

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Sosyal Kaygı ve Öz Yeterlik

Social Anxiety and Self Efficacy as Predictors of Social Media Addiction in Adolescents

Yasemin Kaygas¹ , Mehmet Şam² , Yıldız Burcu Doğan³ , Ceyda Yalçın¹ ,
Ali Sonkur² , Esra Eker Durmuş² 

1. Milli Eğitim Bakanlığı, Gaziantep I
2. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep
3. Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Kilis

Abstract

Objective: The aim of the current study was to determine the effects of social anxiety, academic self-efficacy, social self-efficacy, emotional self-efficacy on predicting adolescents' social media addiction.

Method: The study group of this research consisted of 532 students continuing their education in the 7th and 8th grades. While determining the study group of the research, easily accessible case sampling, one of the sampling methods, was used. The relational survey method was administered in this study. "Social Media Addiction Scale for Adolescents", the "Social Anxiety Scale for Adolescents", the "Self-Efficacy Scale for Children" and the "Personal Information Form" were used as data collection instruments.

Results: The results of the study show that there is a positive significant relationship between social media addiction and social anxiety and a negative significant relationship between social media addiction and academic self-efficacy, social self-efficacy, and emotional self-efficacy. According to the results of the multiple regression analysis, it was concluded that adolescents' social anxiety, academic self-efficacy and social self-efficacy scores were a significant predictor of social media addiction, but emotional self-efficacy scores were not a significant predictor of social media addiction.

Conclusion: The findings obtained as a result of the research were weighed in the context of other research findings, and suggestions were made to the practitioners and researchers.

Keywords: Adolescent, social media addiction, social anxiety, self-efficacy

Öz

Amaç: Bu çalışmada ergenlerin sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyal kaygı, akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik, duygusal öz yeterlik değişkenlerinin rolü incelenmiştir.

Yöntem: Araştırma betimsel tarama yöntemlerinden olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 7. ve 8. sınıf düzeyinde eğitime devam eden 532 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda verileri toplamak için 'Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği' 'Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği' 'Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği' ve 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik ve duygusal öz yeterlik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre ergenlerin sosyal kaygı, akademik öz yeterlik ve sosyal öz yeterlik puanlarının sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ancak duygusal öz yeterlik puanlarının sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sonuç: Ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları sosyal kaygı, akademik ve sosyal öz yeterlik değişkenleri ile açıklanabilmektedir. Araştırma bulguları başka araştırma bulguları eşliğinde tartışılmış, araştırma sonuçlarından hareketli uygulayıcı ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Ergenler, sosyal medya bağımlılığı, sosyal kaygı, öz yeterlik

Giriş

Ergenlik, biyolojik, sosyal ve psikolojik değişikliklerin meydana geldiği ve kimlik keşfi, kendini ifade etme, arkadaşlıklar ve akran kabulünün büyük önem taşıdığı yaşam dönemlerinden birisidir (1). Bu dönemde ergenler, duygu ve düşüncelerini ifade etmeye daha çok eğilimindedirler. İletişim teknolojilerindeki gelişmelerle birlikte ergenlerin etkileşim kurma ve sohbet etme gibi psikososyal ihtiyaçlarının karşılanma şekilleri de değişime uğramıştır (2). Özellikle sosyal medya platformları, ergenlerin günlük hayatının en önemli sosyalleşme alanı haline gelmiştir (3). Ebeveyn denetiminin nispeten daha az olduğu bir alan olması nedeniyle de ergenler tarafından daha çok tercih edilmektedir (1). Nitekim Türkiye'deki gençlerin %95'inin en az bir tane sosyal ağ hesabı bulunduğu ve %71'inin gün içerisinde en az 1 ila 5 saat arasında sosyal ağlar üzerinde zaman geçirdiği bilinmektedir (4,5).

Tarihi çağlar öncesinde insanlar arasında iletişim aracı olarak kullanılan araçların yerini alan sosyal medya, 21. yüzyılın ilk çeyreğinde internet ve teknolojinin gelişmesi ve dijitalleşmenin etkisiyle hayatımızda vazgeçilmez bir noktaya gelmiştir. Dünyadaki internet ve sosyal medya kullanımı ile ilgili önemli verileri rapor eden "We Are Social" 2022 yılına ilişkin sunmuş olduğu raporda; dünyadaki internet kullanım oranı toplam nüfusun %62.5'ini (4.95 milyar) oluşturmaktadır. 2012 yılında dünyada 1.48 milyar insan sosyal medya kullanırken 2022 yılı itibarıyla 4.62 milyara ulaşarak neredeyse 3 kattan fazla artmış durumdadır (6). Dünyada en fazla kullanılan sosyal medya platformları Facebook, Youtube, Instagram, Twitter, Snapchat ve WhatsApp'dır. İnsanlar günde ortalama olarak 2 saat 27 dakika sosyal medya platformlarında vakit geçirmektedirler. Raporun Türkiye ayağı incelendiğinde ise Türkiye'deki toplam nüfusun internet kullanım oranı %82; sosyal medya kullanım oranı ise %80 olarak tespit edilmiştir. Verilere göre, Türkiye'de insanların sosyal medyada geçirdiği süre 2 saat 27 dakikadır (7).

İnternetin ve teknolojinin yaygınlaşması ile beraber bireyler internetten daha fazla yararlanmaya ve sosyal medya araçları üzerinde kendilerine ait içerikler üretmeye başlamışlardır (8). Bu da bireylerin internet ve sosyal medya araçlarıyla daha fazla zaman geçirmesine sebep olmuştur. İnternet ve sosyal medyada aşırı zaman geçirme ve haftada en az 3 saat 30 dakika ile 21 saat 30 dakika arasında ya da üstünde online olma bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (9,10). Tutkun-Ünal (11) sosyal medya bağımlılığını "Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin hayatındaki özel, iş/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorun" olarak tanımlamaktadır. Alan yazında sosyal medya bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirilse de (12,13) yapılan tanımda da anlaşıldığı üzere bütün bağımlılık türlerinde olduğu gibi sosyal medya bağımlılığı da bireyleri davranışsal, düşünsel, duyuşsal ve algısal olarak etkilemektedir (14). Özellikle gençler sosyal medya kullanımını öz kimlik algılarıyla ilişkilendirdikleri için yetişkinlere göre daha fazla bağımlılık sergilemektedirler (15).

Alan yazında yapılan çalışmalar, sosyal medya bağımlılığının sosyal ilişkileri zedelediği (16); kaygı, stres ve depresyon gibi ruhsal sorunlara neden olduğu (17,18); kıskançlığı artırdığı (19) tespit edilmiştir. Bununla birlikte sosyal medya kullanım süresi (20), yalnızlık (21,22), sosyal kaygı (21) ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Hou ve arkadaşlarının (23) yaptığı araştırmada ise sosyal medya bağımlılığının, öğrencilerin ruh sağlığı ve akademik performansını olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Alanyazında incelenen araştırma bulguları incelendiğinde, internet ve sosyal medya bağımlılığının ergenler için sosyal, duygusal ve akademik bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir.

Sosyal kaygı, bireyin başkaları tarafından değerlendirileceği bir ya da birden fazla olayda, bu değerlendirmelerin neredeyse tamamının olumsuz olacağına yönelik korku ve anksiyetenin eşlik ettiği durumlar olarak tanımlanmaktadır (94). Sosyal kaygı her yaştan bireyi olumsuz anlamda etkileyebilirken ergenlik dönemindeki bireylerin diğerleri tarafından izlenme ve değerlendirilme kaygısı ile birlikte sosyal kaygı sorunundan daha çok etkilendikleri belirtilmektedir (30, 31). Yapılan çalışmalar sosyal kaygının başlangıç yaşının 12 yaş civarında olduğunu, orta ergenlik dönemi olan 13-14 yaşlarının ise sosyal kaygının görülme sıklığının en fazla olduğu yaş aralığı olduğunu ortaya koymaktadır (32). Sosyal kaygısı yüksek bireyler, diğer insanlar ile birlikte iken kaygı, utangaçlık, korku, stres gibi olumsuz duygular ile karşı karşıya kalabildikleri

için yüz yüze iletişim yolunu tercih etmekten kaçınmakta (24) gizlilik, anında cevap vermeme alternatifi (25, 26,27) gibi nedenlerden dolayı daha konforlu ve rahat bir iletişim sağladığı için sosyal medya aracılığıyla iletişim kurmayı tercih etmektedirler (28, 29, 96). Sosyal medya kullanımı, sosyal kaygısı olan kişilerin başkalarıyla iletişim kurmasını kolaylaştırırken potansiyel tehdidi ve buna bağlı kaygıyı en aza indiren güvenli davranışlardan biri haline gelmektedir (97). Nitekim elde edilen bulgular, az sayıda arkadaşı olan ergenlerin daha yüksek düzeyde sosyal kaygıya sahip olduğunu ve bu gruptaki ergenlerin sosyalleşme aracı olarak sosyal medyayı sıklıkla kullandıklarını göstermektedir (33). Bu doğrultuda sosyal kaygı, problemlerle internet kullanımının gelişimi için bir risk faktörü olarak görülmüştür (98). Yapılan birçok çalışmada sosyal kaygının, internet bağımlılığı ile pozitif yönlü ilişkisi olduğunu (34,35,36) ve sosyal kaygı belirtilerinin internet bağımlılığının ortaya çıkışını öngörebileceğini göstermektedir (37). Bunların yanında, ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile problemlerle sosyal medya kullanımı arasında da pozitif yönlü ilişki olduğunu gösteren araştırma bulguları da bulunmaktadır (99). Ancak her ne kadar sosyal kaygı ile problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkilere yer veren çalışmalar yapılmış olsa da ergenlik dönemi öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilere yeterince ışık tutulmamıştır. Bu bakımdan sosyal kaygının sosyal medya bağımlılığını açıklayan önemli bir yapı olabileceği düşünülerek, sosyal medya kullanımını anlamada sosyal kaygının değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesine ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığını açıklamada etkili olabilecek bir diğer yapının öz yeterlik olduğu düşünülmektedir. Bandura (38) öz-yeterliği bir kişinin istediği bir sonucu elde etmek için gereken davranışı başarılı bir şekilde uygulayabileceğine olan inancı şeklinde tanımlamıştır. Aynı zamanda, Pajares (39) bireylerin bir davranışta bulduktan sonra eylemlerinin sonuçlarını yorumladıklarını daha sonra benzer görev ve faaliyetlerden sonra gerçekleştirecekleri davranışlarında bu yetenekleriyle ilgili olarak inanç geliştirmek için bu yorumları kullandıklarını dolayısıyla öz-yeterliğin bir nevi sezgisel bir süreç olduğunu belirtmektedir. Öz-yeterlik alan yazında önemli bir kavram olarak bireylerin bir aktivite için ne kadar çaba harcayacaklarını, engellerle karşılaştıklarında ne kadar sabır göstereceklerini ve olumsuz durumlar karşısında ne kadar dirençli olacaklarını belirlemeye yardımcı olan bir unsur olarak da görülmektedir (39). Dolayısıyla öz-yeterlik, çeşitli yaşam alanlarında hedeflediği durumlar için bireyin kendi potansiyeline olan inancı olarak da tanımlanmaktadır (40). Sherer ve arkadaşları (41) öz-yeterliği daha genel bir kavram olarak tanımlamışlar (41). Bandura (42) öz-yeterliğin belirli durumlara özgü yaşandığını ifade etmektedir. Belirli durumlara özgü olmasına vurgu yapılması Bandura ve diğerlerini (43) çocukların genel öz yeterlik alanlarını belirlemeye yönelik ölçek geliştirmeye yönlendirmiştir. Geliştirdikleri ölçekte (sosyal, akademik ve öz-düzenleme yeterliği olmak üzere üç öz-yeterlik alanı tespit etmişler; sosyal öz-yeterliği, çocukların sosyal zorluklarla başa çıkma yetenekleriyle, akademik öz-yeterliği çocukların akademik sorumluluklarda kendilerini nasıl algıladıklarıyla ve öz- düzenleme yeterliğini ise çocukların uyuşturucu, alkol gibi yüksek risk taşıyan faaliyetlere katılmaları için akranlarından gördükleri baskıya direnme yeterlikleriyle ilişkilendirmişlerdir (43). Ancak Muris (44) duygusal durumların da söz konusu olabileceğini belirtmiş duygusal öz-yeterlik kavramına değinmiştir. Duygusal öz-yeterlik bireyin kaygı, stres gibi psikolojik ve duygusal durumlarını fark etme, içgörü sahibi olabilmeleri anlamına gelmektedir (42).

Kardefelt-Winther (45) ergenlerin dönemlerine özgü bireysel gelişim ihtiyaçları olduğunu ve bu ihtiyaçlarının engellenmesi durumlarında ihtiyaçlarını telafi etmek adına psikolojik telafi süreçlerinin devreye girdiğini belirtmektedir. Sosyal medya bağımlılığının da bir çeşit psikolojik telafi süreçlerinden biri olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla sosyal ve duygusal etkileşimden yoksun kalan ergenlerin öz-yeterlik algılarını olumsuz yönde etkileyeceği ve hayatlarında boşluklar oluşabileceği, bu boşluklarında sosyal medyada geçirdiği süreyle doldurabileceği düşünülebilir. Nitekim yapılan bir çalışmada duygusal etkileşimler gerçekleştiren bireylerin öz yeterlik algılarının yüksek olduğunu ve sosyal uyumsuzluklarının düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (46). Yapılan başka çalışmalarda, düzenleyici duygusal öz-yeterliğin, sosyal kaygı ile cep telefonu bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (47). Ayrıca sosyal öz yeterliğin sosyal medya bağımlılığı riskini azalttığını (48), oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile negatif ilişkiye sahip olduğunu (49,50) ve düşük öz yeterlik sergileyen bireylerin internet ve medya bağımlılığı eğilimlerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (51,52). Özetle araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, öz yeterliğin sosyal medya bağımlılığını açıklayan önemli bir psikolojik yapı olabileceğini göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili araştırmalar bir bütün olarak incelendiğinde, ergenler açısından sosyal medya bağımlılığının akademik (94), sosyal (16) ve ruhsal (18, 94) olarak bir risk yarattığı açıktır. Bu bakımdan, gençler arasında sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasına kaynaklık edeceği düşünülen öz yeterlik ve sosyal kaygı değişkenleri ile ilişkilerinin incelenmesi ve sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde bu değişkenlerin rolünün anlaşılması önemli görülmektedir. Nitekim alanyazın incelendiğinde, öz yeterlik (49, 51) ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiş olsa da sosyal kaygı (34, 37) değişkeni ile yalnızca problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkiler incelenmiş olup sosyal medya bağımlılığı ile arasındaki ilişkiler incelenmemiştir. Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülen bu değişkenleri birlikte ele alarak inceleyen bir başka araştırmayla da karşılaşmamıştır. Bu bakımdan ilgili değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilerinin incelenmesi sosyal medya bağımlılığı literatürüne önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu iki değişkeni birlikte incelemenin en önemli gerekçesi, ergenlik döneminin doğasından kaynaklanmaktadır. Literatürdeki yapılan araştırmalar incelendiğinde, ergenlik döneminde artan izlenme ve değerlendirilme kaygısı ile birlikte gençlerin sosyal kaygı sorunundan daha çok etkilendikleri (30) ve sosyal kaygısı yüksek bireylerin de yüz yüze iletişim kurmak yerine daha çok sanal ortamlar üzerinden iletişim kurmayı tercih ettikleri (29) bilinmektedir. Yeni gelişim görevleri ile birlikte birçok yeni becerinin kazanılıp yeterlik inancının sınındığı bu dönemde, yeni becerilerin test edilebilmesi için gerçek yaşam koşullarına ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak sosyal kaygının etkisiyle gençlerin yeterlik inançlarını test edilebilecekleri en uygun ortam sosyal medya platformları olacağı için bu platformlar üzerinde geçirilen sürelerin artması ve zamanla sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkması beklenmektedir. Bunlarla birlikte, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi test edilen bu değişkenlerin rolünün ortaya çıkartılması ile birlikte gençler arasında sosyal medya bağımlılığının önlenmesi için yapılacak çalışmalara dair önemli ipuçları verebilir. Orta ergenlik dönemi olan 13-14 yaşlarının sosyal kaygının görülme sıklığının en fazla olduğu yaş aralığı olduğu (32) göz önünde bulundurularak 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin araştırma evrenine dahil edilmesine karar verilmiştir. Yapılan çalışmanın amacı, ergenlik dönemi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının öz yeterlik ve sosyal kaygı ile ilişkisini incelemektir.

Yöntem

Bu araştırmada ergenlerin sosyal medya bağımlılığının yordanmasında sosyal kaygı, akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik, duygusal öz yeterlik değişkenlerinin etkisi incelenmiştir. İlişkisel tarama yöntemiyle incelenen bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin değişiminin varlığı ya da derecesi belirlenmeye çalışılmaktadır (53).

Örneklem

Bu araştırmanın çalışma grubunu Kahramanmaraş ilinin Onikişubat ilçesinde 7. ve 8. sınıf düzeyinde eğitim görmeye devam eden 532 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken örneklem belirleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 333'ü (%62,6) kadın, 199'u (%37,4) erkektir. 280'i (%52,6) 7. Sınıf, 252'si (%47,4) 8. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin 126'sı (%23, 7) karma eğitim veren ortaokula devam ederken 406'sı (%76,3) imam hatip ortaokulunda eğitim görmektedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma kapsamında kişisel bilgi formu, ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği, ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve çocuklar için öz-yeterlik ölçeği formları kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu, öğrencilerin cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, hangi okul türünde öğrenim gördükleri, en çok kullandıkları sosyal medya platformu ve günlük kullanım süreleri hakkında sorulardan oluşmaktadır.

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla Özgenel, Canpolat ve Ekşi (54) tarafından

geliştirilen “Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, 9 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek içerisinde yer alan maddelere verilen tepkiler “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen/ara sıra”, “çoğunlukla”, “her zaman” şeklinde olmak üzere 5’li likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi sosyal medya bağımlılık düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçek geliştirme sürecinde Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur. Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin yapı geçerliliğini belirlemek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre hesaplanan uyum indekslerinin ($\chi^2= 2.694$; GFI=.92; AGFI=.87; CFI=.95; RMR=.068; SRMR=.041) iyi düzeyde uyum gösterdiği hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği

La Greca ve Lopez (55) tarafından geliştirilen, Aydın ve Tekinsav Sütçü (56) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçeğin amacı ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini ölçmektir (55, 56). 4 maddesi puanlamaya dahil edilmeyen dolgu sorusu olmak üzere toplam 22 madde ve 3 boyuttan oluşmaktadır. Alt ölçekler, “Olumsuz değerlendirilme korkusu”, “Yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma” ve “Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma” olarak belirlenmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda ortaya çıkan 3 faktör varyansın %48’ini açıklamaktadır. “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Genellikle”, “Her zaman” şeklinde olmak üzere 5’li likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek 12-15 yaş arasındaki ergenlere uygulanabilmektedir. Ölçekten elde edilen puan yükseldikçe ergenlerde sosyal kaygı düzeyi yükselmektedir.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği’nin toplam puanı için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur. “Olumsuz değerlendirilme korkusu” alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0.90, “Yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma” alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0.83, “Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma” alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0.75 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için hesaplanan Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği

Ölçek, ergenlerin sosyal, duygusal ve akademik öz-yeterliklerini ölçmek amacıyla, Muris (57) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Telef (58) tarafından yapılmıştır. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği 21 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 5’li likert tipinde derecelendirilen bir ölçektir. Ölçek için elde edilen yüksek puan, çocukların öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğunu, alınan düşük puan ise öz-yeterlik düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Alt ölçekler, “Sosyal öz-yeterlik”, “Duygusal öz-yeterlik” ve “Akademik öz-yeterlik” olarak tanımlanmıştır.

Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre hesaplanan uyum indeksleri RMSEA=.049, NFI=.95, CFI=.96, GFI=.94 ve SRMR=.066 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa güvenilirlik katsayılarına bakıldığında ise ölçeğin toplamı için .86, sosyal öz-yeterlik alt boyutu için .64, duygusal öz-yeterlik alt boyutu için .78, akademik öz-yeterlik alt boyutu için .84 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı akademik öz yeterlik için .75, sosyal öz yeterlik için .68, duygusal öz yeterlik için .75 ve ölçeğin toplamı için .82 bulunmuştur.

İşlem

Çalışmaya başlamadan önce Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan E-97105791-050.01.01-27740 sayılı, 14.12.2022 tarihli ve 2022-52 toplantı numaralı Etik Kurulu Onay Belgesi alınmıştır. 2022-2023 eğitim öğretim döneminde veri toplama amacıyla Kahramanmaraş ili Onikişubat ilçesinde 4 ortaokulda eğitim öğretime devam eden 7. ve 8. sınıf öğrencileri araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sürecinde veriler gönüllük esasına göre toplanmış, katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Veri toplama süreci yüz yüze gerçekleştirilmiş olup veri toplama araçlarının cevaplanması ortalama 6 dakika sürmüştür.

Veri Analizi

Bu çalışmada veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 25.0 programında analiz edilmiştir. Öncelikle ölçeklerden elde edilen veriler analiz yapılmak üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır. SPSS 25.0 programına aktarılan verilerde kayıp değerler incelenmiş, kayıp değerler %5'ten az olduğu için (59) ortalama değer atanarak eksik veriler tamamlanmıştır. Ardından araştırmada elde edilen değişkenlerin puanları Z puanlarına dönüştürülerek uç değerler kontrol edilmiştir. Uç değer analizinde 4 kişi -3.00 ve +3.00 değerleri dışında olduğundan veri setinden çıkarılmış 532 kişiyle analizlere devam edilmiştir. Analizlere geçmeden önce ölçeklerden elde edilen puanların normallik testiyle normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle Kolmogorov-Smirnov değeri hesaplanmış ardından çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Normallik testi sonucuna ilişkin bulgular Tablo 1. de verilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlere ilişkin normallik testi sonucu

	Kolmogorov-Smirnov	p	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal kaygı	,076	,000	,566	-,331
Akademik öz yeterlik	,060	,000	-,081	-,324
Sosyal öz yeterlik	,044	,017	-,138	-,089
Duygusal öz yeterlik	,056	,000	,160	-,426
Sosyal medya bağımlılığı	,104	,000	,803	,317

$p < .05$

Tablo 1 incelendiğinde sosyal kaygı, akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik, duygusal öz yeterlik ve sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre normal dağılım göstermediği görülmektedir ($p < .05$). Ancak çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde çarpıklık ve basıklık katsayıları sosyal kaygı için .566 ve -.331, akademik öz yeterlik için -.081 ve -.324, sosyal öz yeterlik için -.138 ve -.089, duygusal öz yeterlik için .160 ve -.426, sosyal medya bağımlılığı için .803 ve .317 bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri-2 ve +2 değerleri arasında olduğu için puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği söylenebilir. Değişkenler normal dağılım özelliği gösterdiğinden dolayı parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Bu çalışmada öncelikle veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Ardından sosyal kaygı, akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik, duygusal öz yeterlik ve sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak belirlenmiştir. Pearson Korelasyon Analizinde r değerinin 0.00 ve 0.29 arasında olması düşük, 0.30 ve 0.69 arasında olması orta, 0.70 ve 0.99 arasında olması ise değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu belirtmektedir (60). Daha sonra sosyal kaygı, akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik, duygusal öz yeterlik değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığını yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır.

Çoklu doğrusal regresyon analiziyle yordanan değişkenin, kendisiyle ilişkili olan iki ya da daha çok yordayıcı değişkene dayalı olarak alabileceği değerler tahmin edilmeye çalışılmaktadır (61). Çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımları incelendikten sonra analize geçilmiştir. Normallik varsayımı karşılandığı için doğrusallık varsayımı test edilmiştir. Doğrusallık varsayımını test etmek için saçılma diyagramı oluşturulmuştur. Noktaların bir eksen etrafında toplanma eğiliminde olduklarının belirlenmesi doğrusallık varsayımının karşılandığını göstermektedir (62). Saçılma diyagramında noktaların bir eksen etrafında toplandığı görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizinin bir diğer varsayımını test etmek için değişkenler arasındaki çoklu bağlantılılık durumu incelenmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Korelasyonların .90 ve üzerinde olması çoklu bağlantılılık sorunu olduğuna işaret etmektedir (59). Korelasyon katsayıları incelendiğinde değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorunu olmadığı görülmektedir.

Bulgular

Bu bölümde öncelikle sosyal kaygı, akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik, duygusal öz yeterlik ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerine ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Daha sonra bu değişkenlerin birbirleri ile ilişkisi Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Son olarak sosyal medya bağımlılığı değişkeninin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2. de verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler

	X	Sd	Min	Max
Sosyal kaygı	45,24	14,92	18,00	84,93
Akademik öz yeterlik	22,65	4,92	8,00	35,00
Sosyal öz yeterlik	22,81	5,07	9,00	35,00
Duygusal öz yeterlik	19,63	5,97	7,00	35,00
Sosyal medya bağımlılığı	19,05	6,78	9,00	40,00

$p < .05$

Tablo 2'de yer alan betimsel istatistikler incelediğinde katılımcıların verdikleri yanıtlara bağlı olarak değişkenlerin puan ortalamaları sosyal kaygı için 45.24, akademik öz yeterlik için 22.65, sosyal öz yeterlik için 22.81, duygusal öz yeterlik için 19.63 ve sosyal medya bağımlılığı için 19.05 bulunmuştur. Değişkenlere ilişkin Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 3 'te verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere ilişkin Pearson Korelasyon Analizi sonucu

	Sosyal kaygı	Akademik öz yeterlik	Sosyal öz yeterlik	Duygusal öz yeterlik	Sosyal medya bağımlılığı
Sosyal kaygı					
Akademik öz yeterlik	-,255*				
Sosyal öz yeterlik	-,436*	,411*			
Duygusal öz yeterlik	-,349*	,470*	,400*		
Sosyal medya bağımlılığı	,325*	-,393*	-,178*	-,258*	

$p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında ($r = .325$, $p < .05$) orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı akademik öz yeterlikle ($r = -.393$, $p < .05$) orta düzey negatif, sosyal öz yeterlikle ($r = -.178$, $p < .05$) düşük düzeyde negatif, duygusal öz yeterlikle ($r = -.258$, $p < .05$) ise düşük düzeyde negatif anlamlı ilişkilere sahiptir. Aynı zamanda sosyal kaygı akademik öz yeterlik ($r = -.255$, $p < .05$) ve duygusal öz yeterlik ($r = -.349$, $p < .05$) ile düşük düzeyde, sosyal öz yeterlik ($r = -.436$, $p < .05$) ile orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkilere sahiptir. Akademik öz yeterlik sosyal öz yeterlik ($r = .411$, $p < .05$) ve duygusal öz yeterlik ($r = .470$, $p < .05$) ile orta düzeyde pozitif anlamlı ilişkilere sahiptir. Duygusal öz yeterlik ile sosyal öz yeterlik arasında ($r = .400$, $p < .05$) orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığın yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının yordanması ile ilgili regresyon analizine sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile anlamlı ilişkisi bulunan sosyal kaygı, akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik ve duygusal öz yeterlik değişkenleri dahil edilmiştir. Sosyal kaygı, akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik ve duygusal öz yeterlik değişkenleri sosyal medya bağımlılığı değişkenindeki toplam varyansın % 21'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki görece önem sırası sırasıyla akademik öz yeterlik ($\beta = -.346$), sosyal kaygı ($\beta = .265$), sosyal öz yeterlik ($\beta = .096$), ve duygusal öz yeterlik ($\beta = -.041$), şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise sosyal kaygı, akademik ve öz yeterlik ve sosyal öz

yeterlik değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcılar oldukları belirlenirken [$R=.464$, $F(4.527)=36.157$, $p=.00$] duygusal öz yeterlik değişkeninin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 4. Sosyal medya bağımlılığın yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	22,39	2,14	-	10,420	,000	-	-
Sosyal kaygı	,120	,020	,265	6,03	,000	,325	,254
Akademik öz yeterlik	-,476	,063	-,346	-7,59	,000	-,393	-,314
Sosyal öz yeterlik	,128	,062	,096	2,07	,039	-,178	,090
Duygusal öz yeterlik	-,047	,052	-,041	-,89	,373	-,258	-,039
$R=.464$	$R^2=.215$						
$F(4.527)=36.157$	$p=.000$						

$p<.05$

Tartışma

Bu araştırmanın amacı, ergenlik dönemi öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma bulguları incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve sosyal kaygının sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Ergenlik, kaygıya oldukça duyarlı ve açık bir dönemdir. Sosyal medyanın yoğun bir şekilde kullanılması, sanal iletişimi artırarak, gerçek etkileşimi ve sosyal çevreyi azaltıp, sosyal kaygı için bir risk oluşturmaktadır (62). Bu araştırma bulgusuna paralel olarak, alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde sosyal kaygı ile internet ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir (63, 33, 34). Doğan ve Tosun (64) yaptıkları araştırmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerde, sosyal medya kullanımının daha yüksek olduğu ve sosyal kaygının sosyal ağ kullanımını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Benzer şekilde Ko ve arkadaşlarının (36) yaptığı bir araştırmada sosyal kaygı belirtilerinin internet bağımlılığının yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Ortaya konan bu bulgular, sosyal kaygı yaşayan bireylerin, yüz yüze iletişim kurmak, etkileşime girmek yerine kendini sosyal olarak rahat ve güvende hissettiği, daha az kaygı duyduğu sosyal medya üzerinden iletişim kurma eğilimi ile açıklanabilir (65).

Bu çalışmada ergenlerin akademik öz yeterlik düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında olumsuz anlamlı bir ilişki olduğu ve akademik öz yeterliğin sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularıyla örtüşecek şekilde Bilginer (66) tarafından yapılan bir araştırmada, ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Eğitim ortamlarında öğrencilerin kendilerine verilen akademik sorumlulukları yerine getirme ve başarı sağlama kapasitelerine olan inançları akademik öz yeterlik olarak adlandırılmakta (67,68) akademik öz yeterlik ise akademik başarıyı hem doğrudan hem de dolaylı yollardan etkilemektedir (69). Akademik öz yeterlik, öğrenci başarısının tahmininde önemli bir değişkendir (70). Araştırmalar akademik öz yeterlik ile akademik başarı arasında olumlu ilişkiler olduğunu belirtmektedir (71, 72). Bu açıdan değerlendirildiğinde ise ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar (73,74) sosyal medya bağımlılık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kirschner ve Karpinski (75) ve Rouis, Limayem ve Salehi-Sangari (76) ise ergenlerin sosyal medya kullanım süreleri ile akademik başarıları arasında olumsuz anlamlı ilişkiler bulunduğunu belirlemiştir. Dolayısıyla bu araştırmalarda öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri arttıkça akademik başarılarının düştüğü belirlenmiştir. Sosyal medya uygulamalarına ekseriyetle akıllı telefonlar aracılığıyla ulaşıldığı düşünülebilir. Bununla ilgili ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile akademik

öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile akademik öz yeterlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir (77). Öyle ki sosyal medya uygulamaları internet üzerinden en çok kullanılan ortamlardır (78). Odacı ve Berber Çelik (79) çalışmalarında akademik öz yeterlik ile problemlili internet kullanımı arasında olumsuz ilişkiler bulunduğunu belirtmişlerdir. Öz yeterlik düzeyinin düşük olması kişinin internet kullanımını düzenleme konusundaki yetersizliğini de içermektedir (49,43). İnternet bağımlılığı ile öz yeterlik arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (80,81). Bu araştırma sonucuna benzer şekilde öz yeterlik internet bağımlılığının önemli bir yordayıcısıdır (82, 83, 84).

Araştırmada sosyal öz-yeterliğin, akademik öz-yeterlikten sonra sosyal medya bağımlılığının ikinci önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin sosyal öz-yeterlikleri sosyal medya bağımlılıklarını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Sosyal öz-yeterliğin kişilerarası ilişkileri başlatmak ve devam ettirebilmek adına sosyal etkileşime katılma konusunda bireyin kendine olan güveni olarak tanımlanması (86) elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Smith ve Betz (85) sosyal öz-yeterliği güven ve girişimcilikle olumlu yönde utangaçlıkla negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla sosyal öz-yeterliğe sahip olan bireyler utangaç olmadıkları için kendilerini eve kapatmayacaklar sosyal ilişkilerini yönetme konusunda kendilerine güven duyabilecekler insanlardan uzak durabilmek için sosyal medyaya veya internete bağımlı olmayacaklar şeklinde düşünülebilir. İnternet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar, internetin fazla kullanılmasının sosyal çevrenin daralması ve olumsuz ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (35). Yine yapılan bir araştırmada sosyal öz-yeterliği yüksek olan kişilerin sosyal yeteneklerine güvenme eğiliminde olduklarını sosyal medya etkileşimlerinde keyif aldıklarını dolayısıyla sosyal öz-yeterliğin teknoloji bağımlılığını azaltmada aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (47). Benzer şekilde sosyal öz-yeterlik internet bağımlılığı ile de olumsuz yönde ilişkilidir (49). Düşük öz-yeterliğe sahip bireyler hem internete daha bağımlı hem de sosyal etkileşimleri daha düşük dolayısıyla depresyona, yalnızlığa daha eğilimli olma ile de ilişkili olduğu bulunmuştur (86). İnternet bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında yüksek düzeyde ilişkili olduğu tespit edilen (87, 88). Bu çalışmayla dolaylı olarak, sosyal ağ bağımlılığını etkileyen bilişsel faktör olarak sosyal öz-yeterlik, psikolojik faktörler olarak yalnızlık ve iyimserlik değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiş, düşük öz-yeterliğin daha yüksek sosyal ağ bağımlılığı, yalnızlık ve daha düşük iyimserlik ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (89). Bu araştırma sonuçlarıyla alan yazındaki bulgular incelendiğinde sosyal öz-yeterliğin sosyal medya bağımlılığını olumsuz yönde anlamlı olarak yordadığını ergenlerin sosyal öz-yeterliğini geliştirmeye yönelik çalışmalar ve uygulamalar için önemli olduğunu göstermektedir.

Sosyal kaygının, bireyin duygusal öz yeterliğini olumsuz olarak etkilediği (90), düşük duygusal öz-yeterliğe sahip bireylerin uzun süre olumsuz duygular yaşama eğiliminde oldukları sonunda kontrolsüz ve saldırgan veya bağımlılık yapıcı davranışlar sergilediği bilinmektedir (91). Bu bilgilerle bağlantılı olarak, araştırma bulguları incelendiğinde, duygusal öz yeterliğin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı; ancak sosyal kaygının sosyal medya bağımlılığını yordayan bir değişken olduğu görülmektedir. Ergenlerle yapılan bir araştırmada, duygusal öz yeterliliği düşük, sosyal medyayı fazla kullanan kızlarda duygusal iyilik halinin daha düşük olduğu, yaşam doyumu ve depresif belirtilerle ilişkili olduğu; sosyal medya kullanımının ise tek başına depresif belirtileri, duygusal iyi oluşu ve yaşam doyumunu yordamadığı tespit edilmiştir (92). Kısacası, sosyal medya kullanımı duygusal öz yeterlik ile etkileşime girdiğinde bu yapılar üzerinde etki oluşturmaktadır. Bir başka çalışmada ise düzenleyici duygusal öz-yeterliğin öğrencilerin sosyal kaygıları ile cep telefonu bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık ettiğini göstermiştir (46). Ortaya konan bu bulgular bir bütün olarak incelendiğinde, duygusal öz yeterliğin sosyal medya bağımlılığını doğrudan açıklayan bir yapı olmasa da sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı role sahip olabileceğini göstermektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlıkları da bulunmaktadır. Çalışma tarama modeli ile gerçekleştirildiğinden değişkenler arasında nedenselliğe yönelik ilişki kurulamamıştır. Yeni yapılacak çalışmalarda sosyal kaygı, sosyal medya bağımlılığı ve öz yeterlik ilişkisini ele alan deneysel çalışmalar yapılabilir. Veri toplama sürecinde yalnızca yüz yüze veri toplanmıştır. Çevrimiçi platformlar aracılığı ile veri toplanarak her iki veriden elden edilen sonuçlar karşılaştırılabilir. Araştırmanın değişkenlerine bakıldığında kendisi ile gerçek yaşam arasına 'ekrani' koyan ve bu durumda kendini daha rahat hisseden örneklem grubunun, veri toplarken de bu

durumu yaşayabilecek olması ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Bu araştırmada ergenlik döneminin başlangıcında olduğu düşünülerek 7. ve 8. sınıfta okuyan öğrencilere ulaşılmıştır. Ancak internet ve sosyal medyanın günümüzde daha küçük yaşlarda kullanılmaya başlandığı düşünüldüğünde ileriki çalışmalarda ortaöğretimin 5. ve 6. sınıfları da çalışmalara dahil edilebilir. Bununla birlikte bireyin kendini daha da özgür hissetmeye başladığı lise dönemi ve hayatıyla ilgili kararları alabildiği üniversite döneminde de bu çalışmayı uygulamak alanyazın için faydalı olabilir. Araştırma sonuçlarının diğer yaş gruplarında genellenebilirliğini artırmak için diğer çalışmalarda beliren yetişkinler ya da çocuklar gibi farklı yaş gruplarında araştırma tekrarlanabilir. Yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı sadece süre açısından yoğunluğu ölçmektedir. Aynı zamanda ergenlerin hangi sosyal medya mecralarında, hangi paylaşımları yaptıkları, hangi içerikleri takip ettikleri ve nasıl bir etkileşimde olduklarının ölçümü de kavramsal çerçeve açısından önemlidir. Bağımlılık çalışmalarının bütünsel bir şekilde ele alınması daha yol gösterici olabilir. Bu sebeple, kimlik gelişimi sürecinde olan ergenlerin sosyal destek kaynağı açısından aile ve öğretmenleriyle birlikte yapılacak çalışmaların alanyazına katkısı önemli olacaktır. Bu araştırmanın sonuçlarından biri de sosyal kaygı düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının da artmasıdır. Bu kapsamda uygulayıcılar atılganlık ve iletişim becerilerine gelişimsel rehberlik planlarında yer verebilirler. Aynı zamanda sosyal medya kullanımının ergenlerde daha pozitif ve işlevsel bir şekle dönüştürülmesi için özellikle okul psikolojik danışmanları tarafından atılganlık ve hayır deme becerileri, sosyal medya bağımlılığını önleyici çalışmalar, öğrencileri daha sağlıklı bir yaşama yöneltmek için ilgi ve yetenekleri ile ilgili yönlendirmeler yapılabilir. Bu yönlendirmeler esnasında aile ve öğretmenle ilgili çalışmalar, etkinlikler ve eğitimler planlanabilir.

Kaynaklar

1. Dahl RE, Allen NB, Wilbrecht L, Suleiman AB. Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature* 2018; 554: 441–450.
2. Bilgin M, Şahin İ, Togay A. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve anne-baba ergen ilişkisi. *Eğitim ve Bilim* 2020; 45(202): 263-281.
3. Ahn J. Digital divides and social network sites: which students participate in social media. *Journal of Educational Computing Research* 2011; 45(2): 147-163.
4. Armağan A. Gençlerin sanal alanı kullanım tercihleri ve kendilerini sunum taktikleri: Bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2013; 6(27): 78-92.
5. Dikme G. Üniversite Öğrencilerinin İletişimde ve Günlük Hayatta Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Kadir Has Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Kadir Has Üniversitesi İletişim Fakültesi, İletişim Bölümü, 2013.
6. We Are Social. <https://recrodigital.com/dunyada-ve-turkiyede-internet-sosyal-medya-kullanimi-2022/> (Accessed 14.12.2022).
7. DataReportal. <https://124.im/zous98x> (Accessed 14.12.2022).
8. Tekvar SO. Yeni Medya ve Halkla İlişkilerde Dönüşüm: Farklı Kurumsal Yapılarda Halkla İlişkiler Algısı ve Sosyal Paylaşım Ağları. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü, 2012.
9. Ceyhan E, Ceyhan A, Gürcan A. Problemler internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 2007; 7(1): 387-416.
10. Davis RA. A cognitive-behavioral model for pathological internet use (PIU). *Comput Hum Behav* 2001; 17(2): 187-195.
11. Tutkun-Ünal A. Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü, 2015.
12. Griffiths MD, Szabo A. Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *J Behav Addict* 2014; 3(1): 74-77.
13. Kuss DJ, Griffiths MD. Addiction to social networks on the internet: a literature review of empirical research. *Int J Environ Res Public Health* 2011; 8(9): 3528-3552.
14. Karaman MA. Psikolojiye Giriş. 1. Baskı. Ankara: Vizetek Yayıncılık, 2021.
15. Ho SS, Lwin M, Lee E. Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between singaporean adolescents and adults. *Comput Hum Behav* 2017; 75: 632- 642.

16. Savcı M, Aysan F. Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam* 2017; 30(3): 202-216.
17. Bilgin M. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches* 2018; 3(3): 237-247.
18. Elhai JD, Hall B, Erwin M. Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Res* 2018; 261: 28-34.
19. Muise A, Christofides E, Desmarais S. More information than you ever wanted: does facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *Cyberpsychol Behav* 2009; 12(4): 441-444.
20. Khang H, Kim JK, Kim Y. Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The internet, mobile phones, and video games. *Comput Hum Behav* 2013; 29(6): 2416-2424.
21. Baltacı Ö. The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education* 2019; 15(4): 73-82.
22. Yukay-Yüksel M, Çini A, Yasak B. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* 2020; 40: 66-85.
23. Hou Y, Xiong D, Jiang T, et al. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology* 2019; 13(1): 4.
24. Ashbaugh A, Antony MM, Liss A, et al. Changes in perfectionism following cognitive-behavioral treatment for social phobia. *Depress Anxiety* 2010; 24(3): 169-177.
25. Bargh JA, McKenna KY. The internet and social life. *Annu Rev Psychol* 2004; 55: 573-590.
26. Suler J. The online disinhibition effect. *Cyberpsychol Behav* 2004; 7(3): 321-326.
27. Walther JB, Gay G, Hancock JT. How do communication and technology researchers study the internet? *J Commun* 2005; 55(3): 632-657.
28. Campbell AJ, Cumming SR, Hughes I. Internet use by the socially fearful: addiction or therapy? *Cyberpsychol Behav*. 2006; 9(1): 69-81.
29. Prizant-Passal S, Shechner T, Aderka IM. Social anxiety and internet use - a meta-analysis: what do we know? What are we missing? *Comput Hum Behav* 2016; 62: 221-229.
30. Ingles CJ, Hidalgo MD, Mendez XF. Interpersonal difficulties in adolescence: a new self-report measure. *Eur J Psychol Assess* 2005; 21(1): 11-22.
31. Kashdan TB. Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: theoretical synthesis and meta-analysis. *Clin Psychol Rev* 2007; 27: 348-365.
32. Johnson HS, Inderbitzen-Nolan HM, Anderson ER. The social phobia: validity and reliability in an adolescent community sample. *Psychol Asses*. 2006; 18(3): 269-277.
33. Zorbaz O, Tuzgöl Dost M. Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2014; 29(1): 298-310.
34. Ko CH, Liu TL, Wang PW, et al. The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of internet addiction among adolescents: A prospective study. *Compr Psychiatry* 2014; 55(6): 1377-1384.
35. Torrente E, Piqueras A, Orgilés M, Espada JP. Association of Internet addiction with social anxiety and lack of social skills in Spanish adolescents. *Ter Psicol* 2014; 32(3): 175-184.
36. Yen JY, Ko CH, Yen CF, et al. The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (adhd), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health* 2007; 41(1): 93-98.
37. Ko CH, Yen JY, Chen CS, et al. Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: A2-year prospective study. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2009; 163(10): 937-943.
38. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev* 1977; 84(2): 191-215.
39. Pajares F. Gender and perceived self- efficacy in self- regulated learning. *Theory Pract* 2002; 41(2): 116-125.
40. Wiseman H, Raz A, Sharabany R. Depressive personality styles and interpersonal problems in young adults with difficulties in establishing long-term romantic relationships. *Isr J Psychiatry Relat Sci* 2007; 44(4): 280-291.
41. Sherer M, Maddux JE, Mercandante B, et al. The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychol Rep* 1982; 51(2): 663-671.
42. Bandura A. Guide for constructing self-efficacy scales. In *Self-Efficacy Beliefs Of Adolescents* 1997; 5(1): 307-337.
43. Bandura A, Pastorelli C, Barbaranelli C, Caprara GV. Self-efficacy pathways to childhood depression. *J Pers Soc Psychol* 1999; 76(2): 258-269.
44. Muris P. Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Pers Individ Dif* 2002; 32(2): 337-348.

45. Kardefelt-Winther DA. conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Comput Hum Behav* 2014; 31: 351-354.
46. Heuven E, Bakker AB, Schaufeli WB, Huisman N. The role of self-efficacy in performing emotion work. *J Vocat Behav* 2006; 69(2): 222-235.
47. Xiao Z, Huang J. The relation between college students' social anxiety and mobile phone addiction: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and subjective well-being. *Front Psychol* 2022; 1: 861527.
48. Yang S, Wang B, Lu Y. Exploring the dual outcomes of mobile social networking service enjoyment: the roles of social self-efficacy and habit. *Comput Human Behav* 2016; 64: 486-496.
49. Jeong EJ, Kim DH. Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2011; 14(4): 213-221.
50. İskender M, Akin A. Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Comput Educ* 2010; 54(4): 1101-1106.
51. Gunn DA. *Internet Addiction*. (Project Presented). Hertfordshire, UK: University of Hertfordshire, 1998.
52. Milošević-Đorđević JS, Žeželj IL. Psychological predictors of addictive social networking sites use: The case of serbia. *Comput Hum Behav* 2014; 32: 229-234.
53. Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi, 2010.
54. Özgenel M, Canpolat Ö, Ekşi H. Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (esmbö): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2019; 6(3): 629-662.
55. La Greca AM, Lopez N. Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *J Abnorm Child Psychol* 1998; 26(2): 83-94.
56. Aydın A, Sütcü ST. Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (eskö) geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 2007; 14(2): 79-89.
57. Muris P. A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *J Psychopathol Behav Assess* 2001; 23(3): 145-149.
58. Telef, B, Karaca, R. Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi/Adolescents' self-efficacy and psychological symptoms' investigation. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2011; 8(16): 499-518.
59. Tabachnick BG, Fidell LS. *Using Multivariate Statistics*. 5th edition, Boston: Allyn and Bacon, 2007.
60. Büyüköztürk Ş, Çokluk-Bökeoğlu Ö, Köklü, N. *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. 7.baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2011.
61. Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, et al. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 14. Baskı, Ankara: Pegem Akademi, 2013.
62. Silmi ZK, Rachmawati WR, Sugiarto A, Hastuti TP. Correlation of intensity of use of social media with the level of social anxiety in adolescents. *Midwifery and Nursing Research (MANR) Journal* by <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/manr>, 2020.
63. Keles B, Mccrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth* 2020; 25(1): 79-93.
64. Doğan U, Tosun N. Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2016; 22: 99-128.
65. Oran N. Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Sosyal Kaygı Belirtileri ve Kişiler Arası İlişki Kurma İle İlişkisinin Değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2020.
66. Bilginer A. Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Öz Yeterlik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mardin İli Örneği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mersin: Çağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2020.
67. Pajares F, Graham L. Self-efficacy, motivation constructs, and mathematics performance of entering middle school students. *Contemp Educ Psychol* 1999; 24(2): 124-139.
68. Schunk DH. Self-efficacy and academic motivation. *Educ Psychol* 1991; 26(3-4): 207-231.
69. Pajares F. Self-efficacy beliefs in academic settings. *Rev Educ Res* 1996; 66(4): 543-578.
70. Elias SM, Loomis RJ. Utilizing need for cognition and perceived self-efficacy to predict academic performance. *J Appl Soc Psychol* 2002; 32(8): 1687-1702.
71. Alivernini F, Lucidi F. Relationship between social context, self-efficacy, motivation, academic achievement, and intention to drop out of high school: A longitudinal study. *J Educ Res* 2011; 104(4): 241-252.
72. Feldman DB, Kubota M. Hope self-efficacy, optimism, and academic achievement: distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learn Individ Differ* 2015; 37: 210-216.

73. Çam E, İşbulan O. A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)* 2012; 11(3): 14-19.
74. Hazar M. Sosyal medya bağımlılığı bir alan çalışması iletişim. *İletişim: Kuram ve Araştırma Dergisi* 2011; 32: 151-177.
75. Kirschner PA, Karpinski AC. Facebook® and academic performance. *Comput Hum Behav* 2010; 26(6): 1237–1245.
76. Rouis S, Limayem M, Salehi-sangari E. Impact of facebook usage on students' academic achievement: roles of self- regulation and trust. *Rev Electron Investig Psicoeduc Psigopedag* 2011; 9(3): 961–994.
77. Özaltın E, Çelıkay Söyler H, Günay E. Ortaokul öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, algılanan anne baba tutumu, sosyal dışlanma ve akademik öz yeterlilik. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi* 2022; 5(8): 1093-1109.
78. Ebizma. Top 15 most popular social networking sites & APPs, 2019. <http://www.ebizmba.com/articles/social-networking-websites> (Accessed 13.12.2022).
79. Odacı H, Çelik ÇB. Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *Education Sciences* 2012; 7(1): 389-403.
80. Avcılar MY, Atalar S. Narsistik kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılık düzeyi ve gösterişçi tüketim eğilimleri üzerine etkisinin tespiti. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2019; 11(18): 1373-1407.
81. Özkaya S. Sosyal Medyayı Çok Kullanan Gençlerde Narsistik Kişilik Yapılanması. Yayımlanmamış. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü. 2018.
82. Caplan SE. Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Comput Hum Behav* 2010; 26: 1089–1097.
83. Lee SB, Lee KK, Paik KC, et al. Relationship between internet addiction and anxiety, depression, and self efficacy in middle and high school students. *J. Korean Neuropsychiatr. Assoc* 2001; 4: 1174–1184.
84. Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des* 2014; 20(25): 4026–4052.
85. Smith H, M. Betz NE. Development and validation of a scale of perceived social self-efficacy. *J Career Assess* 2016; 8(3): 283-301.
86. Ko CH, Yen JY, Chen CC, et al. Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among taiwanese adolescents. *J Nerv Ment Dis* 2005; 193(4): 273-277.
87. Hormes JM, Kearns B, Timko CA. Craving facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction* 2014; 109(12): 2079-2088.
88. Kittinger R, Correia CJ, Irons JG. Relationship between facebook use and problematic internet use among college students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2012; 15(6): 324-327.
89. Yu S, Wu AMS, Pesigan IJA. Cognitive and psychosocial health risk factors of social networking addiction. *Int J Ment Health Addict* 2016; 14(4): 550-564.
90. Sommers J, Vodanovich SJ. Boredom proneness: its relationship to psychological- and physical-health symptoms. *J Clin Psychol* 2000; 56(1): 149–155.
91. Liu HY, Dou K, Yu CF, et al. The relationship between peer attachment and aggressive behavior among chinese adolescents: The mediating effect of regulatory emotional self-efficacy. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18: 7123.
92. Calandri E, Graziano F, Rollé L. Social media, depressive symptoms and well-being in early adolescence: The moderating role of emotional self-efficacy and gender. *Front Psychol* 2021; 12: 660740.
93. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5™*. 5th edition, Washington DC: American Psychiatric Association, 2013.
94. Singh, N, Barmola, KC. Internet addiction, mental health and academic performance of school students / adolescents. *Int J Indian Psychol*, 2015; 2(3): 98-108.
95. Lee BW, Stapinski LA. Seeking safety on the internet: relationship between social anxiety and problematic internet use. *J Anxiety Disord.* 2012; 26(1): 197-205.
96. Shepherd R-M, Edelman RJ. Reasons for internet use and social anxiety. *Pers Individ Dif* 2005; 39: 949–958
97. Caplan SE. Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychol Behav.* 2007;10(2): 234-242.
98. Boursier, V, Gioia, F, Griffiths, M. D. Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Comput Hum Behav* 2020; 110: 106395.

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır

Etik Onay: Bu çalışma için ilgili Etik Kuruldan etik onay alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.

Author Contributions: All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author

Ethical Approval: Ethical approval was obtained for this study from relevant Ethics Committee.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have declared that there is no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support