonsignore, M. R., Fanfulla, F., Ferini-Strambi, L., Nobili, L., Plazzi, G., De Gennaro, L., Arnaldi, D., Bonanni, E., Bonetti, G. A., Castronovo, C., Maestri, M., Garbarino, S., Guarnieri, B., Manni, R., Palagini, L., ... Vicini, C. (2021). Pre-sleep arousal and sleep quality during the COVID-19 lockdown in Italy. *Sleep Medicine*, 88, 46-57. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.10.006>

- Gotlib, J., Cieřlak, I., Panczyk, M., Dobrowolska, B., Dyk, D., Gaworska-Krzemińska, A., Grochans, E., Kózka, M., Uchmanowicz, I. ve Jaworski, M. (2022). Social media fatigue among nursing students. A nationwide cross-sectional study. *Problemy Pielęgniarstwa*, 30(1-2), 1-5. <https://doi.org/10.5114/ppiel.2022.119849>
- Goubet, K. E. ve Chrysikou, E. G. (2019). Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00935>
- Grandjean, E. (1979). Fatigue in industry. *British Journal of Industrial Medicine*, 36, 175-186.
- Greene, K., Derlega, V. J. ve Mathews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationships. A. L. Vangelisti ve D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* içinde (s. 409-428). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.023>
- Gün, M. (2021). *Yetişkinlerde görülen kaygı düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Günay, A. (2022). Görelî yoksunluk: Bir ölçek uyarlama çalışması. *İktisadi İdari ve Siyasal Araştırmalar Dergisi*, 7(17), 202-211. <https://doi.org/10.25204/iktisad.1028592>
- Guo, Y., Lu, Z., Kuang, H. ve Wang, C. (2020). Information avoidance behavior on social network sites: Information irrelevance, overload, and the moderating role of time pressure. *International Journal of Information Management*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102067>
- Gürbüz, S. ve şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri felsefe – yöntem – analiz*. Seçkin Yayıncılık.
- Hantsoo, L., Khou, C. S., White, C. N. ve Ong, J. C. (2013). Gender and cognitive–emotional factors as predictors of pre-sleep arousal and trait hyperarousal in insomnia. *Journal of Psychosomatic Research*, 74(4), 283-289. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2013.01.014>

- Harbard, E., Allen, N. B., Trinder, J. ve Bei, B. (2016). What's keeping teenagers up? prebedtime behaviors and actigraphy-assessed sleep over school and vacation. *Journal of Adolescent Health*, 58(4), 426-432. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.12.011>
- Harvey, A. G. (2000). Pre-sleep cognitive activity: A comparison of sleep-onset insomniacs and good sleepers. *British Journal of Clinical Psychology*, 39(3), 275-286. <https://doi.org/10.1348/014466500163284>
- Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 869-893. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00061-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00061-4)
- Hattingh, M., Dhir, A., Ractham, P., Ferraris, A. ve Yahiaoui, D. (2022). Factors mediating social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: A comparative study among Instagram and Snapchat users. *Technological Forecasting and Social Change*, 185. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.122099>
- He, J., Tu, Z., Xiao, L., Su, T., ve Tang, Y. (2020). Effect of restricting bedtime mobile phone use on sleep, arousal, mood, and working memory: A randomized pilot trial. *PLOS ONE*, 15(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228756>
- Hertenstein, E., Feige, B., Gmeiner, T., Kienzler, C., Spiegelhalder, K., Johann, A., Jansson-Fröjmark, M., Palagini, L., Rücker, G., Riemann, D. ve Baglioni, C. (2019). Insomnia as a predictor of mental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 43, 96-105. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.10.006>
- Hockey, R. (2013). *The psychology of fatigue: Work, effort and control*. Cambridge University Press.
- Hogan, B. (2010). The presentation of self in the age of social media: Distinguishing performances and exhibitions online. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30(6), 377-386. <https://doi.org/10.1177/0270467610385893>

- Holmes, G. P., Kaplan, J. E., Gantz, N. M., Komaroff, A. L., Schonberger, L. B., Straus, S. E., Jones, J. F., Dubois, R. E., Cunningham-Rundles, C., Pahwa, S., Tosato, G., Zegans, L. S., Purtilo, D. T., Brown, N., Schooley, R. T. ve Brus, I. (1988). Chronic fatigue syndrome: A working case definition. *Annals of Internal Medicine*, 108(3), 387-389. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-108-3-387>
- Hoyniak, C. P., McQuillan, M. M., Bates, J. E., Staples, A. D., Schwichtenberg, A. J. ve Honaker, S. M. (2021). Pre-sleep arousal and sleep in early childhood. *The Journal of Genetic Psychology*, 182(4), 236-251. <https://doi.org/10.1080/00221325.2021.1905596>
- Hwang, M.-Y., Hong, J.-C., Tai, K.-H., Chen, J.-T. ve Gouldthorp, T. (2020). The relationship between the online social anxiety, perceived information overload and fatigue, and job engagement of civil servant LINE users. *Government Information Quarterly*, 37(1). <https://doi.org/10.1016/j.giq.2019.101423>
- Islam, A. K. M. N., Laato, S., Talukder, S. ve Sutinen, E. (2020). Misinformation sharing and social media fatigue during COVID-19: An affordance and cognitive load perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, 159. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2020.120201>
- Islam, A. K. M. N., Whelan, E. ve Brooks, S. (2018, 16 Mayıs). *Social media overload and fatigue: the moderating role of multitasking computer self-efficacy*. [Bildiri sunumu]. Twenty-fourth Americas Conference on Information Systems, New Orleans.
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S. ve Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159, 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Jansson-Fröjmark, M. ve Lindblom, K. (2008). A bidirectional relationship between anxiety and depression, and insomnia? A prospective study in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(4), 443-449. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.10.016>

- Jansson-Fröjmark, M. ve Norell-Clarke, A. (2012). Psychometric properties of the pre-sleep arousal scale in a large community sample. *Journal of Psychosomatic Research*, 72(2), 103-110. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2011.10.005>
- Jason, L. A., Evans, M., Brown, M. ve Porter, N. (2010). What is fatigue? Pathological and nonpathological fatigue. *PM&R*, 2(5), 327-331. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2010.03.028>
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A. ve Ahbabi, A. A. (2023). Epidemiology of anxiety disorders: Global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3>
- Jenkins, R. (1985). Sex differences in minor psychiatric morbidity: A survey of homogenous population. *Social Science & Medicine*, 20(9), 887-899. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(85\)90345-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(85)90345-4)
- Jiang, S. (2022). The roles of worry, social media information overload, and social media fatigue in hindering health fact-checking. *Social Media + Society*, 8(3). <https://doi.org/10.1177/20563051221113070>
- Jorm, A. F. (2000). Does old age reduce the risk of anxiety and depression? A review of epidemiological studies across the adult life span. *Psychological Medicine*, 30(1), 11-22. <https://doi.org/10.1017/s0033291799001452>
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1). <https://doi.org/10.47793/hp.867111>
- Karahan, E. ve Karaaziz, M. (2023). Kaygı: Bir literatür taraması. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(2), 529-541. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.7992077>
- Karahasanovic, A., Brandtzaeg, P. B., Vanattenhoven, J., Lievens, B., Nielsen, K. T. ve Pierson, J. (2009). Ensuring trust, privacy, and etiquette in web 2.0 applications. *Computer*, 42(6), 42-49. <https://doi.org/10.1109/MC.2009.186>
- Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. * i li Etfal Hastanesi Tıp Bülten*, 45(2), 65-74.

- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karlson, C. W., Stevens, N. R., Olson, C. A. ve Hamilton, N. A. (2010). Depression, fatigue, and pre-sleep arousal: A mediation model. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24(4), 307-327. <https://doi.org/10.1080/87568225.2010.509259>
- Kaur, P., Dhir, A., Alkhalifa, A. K. ve Tandon, A. (2021a). Social media platforms and sleep problems: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(4), 1121-1152. <https://doi.org/10.1108/INTR-04-2020-0187>
- Kaur, P., Dhir, A., Tandon, A., Alzeiby, E. A. ve Abohassan, A. A. (2021b). A systematic literature review on cyberstalking. An analysis of past achievements and future promises. *Technological Forecasting and Social Change*, 163, 120426. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2020.120426>
- Kaur, P., Islam, N., Tandon, A. ve Dhir, A. (2021c). Social media users' online subjective well-being and fatigue: A network heterogeneity perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, 172, 121039. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121039>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Khan, I. W., Juyal, R., Shikha, D. ve Gupta, R. (2018). Generalized anxiety disorder but not depression is associated with insomnia: A population based study. *Sleep Science*, 11(03), 166-173. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180031>
- Kim, S., Ma, I. ve Son, J. (2024). How does stress experienced on Instagram differ from threads? Comparing social media fatigue based on platform types. *Computers in Human Behavior*, 157. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108249>

- Kim, S., Park, H. ve Choi, M. J. (2019). Negative impact of social network services based on stressor-stress-outcome: The role of experience of privacy violations. *Future Internet*, 11(6), 137. <https://doi.org/10.3390/fi11060137>
- Koç, B. (2023). *The Role of user interactions in social media on recommendation algorithms: Evaluation of TikTok's Personalization practices from user's perspective* [Yüksek lisans tezi] İstanbul Üniversitesi.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2019). Kaygı bozuklukları (Çev. G. Dirik). M. Şahin (Ed.), *Anormal psikolojisi içinde* (s. 172-198). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Krizan, Z., Boehm, N. A. ve Strauel, C. B. (2024). How emotions impact sleep: A quantitative review of experiments. *Sleep Medicine Reviews*, 74, <https://doi.org/10.1016/j.smr.2023.101890>
- Krystal, A. D. (2006). Sleep and Psychiatric Disorders: Future Directions. *Psychiatric Clinics of North America*, 29(4), 1115-1130. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2006.09.001>
- Kuisk, L. A., Bertelson, A. D. ve Walsh, J. K. (1989). Presleep cognitive hyperarousal and affect as factors in objective and subjective insomnia. *Perceptual and Motor Skills*, 69, 1219-1225. <https://doi.org/10.1177/00315125890693-228>
- Kumar, V. M. (2008). Sleep and sleep disorders. *Indian J Chest Dis Allied Sci*, 50(1), 129-135.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34-47. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.34>
- Lee, A. R., Son, S.-M. ve Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Lee, E., Lee, K.-Y., Sung, Y. ve Song, Y.-A. (2019). #DeleteFacebook: Antecedents of Facebook fatigue. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 417-422. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0200>

- Lee, K. A., Hicks, G. ve Nino-Murcia, G. (1991). Validity and reliability of a scale to assess fatigue. *Psychiatry Research*, 36(3), 291-298. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(91\)90027-M](https://doi.org/10.1016/0165-1781(91)90027-M)
- Lee, O.-K. D., Lee, S., Suh, W. ve Chang, Y. (2022). Alleviating the impact of SNS fatigue on user discontinuance. *Industrial Management & Data Systems*, 122(1), 292-321. <https://doi.org/10.1108/IMDS-08-2020-0497>
- Li, J., Guo, F., Qu, Q.-X. ve Hao, D. (2022). How Does perceived overload in mobile social media influence users' passive usage intentions? Considering the mediating roles of privacy concerns and social media fatigue. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 38(10), 983-992. <https://doi.org/10.1080/10447318.2021.1986318>
- Li, M. ve Ma, Q. (2024). The effect of social media fatigue on compulsive buying. *Behaviour & Information Technology*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2358359>
- Lian, S., Sun, X., Zhou, Z., Fan, C., Niu, G. ve Liu, Q. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site fatigue and the moderating role of effortful control. *PLOS ONE*, 13(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208162>
- Lichstein K. L. ve Rosenthal T.L. (1980). Insomniacs perceptions of cognitive versus somatic determinants of sleep disturbance. *J Abnorm Psychol.* 89(1),105-107. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.89.1.105>.
- Lim, M. S. ve Choi, S. B. (2017). Stress caused by social media network applications and user responses. *Multimedia Tools and Applications*, 76(17), 17685-17698. <https://doi.org/10.1007/s11042-015-2891-z>
- Lin, S., Lin, J., Luo, X. (Robert) ve Liu, S. (2021). Juxtaposed effect of social media overload on discontinuous usage intention: The perspective of stress coping strategies. *Information Processing and Management*, 58. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102419>

- Liu, C. ve Ma, J. (2018). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*, 39(6), 1883-1891. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9998-0>
- Liu, X., Feng, R., Chen, X. ve Yuan, Y. (2024). “Left on read” examining social media users’ lurking behavior: An integration of anxiety and social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1406895>
- Liu, Y. ve He, J. (2021). “Why are you running away from social media?” Analysis of the factors influencing social media fatigue: An empirical data study based on Chinese youth. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.674641>
- Lo, J. (2019). Exploring the buffer effect of receiving social support on lonely and emotionally unstable social networking users. *Computers in Human Behavior*, 90, 103-116. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.052>
- Logan, K., Bright, L. F. ve Grau, S. L. (2018). “Unfriend me, please!”: social media fatigue and the theory of rational choice. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 26(4), 357-367. <https://doi.org/10.1080/10696679.2018.1488219>
- Lorist, M. M., Boksem, M. A. S. ve Ridderinkhof, K. R. (2005). Impaired cognitive control and reduced cingulate activity during mental fatigue. *Cognitive Brain Research*, 24(2), 199-205. <https://doi.org/10.1016/j.cogbrainres.2005.01.018>
- Lundh, L.-G. ve Broman, J.-E. (2000). Insomnia as an interaction between sleep-interfering and sleep-interpreting processes. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(5), 299-310. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00150-1](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00150-1)
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A. ve Weitzel, T. (2012, 10 Haziran). *When social networking turns to social overload: Explaining the stress, emotional exhaustion, and quitting behavior from social network sites' users* [Bildiri sunumu]. European Conference on Information Systems (ECIS 2012), Barcelona, Spain.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A. ve Weitzel, T. (2015a). Giving too much social support: Social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24, 447-464. <https://doi.org/10.1057/ejis.2014.3>

- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C. ve Weitzel, T. (2015b). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: A study of Facebook use. *Information Systems Journal*, 25(3), 275-308. <https://doi.org/10.1111/isj.12068>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P. ve Johri, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 34(2), 557-580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Marques, D. R., Allen Gomes, A., Nicassio, P. M. ve Azevedo, M. H. P. D. (2018). Pre-Sleep Arousal Scale (PSAS): Psychometric study of a European Portuguese version. *Sleep Medicine*, 43, 60-65. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.10.014>
- Mason, C. E. S. (2018). *Exploring perpetuating factors by which perceived stress contributes to poor sleep quality: The role of pre-sleep arousal, behaviors, and cognitive processes* [Doktora tezi]. The University of North Carolina.
- Mastin-Purcell, L., Richdale, A. L., Lawson, L. P. ve Morris, E. M. J. (2025). Associations between psychological inflexibility processes, pre-sleep arousal and sleep quality. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 00, 1–18. <https://doi.org/10.1111/papt.12584>
- May, R. (2023). *Varoluşun keşfi* (Çev. A. Babacan). Okuyan Us Yayınları.
- Mcfarland, R. A. (1971). Understanding fatigue in modern life. *Ergonomics*, 14(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/00140137108931216>
- McLean, C. P. ve Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29, 496-505.
- McLeroy K. R, Bibeau D, Steckler A. ve Glanz K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351-377. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- McNamara, P. ve Auerbach, S. (2001). Evolutionary medicine of sleep disorders: Toward a science of sleep duration. P. McNamara, R. A. Barton ve C. L.

- Nunn (Eds.), *Evolution of sleep* içinde (s. 107-122). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511642074.006>
- Meier, A., Reinecke, L. ve Meltzer, C. E. (2016). “Facebocrastination”? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students’ well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65-76. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.011>
- Melamed, S., Ugarten, U., Shirom, A., Kahana, L., Lerman, Y. ve Froom, P. (1999). Chronic burnout, somatic arousal and elevated salivary cortisol levels. *Journal of Psychosomatic Research*, 46(6), 591-598. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(99\)00007-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(99)00007-0)
- Mendoza-Ruvalcaba, N. M., Von Humboldt, S., Flores-Villavicencio, M. E. ve Díaz-García, I. F. (2019). Psychological fatigue. D. Gu ve M. E. Dupre (Eds.), *Encyclopedia of gerontology and population aging* içinde (s. 1-5). Springer. http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-69892-2_85-1
- Monroe, L. J. (1967). Psychological and physiological differences between good and poor sleepers. *Journal of Abnormal Psychology*, 72(3), 255-264. <https://doi.org/10.1037/h0024563>
- Morin, C. M., Stone, J., Trinkle, D., Mercer, J. ve Remsberg, S. (1993). Dysfunctional beliefs and attitudes about sleep among older adults with and without insomnia complaints. *Psychology and Aging*, 8(3), 463-467. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.8.3.463>
- Nawaz, M. A., Shah, Z., Nawaz, A., Asmi, F., Hassan, Z. ve Raza, J. (2018). Overload and exhaustion: Classifying SNS discontinuance intentions. *Cogent Psychology*, 5(1), 1515584. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1515584>
- Nicassio, F. M., Mendlowitz, D., Fussell, J. ve Petras, L. (1985). The phenomenology of the pre-sleep state: the development of the Pre-Sleep Arousal Scale. *Behav Res Ther.*, 23(3), 263-271. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90004-x](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90004-x).
- Ohayon, M. M. (2008). Nocturnal awakenings and comorbid disorders in the American general population. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 48-54.

- Omvik, S., Pallesen, S., Bjorvatn, B., Thayer, J. ve Hilde Nordhus, I. (2007). Night-time thoughts in high and low worriers: Reaction to caffeine-induced sleeplessness. *Behaviour Research and Therapy*, 45(4), 715-727. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.06.006>
- Ou, M., Zheng, H., Kim, H. K. ve Chen, X. (2023). A meta-analysis of social media fatigue: Drivers and a major consequence. *Computers in Human Behavior*, 140. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107597>
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete bozuklukları ve tedavisi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özen Kutanis, R. ve Tunç, T. (2013). Hemşirelerde Benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: Bir üniversite hastanesi örneği. *ISGUC, The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 15(2), 1-15. <https://doi.org/10.4026/1303-2860.2013.0222.x>
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A. (2023). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Palagini, L., Miniati, M., Caruso, V., Alfi, G., Geoffroy, P. A., Domschke, K., Riemann, D., Gemignani, A. ve Pini, S. (2024). Insomnia, anxiety and related disorders: A systematic review on clinical and therapeutic perspective with potential mechanisms underlying their complex link. *Neuroscience Applied*, 3. <https://doi.org/10.1016/j.nsa.2024.103936>
- Pang, H. (2021). How compulsive WeChat use and information overload affect social media fatigue and well-being during the COVID-19 pandemic? A stressor-strain-outcome perspective. *Telematics and Informatics*, 64. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101690>
- Pang, H. ve Ruan, Y. (2023a). Can information and communication overload influence smartphone app users' social network exhaustion, privacy invasion and discontinuance intention? A cognition-affect-conation approach. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 73. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103378>

- Pang, H. ve Ruan, Y. (2023b). Determining influences of information irrelevance, information overload and communication overload on WeChat discontinuance intention: The moderating role of exhaustion. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 72. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103289>
- Pang, H., Ji, M. ve Hu, X. (2022). How Differential dimensions of social media overload influences young people's fatigue and negative coping during prolonged COVID-19 pandemic? Insights from a technostress perspective. *Healthcare*, 11(1), 6. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010006>
- Pavlova, M. K. ve Latreille, V. (2019). Sleep disorders. *The American Journal of Medicine*, 132(3), 292-299. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2018.09.021>
- Perlis, M. L., Ellis, J. G., Kloss, J. D., ve Riemann, D. W. (2017). Etiology and pathophysiology of insomnia. M. H. Kryger, T. Roth, ve W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (s. 769–784.e4). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-24288-2.00082-9>
- Perlis, M. L., Giles, D. E., Mendelson, W. B., Bootzin, R. R. ve Wyatt, J. K. (1997). Psychophysiological insomnia: The behavioural model and a neurocognitive perspective. *Journal of Sleep Research*, 6(3), 179-188. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2869.1997.00045.x>
- Perlis, M., Shaw, P. J., Cano, G. ve Espie, C. A. (2011). Models of insomnia. Kryger, M., Roth, T. ve Dement, W. C. (Eds.) *Principles and practice of sleep medicine* içinde (s. 850-865). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4160-6645-3.00078-5>
- Perogamvros, L., Castelnovo, A., Samson, D. ve Dang-Vu, T. T. (2020). Failure of fear extinction in insomnia: An evolutionary perspective. *Sleep Medicine Reviews*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101277>
- Podsakoff, N. P., LePine, J. A. ve LePine, M. A. (2007). Differential challenge stressor–hindrance stressor relationships with job attitudes, turnover intentions, turnover, and withdrawal behavior: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 438-454.

- Pradhan, S. (2022). Social network fatigue: Revisiting the antecedents and consequences. *Online Information Review*, 46(6), 1115-1131. <https://doi.org/10.1108/OIR-10-2020-0474>
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B. ve James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Puzino, K., Frye, S. S., LaGrotte, C. A., Vgontzas, A. N. ve Fernandez-Mendoza, J. (2019). Am I (hyper)aroused or anxious? Clinical significance of pre-sleep somatic arousal in young adults. *Journal of Sleep Research*, 28(4). <https://doi.org/10.1111/jsr.12829>
- Qaisar, S., Chu, J., Shah, Z. ve Hassan, Z. (2022). Effects of social networking site overloads on discontinuous intentions of users: A moderated mediation analysis. *Behaviour & Information Technology*, 41(16), 3530-3551. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.2002411>
- Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J. ve Liu, Y. (2024). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846>
- Rabinbach, A. (1992). *The Human Motor: Energy, Fatigue, and the Origins of Modernity*. University of California Press.
- Rahmanyanti, P. L. D. ve Yasa, N. N. K. (2019). Discontinuous usage intention of millennials in using Facebook: The role of SNS exhaustion mediates social overload. *European Journal of Business and Management Research*, 4(3). <https://doi.org/10.24018/ejbmr.2019.4.3.24>
- Ravindran, T., Chua, A. Y.-K., ve Hoe-Lian, G. D. (2013, Nisan). *Characteristics of social network fatigue* [Bildiri sunumu]. Information Technology: New Generations (ITNG), 2013 Tenth International Conference on, Las Vegas, NV, United States. <https://doi.org/10.1109/ITNG.2013.66>

- Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C. ve Hoe Lion, D. G. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of The Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306-2320. <https://doi.org/10.1002/asi.23122>
- Ream, E. ve Richardson, A. (1996). Fatigue: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 33(5), 519-529. [https://doi.org/10.1016/0020-7489\(96\)00004-1](https://doi.org/10.1016/0020-7489(96)00004-1)
- Reeves, W. C., Lloyd, A., Vernon, S. D., Klimas, N., Jason, L. A., Bleijenberg, G., Evengard, B., White, P. D., Nisenbaum, R. ve Unger, E. R. (2003). Identification of ambiguities in the 1994 chronic fatigue syndrome research case definition and recommendations for resolution. *BMC Health Services Research*, 3, 1-9.
- Richards, D., Caldwell, P. H. ve Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12), 1152-1157. <https://doi.org/10.1111/jpc.13023>
- Riemann, D., Spiegelhalder, K., Feige, B., Voderholzer, U., Berger, M., Perlis, M. ve Nissen, C. (2010). The hyperarousal model of insomnia: A review of the concept and its evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 14(1), 19-31. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.04.002>
- Rimer, B. K. ve Glanz, K. (2005). *Theory at a glance: A guide for health promotion practice* (NIH Publication No. 05-3896). U.S. Department of Health and Human Services.
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Cody, L. M., Conner, T. S. ve Scarf, D. (2021). The fear of missing out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Current Psychology*, 40(8), 3691-3701. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00318-6>
- Salo, M., Pirkkalainen, H. ve Koskelainen, T. (2019). Technostress and social networking services: Explaining users' concentration, sleep, identity, and social relation problems. *Information Systems Journal*, 29(2), 408-435. <https://doi.org/10.1111/isj.12213>

- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A.-R. ve Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Sayın, A. ve Candansayar, S. (2007). Yorgunluk kavramı ve yorgun hastalara klinik yaklaşım. *Gazi Tıp Dergisi*, 18(1), 1-8.
- Sayın, S., Kara, İ. H., Baltacı, D. ve Yılmaz, H. (2013). Tıp fakültesinde görev yapan araştırma görevlilerinde kronik yorgunluk ve depresyon sıklığının incelenmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 5(1), 11-17.
- Schwarz, R., Krauss, O. ve Hinz, A. (2003). Fatigue in the general population. *Oncology Research and Treatment*, 26(2), 140-144. <https://doi.org/10.1159/000069834>
- Scott, H. ve Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of Adolescence*, 68(1), 61-65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Scott, H. ve Woods, H. C. (2019). Understanding links between social media use, sleep and mental health: Recent progress and current challenges. *Current Sleep Medicine Reports*, 5(3), 141-149. <https://doi.org/10.1007/s40675-019-00148-9>
- Sharf, R. S. (2021). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar* (Çev. N. V. Acar). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sharpe, M. C. (1991). A report—chronic fatigue syndrome: Guidelines for research. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 84(2), 118-121. <https://doi.org/10.1177/014107689108400224>
- Shen, J., Barbera, J. ve Shapiro, C. M. (2006). Distinguishing sleepiness and fatigue: Focus on definition and measurement. *Sleep Medicine Reviews*, 10(1), 63-76. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2005.05.004>
- Sheng, N., Yang, C., Han, L. ve Jou, M. (2023). Too much overload and concerns: Antecedents of social media fatigue and the mediating role of emotional

- exhaustion. *Computers in Human Behavior*, 139. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107500>
- Shi, C., Wang, S., Tang, Q., Liu, X. ve Li, Y. (2022). Cross-lagged relationship between anxiety, depression, and sleep disturbance among college students during and after collective isolation. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1038862>
- Shi, C., Yu, L., Wang, N., Cheng, B. ve Cao, X. (2020). Effects of social media overload on academic performance: A stressor–strain–outcome perspective. *Asian Journal of Communication*, 30(2), 179-197. <https://doi.org/10.1080/01292986.2020.1748073>
- Shim, J. ve Kang, S. W. (2017). Behavioral factors related to sleep quality and duration in adults. *Journal of Lifestyle Medicine*, 7(1), 18-26. <https://doi.org/10.15280/jlm.2017.7.1.18>
- Shin, D.-H. (2010). The effects of trust, security and privacy in social networking: A security-based approach to understand the pattern of adoption. *Interacting with Computers*, 22(5), 428-438. <https://doi.org/10.1016/j.intcom.2010.05.001>
- Shokouhyar, S., Siadat, S. H. ve Razavi, M. K. (2018). How social influence and personality affect users' social network fatigue and discontinuance behavior. *Aslib Journal of Information Management*, 70(4), 344-366. <https://doi.org/10.1108/AJIM-11-2017-0263>
- Siddiqui, S. ve Singh, T. (2016). Social media its impact with positive and negative aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), 71-75. <https://doi.org/10.7753/IJCATR0502.1006>
- Singh, S., Gupta, P., Singh Jasial, S. ve Mahajan, A. (2023). Correlates of compulsive use of social media and academic performance decrement: A stress-strain-outcome approach. *Journal of Content Community and Communication*, 17(9), 131-146. <https://doi.org/10.31620/JCCC.06.23/10>
- Slavin-Mulford, J. ve Hilsenroth, M. J. (2012). Evidence-based psychodynamic treatments for anxiety disorders: A review. R. A. Levy, J. S. Ablon ve H.

- Kächele (Eds.), *Psychodynamic psychotherapy research* içinde (s. 117-137). Humana Press. https://doi.org/10.1007/978-1-60761-792-1_7
- Smets, E. M. A., Garssen, B., Bonke, B. ve De Haes, J. C. J. M. (1995). The multidimensional fatigue inventory (MFI) psychometric qualities of an instrument to assess fatigue. *Journal of Psychosomatic Research*, 39(3), 315-325. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)00125-O](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)00125-O)
- Staner, L. (2003). Sleep and anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 5(3), 249-258. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2003.5.3/Staner>
- Sun, Y., Liu, D., Chen, S., Wu, X., Shen, X.-L. ve Zhang, X. (2017). Understanding users' switching behavior of mobile instant messaging applications: An empirical study from the perspective of push-pull-mooring framework. *Computers in Human Behavior*, 75, 727-738. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.014>
- Sunil, S., Sharma, M. K., Amudhan, S., Anand, N. ve John, N. (2022). Social media fatigue: Causes and concerns. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(3), 686-692. <https://doi.org/10.1177/00207640221074800>
- Swain, R. K. ve Pati, A. K. (2021). Use of social networking sites (SNSs) and its repercussions on sleep quality, psychosocial behavior, academic performance and circadian rhythm of humans – a brief review. *Biological Rhythm Research*, 52(8), 1139-1178. <https://doi.org/10.1080/09291016.2019.1620487>
- Świątek, A. H., Szcześniak, M. ve Bielecka, G. (2021). Trait anxiety and social media fatigue: Fear of missing out as a mediator. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1499-1507. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S319379>
- Świątek, A. H., Szcześniak, M., Aleksandrowicz, B., Zaczowska, D., Wawer, W. ve Ścisłowska, M. (2023). Problematic smartphone use and social media fatigue: The mediating role of self-control. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 211-222. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S389806>
- Talwar, S., Dhir, A., Kaur, P., Zafar, N. ve Alrasheedy, M. (2019). Why do people share fake news? Associations between the dark side of social media use and

- fake news sharing behavior. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 51, 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.05.026>
- Tandon, A., Dhir, A. ve Mäntymäki, M. (2021a). Jealousy due to social media? A systematic literature review and framework of social media-induced jealousy. *Internet Research*, 31(5), 1541-1582. <https://doi.org/10.1108/INTR-02-2020-0103>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P. ve Mäntymäki, M. (2021b). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A. ve Mäntymäki, M. (2020). Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene. *Computers in Human Behavior*, 113. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106487>
- Tang, Z., Xue, B., Luo, X. (Robert) ve Zhou, Y. (2024). Antecedents and consequences of social media group users' fatigue: A mixed-methods study under educational context. *Technological Forecasting and Social Change*, 207. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2024.123602>
- Tanhan, F., Özok, H. İ. ve Tayız, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S. ve Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301-328. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109>
- Teng, L., Liu, D. ve Luo, J. (2022). Explicating user negative behavior toward social media: An exploratory examination based on stressor–strain–outcome model. *Cognition, Technology & Work*, 24(1), 183-194. <https://doi.org/10.1007/s10111-021-00665-0>

- Thomée, S., Dellve, L., Härenstam, A. ve Hagberg, M. (2010). Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults—A qualitative study. *BMC Public Health*, 10(1), 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-66>
- Thompson, D. V., Hamilton, R. W. ve Rust, R. T. (2005). Feature fatigue: When product capabilities become too much of a good thing. *Journal of Marketing Research*, 42(4), 431-442. <https://doi.org/10.1509/jmkr.2005.42.4.431>
- Tiesinga, L. J., Dassen, T. W. N., Halfens, R. J. G. ve Van Den Heuvel, W. J. A. (1999). Factors related to fatigue; priority of interventions to reduce or eliminate fatigue and the exploration of a multidisciplinary research model for further study of fatigue. *International Journal of Nursing Studies*, 36(4), 265-280. [https://doi.org/10.1016/S0020-7489\(99\)00022-X](https://doi.org/10.1016/S0020-7489(99)00022-X)
- Tinajero, R., Williams, P. G., Cribbet, M. R., Rau, H. K., Bride, D. L. ve Suchy, Y. (2018). Nonrestorative sleep in healthy, young adults without insomnia: Associations with executive functioning, fatigue, and pre-sleep arousal. *Sleep Health*, 4(3), 284-291. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.02.006>
- Tolba, A. A. M. (2024). Social media fatigue and its psychological consequences on Egyptian youth. *Misr University Journal for Humanities*, 4(5), 1039-1060. <https://doi.org/10.21608/mjoms.2024.283069.1145>
- Tong, S. T., Van Der Heide, B., Langwell, L. ve Walther, J. B. (2008). Too much of a good thing? the relationship between number of friends and interpersonal impressions on Facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(3), 531-549. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.00409.x>
- Tsaava, M., Oniani, N., Eliazishvili, M., Sakhelashvili, I., Tkemaladze, N., Aladashvili, T., Basishvili, T. ve Darchia, N. (2022). Age-based differences in sleep quality, pre-sleep arousal, and psychosocial factors during the second wave lockdown of the COVID-19 pandemic in Georgia—A higher vulnerability of younger people. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316221>

- Tugtekin, U., Barut Tugtekin, E., Kurt, A. A. ve Demir, K. (2020). Associations between fear of missing out, problematic smartphone use, and social networking services fatigue among young adults. *Social Media + Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120963760>
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). *Yorgunluk. Türk Dil Kurumu sözlükleri*. 2 Mart 2025 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Türkarıslan, K. K., Canel Çınarbaşı, D., ve Nicassio, P. M. (2024). The psychometric properties of the Turkish version of the Pre-Sleep Arousal Scale. *Sleep and Biological Rhythms*, 22(1), 65-73. <https://doi.org/10.1007/s41105-023-00483-z>
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 7(4), 12-16.
- Uhde, T. W., Cortese, B. M. ve Vedeniapin, A. (2009). Anxiety and sleep problems: Emerging concepts and theoretical treatment implications. *Current Psychiatry Reports*, 11(4), 269-276. <https://doi.org/10.1007/s11920-009-0039-4>
- Ulusoy, M., Sahin, N. H. ve Erkmen, H. (1998) Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2),163-172.
- Uz Baş, A. (2019). Klasik koşullanma ve bitişiklik kuramları. A. Kaya (Ed.), *Eğitim psikolojisi içinde* (s. 261-300). Pegem Akademi.
- Valck, E. D., Cluydts, R. ve Pirrera, S. (2004). Effect of cognitive arousal on sleep latency, somatic and cortical arousal following partial sleep deprivation. *Journal of Sleep Research*, 13(4), 295-304. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2004.00424.x>
- Valentine, A. D. ve Meyers, C. A. (2001). Cognitive and mood disturbance as causes and symptoms of fatigue in cancer patients. *Cancer*, 92(S6), 1694-1698. [https://doi.org/10.1002/1097-0142\(20010915\)92:6+<1694::AID-CNCR1499>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/1097-0142(20010915)92:6+<1694::AID-CNCR1499>3.0.CO;2-S)

- Vannucci, A., Flannery, K. M. ve Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Vochem, J., Strobel, C., Maier, L., Spiegelhalder, K., Hertenstein, E., Riemann, D. ve Feige, B. (2019). Pre-sleep arousal scale (PSAS) and the time monitoring behavior-10 scale (TMB-10) in good sleepers and patients with insomnia. *Sleep Medicine*, 56, 98-103. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.01.022>
- Wang, G., Zhang, W. ve Zeng, R. (2019). WeChat use intensity and social support: The moderating effect of motivators for WeChat use. *Computers in Human Behavior*, 91, 244-251. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.10.010>
- Wang, K. ve Scherr, S. (2022). Dance the night away: How automatic TikTok use creates pre-sleep cognitive arousal and daytime fatigue. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 316-336. <https://doi.org/10.1177/20501579211056116>
- Wang, T. ve Deng, X. (Nancy). (2022). User characteristics, social media use, and fatigue during the coronavirus pandemic: A stressor-strain-outcome framework. *Computers in Human Behavior Reports*, 7. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100218>
- Watt, T. (2000). Fatigue in the Danish general population. Influence of sociodemographic factors and disease. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 54(11), 827-833. <https://doi.org/10.1136/jech.54.11.827>
- Wei, L.-W., Chang, C.-C., Sikakaew, P., Thamsatitsuk, K., Huang, X., Jaisook, N., Li, M., Zhao, F., Chen, X., Zhang, L., Yang, C. ve Mo, L. (2024). From insomnia to exhaustion: repercussions of pervasive internet use on sleep quality and social media fatigue. *European Journal of Education Studies*, 11(7). <https://doi.org/10.46827/ejes.v11i7.5456>
- Wessely, S. ve Powell, R. (1989). Fatigue syndromes: A comparison of chronic “postviral” fatigue with neuromuscular and affective disorders. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 52(8), 940-948. <https://doi.org/10.1136/jnnp.52.8.940>

- Wessely, S., Chalder, T., Hirsch, S., Wallace, P. ve Wright, D. (1997). The prevalence and morbidity of chronic fatigue and chronic fatigue syndrome: A prospective primary care study. *American Journal of Public Health*, 87(9), 1449-1455. <https://doi.org/10.2105/AJPH.87.9.1449>
- Whelan, E., Islam, A. K. M. N ve Brooks, S. (2020). Is boredom proneness related to social media overload and fatigue? A stress-strain-outcome approach. *Internet Research*, 30(3), 869-887. <https://doi.org/10.1108/INTR-03-2019-0112>
- Wicklow, A., ve Espie, C. A. (2000). Intrusive thoughts and their relationship to actigraphic measurement of sleep: Towards a cognitive model of insomnia. *Behaviour Research and Therapy*, 38(7), 679-693. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00136-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00136-9)
- Windsor, G. (2023). *An investigation into pre-sleep cognitive arousal* [Doktora tezi]. Canterbury Christ Church University.
- Woods, H. C. ve Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(1), 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Wu, B., Li, F., Zhou, L., Liu, M. ve Geng, F. (2022). Are mindful people less involved in online trolling? A moderated mediation model of perceived social media fatigue and moral disengagement. *Aggressive Behavior*, 48(3), 309-318. <https://doi.org/10.1002/ab.22013>
- Wu, D. ve Zheng, J. (2021). Social media overload, gender differences and knowledge withholding. *Kybernete*, 52(1), 24-43. <https://doi.org/10.1108/K-06-2021-0482>
- Xiao, L. ve Mou, J. (2019). Social media fatigue -Technological antecedents and the moderating roles of personality traits: The case of WeChat. *Computers in Human Behavior*, 101, 297-310. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.001>
- Xiao, L., Mou, J. ve Huang, L. (2019). Exploring the antecedents of social network service fatigue: A socio-technical perspective. *Industrial Management & Data Systems*, 119(9), 2006-2032. <https://doi.org/10.1108/IMDS-04-2019-0231>

- Xie, X., Jin, G. ve Bai, Q. (2024). Dealing with unnecessary: The mediation role of social overload on fear of missing out and social media fatigue. *Sage Open*, 14(3), 1-14. <https://doi.org/10.1177/21582440241266358>
- Xie, X.-Z. ve Tsai, N.-C. (2021). The effects of negative information-related incidents on social media discontinuance intention: Evidence from SEM and fsQCA. *Telematics and Informatics*, 56. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101503>
- Yan, Q., Chen, Y., Jiang, Y. ve Chen, H. (2022). Exploring the impact of envy and admiration on social media fatigue: Social media loneliness and anxiety as mediators. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 42(20), 16830-16843. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02904-7>
- Yang, C., Holden, S. M., Carter, M. D. K. ve Webb, J. J. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-path model. *Journal of Adolescence*, 69(1), 92-102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.007>
- Yang, H., Zhang, S. ve Yang, Z. (2023). The effect of individual perceived dissimilarity on social media fatigue: The mediating role of social anxiety. *Kybernetes*, 52(9), 3834-3853. <https://doi.org/10.1108/K-12-2021-1328>
- Yeh, Z.-T., Wung, S.-K. ve Lin, C.-M. (2015). Pre-sleep arousal as a mediator of relationships among worry, rumination, and sleep quality. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(1), 21-34. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.1.21>
- Yıldırım, B. D. ve Ersü, D. Ö. (2023). Uyku ve beslenme. *Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 24-32.
- Yoon, J.-H., Park, N.-H., Kang, Y.-E., Ahn, Y.-C., Lee, E.-J. ve Son, C.-G. (2023). The demographic features of fatigue in the general population worldwide: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1192121. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1192121>
- Zalat, F. A. (2024). *Facebook ve TikTok kullanımı ile sosyal medya okuryazarlığı arasındaki ilişki: Mısır örneği* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Zeigler-Hill, V. (2013). *Self-esteem*. Psychology press.
- Zengarini, E., Ruggiero, C., Mecocci, P., Vellas, B. ve Cesari, M. (2016). Fatigue as a clinical sign of biological aging: Exploratory analyses from the MINDED project. *Geriatrics & Gerontology International*, 16(4), 533-534. <https://doi.org/10.1111/ggi.12555>
- Zhang, S., Shen, Y., Xin, T., Sun, H., Wang, Y., Zhang, X. ve Ren, S. (2021). The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective. *PLOS ONE*, 16(1), e0245464. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245464>
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y. ve Yang, J. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services. *Information & Management*, 53(7), 904-914.
- Zhang, X., Ding, X. ve Ma, L. (2022). The influences of information overload and social overload on intention to switch in social media. *Behaviour & Information Technology*, 41(2), 228-241. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2020.1800820>
- Zhang, Y., He, W. ve Peng, L. (2022). How perceived pressure affects users' social media fatigue behavior: A case on WeChat. *Journal of Computer Information Systems*, 62(2), 337-348. <https://doi.org/10.1080/08874417.2020.1824596>
- Zhang, Y., Liu, Y., Li, W., Peng, L. ve Yuan, C. (2020). A study of the influencing factors of mobile social media fatigue behavior based on the grounded theory. *Information Discovery and Delivery*, 48(2), 91-102. <https://doi.org/10.1108/IDD-11-2019-0084>
- Zheng, H. ve Ling, R. (2021). Drivers of social media fatigue: A systematic review. *Telematics and Informatics*, 64. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101696>
- Zheng, H., Goh, D. H., Lee, E. W. J., Lee, C. S. ve Theng, Y. (2022). Understanding the effects of message cues on COVID-19 information sharing on Twitter. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 73(6), 847-862. <https://doi.org/10.1002/asi.24587>

- Zhong, L., Chen, X., Shan, X. ve Liu, X. (2024). From FOMO to discontinuous usage intention: Information overload and social media fatigue for Chinese Weibo users. *Southern Communication Journal*, 89(5), 309-322. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2024.2431074>
- Zhu, X. ve Bao, Z. (2018). Why people use social networking sites passively: An empirical study integrating impression management concern, privacy concern, and SNS fatigue. *Aslib Journal of Information Management*, 70(2), 158-175. <https://doi.org/10.1108/AJIM-12-2017-0270>
- Zhu, X., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z. ve Jiang, H. (2023). Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: A cross-section study. *PLOS ONE*, 18(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292429>
- Zhu, Y. ve Bao, Z. (2018). The role of negative network externalities in SNS fatigue: An empirical study based on impression management concern, privacy concern, and social overload. *Data Technologies and Applications*, 52(3), 313-328. <https://doi.org/10.1108/DTA-09-2017-0063>

İnternet Kaynakları

- Auxier, B. ve Anderson, M. (2021,7 Nisan). *Social media use in 2021*. 1 Mayıs 2025 tarihinde <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/> adresinden edinilmiştir.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2025). *Mortalite ve morbidite istatistikleri için ICD-11*. 15 Nisan 2025 tarihinde <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/tr> adresinden edinilmiştir.
- Kemp, S. (2025, Mart 3). *Digital 2025: Turkey*. 9 Mart 2025 tarihinde <https://datareportal.com/reports/digital-2025-turkey> adresinden edinilmiştir.
- We Are Social. (2025, Şubat 5). *Digital 2025: The essential guide to the global state of digital*. 9 Mart 2025 tarihinde <https://wearesocial.com/uk/blog/2025/02/digital-2025-the-essential-guide-to-the-global-state-of-digital/> adresinden edinilmiştir.

EKLER

Ek-1: Demografik Bilgi Formu

1) Sosyal medya kullanım durumu

Evet ()

Hayır ()

2) Cinsiyetiniz

Kadın ()

Erkek ()

3) Yaş aralığınız

18 -24 ()

25 -34 ()

35 -44 ()

45 -54 ()

55 – 65 ()

4) Eğitim durumu

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Yüksek Lisans/ Doktora ()

5) Çalışma durumunuz

Öğrenciyim ()

Yarı zamanlı çalışıyorum ()

Tam zamanlı çalışıyorum ()

Çalışmıyorum ()

6) En çok kullandığınız sosyal medya platformu

Facebook ()

Instagram ()

Linkedin ()

Reddit ()

TikTok ()

WhatsApp ()

X/ Twitter ()

Youtube ()

7) Sosyal medya platformlarında bir günde ortalama kaç saat geçirmektesiniz?

0-2 saat ()

3-5 saat ()

5-7 saat ()

8 saat üzeri ()

8) Sosyal medya platformlarını en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?

Sosyal etkileşim (aile, arkadaşlar vb.) ()

Haberler ve güncellemeler ()

Eğlence (video izleme, oyunlar vb.) ()

İş/ Kariyer ()

9) Ortalama olarak gece kaç saat uyuyorsunuz?

4 saat ve altı ()

5-6 saat ()

7-8 saat ()

9 saat ve üzeri ()

10) Uykü kalitenizi nasıl değerkendirirsiniz?

Çok kötü ()

Kötü ()

Orta ()

İyi ()

Çok iyi ()

11) Gece uyandığınızda tekrar uyumakta zorlanır mısınız?

Evet ()

Hayır ()



Ek-2: Sosyal Medya Yorgunluk Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelerde doğru ya da yanlış bir seçenek bulunmamaktadır.

Lütfen her ifadeyi size ne derece uygun buluyorsanız o doğrultuda değerlendiriniz.

Her bir maddeyi 1 ile 7 arasında bir puanla yanıtlamanız beklenmektedir.

Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Sosyal medya sitelerinde sunulan bilgilerin miktarı, çoğu zaman benim için bunaltıcı denilebilecek bir yoğunluktur.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sosyal medya sitelerinde herhangi bir şey ararken çok sayıda sayfa ve bilgi ile karşılaştığım için çoğu zaman yaptığım aramadan vazgeçerim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Herhangi bir konuda sosyal medya sitelerinde arama yaparken çok büyük miktarlarda bilgiyle karşılaşma ihtimali olduğunun farkındayım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Gereğinden fazla bilgiyle karşılaşmamak için çoğu zaman sosyal medyayı kullanmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sosyal medyada fazla zaman harcadığımı fark ettiğimde çok sinirlenirim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Hiçbir zaman sosyal medyada ne tür şeyler paylaşmam gerektiği konusunda net bir fikre sahip değilimdir.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bir sosyal medya sitesine girdiğimde, daha önce o sitede kim (ler)i takip etmek istediğimi genellikle unutmuş olurum.	1	2	3	4	5	6	7

8. Çoğu zaman yeniden paylaşmayı niyetlendiğim durumun neleri içerdiğini unutabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bir sosyal medya sitesini açtığımda, daha önce o sitede neleri paylaşmak istediğimi unutmuş olabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Sosyal medya sitelerinde durum güncellemesi yapmaya yönelik iyi fikirler bulmak benim için oldukça zor bir iştir.	1	2	3	4	5	6	7
11. Sosyal medya sitelerinde okunmamış çok fazla bilgi olduğunu fark ettiğimde bu durumdan rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
12. Bir kişinin belirli bir sosyal ağdaki hesabına ne zaman ve ne sıklıkta giriş yaptığını, durumunu ne zaman güncellediğini, nasıl değiştirdiğini vb. durumları gösteren özellikler beni tedirgin eder.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkaları tarafından belirli sosyal medya sitelerine yönlendirildiğimde kendimi tedirgin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sosyal medya sitelerinde arkadaşlık istekleri aldığımda kendimi kaygılı ve gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sosyal medyada hesabıma girmeden önce genellikle çok fazla yeni mesaj alacağımı düşünerek korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-3: Uyku Öncesi Uyarılma Ölçeği

Lütfen aşağıdaki belirtilerden her birini, kendi yatak odanızda uykuya dalmaya çalışırken genelde ne yoğunlukta deneyimlediğinizi belirtiniz.

Maddeler	Hiç	Çok az	Orta derece	Fazla	Aşırı derece
1. Uykuya dalma ile ilgili endişe	1	2	3	4	5
2. Gün içinde olanları gözden geçirme ya da üzerine düşünme	1	2	3	4	5
3. Depresif ya da kaygı verici düşünceler	1	2	3	4	5
4. Uyku dışındaki sorunlar hakkında endişelenme	1	2	3	4	5
5. Zihinsel olarak tetikte ve aktif olma.	1	2	3	4	5
6. Düşüncelerinizi durduramama.	1	2	3	4	5
7. Düşüncelerin kafanızda dönüp durması.	1	2	3	4	5
8. Ortamdaki ses ve gürültüden rahatsız olma (örn., saatin tik tak sesleri, evdeki gürültüler, trafik).	1	2	3	4	5
9. Kalp atışlarının hızlanması, küt küt atması ya da düzensiz kalp atışı.	1	2	3	4	5
10. Bedeninizde huzursuz, gergin bir his.	1	2	3	4	5
11. Nefes darlığı ya da zor nefes alma	1	2	3	4	5
12. Kaslarınızda kasılma ya da gerginlik hissi.	1	2	3	4	5
13. Ellerinizde, ayaklarınızda ya da vücudunuzun genelinde soğukluk hissi.	1	2	3	4	5

14. Mide rahatsızlığı (midenizde düğümleme ya da gerginlik hissi, mide yanması, bulantı, gaz vb.)	1	2	3	4	5
15. Avuç içlerinde ya da vücudunuzun diğer yerlerinde terleme.	1	2	3	4	5
16. Ağızda ya da boğazda kuruluk hissi.	1	2	3	4	5



Ek- 4: Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz

Maddeler	Hiç	Hafif düzeyde	Orta düzeyde	Ciddi düzeyde
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma	0	1	2	3
2. Sıcak/ ateş basmaları	0	1	2	3
3. Bacaklarda halsizlik/ titreme	0	1	2	3
4. Gevşeyememe	0	1	2	3
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu	0	1	2	3
6. Baş dönmesi veya sersemlik	0	1	2	3
7. Kalp çarpıntısı	0	1	2	3
8. Dengeyi kaybetme duygusu	0	1	2	3
9. Dehşete kapılma	0	1	2	3
10. Sinirlilik	0	1	2	3
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu	0	1	2	3
12.Ellerde titreme	0	1	2	3
13. Titreklik	0	1	2	3
14. Kontrolü kaybetme duygusu	0	1	2	3
15. Nefes almada güçlük	0	1	2	3
16. Ölüm korkusu	0	1	2	3
17. Korkuya kapılma	0	1	2	3
18.Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi	0	1	2	3
19. Baygınlık	0	1	2	3
20. Yüzün kızarması	0	1	2	3
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)	0	1	2	3

Ek-5: Etik Kurul Onayı

Tarih ve Sayı: 10.01.2025-173858



**İSTANBUL
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU**

Sayı : E-45778635-050.99-173858
Konu : Aslıhan BAYRAM'ın Revize
Başvurusunun Etik Kurul Onay Yazısı
Hk.

10.01.2025

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Psikoloji Bölüm Başkanlığı, 09.01.2025 Tarihli ve 12738158- - 676 Sayılı Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2320039009 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Aslıhan BAYRAM'ın Doç. Dr. Sü***** KA***** danışmanlığında hazırladığı "Yetişkinlerde Sosyal Medya Yorgunluğu ile Uyku Öncesi Uyarılma Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracılık Etkisinde Cinsiyetin Düzenleyici Rolü" başlıklı tez çalışmasının 03.01.25 tarihli 2025/01 sayılı Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında gerekli düzeltmeler yapıldığı takdirde onaylanmasına karar verilmişti. İlgili düzeltmelerin yapıldığı tespit edilmiş olduğundan başvurunun etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Ce*** GE***
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSU3JSHA13 Pin Kodu :26642

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BSU3JSHA13&eS=173858>

Adres:İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hacımıkmı Yolu

Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul

Telefon:444 1897 Faks:(0 212) 289 64 90

e-Posta:info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr

Kep Adresi:beykentmu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Ce*** Ge***

Unvanı: Başkan



TOPLUMSAL KATKI

Bu araştırma, sosyal medya yorgunluğunun anksiyeteyi artırarak uyku öncesi uyarılmayı beslediğini ortaya koyarak dijital medya kullanımının erişkin bireyler üzerindeki ruhsal etkilerini görünür hale getirmiştir. Sosyal medya kullanımının yalnızca davranışsal bir alışkanlık değil, aynı zamanda duygusal ve bedensel düzeyde sonuçlar doğurabilen bir süreç olarak ele alınmasına katkı sunmaktadır. Bireylerin uykuya geçememe ya da sürekli huzursuzluk hissi gibi sorunları yalnızca içsel nedenlerle değil dijital etkileşimlerle bağlantılı biçimde değerlendirebilmesine olanak tanımakta, bu sayede farkındalık düzeylerinin artmasına katkıda bulunmaktadır. Elde edilen bulgular, sosyal medya kullanımının erişkin bireylerde de önemli psikolojik etkiler yaratabildiğini göstererek bu risklerin daha geniş bir kesim tarafından tanınmasını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca cinsiyetin bu ilişkilerde anlamlı bir düzenleyici etki göstermemesi, sosyal medya yorgunluğuna bağlı anksiyete ve uyku öncesi uyarılmanın kadın ya da erkek fark etmeksizin deneyimlenebildiğini ortaya koymakta ve farkındalık çalışmalarının tüm erişkin nüfusu kapsayacak biçimde ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Araştırma aynı zamanda ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların sosyal medya yorgunluğu, anksiyete ve uyku sorunlarını birlikte değerlendirmesine olanak sağlayarak dijital yaşamın psikolojik süreçler üzerindeki etkilerinin göz ardı edilmemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu yönüyle çalışma hem bireysel farkındalığın gelişmesine katkı sağlamak hem de ruh sağlığı hizmetlerine bütüncül bir bakış açısı kazandırarak toplumsal düzeyde bilimsel bir temel sunmaktadır.