Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi
Life Skills Journal of Psychology
Yıl (*Year*): 2025, Cilt (*Volume*): 9, Sayı (*Issue*): 2, Aralık (*December*)

E-ISSN: 2587-1536
Araştırma Makalesi / *Research Article*

Geliş Tarihi (*Received*): 11/11/2025 Kabul Tarihi (*Accepted*): 25/12/2025
Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi-*Life Skills Journal of Psychology*, 2025; 9(2), 157-180.

Pekiştireç Duyarlılık Sistemleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Uyumsuz Hayal Kurmanın Aracı Rolü

Reinforcement Sensitivity Systems and Social Media Addiction: The Mediating Role of Maladaptive Daydreaming

Merve Sepetçi,[1] Gülşah Balaban[2]

10.31461/ybpd.1822070

Öz

Bu çalışmada, pekiştireç duyarlılık sistemleri, sosyal medya bağımlılığı ve uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca pekiştireç duyarlılık sistemleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurma düzeyinin aracı rolü incelenmiştir. Örneklem, 18-63 (27.96±7.08) yaş aralığında 210 kadın (%66.2) ve 107 erkek (%33.8) olmak üzere toplam 317 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışma kapsamında veriler Pekiştireç Duyarlılık Ölçeği, Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Pekiştireç Duyarlılık Ölçeği alt boyutlarından Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS) (d=0.68), Kaç (d=0.93) ve Don (d=0.84) alt boyut puanları ile sosyal medya bağımlılığı ortalamalarının kadınlarda erkeklere göre, Dövüş (d=-0.25) alt boyutuna ait ortalama puanın ise erkeklerde kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Aracılık analizinde, uyumsuz hayal kurmanın pekiştireç duyarlılık sistemlerinden DİS, Kaç ve Don alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğu tespit edilmiştir. Uyumsuz hayal kurmanın, bilişsel bir kaçış mekanizması işlevi görerek kompulsif sosyal medya kullanımını artırdığı saptanmıştır. Bu bulgular, uyumsuz hayal kurmanın kısmi aracılık ettiği pekiştireç duyarlılığı ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına ve sosyal medya kullanımını azaltmaya yönelik klinik müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sunabilir.

Anahtar Kelimeler: Pekiştireç Duyarlılık Sistemleri, Uyumsuz Hayal Kurma, Sosyal Medya Bağımlılığı

Abstract

This study examined the relationships between reinforcement sensitivity systems, social media addiction, and maladaptive daydreaming. Furthermore, the mediating role of maladaptive daydreaming in the relationship between reinforcement sensitivity systems and social media addiction was examined. The sample consisted of 317 participants, 210 females (66.2%) and 107 males (33.8%), aged 18-63 (27.96±7.08). Data were collected using the Reinforcement Sensitivity Questionnaire, the Maladaptive Daydreaming Scale, and the Social Media Addiction Scale. It was found that the mean scores of the Behavioral Inhibition System (DIS) (d=0.68), Flight (d=0.93) and freeze (d=0.84) sub-dimensions of the Reinforcement Sensitivity Questionnaire, as well as social media addiction, were statistically significantly higher in women than in men, and the mean score of the Fight (d=-0.25) sub-dimension was statistically significantly higher in men than in women. Mediation analysis revealed that maladaptive daydreaming mediated the relationship between the BIS, Flight, and Freeze subscales and social media addiction. It has been found that engaging in maladaptive daydreaming increases compulsive social media use by acting as a cognitive escape mechanism. These findings suggest that a better understanding of the mediating role of maladaptive daydreaming between reinforcement sensitivity and social media use may contribute to the development of clinical intervention programs to reduce excessive social media use.

Key Words: Reinforcement Sensitivity Systems, Maladaptive Daydreaming, Social Media Addiction

[1] **Sorumlu yazar:** Merve Sepetçi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, E-Mail: sepetcimerve@yahoo.com

Alıntılama: Sepetçi, M., Balaban, G. (2025). Pekiştireç duyarlılık sistemleri ve sosyal medya bağımlılığı: Uyumsuz hayal kurmanın aracı rolü. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 9(2), 157-180.

Giriş

Sosyal medya genel olarak sosyal etkileşimlere, topluluk temelli girdilere ve kullanıcı topluluğu arasında içerik paylaşımına odaklanan, yalnızca kullanıcıları tarafından oluşturulan içeriğe sahip çevrimiçi platformları ifade etmektedir (Pellegrino vd., 2022). Facebook, Instagram ve TikTok gibi sosyal ağ siteleri, insanların coğrafi mesafe veya diğer engellerden bağımsız olarak çevrimiçi bir dünyada bağlantıda kalmalarına olanak tanıyan sosyal medyanın önde gelen örnekleridir (Kaye, 2021). Çalışmalar, Çin'de ortaya çıkan ve kısa sürede küresel ölçekte etkili olan COVID-19 salgınının sosyal medya kullanımında belirgin bir artışa yol açtığını göstermektedir (Kaye, 2021). Salgınla mücadele kapsamında ülkeler tarafından uygulanan sosyal mesafe, tecrit ve karantina gibi önlemler, sosyal ağ sitelerinin giderek daha popüler hale gelmesine zemin hazırlamıştır. Son veriler dünya çapında 5.07 milyar sosyal medya kullanıcısının bulunduğunu, bunun da toplam küresel nüfusun 62.6'sına denk geldiğini ortaya koymaktadır (DataReportal, 2024). Ancak sosyal ağ siteleri yalnızca platformların yaygınlığı nedeniyle değil, aynı zamanda kullanıcıların psikolojik refahı üzerindeki etkileri nedeniyle de önem taşımaktadır (Kim ve Shen, 2020).

Alanyazında sosyal ağ sitelerinin kullanımının bireyler üzerindeki etkilerine dair farklı çalışmalar mevcuttur. Sosyal ağ sitelerinin aşırı kullanımı, gerçek bir bağımlılık davranışı olarak nitelendirilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2011) Bir çalışmada sosyal ağ sitelerinin kullanımının bilgi ve duygusal destek için yararlı olabileceği ancak maddi destek ve saygınlık için yararlı olmadığı ortaya konmuştur (Liu vd., 2018). Ayrıca sosyal ağ sitelerine aşırı katılım gerçek hayattaki sosyal topluluklara katılımın azalması, akademik başarıdaki düşüş ve ilişki problemleriyle, sosyal anksiyete ile, uyku kalitesi, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik problemlerle ilişkili bulunmuştur (Kuss ve Griffiths, 2011; Ruggieri vd., 2020; Wong vd., 2020). Sosyal ağ sitelerinin kullanımının yaygınlaşması, sosyal ağ sitelerinin aşırı kullanımının bireyin kişiliği üzerindeki olası etkileri konusunda endişeye neden olmaktadır (Wu, 2023).

Beş faktörlü kişilik modeli kullanılarak yapılan farklı iki çalışmada benzer şekilde dışadönük ve yeni deneyimlere açık kişilik özelliklerine sahip bireylerin sosyal medyayı daha sık kullandıkları görülmüştür (Correa vd., 2014; Wu, 2023). Ayrıca kadınların erkeklere göre sosyal medyayı daha yoğun kullandıkları tespit edilmiştir (Wu, 2023). Buna ek olarak, duygusal istikrar sosyal ağ sitesi kullanımının olumsuz bir belirleyicisi olarak tespit edilmiş, daha kaygılı ve duygusal olarak dalgalı olan bireylerin bu sitelere güvenme eğiliminde olduğu belirlenmiştir (Correa vd., 2014). Bu bulgular, sosyal ağ sitelerinin kullanımı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların artırılması gerektiğini teyit etmektedir.

Kişilik teorileri arasında yer alan ve Gray (1970) tarafından geliştirilen Pekiştireç Duyarlılık Teorisi (PDT), ödül veya cezaya duyarlılık ile Eysenck'in kişilik teorisinde tanımladığı içedönüklük-dışadönüklük özelliklerinden hareket ederek kişiliğin farklılaştığını ortaya koymuştur (Gray, 1981). PDT'de Gray, kişiliği Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DAS), Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS) ve Dövüş-Kaç Sistemi (DKS) olmak üzere üç sistem üzerinden tanımlamıştır (Gray, 1981). Bu

doğrultuda DAS dürtüsellik ve ödüle duyarlılıkla ilişkili olarak dışadönüklükle, DİS anksiyete ve cezaya duyarlılıkla ilişkili olarak içedönüklükle ve DKS ise koşulsuz olumsuz pekiştirece duyarlılıkla ilişkili olarak psikotizmle ilişkilendirilmiştir. Ek olarak, özellikle acı veren uyaranlara duyarlılıkla ilişkilendirilen DKS davranışların ortaya çıkmasında önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Corr (2004), söz konusu duyarlılıkların kişilik özelliklerinin oluşumunda kritik bir rol oynadığını belirtmiştir (Corr, 2004).

Gray ve McNaughton, kişilik ölçümleri ve uyaranlara verilen davranışsal tepkilerle ilgili tutarsız deneysel bulgular ışığında PDT'yi revize etmiştir (Gray ve McNaughton, 2000). Bu doğrultuda revize edilmiş PDT'de DİS anksiyete ile, korku ise Dövüş-Kaç-Don Sistemi (DKDS) aracılığıyla açıklanmıştır (Bijttebier vd., 2009). DKDS tüm dürtüsel uyaranlara karşı duyarlıdır ve aktivasyonu tipik olarak korku ve anksiyete gibi duyguların eşlik ettiği çatışmacı, kaçmaya yönelik veya hareketsiz tepkilere yol açabilir (Gray ve McNaughton, 2000). Anksiyetenin işlevinin bireyleri tehlikeye karşı dikkatli bir şekilde motive etmek olduğu, korkunun ise bireyleri tehlikeden uzaklaştırmak olduğu varsayılmaktadır (Gray ve McNaughton, 2000).

Öte yandan, gözden geçirilmiş DİS, genellikle anksiyete duygularıyla ilişkili olan çevredeki çatışmaları tespit eder ve çözer (Corr, 2004). Bu açıdan bakıldığında, DİS'in etkinleştirilmesi DAS ve DKDS'nin işbirliğine bağlıdır ve yaklaşma ile kaçınma arasında bir çatışma oluşturur (Gray ve McNaughton, 2000). Revize edilmiş PDT'de DAS kavramsallaştırmasında büyük bir değişiklik olmamış olup hem orijinal PDT hem de revize edilmiş versiyonunda DAS dürtüsellikle ilişkilendirilmiştir. Bu dürtüsel eğilimler, özellikle dijital çağda bireylerin çevrimiçi ortamlarda daha hızlı tepki verme, risk alma veya anlık haz arayışı gibi davranış örüntülerinde de kendini gösterebilmektedir (Billieux vd., 2015). İnternet teknolojisinin yaygınlaşmasıyla birlikte çevrimiçi etkileşimlerin artması, bireylerin internete olan ilgisini ve buna bağlı davranışsal bağımlılık riskini de yükseltmiştir (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal ağ sitelerine yönelik bağımlılıkta rol oynayabilecek kişilik özellikleri ve diğer etkenlerin incelenmesi, bu davranışın altında yatan mekanizmaların anlaşılması açısından önem taşımaktadır. Bu mekanizmaların ortaya konması, gerektiğinde etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine de katkı sağlayabilir. Bu kapsamda görece yeni bir kavram olan uyumsuz hayal kurma davranışı da çalışmanın değişkenlerinden birini oluşturmaktadır.

"Uyumsuz hayal kurma" ya da "uyumsuz gündüz düşü" olarak alanyazına kazandırılan "maladaptive daydreaming", insan etkileşiminin yerini alan hayal kurma eylemine aşırı katılım ile karakterize zihinsel bir durum olarak tanımlanan nispeten yeni bir klinik yapıdır (Bigelsen ve Schupak, 2011; Somer vd., 2016). Özetle uyumsuz hayal kurmak, gerçeklikten kaçmaya yönelik zihinsel senaryolar üretme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Somer, 2002). Hayal kurmak, yaratıcılık ve kendimizin ve başkalarının zihinlerini anlamak için önemlidir ancak bazı yetişkinler aşırı derecede hayal kurar ve bu davranış yıkıcı bir hal alır, bu durum uyumsuz hayal kurma olarak nitelendirilmektedir (Bigelsen vd., 2016; West ve Somer, 2019). Problemli sosyal medya kullanımı ile uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, uyumsuz hayal kurma düzeyi yüksek olan bireylerin

problemli sosyal medya kullanımına daha yatkın olduğu gösterilmiştir (Chirico vd., 2022). Bu bulgu, söz konusu davranışın bireyler tarafından uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılabileceğine işaret etmektedir.

Uyumsuz hayal kurma, başlangıçta sıkıntıyla baş etme amacıyla geliştirilen bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Ancak bu eğilimin fantezilere kontrolsüz biçimde dalmaya, sosyal geri çekilmeye ve günlük yaşamın ihmal edilmesine yol açabilmesi nedeniyle, aşırı internet kullanımıyla benzer özellikler gösterdiği belirtilmektedir (Pietkiewicz vd., 2018). Bu doğrultuda uyumsuz hayal kurma davranışı, problemli sosyal medya kullanımının bir parçası olabilir ya da problemli sosyal medya kullanımı için potansiyel bir tetikleyici ve sürdürücü faktör olarak kabul edilebilir (Pezzi vd., 2024). PDT çerçevesinde değerlendirildiğinde ise özellikle cezaya ve tehdide duyarlılığı temsil eden DİS ile DKDS aktivasyonunun, bireylerin anksiyete ve korku gibi olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla içsel kaçış stratejilerine yönelmesini kolaylaştırdığı söylenebilir. Bu bağlamda uyumsuz hayal kurmanın, dışsal tehditlerden kaçınmayı sağlayan bilişsel bir kaçış mekanizması olduğu düşünülebilir.

Araştırmalar, benliğin olumsuz bir şekilde temsil edilmesinin ve sosyal ilişkilerle ilgili aşırı endişelerin, sorunlu sosyal medya kullanımında önemli bir role sahip olduğunu göstermiştir (Costanzo vd., 2021). Bağlanma, problemli sosyal medya kullanımı ve uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, güvensiz bağlanma stillerinin problemli sosyal medya kullanımıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Costanzo vd., 2021). Ayrıca uyumsuz hayal kurmanın, bu ilişkide aracılık rolü üstlendiği gösterilmiştir. Buna göre uyumsuz hayal kurmanın sosyal medya bağımlılığının başlangıcında ve sürdürülmesinde önemli bir rolü olabilir. Kişilik özellikleri açısından değerlendirildiğinde, özellikle anksiyete ve korku duygularının bireyleri bu duygulardan kaçınmak amacıyla fantezi kurmaya yöneltebileceği düşünülmektedir. Bu fanteziler aracılığıyla kurulan ilişki biçimleri ise bireylerin sosyal medya kullanımını artırabilir (Costanzo vd., 2021).

Alanyazında, sosyal medya kullanımının, duygusal istikrarsızlık ve yüksek kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu ve bu ilişkinin kadınlarda daha belirgin biçimde görüldüğü bildirilmektedir (Correa vd., 2014; Wu, 2023). Buna paralel olarak, kadın bireylerin DİS düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu ve tehdit ipuçlarına karşı daha duyarlı oldukları farklı çalışmalarda gösterilmiştir (Şişman, 2012; Vervoort vd., 2010). Erkeklerde ise korku uyaranlarına verilen tepkilerin daha çok mücadele ve aktif baş etme yönelimleriyle karakterize olduğu ve bu örüntünün toplumsal cinsiyet rolleri ve sosyal öğrenme süreçleriyle ilişkili yapısal bir farklılığa işaret edebileceği öne sürülmektedir (Akan ve Kıran, 2020; Stanaland ve Gaither, 2021). Bu doğrultuda, sosyal medya kullanımının, bireylerin tehdit ve ceza uyaranlarına verdikleri cinsiyete özgü duygusal ve davranışsal tepkiler çerçevesinde değerlendirilmesi, sosyal medya bağımlılığının altında yatan mekanizmaların daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

İnternet bağımlılığı ile pekiştireç duyarlılığı arasındaki ilişki konusunda alanyazında sınırlı çalışma olduğu görülmüştür. Xue ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışma, DAS'ın internet bağımlılığını özdenetimin tam aracı etkisiyle öngördüğünü,

DİS ve DKDS'nin ise internet bağımlılığını özdenetimin kısmi aracı etkisiyle öngördüğünü ortaya koymuştur (Xue vd., 2024). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan ergenlerle internet bağımlılığı şiddetinin pekiştireç türlerine duyarlılığını inceleyen bir çalışmada benzer şekilde DAS ve daha yüksek hayal kırıklığı intoleransı, daha şiddetli internet bağımlılığı semptomları ile ilişkili bulunmuştur (Lu vd., 2019). Bu bulgular, özellikle ödüle duyarlılık ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki olduğunu göstermektedir ve PDT ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin daha fazla incelenmesi gerekliliğini vurgulamaktadır (Xue vd., 2024).

Literatürde yer alan bulgular doğrultusunda, bu çalışmada pekiştireç duyarlılık sistemleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurmanın aracılık modelinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

1.Ödüle duyarlılık ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır. Benzer şekilde, uyumsuz hayal kurma ile sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

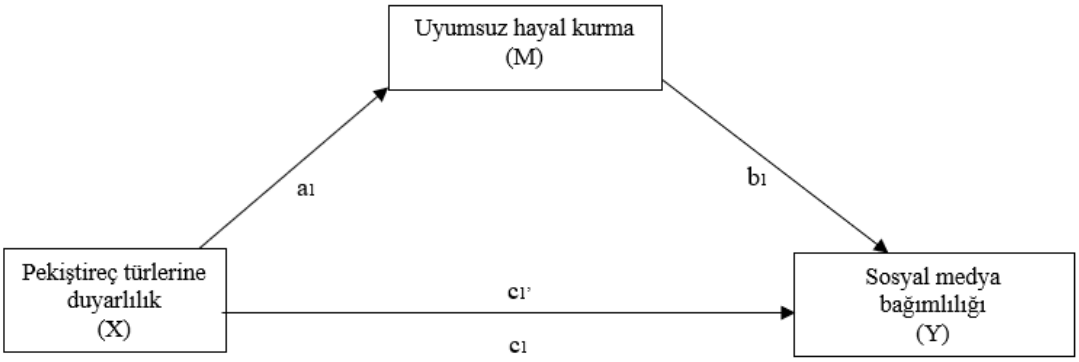
2.Pekiştireç duyarlılık sistemleri, uyumsuz hayal kurma ve sosyal medya bağımlılığı ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Özellikle cezaya duyarlılık puanlarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olacağı öngörülmektedir.

3.Uyumsuz hayal kurmanın, pekiştireç duyarlılığı türlerinden DİS, DKDS alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolü vardır.

Bu hipotezlerin test edilmesinin, sosyal medya bağımlılığının altında yatan nedenlerin daha iyi anlaşılmasına ve potansiyel müdahale stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın özgün katkısı, pekiştireç duyarlılık sistemleri ile aşırı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi, uyumsuz hayal kurmanın aracılık rolü çerçevesinde ele alarak, bu değişkenler arasındaki etkileşimi bütüncül bir model üzerinden incelemesidir. Ayrıca bu çalışma, pekiştireç duyarlılığı ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisini uyumsuz hayal kurma bağlamında ilk kez sınaması açısından önemlidir. Bu doğrultuda elde edilecek bulguların, sosyal medya bağımlılığının bireysel farklılıklar temelinde ele alınmasına yönelik kuramsal ve uygulamalı çalışmalara katkı sağlaması beklenmektedir. Bu nedenle, pekiştireç duyarlılık sistemleri ile uyumsuz hayal kurma davranışının, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini birlikte ele almak, bu davranışın altında yatan psikolojik mekanizmaların daha bütüncül biçimde anlaşılması açısından önem taşımaktadır.

Yöntem

Bu çalışma, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeline dayalı olarak tasarlanmıştır. Araştırmada, pekiştireç duyarlılık sistemleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurmanın aracı rolü incelenmiştir. Çalışma, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin test edilmesini amaçlayan kesitsel bir araştırmadır ve analizler aracılık modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışmada beklenen model ve istatistiksel model Şekil-1'de yer almaktadır.



Şekil-1. Çalışmanın beklenen ve istatistiksel medyatör (aracılık) modeli

Örneklem

Veriler 11.11.2024 ile 12.12.2024 tarihleri arasında kolayda örnekleme yöntemi ile toplanmış olup, araştırmanın örneklemini 18-63 (27.96±7.08) yaş aralığında 210 kadın (%66.2) ve 107 erkek (%33.8) olmak üzere toplam 317 birey oluşturmuştur. Çalışmada katılımcıların 16'sı (%5.0) ilkokul, 79'u (%24.9) lise, 81'i (%25.6) ön lisans, 126'sı (%39.7) lisans ve 15'i (%4.7) yüksek lisans ve doktora mezunu; 143'ü (%45.1) bekâr, 169'u (%53.3) evli, 3'ü (%0.9) eşinden ayrılmış ve 2'si (%0.6) eşini kaybetmiştir. Sosyoekonomik durum açısından incelendiğinde katılımcılardan 54'ü (%17.0) düşük, 253'ü (%79.8) orta ve 10'u (%3.2) yüksek düzeyde olduğunu bildirmiştir. Katılımcılardan 160'ı (%50.5) çalıştığını, 157'si (%49.5) çalışmadığını belirtmiş, 68 katılımcı (%21.5) psikolojik veya psikiyatrik yardım aldığını, 183 (%57.7) katılımcı ise psikolojik yardıma ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir (Tablo 1).

Tablo-1.Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler	Kişi (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	210	66.2
Erkek	107	33.8
Medeni Durum		
Bekâr	143	45.1
Evli	169	53.3
Eşinden ayrılmış	3	0.9
Eşi vefat etmiş	2	0.6
Eğitim Durumu		
İlkokul	16	5.0
Lise	79	24.9
Önlisans mezunu	81	25.6
Üniversite mezunu	126	39.7
Yükseköğrenim mezunu	15	4.7
Ekonomik Durum		
Düşük	54	17.0
Orta	253	79.8
Yüksek	10	3.2
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	160	50.5
Çalışmıyor	157	49.5
Psikolojik Yardım Öyküsü		
Yardım aldı	68	21.5
Yardıma ihtiyaç duyuyor	183	57.7

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Bu çalışmada, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, algılanan sosyoekonomik düzey ve psikolojik/psikiyatrik yardım alma öyküsü gibi sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen bir Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Form, araştırmanın örneklemini tanımlamaya ve analizlerde kontrol değişkeni olarak değerlendirilebilecek temel demografik bilgilerin toplanmasına yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Pekiştireç Duyarlılık Ölçeği (PDÖ): Ödül ve cezaya duyarlılığı değerlendirmek amacıyla Smederevac ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen Pekiştireç Duyarlılık Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Balaban ve Bilge (2021) tarafından yapılmıştır. Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DAS) (örnek madde: "Belirsiz durumlarda risk almaya hazır biriyim") , Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS) (örnek madde: "Nelerin ters gidebileceğini düşünmekten birçok fırsatı kaçırırım"), Dövüş (örnek madde: "Ne zaman bir saldırıya uğrasam tereddüt etmeden karşılık veririm"), Kaç (örnek madde: "Eğer etrafımda saldırgan birilerine denk gelirsem oradan uzaklaşmaya çalışırım") ve Don (örnek madde: "Çok korktuğumda tam anlamıyla donakalırım") olmak üzere 5 alt boyut ve toplam 27 maddeden oluşan ölçek 4'lü Likert tipi ölçümle değerlendirilmektedir (1=Hiç katılmıyorum; 2=Biraz katılmıyorum; 3=Biraz katılıyorum; 4=Tamamen katılıyorum). Ölçeğin alt boyutlarından DAS ödüle duyarlılığı, DİS cezaya duyarlılığı değerlendirmektedir, dövüş, kaç ve don alt ölçekleri ise tehlikeli uyaran karşısında verilen savaşma, kaçma ve donma tepkilerini değerlendirmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları DAS için 0.71, DİS için 0.81, dövüş alt boyutu için 0.78, kaç alt boyutu için 0.83 ve donma alt boyutu için 0.82 olarak belirlenmiştir (Balaban ve Bilge, 2021). Bu çalışma kapsamında Cronbach Alfa güvenirlik değerlerine bakıldığında DİS alt boyutu için 0.83, DAS alt boyutu için 0.60, dövüş alt boyutu için 0.70, kaç alt boyutu için 0.75 ve don alt boyutu için 0.79 olarak bulunmuştur.

Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği (UHKÖ): Somer ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Metin ve arkadaşları (2022) tarafından yapılmıştır. Ölçekte her bir soru, katılımcı tarafından sıfırdan yüze kadar 10 puanla derecelendirilmiş bir diyagram üzerinde bir işaretleme yaparak, ilgili deneyimi ne sıklıkla yaşadığını (zamanın %0'ı ile %100'ü arasında) belirtmektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında 4 alt boyut mevcut olmakla birlikte Türkçe uyarlama çalışmasında, Hayal Kurma Derecesi (örnek madde: Bazı insanlarda hayal kurma durumu günlük iş veya görevlerine engel olur. Sizin hayal kurma durumunuz basit gündelik işleri yapma kapasitenizi ne kadar etkiler?") ile Sıkıntı/Bozulma (örnek madde: "Bazı insanlar, belirli müziklerin hayal kurmayı başlattığını farkederler. Müzik sizin hayal kurmanızı ne ölçüde aktif hale getirmektedir?") olmak üzere iki alt boyut olduğu tespit edilmiştir. Ölçekte toplam puan için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.89 olarak tespit edilmiştir (Metin vd., 2022). Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik değerine bakıldığında toplam puan için 0.90 olarak bulunmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ): Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Şahin ve Yağcı (2017) tarafından yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. Bu doğrultuda ölçekte "sanal iletişim" (örnek madde: Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır") ve "sanal tolerans" (örnek madde: "Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum") olmak üzere iki alt boyut ve toplam 20 madde bulunmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi ölçümle değerlendirilmektedir (1=Bana hiç uygun değil; 2=Bana uygun değil; 3=Kararsızım; 4=Bana uygun; 5=Bana çok uygun). Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayılarına bakıldığında, toplam puan için 0.94, sanal tolerans alt boyutu için 0.92, sanal iletişim alt boyutu için ise 0.91 olarak tespit edilmiştir (Şahin ve Yağcı, 2017). Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik değerlerine bakıldığında toplam puan için 0.90, sanal tolerans alt boyutu için 0.88 ile sanal iletişim alt boyutu için 0.82 olarak bulunmuştur.

İşlem

Çalışmaya başlamadan önce ölçeklerin kullanımı için ölçekleri geliştiren ya da uyarlama çalışmasını yapmış olan araştırmacılardan e-posta yoluyla izin alınmıştır. Daha sonra İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nden etik kurul onayı alınmıştır (31/10/2024 tarih ve 2024/08 sayılı karar). Ardından ulaşılabilirlik-elverişlilik ilkesine göre kolayda örnekleme yöntemiyle 18-63 yaş aralığındaki kişilere ulaşılmıştır. Bu doğrultuda veriler, Google Form aracılığıyla oluşturulan çevrim içi anket bağlantısının sosyal medya platformları (WhatsApp grupları) ve e-posta yoluyla paylaşılarak gönüllü katılımcılara ulaştırılması yoluyla toplanmıştır.

Çalışmadan önce uygun örneklem büyüklüğünü saptamak için Gpower programıyla istatistiksel güç analizi yapılmıştır (Erdfelder vd., 1996). Analizde anlamlılık düzeyi 0.05 ve testin gücü 80 olarak belirlenmiştir. Analiz sonucunda örneklem büyüklüğü için 174 katılımcının yeterli olacağı sonucuna varılmıştır. Çalışma sonunda anlamlılık düzeyi 0.05 ve etki büyüklüğü 0.3 olarak saptanan post hoc analizi sonucunda çalışmanın istatistiksel gücü 0.97 olarak saptanmıştır.

İstatiksel Analiz

Bu araştırma, pekiştireç duyarlılık sistemleri, sosyal medya bağımlılığı ile uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkileri anlamak üzere tasarlanmıştır. Pekiştireç duyarlılık sistemleri PDÖ ile, uyumsuz hayal kurma UHKÖ ile ve sosyal medya bağımlılığı SMBÖ ile değerlendirilmiştir. Bu çalışmada Pekiştireç Duyarlılık Ölçeği, kuramsal yapısı doğrultusunda çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmış ve DİS, DAS, dövüş, kaç ve don alt boyutları analizlerde ayrı değişkenler olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilen verilerin analizi SPSS v.25 versiyonunda gerçekleştirilmiştir. Ayrıca korelasyon analizi ile cinsiyete göre t-test analizleri R Studio programı kullanılarak oluşturulmuştur. Veri setinde eksik veri bulunmamaktadır, bu nedenle analizlerde herhangi bir eksik veri tamamlama yöntemi uygulanmamıştır.

Bağımsız gruplar *t*-testi analizleri öncesinde varyansların homojenliği Levene testi ile değerlendirilmiştir ve Levene testi sonuçlarına göre değişkenlerin varyansların homojenliği varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Araştırmada pekiştireç duyarlılık sistemleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide

uyumsuz hayal kurma düzeyinin medyatör rolünün sınanması hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda aracılık analizi Hayes (2018) tarafından geliştirilen PROCESS Macro v4.2 (Model 4) kullanılarak ve dolaylı etkilerin anlamlılığı 5000 bootstrap örneklemesi üzerinden %95 güven aralıkları esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Ayrıca bu çalışmada Bootstrap yöntemi kullanıldığından Baron ve Kenny'nin (1986) regresyon analizi koşulları aranmamıştır.

Çalışma kapsamında başlangıçta beş aracılık modeli test edilmiştir. Bu modeller, DİS–sosyal medya bağımlılığı, Kaç–sosyal medya bağımlılığı, Don–sosyal medya bağımlılığı, DAS–sosyal medya bağımlılığı ve Dövüş–sosyal medya bağımlılığı ilişkilerinde uyumsuz hayal kurmanın aracı rolünü inceleyen modellerdir. Yapılan analizler sonucunda, DİS, Kaç ve Don değişkenleri için kurulan modellerde dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve bu modellere bulgular bölümünde yer verilmiştir. Buna karşılık, DAS–sosyal medya bağımlılığı ve Dövüş–sosyal medya bağımlılığı modellerinde dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (bootstrap %95 güven aralıkları sıfırı içermiştir). Bu nedenle, sonuçların daha açık ve odaklı biçimde sunulması amacıyla, söz konusu iki modele bulgular bölümünde yer verilmemiştir.

Bulgular

Bu bölümde, alt ölçeklerin cinsiyete göre karşılaştırılmasına, alt boyutlar arasındaki korelasyona ve pekiştireç duyarlılık sistemleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurmanın aracılık rolüne ilişkin analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Cinsiyete göre karşılaştırma için bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Aracılık analizi için PROCESS Macro v.4.2 programında yer alan model 4 kullanılmıştır (Hayes, 2018). Uyumsuz hayal kurmanın aracılık modelini belirlemek için beş model test edilmiş ve sonuç olarak 3 modelde sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu çalışmada söz konusu 3 modelin sonuçları verilmiştir.

Ölçeklere Ait Betimsel Bulgular

Analizler öncesinde değişkenlerin normallik varsayımı çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Tüm değişkenler için çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar (±2) içerisinde olduğu görülmüş ve verilerin parametrik analizler için uygun olduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2007)(Tablo-2).

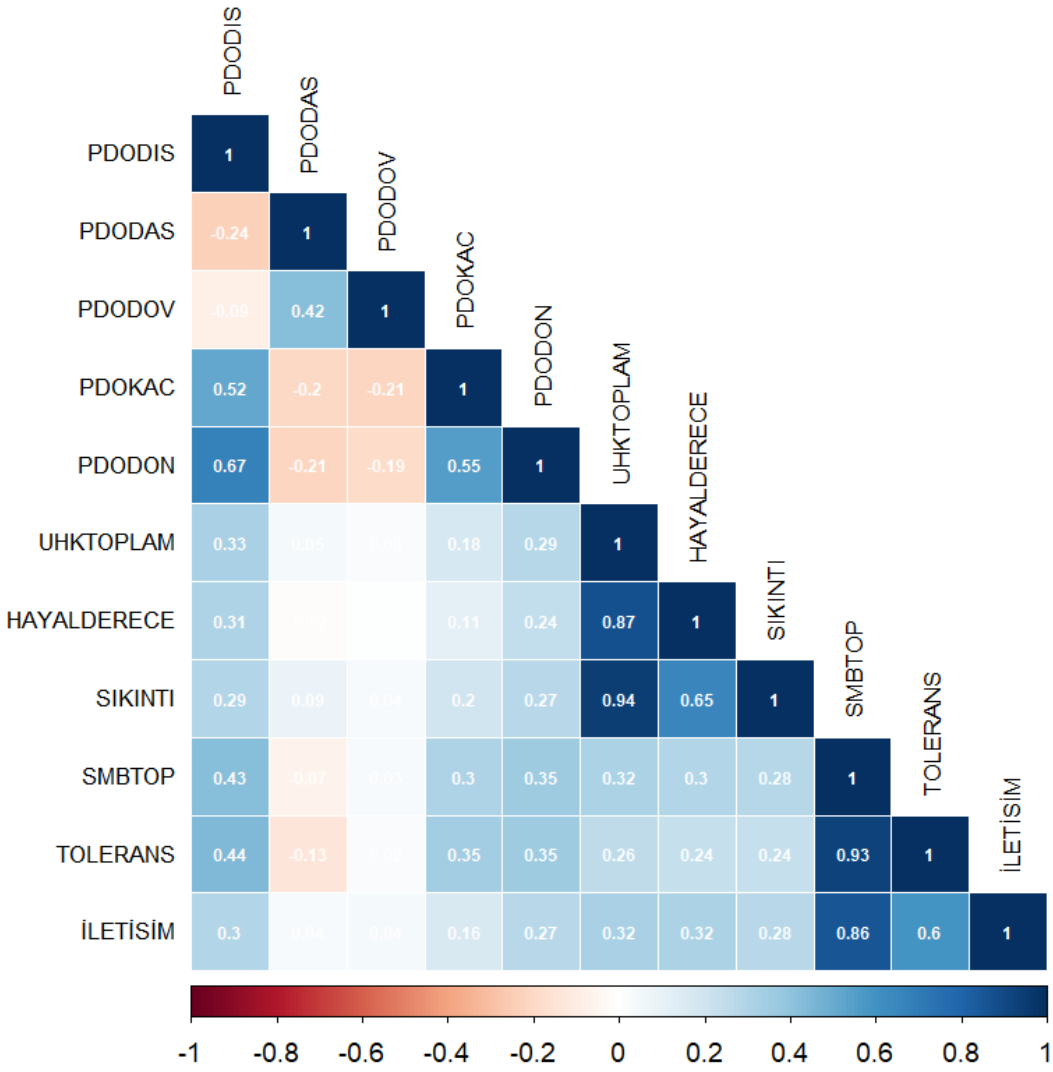
Tablo-2.Çalışmada Yer Alan Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Ort	SS	Çarpıklık	Basıklık
Davranışsal İnhibisyon Sistemi	17.62	5.28	−0.03	−0.73
Davranışsal Aktivasyon Sistemi	13.64	2.98	−0.09	−0.26
Dövüş	13.58	3.34	−0.01	−0.78
Kaç	14.35	3.49	−0.36	−0.62
Don	10.67	3.77	0.29	−0.69
Hayal Kurma Derecesi	16.45	11.63	1.22	0.83
Sıkıntı ve Bozulma	46.80	16.78	0.16	−0.07
Uyumsuz Hayal Kurma (Toplam)	3.95	1.62	0.61	0.15
Empati – Sosyal Etkileşim	16.13	2.71	−0.60	−0.06
Empati – Bilişsel Davranış	20.67	3.02	−0.88	0.98
Empati – Duygusal Özdeşim	16.01	3.05	−0.62	−0.21
Empati (Toplam)	52.81	7.04	−0.78	1.11
Sanal Tolerans	34.94	10.01	−0.13	−0.60
Sanal İletişim	21.93	7.26	0.48	−0.13
Sosyal Medya Bağımlılığı (Toplam)	56.87	15.49	0.05	−0.31

Korelasyon Analizi Sonuçları

Pearson Korelasyon Analizi'nden elde edilen değerlerin 0.70-1.00 arasında bulunması değişkenler arasında yüksek düzeyde; 0.30-0.70 arasında bulunması orta düzeyde ve 0.00-0.30 arasında bulunması düşük düşük düzeyde ilişki olduğu anlamına gelmektedir (Büyüköztürk vd., 2017). Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı-sanal tolerans puanları ile en yüksek anlamlı korelasyona sahip değişken PDÖ-DİS alt boyutu iken ($r=.44$, $p<0.01$), en zayıf anlamlı korelasyon PDÖ-Kaç alt boyutu ile uyumsuz hayal kurma-sıkıntı&bozulma alt boyutu ($r=.20$, $p<0.01$) puanları arasındadır. DİS alt boyutu ile uyumsuz hayal kurma toplam puanı ($r=.33$, $p<0.01$), uyumsuz hayal kurma-hayal kurma derecesi alt boyutu ($r=.31$, $p<0.01$), uyumsuz hayal kurma-sıkıntı&bozulma alt boyutu ($r=.29$, $p<0.01$), sosyal medya bağımlılığı toplam puan ($r=.43$, $p<0.01$) ve sosyal medya bağımlılığı-sanal iletişim alt boyutu ($r=.30$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. PDÖ-Don alt boyutu ile uyumsuz hayal kurma toplam puanı ($r=.29$, $p<0.01$), uyumsuz hayal kurma-hayal kurma derecesi alt boyutu ($r=.24$, $p<0.01$), uyumsuz hayal kurma-sıkıntı&bozulma alt boyutu ($r=.27$,

p<0.01), sosyal medya bağımlılığı toplam puan (r=.35, p<0.01), sosyal medya bağımlılığı-sanal tolerans alt boyutu (r=.35, p<0.01) ve sosyal medya bağımlılığı-sanal iletişim alt boyutu (r=.27, p<0.01) arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. PDÖ-Kaç alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı toplam puan (r=.30, p<0.01) ve sosyal medya bağımlılığı-sanal tolerans alt boyutu (r=.35, p<0.01) arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ile uyumsuz hayal kurma toplam puan (r=.32, p<0.01), uyumsuz hayal kurma-hayal kurma derecesi alt boyutu (r=.30, p<0.01), uyumsuz hayal kurma-sıkıntı&bozulma alt boyutu (r=.28, p<0.01); sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu ile uyumsuz hayal kurma toplam puan (r=.26, p<0.01), uyumsuz hayal kurma-hayal kurma derecesi alt boyutu (r=.24, p<0.01), uyumsuz hayal kurma-sıkıntı&bozulma alt boyutu (r=.24, p<0.01); sosyal medya bağımlılığı-sanal iletişim alt boyutu ile uyumsuz hayal kurma toplam puan (r=.32, p<0.01), uyumsuz hayal kurma-hayal kurma derecesi alt boyutu (r=.32, p<0.01), uyumsuz hayal kurma-sıkıntı&bozulma alt boyutu (r=.28, p<0.01) arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının DİS, Kaç ve Don alt boyutu ile uyumsuz hayal kurma ile anlamlı korelasyon puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Korelasyon analizine ilişkin bulgular Şekil-2'de yer almaktadır.

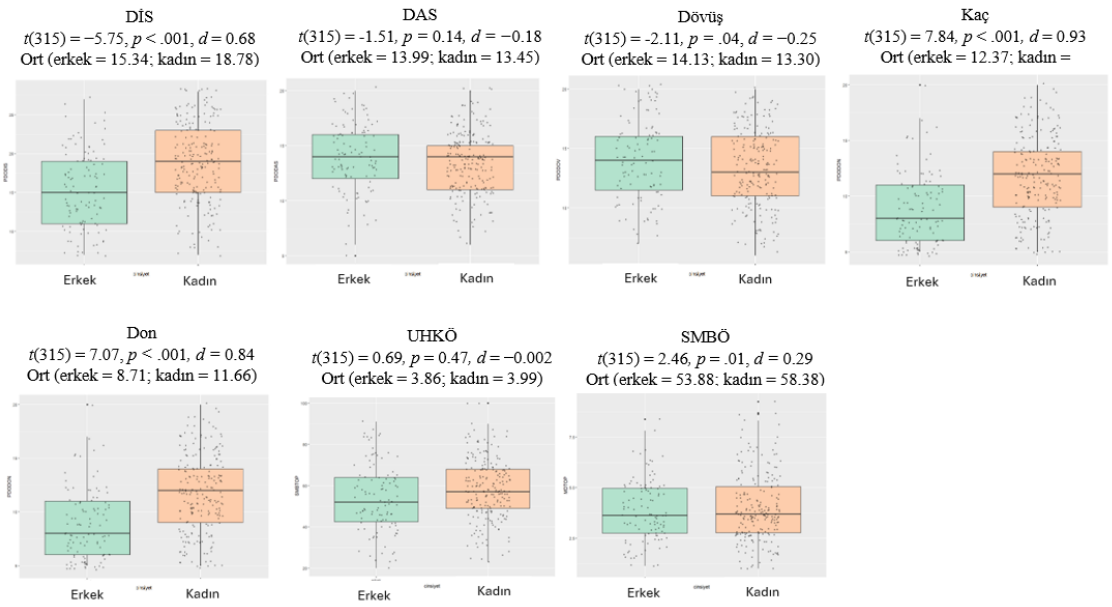


Şekil-2.Değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Not: PDODIS: Pekiştireç Duyarlılık Ölçeği-Davranışsal İnhibisyon Sistemi; PDODAS: Pekiştireç Duyarlılık Ölçeği-Davranışsal Aktivasyon Sistemi; PDODOV: Pekiştireç Duyarlılık Ölçeği-Dövüş alt boyutu; PDOKAC: Pekiştireç Duyarlılık Ölçeği-Kaç alt boyutu; PDODON: Pekiştireç Duyarlılık Ölçeği-Don alt boyutu; UHKTOP: Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği toplam puanı; HAYALDERECE: Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği-Hayal Kurma Derecesi alt boyutu; SIKINTI: Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği-Sıkıntı-Bozulma alt boyutu; SMBTOP: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı; TOLERANS: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Sanal Tolerans alt boyutu; İLETİSİM: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Sanal İletişim alt boyutu.

Alt Ölçeklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Bağımsız gruplar t-testi analizi sonucunda, PDÖ-DİS alt boyutu ($t(315) = -5.75$, $p<0.001$, $d=0.68$), PDÖ-Kaç alt boyutu ($t(315)=7.84$, $p<0.001$, $d=0.93$), PDÖ-Don alt boyutu ($t(315)=7.07$, $p<0.001$, $d=0.84$) ve sosyal medya bağımlılığı toplam puanları ($t(315)=2.46$, $p=0.01$, $d=0.29$) kadınlarda istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Buna karşılık, PDÖ-Dövüş alt boyutu puanlarının erkeklerde istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t(315)=-2.11$, $p=0.04$, $d=-0.25$). PDÖ-DAS alt boyutu ($t(315)=-1.51$, $p=0.14$, $d=-0.18$) ile uyumsuz hayal kurma puanları ($t(315)=0.69$, $p=0.47$, $d=-0.002$) açısından ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir (Şekil-3).



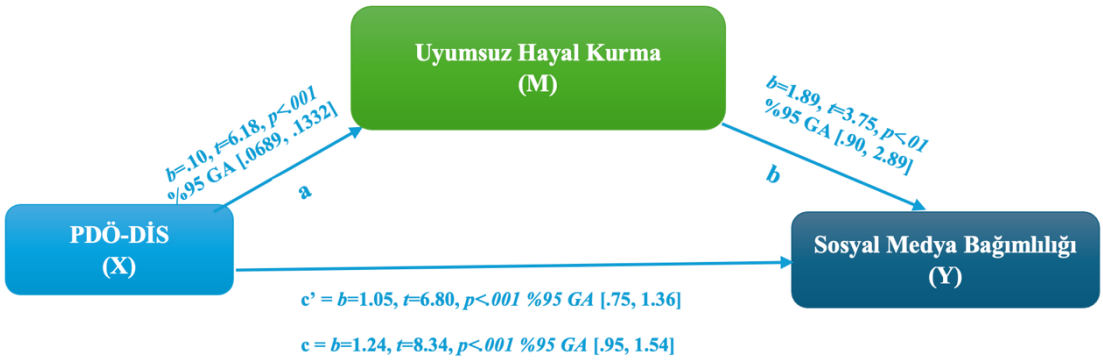
Şekil-3.Alt ölçeklerin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Örneklemler t-testi analiz sonuçları

Aracılık Analizi Sonuçları

Bu çalışmada pekiştireç duyarlılık sistemleri, sosyal medya bağımlılığı ve uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Pekiştireç duyarlılık sistemleri ile sosyal medya arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurma eğiliminin medyatör-aracı rolü incelendiğinde, DİS, Kaç ve Don ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurmanın aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

PDÖ-DİS ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Uyumsuz Hayal Kurmanın Aracı Rolü

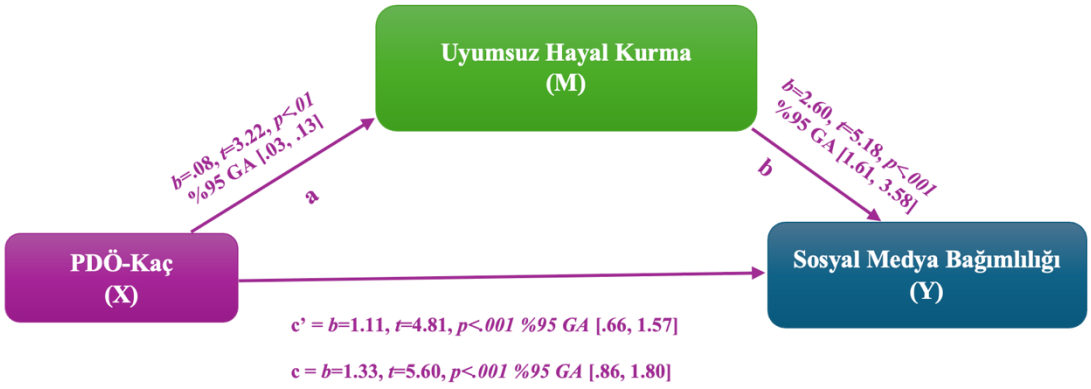
Analiz sonucu incelendiğinde, DİS ile uyumsuz hayal kurma arasında (β=.33, SH=.01, t=6.18, p<0.001, 95% GA [.07, .13], R^2=.11, $F_{(1, 315)}$=38.31) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmada DİS'in toplam etkisi (β=.42, SH=.14, t=8.34, p<0.001, 95% GA [.95, 1.54], R^2=.18, $F_{(1, 315)}$=69.71) anlamlı bulunmuştur. Uyumsuz hayal kurma modele dahil olduğunda ise DİS'in doğrudan etkisi (β=1.05, SH=.15, t=6.80, p<0.001, 95% GA [.75, 1.36]) anlamlı düzeyde bulunmuştur, ayrıca uyumsuz hayal kurma ile ile sosyal medya bağımlılığı arasında (β=0.20, SH=.50, t=3.75, p<0.001, 95% GA [.90, 2.89]) pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. DİS değişkeninin, sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olması ve aracı değişken uyumsuz hayal kurma değişkeninin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki anlamlı etkisi, uyumsuz hayal kurmanın sosyal medya bağımlılığı üzerinde kısmi aracı etkisinin olduğunu göstermekte ve sosyal medya bağımlılığına ilişkin varyansın %21'ini açıklamaktadır (R^2=.22, $F_{(2, 314)}$=43.35) (Şekil-4).



Şekil-4.PDÖ-DİS ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurmanın aracı rolü

PDÖ-Kaç ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Uyumsuz Hayal Kurmanın Aracı Rolü

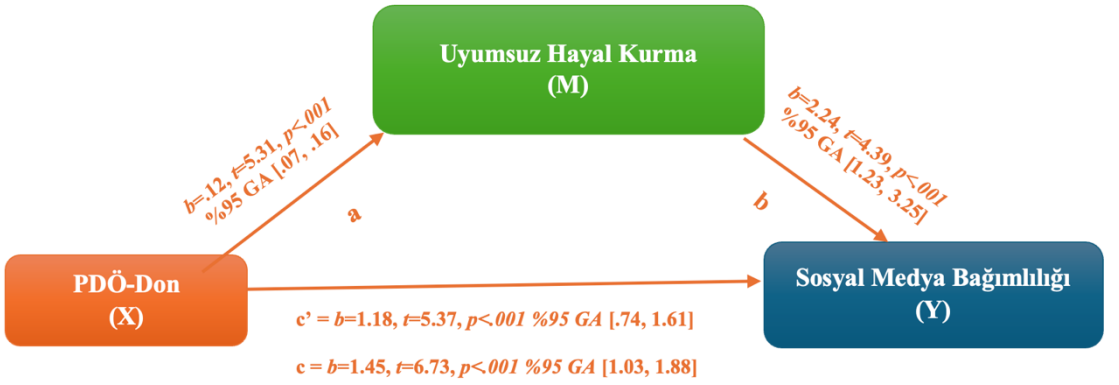
Analiz sonucu incelendiğinde, Kaç ile uyumsuz hayal kurma arasında (β=.18, SH=.02, t=3.22, p<0.01, 95% GA [.03, .13], R^2=.03, $F_{(2, 314)}$=10.40) pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Çalışmada Kaç'ın toplam etkisi (β=.30, SH=.23, t=5.60, p<.001, 95% GA [.86, 1.80]), R^2=.09, $F_{(1, 315)}$=31.42) anlamlı bulunmuştur. Uyumsuz hayal kurma modele dahil olduğunda ise Kaç'ın doğrudan etkisi (β=.25, SH=.23, t=4.81, p<0.001, 95% GA [.66, 1.58]) anlamlı düzeyde bulunmuştur, ayrıca uyumsuz hayal kurma ile ile sosyal medya bağımlılığı arasında (β=.27, SH=.50, t=5.18, p<0.001, 95% GA [1.61, 3.59]) pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kaç değişkeninin, sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olması ve aracı değişken uyumsuz hayal kurma değişkeninin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki anlamlı etkisi, uyumsuz hayal kurmanın sosyal medya bağımlılığı üzerinde kısmi aracı etkisinin olduğunu göstermekte ve sosyal medya bağımlılığına ilişkin varyansın %16'sını açıklamaktadır (R^2=.16, $F_{(2, 314)}$=30.44).



Şekil-5.PDÖ-Kaç ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurmanın aracı rolü

PDÖ-Don ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Uyumsuz Hayal Kurmanın Aracı Rolü

Analiz sonucu incelendiğinde, Don ile uyumsuz hayal kurma arasında (β=.29, SH=.02, t=5.31, p<0.001, 95% GA [.08, .17], R^2=.08, $F_{(1, 315)}$=28.29) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmada Don'un toplam etkisi (β=.35, SH=.21, t=6.73, p<0.001, 95% GA [1.03, 1.88], R^2=.12, $F_{(1, 315)}$=45.39) anlamlı bulunmuştur. Uyumsuz hayal kurma modele dahil olduğunda ise Don'un doğrudan etkisi (β=.29, SH=.21, t=5.37, p<0.001, 95% GA [.75, 1.61]) anlamlı düzeyde bulunmuştur, ayrıca uyumsuz hayal kurma ile sosyal medya bağımlılığı arasında (β=.23, SH=.51, t=4.39, p<0.001, 95% GA [1.24, 3.25]) pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Don değişkeninin, sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olması ve aracı değişken uyumsuz hayal kurma değişkeninin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki anlamlı etkisi, uyumsuz hayal kurmanın sosyal medya bağımlılığı üzerinde kısmi aracı etkisinin olduğunu göstermekte ve sosyal medya bağımlılığına ilişkin varyansın %18'ini açıklamaktadır (R^2=.18, $F_{(2, 314)}$=33.65).



Şekil-6.Don ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurmanın aracı rolü.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, pekiştireç duyarlılık sistemleri, uyumsuz hayal kurma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda önce çalışmada yer alan değişkenlerin ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklemler t-testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyonu belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış olup ısı grafiği R programında oluşturulmuştur. Son olarak pekiştireç duyarlılık sistemleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurmanın aracı rolü olup olmadığını incelemek için Process Macro Model-4 kullanılarak aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir.

Cinsiyete göre karşılaştırmaya ilişkin analiz sonucunda, pekiştireç duyarlılık sistemlerinden DİS, kaç ve don alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının kadınlarda erkeklere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal medya kullanımının kadınlar arasında daha yaygın olduğunu ortaya koyan çalışmalarla örtüşmektedir (Wu,

2023). Söz konusu farklılık, kadınların sosyal medyayı yalnızca iletişim ya da eğlence amaçlı değil, aynı zamanda anksiyete ve stresle başa çıkmak için bir araç olarak kullanma eğiliminde olabileceklerini düşündürmektedir.

Benzer biçimde, sosyal medya kullanımında duygusal istikrarın belirleyici bir unsur olduğunu ortaya koyan araştırmalarda, duygusal dalgalanma yaşayan ve kaygı düzeyi yüksek bireylerin bu platformlara daha fazla yöneldiği görülmüştür (Correa vd., 2014). Bu bulgular, anksiyete ile ilişkilendirilen DİS ve korku temelli DKDS alt boyutlarının kadınlarda daha yüksek olmasını anlamlı kılmaktadır. Nitekim, kadın bireylerde DİS puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu farklı çalışmalarda da raporlanmıştır (Şişman, 2012; Vervoort vd., 2010). Bu doğrultuda, kadınların kaygı ve korkuya karşı daha duyarlı oldukları ve bu olumsuz duygularla başa çıkmak için kaçma veya donma gibi kaçınma temelli stratejilere daha sık başvurdukları söylenebilir.

Öte yandan, pekiştireç duyarlılık sisteminin dövüş alt boyutuna ilişkin yapılan analizlerde, erkeklerin bu boyuttan aldıkları puanların kadınlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre, erkek bireylerin korku gibi tehdit algısı yaratan duygulara karşı gösterdikleri tepkinin, kaçınma yerine mücadele etme ve duruma aktif şekilde karşı koyma biçiminde ortaya çıktığı söylenebilir. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, erkeklerin korkuya karşı duyarlılığı kadınlardan daha düşük olmayabilir, ancak bu duyguyu deneyimlediklerinde sergiledikleri davranışsal tepkilerin biçimsel olarak farklılaştığı söylenebilir. Erkeklerde daha sık gözlemlenen dövüş yönelimli tepki biçimi, cinsiyete özgü toplumsal beklentiler ve sosyal öğrenme süreçleriyle açıklanabilecek yapısal bir farklılığa işaret etmektedir (Akan ve Kıran, 2020; Stanaland ve Gaither, 2021).

Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı gibi davranışsal çıktılar söz konusu olduğunda, bireylerin bu platformlara yönelme biçimleri ve motivasyonları da cinsiyet temelli pekiştireç duyarlılığı profilleriyle şekillenebilmektedir. Kadın bireylerin kaçma ve donma tepkileriyle ilişkili kaçınma temelli başa çıkma stratejilerine daha sık yönelmeleri, sosyal medya platformlarının olumsuz duygulanımın düzenlenmesine yönelik bir baş etme stratejisi olarak kullanılmasını kolaylaştırabilir. Buna karşılık, erkek bireylerde daha belirgin olan mücadele ve aktif baş etme eğilimleri, sosyal medyanın kullanım amaçlarının ve işlevlerinin farklılaşmasına yol açabilir, bu platformların daha araçsal ve hedef yönelimli kullanım biçimleriyle ilişkilendirilmesi olasıdır. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı bağlamında DİS ve DKDS'nin alt boyutlarının cinsiyete göre farklı örüntüler sergilediği, bu farklılıkların da bireylerin duygusal tepkisellikleri ve baş etme mekanizmaları doğrultusunda farklılaştığı ifade edilebilir.

Korelasyon analizleri sonucunda, pekiştireç duyarlılık sistemlerinden ödüle duyarlılığı temsil eden DAS ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ancak, cezaya duyarlılığı temsil eden DİS, kaç ve don sistemleri tepkileri ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, bireylerin sosyal medyayı yalnızca bir ödül kaynağı olarak değil, aynı zamanda anksiyete, stres, korku gibi olumsuz duygularla

başa çıkmak amacıyla bir kaçış aracı olarak da kullanabildiklerini ortaya koymaktadır (Şentürk vd., 2021). Sosyal medya bu yönüyle, hem duygusal rahatlama sağlayan geçici bir sığınak hem de gerçeklikten uzaklaşmayı kolaylaştıran bir baş etme stratejisi işlevi görebilir. Dolayısıyla, sosyal medya kullanım motivasyonlarının sadece haz ve ödül arayışıyla sınırlı olmadığı, aynı zamanda olumsuz içsel durumlara karşı bir savunma mekanizması olarak da şekillendiği söylenebilir.

DAS ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlamlı bulunmaması, literatürdeki bazı çalışmalarla çelişkili gibi görünse de bu durum, sosyal medya kullanımının günümüzde giderek sıradanlaşması ve günlük yaşamın olağan bir parçası haline gelmesiyle açıklanabilir (Tsilosani vd., 2023). Bu bağlamda, sosyal medyanın artık bireyler için özel bir ödül ya da motivasyon kaynağı olmaktan ziyade alışkanlık temelli bir davranış örüntüsü haline geldiği, bunun da ödüle duyarlılıkla olan ilişkisinin zayıflamasına yol açabileceği söylenebilir. Bu perspektif, bireylerin sosyal medyaya yönelik davranışlarında duyarsızlaşma yaşadıkları ve platformların ödül niteliğinin giderek azaldığı şeklinde de yorumlanabilir. Ayrıca DAS alt boyutuna ilişkin iç tutarlılık katsayısının bu örneklem grubunda görece düşük olması, sonuçları etkileme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle ilgili boyuta dair bulguların genellenebilirliği konusunu dikkatli değerlendirmek gerekmektedir.

Buna ek olarak, DİS ve DKDS ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki anlamlı ilişkiler, bu platformların kaygı, stres ve korku gibi olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla da kullanıldığını düşündürmektedir (Ayaz-Alkaya ve Kulakçı-Altıntaş, 2025). Anksiyete ve tehdit algısı yüksek bireylerin, sosyal medyayı hem dikkatlerini dağıtmak hem de geçici rahatlama sağlamak için tercih etmeleri mümkündür. Bu da sosyal medya kullanımının, kaçınma temelli bir baş etme stratejisi olarak işlev görebileceğine işaret etmektedir. Bir tür bağımlılık olarak nitelendirilebilecek olan kompulsif satın alma davranışına ilişkin bir çalışmada, bu davranışın kadın katılımcılarda DAS ile, erkek katılımcılarda ise DİS ile ilişkili bulunması, benzer semptomların cinsiyetlere göre farklı motivasyonel temellerle ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Krych, 1989; Mueller vd., 2011). Bu durum, bireysel farklılıkların ve bağlamsal faktörlerin sosyal medya kullanımındaki psikolojik mekanizmaları anlamada dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla mevcut bulgular, özellikle ceza duyarlılığı yüksek bireylerin, sosyal medya ortamlarını olumsuz duygularla başa çıkmada işlevsel bir araç olarak kullandıklarını, bu durumun da bağımlılık düzeyindeki artışla sonuçlanabileceğini düşündürmektedir.

Aracılık analizleri sonucunda, pekiştireç duyarlılık sistemlerinden DİS, Kaç ve Don alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurma davranışının anlamlı düzeyde kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Kurulan modellerin etki büyüklükleri karşılaştırıldığında, aracı etkinin gücü açısından alt boyutlar arasında belirgin farklılıklar olduğu görülmektedir. Özellikle DİS değişkeninin yordayıcı olduğu model, sosyal medya bağımlılığına ilişkin varyansın %21'ini açıklayarak diğer alt boyutlara kıyasla en güçlü etkiyi ortaya koymuştur. Bu oranı, varyansın %18'ini açıklayan Don ve %16'sını açıklayan Kaç alt boyutları izlemektedir. PDT açısından değerlendirildiğinde, sosyal medya

bağımlılığının tehdit, ceza ve olumsuz uyarandan kaçınma motivasyonlarında DİS'in daha aktif olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgu, DAS ve DKDS sistemlerinin eşzamanlı aktivasyonu sonucunda DİS'in aktive olduğunu belirten revize edilmiş PDT ile uyumlu görünmektedir (Gray ve McNaughton, 2000). Dolayısıyla DİS'in Kaç ve Don sistemlerine göre sosyal medya bağımlılığı üzerinde daha güçlü etkisinin olduğu söylenebilir. Özellikle DİS, Kaç ve Don bileşenlerinin aktive olduğu durumlarda bireylerin içe kapanma, geri çekilme veya davranışsal donukluk gibi tepkiler verdiği ve bu davranışsal kaçınmanın bilişsel düzeyde uyumsuz hayal kurma yoluyla sürdürüldüğü anlaşılmaktadır. Bu noktada aracılık modelinin, PDT'ye önemli bir kuramsal katkı sunduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular, ceza ve tehdit duyarlılığının sosyal medya bağımlılığına doğrudan değil, ancak içsel kaçış temelli bilişsel stratejiler üzerinden etki ettiğine işaret etmektedir. Uyumsuz hayal kurma, bireyin gerçeklikten geçici olarak uzaklaşmasını sağlayan bir zihinsel kaçış alanı sunmaktadır ve bu içsel kaçış eğilimi, sosyal medya gibi dışsal fakat kontrol edilebilir dijital ortamlarla işlevsel olarak örtüşmektedir (Pezzi vd., 2024; Pietkiewicz vd., 2018).

Alanyazında benzer biçimde, kaygılı ve korkulu bağlanma örüntülerine sahip bireylerde uyumsuz hayal kurmanın problemli sosyal medya kullanımını artırdığına yönelik bulgular bulunmaktadır (Costanzo vd., 2021). Bu bulgular, PDT temelli motivasyonel bir teori çerçevesinde ele alındığında, yüksek düzeyde DİS, Kaç ve Don aktivasyonunun görüldüğü bireylerde sosyal medya kullanımının, anksiyete, korku ve tehditten kaçınmaya yönelik düzenleyici bir işlev gördüğüne işaret etmektedir.

Bu bağlamda, ceza duyarlılığı yüksek ve içe dönük eğilimler sergileyen bireylerin, duygusal sıkıntılarla başa çıkmak amacıyla gerçeklikten kaçış sağlayan içsel senaryolara yani uyumsuz hayal kurmaya daha yatkın olabilecekleri söylenebilir. Uyumsuz hayal kurma, bireyin kaygı ve tehdit algılarıyla başa çıkmasında kullanılan bilişsel bir düzenleme süreci olarak ele alınmaktadır (Pezzi vd., 2024). Bununla birlikte, bu sürecin bireyin idealize edilmiş benlik temsillerini zihinsel düzeyde oluşturmasına olanak tanıdığı söylenebilir. Dolayısıyla, sosyal medya gibi büyük ölçüde kontrol edilebilen ortamlarda bireyler anksiyete, korku ya da cezadan kaçınma gibi duygularla baş etmek için, uyumsuz hayal kurmanın da eşlik ettiği bir örüntü çerçevesinde, sosyal medyayı aşırı ve işlevsel olmayan bir biçimde kullanmaya yönelebilir.

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı genel olarak ele alınmıştır. Sosyal medya ya da internet kullanımı oldukça karmaşık bir yapıdır ve daha ileri düzeyde çalışmalar yapılmasını gerektirmektedir. Sosyal medya kullanımı ile kişilik arasındaki ilişkileri anlamak, bu platformlar gelişmeye devam ettikçe ve sosyal medya kullanımının sağlıklı ve faydalı olmasını sağlamak için gerekli adımları attıkça giderek daha önemli hale gelmektedir. Sosyal medya bağımlılığının zaman içinde nasıl geliştiği ve bireylerin ilişkileri ve ruh sağlıkları da dahil olmak üzere hayatlarını nasıl etkilediği de araştırılabilir.

Sınırlılıklar

Çalışmamızın bulguları, pekiştireç duyarlılık sistemleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uyumsuz hayal kurmanın kısmi aracılık etkisinin olduğunu

göstermektedir. Bununla birlikte çalışmamızın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu çalışmaya toplum örneklemi dahil edilmiştir. Pekiştireç türleri ile uyumsuz hayal kurmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini daha iyi anlayabilmek için gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda klinik örneklemle bir çalışma tasarlanabilir. Ayrıca pekiştireç türlerine duyarlılık ile uyumsuz hayal kurmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini daha iyi belirlemek için deneysel çalışmalar da planlanabilir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre cezaya duyarlılık, kaçma ve donma tepkilerinin altında yatan korku ve uyumsuz hayal kurma düzeyinin azaltılmasıyla sosyal medya bağımlılığının azaltılabileceği sonucu çıkarılabilir. Bu doğrultuda sosyal medyanın bir telafi aracı olarak kullanılmasından ziyade sosyal medyanın daha işlevsel kullanılmasına yönelik çalışmalar yapılması önerilmektedir. Katılımcı grubunda kadın ve erkek oranlarının homojen olmaması, araştırmanın metodolojik sınırlılıkları arasında değerlendirilmektedir. Gelecekte kadın ve erkek sayısının daha dengeli olduğu çalışmaların yapılması tavsiye edilmektedir.

Bununla birlikte, çalışmanın önemli bir sınırlılığı, Pekiştireç Duyarlılık Ölçeği'nin DAS alt boyutuna ait güvenirlik katsayısının bu örneklemde görece düşük bulunmasıdır. Her ne kadar bu değer, bazı kaynaklarda kabul edilebilir olarak değerlendirilse de bu durum, DAS alt boyutunun bu çalışmadaki sonuçlarının ölçüm hatasına daha duyarlı olabileceğine işaret etmekte ve özellikle DAS ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı bulunmamasının kısmen ölçüm güvenirliğiyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Daud vd., 2018). Gelecek çalışmalarda, DAS yapısının farklı ölçme araçlarıyla değerlendirilmesi ya da daha yüksek iç tutarlılığa sahip örneklemlerle yeniden test edilmesi önerilebilir.

Ayrıca, örneklemin büyük çoğunluğunun kendisini orta sosyoekonomik düzeyde tanımlayan katılımcılardan oluşması, elde edilen bulguların farklı sosyoekonomik gruplara genellenebilirliğini sınırlayan bir diğer faktör olarak değerlendirilebilir. Sosyoekonomik düzeyin, bireylerin stresle başa çıkma biçimleri, dijital ortamlara erişim düzeyleri ve sosyal medya kullanım motivasyonları üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceği göz önünde bulundurulduğunda, gelecekte yapılacak çalışmalarda daha dengeli sosyoekonomik dağılıma sahip örneklemlerle araştırmaların tekrarlanması önerilmektedir.

Gelecek araştırmaların, mevcut bulguların geçerliliğini artırmak ve neden-sonuç ilişkilerini daha net ortaya koyabilmek adına metodolojik çeşitliliğe gitmesi önem arz etmektedir. Bu çalışmada uyumsuz hayal kurmanın aracı rolü regresyon temelli PROCESS Macro Programı ile incelenmiştir. Ancak modelin tamamı yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak da sınanabilir. Ayrıca klinik örneklemler üzerinde kurgulanacak boylamsal ve deneysel tasarımlar, ele alınan olgunun gelişimsel seyrini anlamada kritik bir rol oynayacaktır. Buna ek olarak, nicel verilerin nitel görüşme teknikleri ile derinleştirilmesi ve öz bildirime dayalı sınırlılıkların dijital davranış takibi gibi nesnel yöntemlerle aşılması, elde edilen sonuçların daha geniş bir bağlama taşınmasını sağlayacaktır.

Kaynakça

Akan, Y., & Kıran, B. (2020). A qualitative study on the investigation of violence and men who inflict violence from the perspective of men. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 10*(56), 37-79.

Ayaz-Alkaya, S., & Kulakçı-Altıntaş, H. (2025). Social media addiction, nomophobia, and social anxiety among adolescents: A mediation analysis. *Journal of pediatric nursing*, *85*, 16-21.

Balaban, G., & Bilge, Y. (2021). Study of Validity and Reliability of the Reinforcement Sensitivity Questionnaire in Turkish Community Sample. *Arch Neuropsychiatry*, *58*, 234-241.

Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator/mediator variable distinction in social/psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1173-1182.

Bigelsen, J., Lehrfeld, J.M., Jopp, D.S., & Somer, E. (2016). Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder. *Consciousness & Cognition*, *42*, 254-266.

Bigelsen, J., & Schupak, C. (2011). Compulsive fantasy: Proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative fantasizers. *Consciousness & Cognition,* 20, 1634-1648.

Bijttebier, P., Beck, I., Claes, L., & Vandereycken, W. (2009). Gray's Reinforcement Sensitivity Theory as a framework for research on personality-psychopathology associations. *Clinical Psychology Review*, *29*, 421-430.

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports, 2*, 156-162.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Chirico, I., Volpato, E., Landi, G., Bassi, G., Mancinelli, E., Gagliardini, G., ... & Musetti, A. (2024). Maladaptive daydreaming and its relationship with psychopathological symptoms, emotion regulation, and problematic social networking sites use: A network analysis approach. *International Journal of Mental Health and Addiction, 22*(3), 1484-1500.

Costanzo, A., Santoro, G., Russo, S., Cassarà, M.S., Midolo, L.R., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2021). Attached to virtual dreams: The mediating role of maladaptive daydreaming in the relationship between attachment styles and problematic social media use. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 209*(9), 656-664.

Corr, P.J. (2004). Reinforcement sensitivity theory and personality. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *28*, 317-332.

Correa, T., Bachmann, I., Hinsley, A.W., & De Zúñiga, H.G. (2013). P*ersonality and social media use*. In Organizations and social networking: Utilizing social media to engage consumers (pp.41-61). IGI Global Scientific Publishing.

DataReportal. (2024). *Global Social Media Statistics*. datareportal.com/social-media-users.

Daud, K.A.M., Khidzir, N.Z., Ismail, A.R. and Abdullah, F.A. (2018). "Validity and reliability of instrument to measure social media skills among small and medium entrepreneurs at Pengkalan Datu River". *International Journal of Development and Sustainability, 7*(3), 1026-1037.

Erdfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (1996). GPOWER: A general power analysis program. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers in Human Behavior Reports*, *28*, 1-11.

Gray, J.A. (1981). A Critique of Eysenck's Theory of Personality. In H.J. Eysenck (Ed.), *A Model of Personality* (pp.246-276). Springer.

Gray, J.A., & McNaughton, N. (2000). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*. Oxford University Press.

Hayes, A.F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach 2nd edition* (Vol. 51). Guilford.

Kaye, L.K. (2021). Exploring the "socialness" of social media. *Computers in Human Behavior Reports*, *3*.

Kim, C., & Shen, C. (2020). Connecting activities on Social Network Sites and life satisfaction: A comparison of older and younger users. *Computers in Human Behavior Reports*, *105*.

Krych, R. (1989). Abnormal consumer behavior: A model of addictive behaviors. *Advance Consumer Research, 16,* 745-748.

Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *8*(9), 3528-3552.

Liu, D., Wright, K.B., & Hu, B. (2018). A meta-analysis of social network site use and social support. C*omputers & Education*, 127, 201-213.

Lu, W.H., Chou, W.J., Hsiao, R.C., Hu, H.F., & Yen, C.F. (2019). Correlations of internet addiction severity with reinforcement sensitivity and frustration intolerance in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: The moderating effect of medications. *Frontiers in Psychiatry*, *10*(268).

Metin, S., Gocmen, B., & Metin, B. (2022). Turkish Validity and Reliability Study of Maladaptive Daydreaming Scale. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, *12*(1), 1-6.

Mueller, A., Claes, L., Mitchell, J.E., Faber, R.J., Fischer, J., & De Zwaan, M. (2011). Does compulsive buying differ between male and female students? *Personality and Individual Differences*, *50*(8), 1309-1312.

Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasevi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 1-15.

Pezzi, M., Zagaria, A., Miguel-Alvaro, A., Gámez-Guadix, M., Gori, A., Santoro, G., & Musetti, A. (2024). Maladaptive daydreaming and problematic online behaviors: A network analysis approach. *Journal of Psychiatric Research*, *177*, 314-320.

Pietkiewicz, I.J., Nęcki, S., Bańbura, A., & Tomalski, R. (2018). Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(3), 838-843.

Ruggieri, S., Santoro, G., Pace, U., Passanisi, A., & Schimmenti, A. (2020). Problematic Facebook use and anxiety concerning use of social media in mothers and their offspring: An actor–partner interdependence model. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100256.

Smederevac, S., Mitrović, D., Čolović, P., & Nikolašević, Ž. (2014). Validation of the measure of revised reinforcement sensitivity theory constructs. *Journal of Individual Differences*, *35*(1), 12-21.

Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. J*ournal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy, 32*(2-3), 197-212.

Somer, E., Lehrfeld, J., Bigelsen, J., & Jopp, D.S. (2016). Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness & Cognition, 39*, 77-91.

Stanaland, A., & Gaither, S. (2021). "Be a Man": The Role of Social Pressure in Eliciting Men's Aggressive Cognition. *Personality & social psychology bulletin*, *47*(11), 1596-1611.

Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, *18*(1), 523-538.

Şişman, S. (2012). Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, *32*(2), 1-22.

Şentürk, E., Geniş, B., & Coşar, B. (2021). Social media addiction in young adult patients with anxiety disorders and depression. *Alpha Psychiatry*, *22*(5), 257-262.

Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th Ed.). New York: Allyn and Bacon.

Tsilosani, A., Chan, K., Steffens, A., Bolton, T.B., & Kowalczyk, W.J. (2023). Problematic social media use is associated with depression and similar to behavioral addictions: Physiological and behavioral evidence. *Addictive Behaviors*, *145*, 107781.

Vervoort, L., Wolters, L.H., Hogendoorn, S.M., De Haan, E.B.,F., & Prins, P.J. (2010). Sensitivity of Gray's behavioral inhibition system in clinically anxious and non-anxious children and adolescents. *Personality and Individual Differences*, *48*(5), 629-633.

West, M.J., & Somer, E. (2020). Empathy, emotion regulation, and creativity in immersive and maladaptive daydreaming. I*magination, Cognition and Personality, 39*(4), 358-373.

Wong, H.Y., Mo, H.Y., Potenza, M.N., Chan, M.N.M., Lau, W.M., Chui, T.K., Pakpour, A. H., & Lin, C.Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(6), 1-13.

Wu, L. (2023). Relationship between social media use and personality. *Proceedings of the International Conference on Social Psychology and Humanity Studies*, *9*(1), 325-330.

Xue, J., Li, Z., Zhang, W., Li, W., Liu, L., & Zhang, Z. (2024). The longitudinal impact of reinforcement sensitivity on internet addiction among college students: the mediating role of self-control. Frontiers in Psychiatry, 14, 1298380.