

ERGENLERİN SOSYAL MEDYAYA YÖNELİK TUTUMLARI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

EXAMINATION OF ADOLESCENTS' ATTITUDES RELATED TO SOCIAL MEDIA AND RELATIONSHIP BETWEEN THEIR MINDFULNESS LEVELS

Gamze DEMİREL¹, Betül DÜŞÜNCELİ²

ÖZ: Araştırmanın amacı ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin cinsiyet ve sosyal medyada geçirilen vakte göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu, 2020-2021 eğitim öğretim yılında İstanbul'da öğrenim gören 9, 10, 11, 12. sınıf 555 öğrenci (272 kız, 283 erkek)'den oluşmaktadır. Çalışmada verilerin toplanması amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Tutum Ölçeği, Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri kullanılmıştır. Araştırma bulgularında öğrencilerin sosyal medya tutumu ile bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin alt boyutlarından içsel deneyimin farkındalığı, dışsal deneyimin farkındalığı, düşüncelerin göreceliliği, içgörülü kavrayış arasında pozitif yönde; farkındalıkla davranma, deneyime açık olma arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal medya tutumlarının cinsiyete ve sosyal medyada geçirilen vakte göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Öğrencilerin bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri; dışsal deneyimin farkındalığı, farkındalıkla davranma, kabul ve yargılamaksızın yönelim, merkezsizleşmek ve tepkisizlik, deneyime açık olma, içgörülü kavrayış alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Öğrencilerin bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri; farkındalıkla davranma, kabul ve yargılamaksızın yönelim, merkezsizleşmek ve tepkisizlik, deneyime açık olma alt boyutlarının sosyal medyada geçirilen vakte göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

ABSTRACT: The research aims to investigate relationship between adolescents' attitudes towards social media and level of mindfulness, and these variables differ according to gender and time spent on social media. Study group of the research consists of 9, 10, 11, 12th grade 555 students (272 girls, 283 boys) studying in Istanbul in 2020-2021 academic year. Personal Information Form, Social Media Attitude Scale, Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences-Adolescents were used to collect data in study. It was found that there was positive significant relationship among social media attitude of the students and the sub-dimensions of the inventory of mindfulness experiences, awareness of internal experience, awareness of external experience, relativity of thoughts, insightful understanding; negative significant relationship between acting with awareness and openness to experience. Social media attitudes of students differed significantly according to gender and time spent on social media. Students' inventory of mindfulness experiences; awareness of external experience, acting with awareness, accepting and nonjudgmental orientation, decentering and nonreactivity, openness to experience, insightful understanding sub-dimensions differ significantly according to gender. Sub-dimensions of the students' inventory of mindfulness experiences, acting with awareness, accepting and nonjudgmental orientation, decentering and nonreactivity, openness to experience differ significantly according to time spent on social media.

Anahtar sözcükler: Ergen, Sosyal Medya, Tutum, Bilinçli Farkındalık.

Keywords: Adolescent, Social Media, Attitude, Mindfulness

Bu makaleye atf vermek için:

Demirel, G. ve Düşünceli, B. (2023). Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 347-364

Cite this article as:

Demirel, G. ve Düşünceli, B. (2023). Examination of adolescents' attitudes related to social media and relationship between their mindfulness levels. *Trakya Journal of Education*, 13(1), 347-364

*Bu çalışma, birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Uzm. Psk. Danışman, İstanbul, Türkiye, gamze.19964@hotmail.com, Orcid: 0000-0002-3473-3726

² Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Sakarya, Türkiye, bbayraktar@sakarya.edu.tr, Orcid: 0000-0002-6794-8811

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The adolescence period, which is generally associated with the period in which young people attend high school in Turkey, has an important place in the development process of individuals. Considering the speed in the development of technology, it is seen that adolescents are the people who follow and use it most and are most affected by the negative aspects of technology (Akbulut, 2013). Today, the rapid progress of technology, the increase in social relations and rapid changes have caused adolescents as well as adults to turn to social media in order to keep up with this change. Adolescents can direct their attention with their whole bodies to social media platforms where events are presented and flowed one after another, and they can spend most of their time there. Considering that this intensive use will also complicate the social media control, it is desired to investigate how aware they are managing this process. The research aims to investigate the relationship between adolescents' attitudes towards social media and their level of mindfulness, and whether adolescents' attitudes towards social media and their level of conscious awareness differ according to gender and time spent on social media. The study group of the research consists of 9, 10, 11, 12th grade 555 students (272 girls, 283 boys) studying at eight different public schools in Istanbul in the 2020-2021 academic year, affiliated to the Ministry of National Education. In order to collect data Personal Information Form, Social Media Attitude Scale, The Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences–Adolescents were used in the study.

Method

SPSS 22.0 package program was used for analysis. The study is a “relational screening” study as a sub-type of screening model. Skewness and Kurtosis values were examined in order to determine whether the data obtained in the study showed normal distribution and Levene homogeneity test values were examined to test the homogeneity of the data. Because of the normal distribution of the data, Pearson Product Moment Correlation Coefficient Analysis, Independent Sample t Test, One Way Analysis of Variance (ANOVA), Welch Test and Post Hoc (Scheffe and LSD) tests were applied.

Findings

In the findings of the research, it was found that there was a positive significant relationship among social media attitude of the students and the sub-dimensions of the inventory of mindfulness experiences, awareness of internal experience, awareness of external experience, relativity of thoughts, insightful understanding; a negative significant relationship between acting with awareness and openness to experience. No significant relationship was found between social media attitude of the students and accepting and nonjudgmental orientation, decentering and nonreactivity. It was found that social media attitudes of the students differed significantly according to gender, time spent on social media. The students' inventory of mindfulness experiences; awareness of external experience, acting with awareness, accepting and nonjudgmental orientation, decentering and nonreactivity, openness to experience, insightful understanding sub-dimensions differ significantly according to gender, awareness of internal experience, relativity of thoughts sub-dimensions do not differ significantly according to gender. It was found that the sub-dimensions of the students' inventory of mindfulness experiences, acting with awareness, accepting and nonjudgmental orientation, decentering and nonreactivity, openness to experience differ significantly according to the time spent on social media; awareness of internal experience, awareness of external experience, relativity of thoughts, insightful understanding sub-dimensions do not differ significantly according to the time spent on social media.

Discussion and Conclusion

In the findings of the research, it was found that there was a low level of positive significant relationship among social media attitude of the students and the sub-dimensions of the inventory of mindfulness experiences, awareness of internal experience, awareness of external experience, relativity of thoughts, insightful understanding; a low level of negative significant relationship between acting with awareness

and openness to experience. It was found that social media attitudes of the students differed significantly according to gender. Social media attitudes of female students are higher than male students. The fact that the social opportunities provided to girls are more limited than that of boys may attract them to online social networks, which may have contributed to girls' attitudes towards social media more than boys. It was found that social media attitudes of the students differed significantly according to time spent on social media. It was concluded that students who use social media for more than 1 hour have a higher social media attitude than those who use less than 1 hour. When the literature was examined, studies that gave similar results to the research findings were found (Kutluca, 2020; Şahin, 2019; Uslu, 2019). The students' inventory of mindfulness experiences; awareness of external experience, acting with awareness, accepting and nonjudgmental orientation, decentering and nonreactivity, openness to experience, insightful understanding sub-dimensions differ significantly according to gender. Awareness of external experience and insightful understanding sub-dimension scores of female students are higher than the scores of male students. Male students' acting with awareness, accepting and nonjudgmental orientation, decentering and nonreactivity, and openness to experience sub-dimension scores are higher than female students' scores. It was found that the sub-dimensions of the students' inventory of mindfulness experiences, acting with awareness, accepting and nonjudgmental orientation, decentering and nonreactivity, openness to experience differ significantly according to the time spent on social media. When we look at the sub-dimensions with a significant difference, it is seen that the results are in favor of those who use social media less.

GİRİŞ

Ergenlik döneminin hangi yaşlar arası kapsadığıyla ilgili farklı görüşler bulunmasına rağmen Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization (WHO), 2007) verilerine göre 10 – 19 yaş arası olarak tanımlanan ergenlik döneminin bireylerin gelişim süreci içerisinde önemli bir yeri bulunmaktadır. Ergenlikle ilgili bilimsel çalışmalara öncülük eden G. Stanley Hall (1844-1924) ergenliği, çatışmaların ve hızlı duygudurum değişimlerinin olduğu çalkantılı bir dönem olarak tanımlamıştır (Santrock, 2012, çev. 2014). Bu dönemin birçok yönüyle gelişim dönemleri içerisinde atlatılması en zor dönemlerden biri olduğu ve ergenlerin bu dönemde kendilerini dünyanın merkezindeymiş gibi hissettikleri bilinmektedir (Yörükoğlu, 2013). Bu durumun da ergenleri sosyal medya gibi her an onlarla olabilecek ve her an her şeyi kontrol edebilecekleri aynı zamanda pek çok iletişim ağına sahip olabilecekleri araçlara (Kara, 2013) yönlendirebileceği düşünülmektedir. Teknolojinin gelişimindeki hız dikkate alındığında bunu en yakından takip eden ve kullanan ve aynı zamanda teknolojinin olumsuz yönlerinden en çok etkilenen kesimin ergenler olduğu görülmektedir (Akbulut, 2013). Sosyal medya araçlarının çeşitliliği her kesimden bireyleri kendine çektiği gibi ergenleri de kendine çekerek bilinçsiz kullanımlara sebebiyet verebilmektedir (Deniz & Gürültü, 2018). Ergenlik dönemini temsil eden bireyler sosyal medyaya bağlanmış bir şekilde, elde taşınabilen teknolojik araçları adeta bedenlerinin bir parçası gibi kullanabilmektedir (Pew Research Center, 2010, s. 1, akt. Santrock, 2012, çev. 2014, s. 5). Tüm bunlar dikkate alındığında teknolojiyi bu denli ustalıkla kullanabilen ergenlerin sosyal medya kullanımındaki tutumları ve bilinçli farkındalık düzeyleri mevcut araştırma tarafından araştırılmak istenmiştir. Bilişsel gelişim açısından önemli değişimlerin olduğu ergenlik döneminde son yıllarda popüler hale gelen bilinçli farkındalık kavramının ergenlerin yaşamında nasıl bir yeri olduğunun araştırılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Bilinçli farkındalık, kişinin dikkatini şu anki deneyime an be an getirmek (Marlatt ve Kristeller, 1999), bireyin içinde bulunduğu ana dikkatini vererek o anın farkında olması (Brown & Ryan, 2003) olarak tanımlanmaktadır. Vreeswijk, Broersen ve Schurink (2014, çev. 2019), bilinçli farkındalığın (mindfulness) günlük yaşamdaki farkındalığı arttırdığını ifade etmektedir. Bu da daha nitelikli yönelimler yapmamızı sağlamaktadır. Nitekim mevcut araştırma bilinçli farkındalığın önemini literatür taraması ile destekleyerek ergenlerin sosyal medyada geçirdikleri zamanın niteliğinin önemini ortaya koymaya çalışmaktadır. Literatür incelendiğinde ergenlerin sosyal medya tutumlarının (Ayyıldız, 2017; Favor, 2015; Yanar, 2015) veya ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin (Dinç, 2019; Gámez-Guadix & Calvete 2016; Uygur, 2019) çeşitli değişkenler ile incelendiği görülmüş ancak mevcut araştırmanın konusu olan ergenlerin sosyal medya tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesi, sosyal ilişkilerin artması ve hızlı değişimlerin yaşanması yetişkinlerin olduğu kadar ergenlerin de bu

değişime ayak uydurabilmek için sosyal medyaya yönelmelerine sebep olmuştur (Erpay & Çakır, 2020). Olayların peş peşe ve akış halinde verildiği sosyal medya platformlarında ergenlerin bütün bedenleriyle dikkatlerini yönettikleri ve uzun süre kullandıkları göz önüne alındığında bu yoğun kullanımın sosyal medya denetimini de zorlaştıracığı düşünülecek bu süreci ne denli farkındalık içerisinde yönettikleri araştırılmak istenmiştir.

Bu araştırmanın temel amacı; ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca araştırmada; ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ve bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri sonuçları kişisel bilgi formunda yer alan değişkenlere (cinsiyet, sosyal medyada geçirilen vakit) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği de inceleme konusu yapılmıştır.

Teknolojinin hızla ilerlediği günümüzde fikir paylaşımı, arkadaşlık edinme, sohbet ortamı gibi pek çok olanak sağlayan her türlü çevrimiçi medya olarak adlandırılan sosyal medyanın (Mayfield, 2008) ergenler arasında yaygın olarak kullanıldığı bilinmektedir (Allen, Ryan, Gray, McInerney ve Waters, 2014). Ergenlik döneminde akademik başarı oldukça önem kazanır ve ergenler şuan ki başarı ve başarısızlıkları ile gelecekteki başarılarını tahmin edebileceklerini düşünürler ancak ergenlik dönemindeki ilgiler akademik işlere ayrılacak vakti azaltabilmektedir (Santrock, 2012, çev. 2014). Bu durum dikkate alındığında sosyal medyaya ilgisi yüksek olan ergenlerin akademik işlerini aksatmalarının kaçınılmaz olacağı düşünülmektedir. Çocukların Sosyal Paylaşım Sitelerini Kullanım Alışkanlıkları Araştırması Raporu (İnternet Kurulu, Telekomünikasyon İletişim Başkanlığı, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Şubat 2011) verilerine göre 9-16 yaş grubu çocukların %36'sı sosyal medyada geçirdikleri zamanın kendilerini olumsuz etkilediğini ve bunların %60'ı ise sosyal medyada geçirdikleri süreden dolayı ders çalışmaya yeterince vakit ayıramadıklarını ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda ders çalışmaya ayrılan vaktin kaliteli geçirilmesinin gerekli olduğu tartışılmazdır. We Are Social şirketinin yaptığı araştırmaya göre Türkiye'de insanların günde ortalama 2 saat 46 dk sosyal medyada vakit geçirdikleri ve Türkiye nüfusunun %63'ü oranında sosyal medyayı aktif kullanan bireylerin olduğu belirtilmiştir (Bayrak, 2019). Aktif kullanıcılar arasında ergenlerin azımsanmayacak çoğunlukta olacağı düşünüldüğünde sosyal medyaya mindful (bilinçli farkında) biçimde yaklaşmanın sosyal medya tutumu ile ilişkili olup olmadığını araştırmak eğitimde bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulamalarının önemine ışık tutacaktır. Diğer taraftan sosyal medya kullanımındaki artışa bağlı ergenlerde uyku kalitesinde azalma, benlik saygısında düşme, depresyon ve kaygı düzeylerinde artış (Woods ve Scott, 2016) ve sürekli onunla meşgul olma, diğer etkinliklere yeterince vakit ayıramama, ebeveynleri ile çatışma gibi durumlar görülebilmektedir (Pontes & Griffiths, 2016). Mevcut araştırmada sosyal medyada geçirilen süre ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılmasının henüz yeni bir kavram olan bilinçli farkındalığın sosyal ilişkilerdeki önemini göstereceği düşünülmektedir.

Bireylerin sosyal medyayı bilinçli ve sağlıklı kullanabilmeleri için farkındalık içerisinde olmaları önemlidir. Bu doğrultuda bilinçli farkındalığı yüksek olan ergenlerin sosyal medyada ne kadar vakit geçirdikleri ve sosyal medya tutumları arasındaki ilişkinin ne olduğunu araştırmanın ergenlerin yaşamında bilinçli farkındalığın önemini göstererek gelecek çalışmalar için faydalı olacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Mevcut araştırmada ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinden araştırmada tarama modelinin çeşidi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli; geçmişte veya hâlihazırda mevcut olan bir durumu var olduğu haliyle betimlemeyi amaçlar. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla sayıda değişkenin birlikte değişim varlığını veya değişim miktarını belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2010).

Çalışma Grubu

Araştırma rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 2020-2021 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da öğrenim gören üç farklı Anadolu Lisesi, bir Fen Lisesi, bir Meslek Lisesi ve üç farklı Anadolu İmam

Hatip Lisesi'ndeki 1, 2, 3, 4. sınıf öğrencilerinden oluşan 272'si (%49) kız, 283'ü (%51) erkek 555 gönüllü öğrenciyi kapsamaktadır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada “Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri” ve “Sosyal Medya Tutum Ölçeği” gerekli izinler alınarak kullanılmıştır.

Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri: Johnson, Burke, Brinkman ve Wade (2017)'nin geliştirdiği “Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri”, Kırca ve Ekşi (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert (1= Hiçbir zaman- 5= Her zaman) tipi ölçektir ve ergenlere uygulanmaktadır. Ölçek 25 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki alt boyutlardan alınan puanların yüksek olması bireylerin ilgili alt boyutun ölçtüğü özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçekteki ters madde sayısı 8 adettir. Orijinalinde de olduğu gibi ölçekten toplam puan elde edilmemektedir. Ölçekte doğrulayıcı faktör analizi orijinal 8 faktörlü yapıyı doğrulamıştır. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa katsayısı .70'tir ve alt ölçekler için .48 ile .69 arasında değişmektedir (Kırca ve Ekşi, 2018).

Sosyal Medya Tutum Ölçeği: Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla Otrar ve Arın (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 6'sı olumsuz, 17'si olumlu toplam 23 madde ve 4 alt boyuttan oluşan 5'li likert tipi (Kesinlikle Katılmıyorum(1)-Kesinlikle Katılıyorum(5)) ölçektir ve ergenlere uygulanmaktadır. Ölçekteki ters maddeler sosyal izolasyon alt boyutunu oluşturan maddelerdir ve sadece ölçek toplam puanı hesaplanırken bu maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek toplamında ve alt boyutlarda alınan yüksek puan ilgili özelliğin arttığını göstermektedir. Güvenirlik için varimax dik döndürme tekniği sonucu ölçeğin tamamı için Cronbach alfa katsayısı .85, alt boyutlar için ise .79 ve .81 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin kararlılığı saptamak amacıyla geliştirilen test-tekrar test yönteminin sonucu pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ve Pearson analizi ile faktörler arasındaki korelasyonların anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < .001$) (Otrar ve Arın, 2015).

Verilerin Toplanması ve Analizi

2020-2021 eğitim-öğretim yılında uygulanmak üzere İstanbul Valiliğinden gerekli izin alındıktan sonra İstanbul ilinde dört farklı türdeki liselerin (Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Meslek Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi) tüm kademelerine (9, 10, 11, 12.sınıf) ilgili ölçme araçları (Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri, Sosyal Medya Tutum Ölçeği) gönüllülük esası ile uygulanmıştır.

Araştırmada sosyal bilimler için bir istatistik programı olan SPSS 22.00 paket programı kullanılmıştır. Ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını test etmeden önce elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) değerleri incelenmiştir. İnceleme sonucunda verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi uygulanmıştır. Ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete ve sosyal medya kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için parametrik/parametrik olmayan testlere karar vermek amacıyla Levene homojenlik testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Welch Testi ve Post Hoc (Scheffe ve LSD) testleri kullanılmıştır.

Araştırmanın Etik İzinleri

Yapılan bu çalışmada araştırma etiği ilkeleri gözetilmiş olup gerekli etik kurul izinleri alınmıştır. Etik kurul izni kapsamında; Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu, 01.07.2020, 61923333/050.99/ sayılı belge alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmada cevap aranan “Ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” problem cümlesini analiz etmeden önce dağılımın normal olup olmadığına karar vermek için uygulanan normallik testine ilişkin verilerin çarpıklık (skewness) değerlerinin $-.408/.380$ arasında, basıklık (kurtosis) değerlerinin ise $-.640/-.085$ arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013)’e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Bu doğrultuda araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya tutum ölçeği ile bilinçli farkındalık düzeyleri alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Tablo 1’de Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 1.

Pearson momentler çarpım korelasyonu analiz sonuçları

		Sosyal Medya Tutumu
İçsel Deneyimin Farkındalığı	r	.193**
	p	.000
Dışsal Deneyimin Farkındalığı	r	.099*
	p	.020
Farkındalıkla Davranma	r	-.169**
	p	.000
Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim	r	-.049
	p	.249
Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik	r	.041
	p	.338
Deneyime Açık Olma	r	-.163**
	p	.000
Düşüncelerin Göreceliliği	r	.136**
	p	.001
İçgörülü Kavrayış	r	.123**
	p	.004

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 1’e göre sosyal medya tutumu ile bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin alt boyutlarından içsel deneyimin farkındalığı ($r = .193$, $p < .01$), dışsal deneyimin farkındalığı ($r = .099$, $p < .05$), düşüncelerin göreceliliği ($r = .136$, $p < .01$) ve içgörülü kavrayış ($r = .123$, $p < .01$) alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medya tutumu ile farkındalıkla davranma ($r = -.169$, $p < .01$), deneyime açık olma ($r = -.163$, $p < .01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal medya tutumu ile kabul ve yargılamaksızın yönelim ($r = -.049$, $p > .05$), merkezsizleşmek ve tepkisizlik ($r = .041$, $p > .05$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

“Ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” alt probleminin çözümü için Levene testi ile varyansların homojenliği kontrol edildikten sonra Bağımsız Örneklem t Testi yapılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.

Sosyal medya tutum ölçeği puanlarının öğrencilerin cinsiyetine göre levene testi ve bağımsız örneklem t testi sonuçları

	Cinsi yet	Levene Testi		Bağımsız Örneklem t Testi								
		\bar{x}	SS	F	p	t	sd	p	Ort. Fark	SH	%95 Güven Aralığı	
											Düşük	Yüksek
Sosyal Medya Tutum	Kız	71.98	12.62	1.473	0.225	2.221	553	0.027	2.427	1.093	0.28	4.573
	Erkek	69.55	13.11									

Tablo 2 incelendiğinde sosyal medya tutumu öğrencilerin cinsiyetleri açısından varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($p>0.05$). Bu nedenle Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Öğrencilerin sosyal medya tutumu ($t=2.221$; $p<0.05$) öğrencilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin sosyal medya tutumu erkek öğrencilerden yüksektir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal medyaya yönelik tutumu olumludur. Ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının sosyal medyada geçirilen vakte göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Levene testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3.

Sosyal medya tutum ölçeği puanlarının sosyal medyada geçirilen vakte göre levene ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

	Levene Testi		Gruplar arası	Kareler		F	p
	F	p		Toplamı	sd		
Sosyal Medya Tutumu	1.990	.095	Gruplar içi	84528.94	550	153.689	
			Toplam	92397.67	554		

Tablo 3 incelendiğinde sosyal medya tutumu sosyal medyada geçirilen vakte göre varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($p>0.05$). Bu nedenle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Öğrencilerin sosyal medya tutum ölçeği puanlarının sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F=12.8$, $p<0.05$).

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ulaşılan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Scheffe testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal medyayı 1 saatten fazla kullanan öğrencilerin 1 saatten az kullananlara göre sosyal medya tutumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$).

“Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” alt probleminin çözümü için Levene testi ile varyansların homojenliği test edildikten sonra Bağımsız Örneklem t Testi yapılmış, analize ilişkin bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4.

Bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin cinsiyete göre levne ve bağımsız örneklem t testi sonuçları

	Cinsiyet	\bar{x}	SS	F	p	t	sd	p	Ort. Far k	%95 Güven Aralığı		
										SH	Düşü	Yüksek
											k	
İçsel Deneyimin Farkındalığı	Kız	10.78	2.633	1.163	.281	1.297	553	.195	0.285	0.22	-0.147	0.716
	Erkek	10.49	2.57									
Dışsal Deneyimin Farkındalığı	Kız	11.19	3.007	0.653	.420	2.321	553	.021	0.583	0.25	0.09	1.077
	Erkek	10.61	2.916									
Farkındalıkla Davranma	Kız	9.2	2.915	0.365	.546	-	553	.000	-	0.24	-1.34	-0.384
	Erkek	10.06	2.817									
Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim	Kız	7.75	2.592	3.712	.055	-	553	.000	-	0.21	-	-0.634
	Erkek	8.8	2.338									
Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik	Kız	8.26	2.542	0.568	.451	-	553	.004	-	0.22	-	-0.201
	Erkek	8.9	2.719									
Deneyime Açık Olma	Kız	11.83	3.741	0.11	.741	-	553	.046	-	0.32	-	-0.012
	Erkek	12.46	3.737									
Düşüncelerin Göreceliliği	Kız	9.4	2.585	0.466	.495	1.634	553	.103	0.365	0.22	-	0.805
	Erkek	9.04	2.68									
İçgörülü Kavrayış	Kız	8.38	2.83	0.001	.973	2.214	553	.027	0.538	0.24	0.061	1.015
	Erkek	7.84	2.89									

Tablo 4 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri tüm alt boyut puanları öğrencilerin cinsiyetleri açısından varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($p>0.05$). Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri alt boyutu puanlarından Dışsal Deneyimin Farkındalığı ($t=2.321$; $p<0.05$), Farkındalıkla Davranma ($t=-3.541$; $p<0.05$), Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim ($t=-4.991$; $p<0.05$), Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik ($t=-2.862$; $p<0.05$), Deneyime Açık Olma ($t=-2.002$; $p<0.05$) ve İçgörülü Kavrayış ($t=2.214$; $p<0.05$) alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin Dışsal Deneyimin Farkındalığı ve İçgörülü Kavrayış alt boyutu puanları erkek öğrencilerin puanlarından yüksektir. Erkek öğrencilerin Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik, Deneyime Açık Olma alt boyutu puanları kız öğrencilerin puanlarından yüksektir. İçsel Deneyimin Farkındalığı ($t=1.297$; $p>0.05$) ve Düşüncelerin Göreceliliği ($t=1.634$; $p>0.05$) alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin sosyal medyada geçirilen vakte göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Levene ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analize ilişkin bulgulara yönelik tablolar aşağıda verilmiştir.

Tablo 5.

Sosyal medyada geçirilen vakte göre bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri içsel deneyimin farkındalığı alt boyutuna ilişkin levne ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

	Levene Testi		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
	F	p					
İçsel Deneyimin	.900	.464	23.956	4	5.989	0.894	0.467
Farkındalığı			3684.793	550	6.7		
			3708.75	554			

Tablo 5 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri içsel deneyimin farkındalığı alt boyut puanları öğrencilerin sosyal medyada geçirilen vakte göre varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($p>0.05$). Bu nedenle Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Öğrencilerin bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri alt boyutlarından içsel deneyimin farkındalığı ($F=0.894$, $p>.05$)'nın sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 6.

Sosyal medyada geçirilen vakte göre bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri dışsal deneyimin farkındalığı alt boyutuna ilişkin levne ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

	Levene Testi		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
	F	p					
Dışsal Deneyimin	.549	.700	35.384	4	8.846	1.001	0.406
Farkındalığı			4859.344	550	8.835		
			4894.728	554			

Tablo 6 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri dışsal deneyimin farkındalığı alt boyut puanları öğrencilerin sosyal medyada geçirilen vakte göre varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($p>0.05$). Bu nedenle Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Öğrencilerin bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri alt boyutlarından dışsal deneyimin farkındalığı ($F=1.001$, $p>.05$)'nın sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 7.

Sosyal medyada geçirilen vakte göre bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri farkındalıkla davranma alt boyutuna ilişkin levne ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

	Levene Testi		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
	F	p					
Farkındalıkla	.349	.845	189.928	4	47.482	5.863	0.000
Davranma			4454.277	550	8.099		
			4644.205	554			

Tablo 7 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri farkındalıkla davranma alt boyut puanları öğrencilerin sosyal medyada geçirilen vakte göre varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($p>0.05$). Bu nedenle Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Öğrencilerin

bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri alt boyutlarından farkındalıkla davranma ($F=5.863, p<.05$)'nin sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ulaşılan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Scheffe testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal medyayı 1 saatten az kullanan öğrencilerin 2-4 saat, 4-6 saat aralığında ve 6 saatten fazla kullananlara göre farkındalıkla davranma alt boyutunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$).

Tablo 8.

Sosyal medyada geçirilen vakte göre bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri kabul ve yargılamaksızın yönelim alt boyutuna ilişkin levene ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

	Levene Testi		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
	F	p					
Kabul ve	1.008	.403	Gruplar arası 66.982	4	16.746	2.671	0.031
Yargılamaksızın			Gruplar içi 3447.605	550	6.268		
Yönelim			Toplam 3514.587	554			

Tablo 8 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri kabul ve yargılamaksızın yönelim alt boyut puanları öğrencilerin sosyal medyada geçirilen vakte göre varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($p>0.05$). Bu nedenle Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Öğrencilerin bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri alt boyutlarından kabul ve yargılamaksızın yönelim ($F=2.671, p<.05$)'in sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ulaşılan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal medyayı 1 saatten az kullanan, 1-2 saat, 2-4 saat aralığında kullanan öğrencilerin 6 saatten fazla kullananlara göre kabul ve yargılamaksızın yönelim alt boyutunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$).

Tablo 9.

Sosyal medyada geçirilen vakte göre bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri merkezsizleşmek ve tepkisizlik alt boyutuna ilişkin levene ve welch testi sonuçları

	Levene Testi		Welch Testi			
	F	p	F	Sd ₁	Sd ₂	p
Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik	4.458	.001	3.512	4	163.141	0.012

Tablo 9 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri merkezsizleşmek ve tepkisizlik alt boyut puanları öğrencilerin sosyal medyada geçirilen vakte göre varyansların homojenliği varsayımını sağlamamaktadır ($p<0.05$). Bu doğrultuda alt problemin çözümü ANOVA yerine Welch testi ile incelenmiştir. Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri merkezsizleşmek ve tepkisizlik alt boyut puanları sosyal medyada geçirilen vakte göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3.512, p<.05$). Welch testi sonucunda ulaşılan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal medyayı 1 saatten az kullanan ve 1-2 saat aralığında kullanan öğrencilerin 4-6 saat aralığında ve 6 saatten fazla kullananlara göre, 2-4 saat aralığında kullanan öğrencilerin 4-6 saat aralığında kullananlara göre merkezsizleşmek ve tepkisizlik alt boyutunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$).

Tablo 10.

Sosyal medyada geçirilen vakte göre bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri deneyime açık olma alt boyutuna ilişkin levne ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Levene Testi								
	F	p		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Deneyime Açık Olma	.173	.952	Gruplar arası	152.382	4	38.095	2.744	0.028
			Gruplar içi	7634.905	550	13.882		
			Toplam	7787.286	554			

Tablo 10 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri deneyime açık olma alt boyut puanları öğrencilerin sosyal medyada geçirilen vakte göre varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($p>0.05$). Bu nedenle Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Öğrencilerin bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri alt boyutlarından deneyime açık olma ($F=2.744$, $p<.05$)'nin sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ulaşılan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal medyayı 1 saatten az kullanan öğrencilerin 1-2 saat, 2-4 saat ve 4-6 saat aralığında kullananlara göre deneyime açık olma alt boyutunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$).

Tablo 11.

Sosyal medyada geçirilen vakte göre bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri düşüncelerin göreceliliği alt boyutuna ilişkin levne ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Levene Testi								
	F	p		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Düşüncelerin Göreceliliği	1.106	.353	Gruplar arası	56.088	4	14.022	2.03	0.089
			Gruplar içi	3799.396	550	6.908		
			Toplam	3855.485	554			

Tablo 11 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri düşüncelerin göreceliliği alt boyut puanları öğrencilerin sosyal medyada geçirilen vakte göre varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($p>0.05$). Bu nedenle Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Öğrencilerin bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri alt boyutlarından düşüncelerin göreceliliği ($F=2.03$, $p>.05$)'nin sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 1.

Sosyal medyada geçirilen vakte göre bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri içgörülü kavrayış alt boyutuna ilişkin levne ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Levene Testi								
	F	p		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
İçgörülü Kavrayış	.305	.875	Gruplar arası	52.299	4	13.075	1.593	0.175
			Gruplar içi	4513.214	550	8.206		
			Toplam	4565.514	554			

Tablo 12 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri içgörülü kavrayış alt boyut puanları öğrencilerin sosyal medyada geçirilen vakte göre varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($p>0.05$). Bu nedenle Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Öğrencilerin bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri alt boyutlarından içgörülü kavrayış ($F=1.593$, $p>.05$)'nin sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Mevcut araştırmada ergenlerin sosyal medya tutumu ile bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin alt boyutlarından içsel deneyimin farkındalığı arasında düşük düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması bilinçli farkındalık ile sosyal medya arasındaki ilişkiyi ele alırken benzer çalışmalara ulaşmayı zorlaştırmıştır. Bu yüzden çalışma bulgularını destekleyecek bulgulara yer verilmiştir. İçsel deneyimin farkındalığı bireylerin kendi duygularına yönelik farkındalıklarını içeren bir kavramdır (Kırca, 2017). Çıkan sonucu destekleyecek bulgular incelendiğinde Mammadzada (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya tutumlarının öfke düzeylerine etkisini incelediği çalışmada sosyal medyanın bir rahatlama yeri olarak kullanıldığı sonucuna ulaşmıştır. Yine Yanar (2015) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin sosyal medya sayesinde yeni bir kişilik kazandığını hissettikleri ve sosyal medyada kendilerini daha rahat hissederek duygularını daha kolay ifade edebildikleri bulgularına ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalarda bireylerin sosyal medyada kendilerini rahat hissetmeleri, duygularının farkında olmaları mevcut çalışma bulgusunu destekler niteliktedir. Sosyal medya bireyleri her ne kadar gerçek sosyal topluluklardan uzaklaştırırsa da diğer taraftan bireylerin kendi kendilerine kalmalarına, duygularını hissetmelerine fırsat veriyor olabilir.

Ergenlerin sosyal medya tutumu ile dışsal deneyimin farkındalığı arasında düşük düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışsal deneyimin farkındalığı alt boyutuna ilişkin maddeler incelendiğinde maddelerin sosyal çevrenin farkındalığına yönelik olduğu görülmektedir (Kırca, 2017). Aksak (2017) tarafından yapılan çalışma sosyal medyayı paylaşım amaçlı kullanan öğrencilerin sosyal medya tutumunun daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sosyal medya tutumunun yüksek olması sosyal medyaya yönelik tutumun olumlu olduğunu göstermektedir (Otrar ve Arın, 2014). Benzer şekilde mevcut bulguda da sosyal medyaya yönelik olumlu tutum sergileyen ergenler paylaşım yapma amacıyla sosyal çevreye yönelik farkındalık geliştiriyor olabilir. Sosyal medya ağlarında yapılan paylaşımlar sosyal çevreye yönelik farkındalığı artırarak sosyal medya tutumlarının da artmasına katkı sağlayabilir. Ergenlerin sosyal medya tutumu ile içgörülü kavrayış alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İçgörülü kavrayış bireylerin durumları öznel yorumlamalarının zorluklar yaratacağı farkındalığına sahip olmalarını içermektedir (Kırca, 2017). Bu da bireylerin sosyal medyada vakit geçirirken takip ettikleri olaylara yönelik yaptıkları öznel yorumlarının yaratacağı zorlukları fark etmelerini içerebilir. Sosyal medya platformlarında öznel yorumlamaların fazlasıyla yer aldığı bilinmektedir. Bireylerin sosyal medyada geçirecekleri sürenin artması öznel yorumlamalarının artmasına sebep olabilmektedir. Bu yorumlamaların yaratacağı zorlukların farkındalığına sahip olmak sosyal medya platformlarından uzaklaşmayı gerektirebilir. Nitekim Saraç (2014) sosyal medyayı az kullananların fazla kullananlara oranla sosyal medya tutumunun daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada da sosyal medya tutumu yüksek olanların içgörülü kavrayışlarının yüksek oluşu sosyal medyada daha az vakit geçirerek içgörülü kavrayışlarını arttırmalarından kaynaklanabilir. Araştırmada sosyal medya tutumu ile düşüncelerin göreceliliği alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Düşüncelerin göreceliliği alt boyutu farklı düşüncelerin varlığına dair farkındalığı içermektedir (Kırca, 2017). Literatür incelendiğinde sosyal medyada üye olunan grup sayısı arttıkça sosyal medya tutumunun arttığı görülmektedir (Atalay, 2014). Sosyal medyada üye olunan grup sayısının artmasının farklı düşüncelerin varlığını da beraberinde getireceği göz önüne alındığında mevcut çalışma ile benzerlik taşıdığı düşünülebilir. Ulaşılan sonucun nedeni, tutumun oluşumu için birtakım yaşantıların gerekmesinden ve bu yaşantıların sosyal medyada dahil olunan gruplardaki farklı görüşlerin varlığını kabulü artırmasından kaynaklanabilir. Ergenlerin sosyal medya tutumu ile farkındalıkla davranma alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gelişmeleri kaçırma korkusu, çoğunlukla sosyal medya ile ilişkilendirilen ve takip edilen kişilerin yaşayacağı heyecan verici olayları kaçırmaktan endişe duymak olarak tanımlanmaktadır (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013). Erdoğan ve Şanlı (2019)'nın gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya tutumları üzerine etkisini incelediği çalışma gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya tutumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu bireylerin şu anda kalmasını engelleyebilir. Bu açıdan bakıldığında araştırmanın mevcut araştırmada sosyal medya tutumu arttıkça farkındalıkla davranma yani şimdi ve burada olmanın azalması bulgusu ile benzerlik taşıdığı söylenebilir. Sosyal medya tutumu yüksek olan ergenlerin

zihinlerinde sosyal medyada takip ettikleri olaylar, kişiler kalabilir ve bu da onların şimdi ve burada olmalarına engel olarak farkındalıkla davranmalarını azaltmış olabilir. Ergenlerin sosyal medya tutumu ile deneyime açık olma alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik farklı durumlarda alternatif çözümler üretebilmeyi içermektedir (Beverdors, Hughes, Steinberg, Lewis ve Heilman, 1999). Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin farklı ve zor olan durumlarla baş edebildiğini ifade eder. Deneyime açık olmanın zor duygu ve düşüncelerin zihne gelmesine razı olmayı içerdiği düşünüldüğünde bilişsel esneklik kavramı ile benzer kavramlar oldukları söylenebilir. Peker ve Çukadar (2016) ergenlerin sosyal medya kullanımına yönelik tutumları ile bilişsel esnekliklerini inceledikleri çalışmalarında bilişsel esneklik arttıkça sosyal medya kullanımına yönelik tutumun azaldığı bulgusuna ulaşmışlardır. Çalışma bu yönüyle mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Sosyal medya tutumu ile kabul ve yargılamaksızın yönelim, merkezsizleşmek ve tepkisizlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Merkezsizleşmek ve tepkisizlik, geri adım atarak olaylara hemen tepki vermemeyi içermektedir (Kırca, 2017). Tutumun oluşabilmesi birtakım yaşantılara bağlıdır (Tuğlu, 2017). Yaşanan olaya karşı tepkisiz kalarak anı deneyimlemek tutum oluşumu için gereken yaşantıların eksikliğine sebep olarak merkezsizleşmek ve tepkisizlik ile sosyal medya tutumu arasında anlamlı ilişki bulunmamasına neden olmuş olabilir. Bu süreçteki tepkisizlik sosyal medya tutumunun oluşmasını engellemiş olabilir. Aynı zamanda tutumların oluşumu ve değişimi yavaş olmaktadır (Tuğlu, 2017). Kabul ve yargılamaksızın yönelim, yapılan bir hatada kişinin bunu fark ederek kendine yönelik duyduğu öz şefkati içermektedir. Sosyal medyaya yönelik tutumun oluşabilmesi de zaman alacağından doğrudan farkındalığı gerektiren kabul ve yargılamaksızın yönelim ile ilişkili çıkmamasının beklenen sonuçlar arasında olduğu söylenebilir. Öğrencilerin sosyal medya tutumu cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin sosyal medya tutumu erkek öğrencilerden yüksektir. Araştırma bulguları ile aynı doğrultuda kız öğrencilerin sosyal medya tutumunun erkek öğrencilerden yüksek olduğunu (Efe, 2017; Uslu, 2019; Yabancı, 2019) gösteren çalışmalar mevcuttur. Diğer taraftan çalışma bulgularının aksine erkek öğrencilerin sosyal medya tutumunun kız öğrencilerden yüksek olduğunu (Aksak, 2017; Alican & Saban, 2013; Çap, 2017; Gül, 2019) veya kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gösteren (Argın, 2013; Atalay, 2014; Ayyıldız, 2017; Şahin, 2019; Uysal, 2020; Yanar, 2015) çalışmalar da mevcuttur. Her ne kadar gelişen ve gelişmekte olan toplumlarda bu fark kapatılmaya çalışılsa da erkek çocuklara pek çok alanda kız çocuklarına oranla daha fazla tolerans tanınmaktadır (Akın ve Demirel, 2003). Kız çocuklarına sosyal açıdan sağlanan imkanların erkeklere oranla daha kısıtlı olması onları çevrimiçi sosyal ağlara çekebilir, bu durum da kızların sosyal medyaya yönelik tutumlarının erkeklere oranla daha fazla olmasına katkı sağlamış olabilir. Öğrencilerin sosyal medya tutumunun sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Sosyal medyayı 1 saatten fazla kullanan öğrencilerin 1 saatten az kullananlara göre sosyal medya tutumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularına benzer sonuçlar veren çalışmalara rastlanmıştır (Kutluca, 2020; Şahin, 2019; Uslu, 2019). Çap (2017) çalışmasında sosyal medya tutumunun sosyal medya kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını bulmuştur. Ancak anlamlı farklılık sosyal medyayı 1 saatten az kullananların lehine çıkmıştır. Sosyal medya kullanım süresinin artmasının sosyal medyadaki yetkinlik, paylaşım ihtiyacı gibi faktörleri de artıracığı düşünüldüğünde sosyal medyayı daha fazla kullananların sosyal medya tutumunun daha yüksek olmasının beklenen sonuçlar arasında olduğu söylenebilir.

Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri alt boyutlarından Dışsal Deneyimin Farkındalığı, Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik, Deneyime Açık Olma ve İçgörülü Kavrayış alt boyutları öğrencilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin Dışsal Deneyimin Farkındalığı ve İçgörülü Kavrayış alt boyutu puanları erkek öğrencilerin puanlarından yüksektir. Erkek öğrencilerin Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik, Deneyime Açık Olma alt boyutu puanları kız öğrencilerin puanlarından yüksektir. İçsel Deneyimin Farkındalığı ve Düşüncelerin Göreceliliği alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık alt boyutları ile ilgili çalışmaların azınlıkta (Alispahic & Hasanbegovic-Anic, 2017; Johnson & Dip, 2018; Kısmetoğlu, 2019), bilinçli farkındalık genel puan üzerinden yapılan çalışmaların çoğunlukta (Alçay, 2019; Brown, West, Loverich & Biegel, 2011; Çalışkan, 2020; Güldal, 2019; Özyurt, 2020; Şehidoğlu,

2014) olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularına benzer şekilde erkek öğrencilerin Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik ve Farkındalıkla Davranma alt boyutlarının kız öğrencilerden yüksek olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmıştır (Alispahic & Hasanbegovic-Anic, 2017; Johnson & Dip, 2018; Kısmetoğlu, 2019). Bunun yanı sıra bilinçli farkındalık düzeyi genel puanının cinsiyete göre erkeklerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını gösteren çalışmalara da rastlanmıştır (Brown, West, Loverich & Biegel, 2011). Lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulgusuna ulaşan çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmüştür (Alçay, 2019; Çalışkan, 2020; Güldal, 2019; Özyurt, 2020; Şehidoğlu, 2014). Cinsiyete göre bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde sonuçların değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Bunun sebebinin bilinçli farkındalığın geliştirilebilen bir beceri olmasından ve bunun da bireylerin geliştirmeye yönelik ilgi ve isteklerinden kaynaklanacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri alt boyutlarından içsel deneyimin farkındalığı, dışsal deneyimin farkındalığı, düşüncelerin göreceliliği, içgörülü kavrayışın sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık deneyimleri envanteri alt boyutlarından farkındalıkla davranmanın sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Sosyal medyayı 1 saatten az kullanan öğrencilerin fazla kullananlara göre farkındalıkla davranma alt boyutunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin kabul ve yargılamaksızın yönelim puanının sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Sosyal medyayı 4 saatten az kullanan öğrencilerin 6 saatten fazla kullananlara göre kabul ve yargılamaksızın yönelim alt boyutunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin merkezsizleşmek ve tepkisizlik puanının sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Sosyal medyayı 1 saatten az ve 1-2 saat aralığında kullanan öğrencilerin 4-6 saat ve üzeri, 2-4 saat aralığında kullanan öğrencilerin 4-6 saat aralığında kullananlara göre merkezsizleşmek ve tepkisizlik alt boyutunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin deneyime açık olma puanının sosyal medyada geçirilen vakte göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Sosyal medyayı 1 saatten az kullanan öğrencilerin 1 saatten fazla kullananlara göre deneyime açık olma alt boyutunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde sosyal medyada geçirilen vakte göre bilinçli farkındalık düzeyini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Anlamlı farklılık görülen alt boyutlara bakıldığında sosyal medyayı az kullananların lehine sonuç çıktığı görülmektedir. Güner (2019) tarafından ortaöğretim kurumları öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığının yordayıcısı olarak bilinçli farkındalığın araştırıldığı çalışmada bilinçli farkındalık ile günlük cep telefonu kullanım süresi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Cep telefonu kullanım süresi azaldıkça bilinçli farkındalığın artması, sosyal medya kullanımı için bir araç olan cep telefonu kullanımı ile ilişkili olarak sosyal medyada geçirilen vaktin azaldıkça bilinçli farkındalığın artması bulgusunu destekler niteliktedir.

Araştırmada sosyal medya tutumu ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı ilişki çıkmıştır. Bu doğrultuda okullarda ergenlere yönelik bilinçli farkındalık uygulamaları yapılabilir, yapılan bu uygulamalar sosyal medya araçları ile tekrarlanabilir. Araştırmada kız öğrencilerin sosyal medya tutumu erkek öğrencilerden yüksek çıkmıştır. Çıkan sonucun ebeveynlerin erkek ve kız çocuklarına davranış biçiminden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ebeveynlere kız ve erkeklere yüklenen rollerin veya cinsiyet farklılıklarına yönelik algılamaların çocuklar üzerinde yarattığı etkilerle ilgili yapılan çalışmalar derlenerek rehberlik servisi tarafından broşür şeklinde dağıtılabilir veya sunum şeklinde aktarılabilir. Öğrencilerin sosyal medya tutumu sosyal medyada daha fazla vakit geçirenlerin lehine çıkmıştır. Literatüre bakıldığında sosyal medyada geçirilen vaktin artmasının olumlu tarafları olduğu gibi pek çok fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları da arttırdığı ile ilgili çalışmalar dikkat çekmektedir. Okullarda sosyal medyada geçirilen bu süreyi öğrencilerin en etkili nasıl değerlendirebileceklerine yönelik çalışmalar yapılabilir. Öğrencilerin cinsiyete göre bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. Bilinçli farkındalığın geliştirilebilen bir beceri olduğu göz önüne alınarak okullarda öğrenciler bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili bilgilendirilebilir, çeşitli bilinçli farkındalık uygulamaları yapılarak öğrencilerin farkındalık gelişimleri desteklenebilir. Öğrencilerin sosyal medyada geçirilen vakte göre bilinçli farkındalık düzeyleri sosyal medyayı az kullananların lehinedir. Bu doğrultuda öğrencilere çeşitli seminerlerle sosyal medya kullanım süresinin artmasında oluşabilecek zararlar ile ilgili bilgilendirme yapılabilir, bilinçli farkındalık uygulamaları ile öğrencilerin farkındalığı

arttırılabilir. Araştırma lise öğrencilerine yönelik olarak sosyal medya tutumu ve bilinçli farkındalık düzeyini incelemiştir. Lise öğrencileri ile yapılan bu çalışma geliştirilerek farklı örneklem grupları ile (üniversite öğrencileri, yetişkinler gibi) tekrarlanabilir, karşılaştırma çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 53-68. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200342>.
- Akın, A., & Demirel, S. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi Halk Sağlığı Özel Eki*, 25(4):73–83. Erişim adresi: <http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/494.pdf>
- Aksak, M. (2017). *Farklı lise türlerine devam eden lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Gaziosmanpaşa İlçesi Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 469649).
- Alçay, E.S. (2019). *Ergenlerde problemlerli internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 572345).
- Alican, C. & Saban, A. (2013). Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanımına ilişkin tutumları. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(35), 1-14. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/219631>
- Alispahic, S. ve Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10(1), 155–166. <https://doi.org/10.5964/psyc.v10i1.224>
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M. & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*; 31(1): 18-31.
- Argın, F.S. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi: Çekmeköy örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 327660).
- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki: Bahçelievler ilçesi örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 381759).
- Ayyıldız, P. (2017). *Ergenlerin sosyal medya tutumları ile özsaygıları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 458548).
- Bayrak, H. (2019). Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya platformları istatistikleri. Erişim adresi: <https://dijilopedi.com/2019-turkiye-internet-kullanim-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>.
- Beverdsdorf, D.Q., Hughes, J.D., Steinberg, B.A., Lewis, L.D. & Heilman, K.M. (1999). Noradrenergic modulation of cognitive flexibility in problem solving. *NeuroReport*, 10(13), 2763–2767. <https://doi.org/10.1097/00001756-199909090-00012>
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K.W., West, A.M., Loverich, T.M. & Biegel, G.M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023–1033. <https://doi.org/10.1037/a0021338>
- Çalışkan, A. (2020). *Ergenlerde cep telefonu problemlerli kullanımı ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 627312).
- Çap, E. (2017). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 469585).

- Deniz, L. & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.
- Dinç, Z. (2019). *Ergenlerde öz-duyarlık ve bilinçli farkındalığın sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 581172)
- Efe, H.A. (2017). Fen alanları öğretmen adaylarının sosyal medyaya yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 191–213. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/329672>
- Erdoğan, P. & Şanlı, Y. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde genel özyeterliliğin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 594-620. <https://doi.org/10.26466/opus.595661>
- Erpay, İ. & Çakır, M. (2020). *Eğitim ve Sosyal Yönleriyle Değişim Çağı: Yenilikçi ve Güncel Yaklaşımlar*. Astana Yayınları.
- Favor, B. (2015). Adolescent attitudes towards social media in the classroom. Erişim adresi: https://digitalcommons.salemsstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1046&context=honors_theses.
- Gámez-Guadix, M. & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281- 1288. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0566-0>
- Gül, G. (2019). *Lise öğrencilerinin sosyal medya tutumları ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 544836).
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 605318).
- Güner, U. (2019). *Ortaöğretim kurumları öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığının yordayıcısı olarak bilinçli farkındalık*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 583703).
- İnternet Kurulu, Telekomünikasyon İletişim Başkanlığı, Orta Doğu Teknik Üniversitesi. (Şubat 2011). Çocukların sosyal paylaşım sitelerini kullanım alışkanlıkları araştırması raporu. Erişim adresi: <http://www.guvenliweb.org.tr/istatistikler/node/43>.
- Johnson, C. & Dip, G. (2018). *Mindfulness as a Transdiagnostic Prevention Programme in Secondary Schools* (Doktora tezi, Flinders Üniversitesi). Erişim adresi: https://scholar.google.com.tr/scholar?q=Mindfulness+as+a+transdiagnostic+prevention+programme+in+secondary+schools&hl=tr&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar
- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S. ve Wade, T. (2017). Development and validation of a multifactor mindfulness scale in youth: The Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences–Adolescents (CHIME-A). *Psychological assessment*, 29(3), 264.
- Kara, T. (2013). Sosyal medya endüstrisi. *İstanbul: Beta Yayıncılık*, 11.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (21. Basım). Ankara: Nobel Yayın.
- Kırca, B. (2017). *Ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 488642).
- Kırca, B. & Ekşi, H. (2018). Turkish adaptation of the comprehensive inventory of mindfulness experiences-adolescents: A reliability and validity study. *SHS Web of Conferences* 48, 01038. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20184801038>
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 588663).

- Kutluca, V. (2020). *Lise öğrencilerinin sosyal medya tutumları ile meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 632348).
- Mammadzada, M. (2020). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya tutumlarının öfke düzeylerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 627676).
- Marlatt, G.A. & Kristeller, J.L. (1999). *Mindfulness and Meditation*. R. V. Miller (Ed.). Integrating Spirituality Into Treatment. Washington, DC: American Psychological Association. 67-84. Erişim adresi: https://www.indstate.edu/cas/sites/arts.indstate.edu/files/Psychology/Marlatt_and_Kristeller_-_APA_Ch.pdf
- Martin, M.M. & Anderson, C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Mayfield, A. (2008). *What is Social Media*, An e-book by Antony Mayfield from iCrossing. Erişim adresi: http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf
- Otrar, M. & Argın, F.S. (2014). Ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının çok boyutlu incelenmesi. *Practice*, 5(10), 3-22. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/210481>.
- Otrar, M. & Argın, F.S. (2015). Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 37. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/sosyal-medya-tutum-olcegi-toad.pdf>
- Özyurt, B. (2020). *Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bilinçli farkındalık ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 639089).
- Peker, A. & Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(2), 66-79. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/227586>
- Pontes, H.M. & Griffiths, M.D. (2016). The development and psychometric properties of the internet disorder scale-short form (IDS9-SF). *Addicta: The Turkish journal on Addictions*. 3(2), 1-16. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.03.0102>
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Santrock, J.W. (2012). *Ergenlik* (Çev. D.M. Siyez). (14. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Saraç, N. (2014). *8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ile sosyal medyaya ilişkin tutumları arasındaki ilişki (Beykoz İlçesi Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 382099).
- Şahin, D. (2019). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutumların, yalnızlık, depresyon ve beğenilme arzusuyla ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Erişim adresi: <http://docs.neu.edu.tr/library/6816084312.pdf>
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 427640).
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th Ed.). Boston: Pearson.
- Tuğlu, B. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçları ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin tutumları* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 454683).
- Uslu, Ş. (2019). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medyaya yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 594088).

- Uygur, S.S. (2019). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(55). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/51223/666935>
- Uysal, Z.M. (2020). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 629863).
- Vreeswijk, M.V., Broersen, J. & Schurink, G. (2019). *Mindfulness ve Şema Terapi Uygulama Rehberi*. (Çev. B. Alımcı, S. Çamkiran, B.H.Demir ve F.S. Görel-Alkan). İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Woods, H. C. & 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: 41-49.
- World Health Organization [WHO]. (2007). *Orientation programme on adolescent health for health-care providers. Facilitator guide. New modules*. Geneva: World Health Organization. Erişim adresi: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/9241591269_op_handout.pdf
- Yabancı, C. (2019). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile narsisizm ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 543314).
- Yanar, E. (2015). *Ergenlerin sosyal medya tutumlarının kişisel gelişimleri üzerine etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişilmiştir (Tez No: 418273).
- Yörükoğlu, A. (2013). *Çocuk Ruh Sağlığı* (33. Basım). İstanbul: Özgür Yayınları.