



## Sorumluluk Duygusu–Davranışına ve Sosyal-Duygusal Öğrenmeye Göre Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

*Investigation of Adolescents' Social Media Addiction and Happiness Levels According to Responsibility Feeling - Behavior and Social - Emotional Learning*

Melis Akdemir Altınsoy<sup>1</sup>   
Fulya Yüksel Şahin<sup>2\*</sup> 

### ÖZ

Sosyal medya kullanımı sosyalleşme sürecinde önemli bir yere sahip olduğundan, ergenler arasında kullanımı oldukça yükündür. Mutluluk ise ruh sağlığının en önemli kriterlerinden birisidir. Ergenlerin yaşamlarından memnun olmaları mutlu olmalarına olumlu katkıları getirecektir. Bu nedenle ergenlerin sosyal medya kullanımlarının ve mutluluk düzeylerinin araştırılması önemlidir. Araştırmada ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve mutluluk düzeylerinin, sorumluluk duygusuna-davranışına ve sosyal-duygusal öğrenmesine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, betimsel yöntemle yapılmış olan kesitsel bir tarama çalışmasıdır. Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul'daki özel ve devlet ortaokullarına devam eden 505 gönüllü ergen oluşturmuştur. Araştırma verilerini toplamak için "Sorumluluk Duygusu ve Davranışı Ölçeği", "Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçeği", "Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" ve "Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi MANOVA-Pillai's Trace Testi ile yapılmıştır. Eta kare etki büyüklüğü değerleri de hesaplanmıştır. Araştırmanın sonucunda, sorumluluk duygusu-davranışı ile sosyal-duygusal öğrenme düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi düşük; mutluluk düzeyleri ise yüksek bulunmuştur. Araştırma bulguları tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Sorumluluk Duygusu-Davranışı, Sosyal-Duygusal Öğrenme, Sosyal Medya Bağımlılığı, Mutluluk, Ergen

### ABSTRACT

Since the use of social media has an important place in the socialisation process, its use among adolescents is quite intense. Happiness is one of the most important criteria of mental health. Adolescents' satisfaction with their lives will be a positive contributor to their happiness. Therefore, it is important to investigate adolescents' social media use and happiness levels. In this study, it was aimed to examine adolescents' social media addiction and happiness levels according to responsibility feeling-behavior, social-emotional learning. The research is a cross-sectional survey study conducted with descriptive method. The study group consisted of 505 volunteer adolescents attending private and public secondary schools in Istanbul. The "Responsibility Feeling-Behavior Scale", "Social- Emotional Learning Scale" "Social Media Addiction Scale for Adolescents", "Happiness Scale" were used to collect the study data. MANOVA-Pillai's Trace Test were utilized for data analysis. Effect size values of eta squared were also calculated. As a result of the study, it was found that adolescents with high levels of responsibility feeling-behaviour and social-emotional learning level had low levels of social media addiction and high levels of happiness. Research findings are discussed and recommendations are presented.

**Keywords:** Responsibility Feeling and Behavior, Social and Emotional Learning, Social Media Addiction, Happiness, Adolescent

\* Sorumlu yazar / Corresponding author

<sup>1</sup> Yıldız Teknik Üniversitesi, Davutpaşa Kampusu, Eğitim Fakültesi, Esenler, İstanbul, Türkiye, E-mail: makdemir\_58@windowslive.com

<sup>2</sup> Yıldız Teknik Üniversitesi, Davutpaşa Kampusu, Eğitim Fakültesi, Esenler, İstanbul, Türkiye, E-mail: fusahin@yildiz.edu.tr

Başvuru/Submitted: 01.10.2024 Son Düzeltme/Last Revision: 01.11.2024 Kabul/Accepted: 02.11.2025

iThenticate Similarity Index 22%

Akdemir Altınsoy, M. & Yüksel Şahin, F. (2025). Sorumluluk duygusu–davranışına ve sosyal-duygusal öğrenmeye göre ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi-IBAD Journal of Social Sciences*, (18), 18-39. <https://doi.org/10.21733/ibad.1559501>



## GİRİŞ

Günümüzde sosyal medya her yaş grubundaki bireyler tarafından yoğun olarak kullanılmaktadır. Yaygın kullanılan sosyal medya araçları içinde TikTok, Twitter, Instagram, Youtube ve Whatsapp bulunmaktadır. “İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri”ne bakıldığında, bireylerin %98.1’inin sosyal medyayı sosyal çevre bulmak ve mesajlaşmak; %36.5’i çeşitli etkinlikler ve haberleri izlemek, %35’i eğlenceli ve ilgilerini çeken içerikleri bulmak ve %34.4’ü boş zamanlarını geçirmek için kullanmaktadır (We Are Social, 2021).

Sosyal medya kullanımı sosyalleşme sürecinde önemli bir yer tuttuğu için ergenlerde sosyal medya kullanımı çok yoğundur (Bozzola vd., 2022). Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde ergenlerde yaygın olarak sosyal medya kullanımının nedenleri arasında teknolojik yeniliklere açık olmak, teknoloji kullanımına duydukları yatkınlık (Prensky, 2001); otorite ve aile baskısını daha az hissetmek (Andreassen, 2015); başkalarının yaşamlarına kolay bir şekilde erişilebilmek, sosyal medyayı duygusal destek aracı olarak görmek (Hetz vd., 2015); yakın ilişkileri sağlamak (Demir & Kumcağız, 2019; Tutgun-Ünal & Deniz, 2016); arkadaşları ile iletişim kurmak (Aydın, 2016; Eroğlu & Yıldırım, 2017); sosyalleşmek, yeni kişilerle tanışmak, eğlenmek (Kwon & Wen, 2010); kendini açmak, tanıdıkları veya tanımadıkları kişilerden bilgi edinmek (Guo & Cheung, 2023); tanımak ve tanınmak (Tanrıverdi & Sağır, 2014); aidiyet ihtiyacını gidermek (Doğan & Karakuş, 2016; Pelling & White, 2009); sosyal ve politik katılımı sağlamak, kendini iyi hissetmek, yalnızlığa çare bulmak (Babacan, 2016); akademik amaçlı materyal paylaşmak, işbirliği içinde çalışmak (Lee & Ma, 2012; Tanrıverdi & Sağır, 2014), müzik, video indirmek (Demir & Kumcağız, 2019) vardır. Ergenlerin bu nedenlerden dolayı, sosyal ağlarda harcadıkları zaman artmaktadır. Sosyal medyada geçirilen sürenin artışı sosyal medya bağımlılığı riskini de yükselten faktörler arasında yer almaktadır (Aktan, 2018).

### Sosyal Medya Bağımlılığı

Ergenler, yeni iletişim teknolojilerine hızlıca uyum sağlayabilmekte ve günlük yaşamlarının bir parçası haline kolayca getirebilmektedirler (Palfrey & Gasser, 2008). Ergenler, diğer yaş gruplarına göre teknolojik bağımlılıklara karşı daha hassastırlar (Valkenburg & Peter, 2011). Günümüzde sıradan bir sorun olmaktan çıkıp küresel bir salgın haline gelen sosyal medya bağımlılığı (Andreassen, 2015) ruhsal ve iletişimsel bir sorun olarak görülmektedir (Ünlü, 2018). Sosyal medya bağımlılığı DSM 5’te henüz bir bağımlılık türü olarak yer almamaktadır (Yüksel-Şahin & Öztoprak, 2019). Ancak sosyal medya bağımlılığının DSM-5 ile ICD-11’in revizyon sürümlerine eklenmesi beklenilmektedir (Acar, 2024). Sosyal medya bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olup (Griffiths, 2005), kokain, esrar, eroin vb. gibi kimyasal maddeye dayanmaz. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda, teknolojik araçların kullanımı sırasında bireylerin duyu (limbik) sistemlerinin etkilendiği ve belirli bir miktarda dopamin kimyasalının salgılandığı bulunmuştur. Bundan dolayı sosyal medyada daha fazla zaman geçirilmektedir (Küçükvardar & Tıngöy, 2018).

Sosyal medya bağımlılığı, bireyleri duygusal ve bilişsel olarak etkilemektedir (Özdemir, 2019). Sosyal medya bağımlılığı bireyin günlük yaşamında, özel yaşamında, sosyal ilişkilerinde, akademik yaşamında, çalışma yaşamında çeşitli sorunlar oluşturmaktadır (Andreassen vd., 2014; Boyd & Ellison, 2007; Karaiskos vd., 2010; Kırık vd., 2015; Turel vd., 2018). Sosyal medya bağımlılığı, bireyin hayatındaki görev ve sorumluluklarını yerine getirmesini engeller (Ryan vd., 2014). Kuss & Griffiths’e (2011) göre aşırı sosyal medya kullanımı, düşük düzeyde sorumlulukla ve ergenin içinde bulunduğu gelişim dönemiyle de ilişkilendirilmektedir (Kaltiala-Heino, Lintonen & Rimpela, 2004). Özellikle sağlıklı ve doyum verici kişilerarası ilişkileri kurmakta zorlanan ergenler, sosyal medyadaki

paylaşımları aracılığıyla sosyalleşmeye çalışmaktadırlar (Balcı & Baloğlu, 2018; Ümmet & Ekşi, 2016). Ayrıca, öfke ve kızgınlık duygularını yüz yüze iletişimle paylaşmakta zorluk yaşayan ergenlerin sosyal medya aracılığı ile bu duygularını daha rahat ifade edilebilmeleri de sosyal medya bağımlılıklarının artmasında önemli bir katkı sağlamaktadır. Ancak, ergenlerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri düşmektedir (Karaoğlu vd., 2021).

### **Mutluluk**

Mutluluk, ruh sağlığının en önemli kriterlerinden birisidir (Park, 2004). Mutluluk (öznel iyi oluş), daha az olumsuz duyguların daha seyrek, olumlu duyguların daha sık deneyimlenmiş olmasını ve yaşamdan yüksek düzeyde doyum almayı içerir (Diener, 1984; 2000; Rivera vd., 2024). Bireyin yaşamı boyunca düşünce ve duygularının olgunlaşması, üretken ve hareketli olması bireyi mutlu ederken; bu alanlardaki işlevselliğinin bozulması bireyi mutsuz eder (Fromm, 1994). Mutluluk bütün olarak değerlendirildiğinde bireyin yaşam kalitesini avantajlı görmesi (Veenhoven, 1991) ve yaşamını takdir etmesidir (Veenhoven, 2010). Ergenlerin mutlu olmalarındaki kilit olan unsurlar ilişkisel, ekonomik ve eğitim olarak şu şekilde belirtilmektedir: Ergenlerin aileleriyle, akranlarıyla, öğretmenleriyle olan ilişkilerinin kaliteli olması, özellikle duyarlı ebeveyn tutumlarına sahip olması, kendini değerli hissetmesi, yeterli maddi koşullara sahip olması, iyi koşulları olan bir konuta sahip olması, güvenliğe sahip olması, okulda iyi performans gösterebilmesi önemlidir (Guillén Zambrano vd., 2024). Mutluluğu etkileyen önemli öğeler olarak kişilik özellikleri de belirtilmektedir (Myers & Diener, 1995). Reisoğlu & Yazıcı (2017) beş faktör kişilik özelliklerinden birisi olan sorumluluğun öznel iyi oluşu/mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığını bulmuşlardır. Bireyin çevresiyle uyum içerisinde sağlıklı yaşayabilmesi için gerekli olan sorumlulukları üstüne alarak, yerine getirmesi gerekir (Aydın, 1999). Sorumluluklarını fark ederek yerine getiren bireyler, kendi yaşamları üzerinde kontrol sağlayabilirler. Bu kişiler, kendilerine daha çok güvenirlere, sağlıklı ilişkileri geliştirirler. Bu bireyler, fizyolojik ve psikolojik anlamda kendilerini daha iyi ve daha mutlu hissederler (Mutlu, 2006). Bu nedenle ergenlerin sorumluluk duygusuna ve davranışına sahip olması onların mutluluğu açısından önemli görünmektedir.

### **Sorumluluk Duygusu – Davranışı**

Literatürde, “sorumluluk duygusu ve davranışı” olarak tanımlanan bu kavramda sorumluluk, bireyin tercih yapmasını; tercihinin sonucunu ve etkilerini üstlenerek kabullenmesi olarak tanımlanmaktadır (Popkin, 1987). Başaran’a (1971) göre sorumluluk bir duygu olarak görülmektedir. Bireyin görevini ya da yapmak durumunda olduğu her işi, sonuna kadar yapma ve yapılan işle ilgili hesap verebilme durumu olarak açıklanmaktadır. Sorumluluğun duygu yönü sosyal durumlardaki sorumluluk duygusunu; davranış yönü ise bireyin sorumluluk duygusuyla ilişkili olarak gerçekleşen sorumluluk davranışının yaşanma sıklığını açıklamaktadır (Özen, 2013). Ergenler sorumlulukları açısından ebeveynlerinin beklentileri yerine kendi beklentilerini ön plana almakta; özgürleşmeyi istemektedirler. Bu açıdan özgürlük ve sorumluluğun bir bütün olarak anlaşılmasında aile üyelerine, öğretmenlere (Tunca & Kutlu, 2021) ve okul psikolojik danışmanlarına önemli görevler düşmektedir Sorumluluk duygusu ergenin yetiştiği ortamda tercih yapma ve yapılan tercihin sonuçlarından sorumlu olma imkanının tanınmasıyla gelişir (Babadoğan, 2003). Aileden sonra sorumluluğun gelişimine katkı sağlayan öğretmenlerin ergenlere uygun sorumlulukları vermesi, olumlu rol modeller sunması ve karar verme becerilerini kazandırması ile sorumluluk duygusu ve davranışları geliştirilebilir (Tunca & Kutlu, 2021).

Sorumluluk duygusu ve davranışı aile, okul ve arkadaş üçgeni içinde giderek pekişir (Şahan, 2011).

Sorumluluk duygusu ve davranışı açısından, düşünce ve davranışları üzerinde kontrolü bulunan bireylerin yaşama kolay bir şekilde uyum sağlayabildikleri, sorumluluklarını yerine getirebildikleri (Celep, 2011) duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının sonuçlarını kabullenebildikleri, (Güner & Selçuk, 2004); psikolojik ve bedensel olarak daha iyi hissettikleri ve mutlu oldukları (Mutlu, 2006) belirtilmektedir. Ergenlerde sorumluluk duygusunun ve davranışının sağlıklı gelişmesini engelleyen önemli bir faktörün dijital dünyada fazla zaman geçirilmesi olarak belirtilmektedir (Arslan & Taş, 2022). Bu bağlamda literatürde “Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ)” olarak tanımlanan kavram, ergenlerin risk teşkil eden davranışlarını azaltmalarında, duygusal ve davranışsal sorunlarla karşılaşmalarını engellemede yardımcı olan koruyucu faktör olarak belirtilmektedir (Garmezy, 1991). Bu nedenle ergenlerin sosyal-duygusal öğrenme becerilerine sahip olmaları önemlidir.

### Sosyal-Duygusal Öğrenme

Sosyal-duygusal öğrenme bireyin duygu okur-yazarlığına sahip olması, kendisinin ve başkalarının duygularını tanıması, olumlu ve olumsuz özelliklerini tanıması, ihtiyaçlarına ilişkin dikkatli olması, sağlıklı iletişim kurması ve iletişimini devam ettirmesi şeklinde ihtiyaç duyduğu becerilerin geliştirilmesi sürecidir (Elias, 2003). Sosyal-duygusal öğrenmenin duygu alanı, bireylerin duygularını tanımalarına, ifade etmelerine ve düzenlemelerinin yanı sıra başkalarını anlamalarına ve onlarla empati kurmalarına yardımcı olan becerileri kapsar. Bu alandaki becerilerin geliştirilmesi, kişinin kendi duygu ve davranışlarını yönetmesi ve başkalarıyla olumlu etkileşimler kurması açısından çok önemlidir. Sosyal alan, bireyin başkalarının davranışlarını doğru bir şekilde yorumlamasını ve sosyal durumlarda olumlu etkileşimlere girmesine yardımcı olan becerileri içerir (Hsu vd.,2024). Ergenlerin duygu, düşünce ve davranışlarını bütünleştirebilmelerinin sosyal ve duygusal öğrenmeyle yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Totan & Kabakçı, 2010). Sosyal ve duygusal öğrenme, ergenlerin risk teşkil eden davranışlarını azaltmakta ve koruyucu yeterliliklerini arttırmaktadır (Kabakçı & Korkut, 2008). Sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin kazandırılmasına ilişkin programların ergenlerin alkol ve madde kullanımının (Smith & Low, 2013), şiddet içeren suç girişimlerinin, saldırgan ve zorba davranışlarının azalmasına (Polan vd.,2013; Lösel & Beelman, 2003), erken hamilelik gibi tehlikeli olabilecek davranışların azaltılmasında etkili olduğu (Elias, 2003) ortaya konulmuştur. Gelişmiş sosyal ve duygusal öğrenme becerilerine sahip olan ergenlerin sağlık durumlarının korunduğu, eğitsel başarılarının arttığı, sağlıklı ilişkileri kurdukları ve kendilerini daha mutlu hissettikleri görülmektedir. Ayrıca, sosyal duygusal öğrenme becerilerinin öğrencilerin yaşam boyu başarılı olmalarına katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Zins & Elias, 2006). Sosyal duygusal öğrenme becerileri gelişmemiş bireylerin sağlıklı iletişimi kuramadıkları, çatışmalarını çözemedikleri, şiddet davranışını gösterdikleri, ergen gebeliği, uyku ve beslenmeye ilişkin sorunları yaşadıkları, bağımlılık yaşadıkları görülebilmektedir (Payton vd.,2000). Bu sonuçlardan hareketle sosyal duygusal öğrenme becerileri yeterince gelişmemiş bireylerin mutluluk düzeylerinin düşük olacağını söylemek de mümkündür.

### Mevcut Araştırma

Araştırmanın amacı, sorumluluk duygusuna-davranışına ve sosyal-duygusal öğrenmeye göre ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve mutluluk düzeylerini incelemektir. Yapılan literatür

incelemesinde konuyla ilgili yapılmış olan bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Bu açıdan araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların literatüre bir ölçüde de olsa katkı sağlaması umulmaktadır. Ergenlik döneminde yaşanan bilişsel, duygusal, sosyal, bedensel, cinsel ve ahlaki gelişim ve değişimlerle başarılı bir şekilde başa çıkabilmesi önemlidir (Geldard & Geldard, 2013). Ergen bu değişimlerle başetmede sorun yaşadığında mutluluk düzeyi doğrudan etkilenir (Babalar, 2018). Bu nedenle ergenlerin mutluluk düzeylerini incelemek önemlidir. Diğer yandan ergenlerin sosyal gelişimlerini sağlayan arkadaşlık ilişkileri oldukça önemlidir. Ergenler arkadaş edinmek ve yakın ilişkilerini sağlamak amacıyla sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmaktadırlar. Bu nedenle ergenlerde sosyal medya kullanımına ilişkin araştırmaların yapılması da önemlidir (Bonetti vd., 2010; Demir & Kumcağız, 2019; Tutgun-Ünal & Deniz, 2016). Ergenlerin sosyal medyanın olumsuz etkisi ile damgalanmaya, akran zorbalığına, akranlara uyum sağlama baskısına vb. maruz kalmaları mutluluk düzeylerini düşürür ve ruh sağlıkları açısından risk oluşturur (World Health Organization, 2024). Sosyal medya bağımlılığı ve mutluluk çocukluktan çıkıp yetişkinliğe adımın atıldığı ergenlik dönemine giren ortaokul öğrencileri için özellikle önem taşımaktadır. Ayrıca, ergenler için sorumluluk duygusu ve davranışı ile sosyal ve duygusal öğrenme becerileri kritik önem taşıyan konular olarak değerlendirilmektedir. Sorumluluk duygusu-davranışı yüksek olan ergenlerin düşünce ve davranışları üzerindeki kontrolü daha fazla olabileceği için, sosyal medya kullanımları üzerinde de kontrol sağlayabilecekleri düşünülmektedir. Bu durum mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca sosyal-duygusal öğrenme düzeyi yüksek olan ergenler gerek çevrimiçi sosyal medya üzerinden, gerekse çevrimdışı aynı ortamda yüz yüze iletişimi daha sağlıklı kurabildikleri için daha mutlu olabilecekleri de düşünülmektedir. Bu nedenlerle bu araştırmada ele alınan sorumluluk duygusu-davranışı ve sosyal-duygusal öğrenme ile sosyal medya kullanımı ve mutluluk arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bulgularının paylaşılması, ergenlere yönelik verilecek önleyici, geliştirici ve iyileştirici psikoeğitim programlarının hazırlanmasına ve uygulanmasına dikkat çekilebilir. Ergenlik dönemi ruh sağlığının korunması ve sürdürülmesi için gerekli olan becerileri geliştirmek için kritik bir dönemdir. Böylece, ergenlerin daha sağlıklı bireyler olarak yetişkinlik dönemlerinde de tatmin edici bir yaşam sürmelerine olanak sağlanabilir. Ayrıca bu araştırmanın bulgularından hareketle daha derinlemesine ve uzunlamasına çalışmaların yapılması mümkün olabilir. Böylece, ergenlerin sağlıklı gelişimine katkı sunulabilir.

## YÖNTEM

Araştırma betimsel yöntemle yapılmış olan kesitsel bir tarama çalışmasıdır. Betimsel tarama yöntemi ile bireylerin ve grupların özellikleri belirlenir, var olan durum nicel olarak ortaya konulur ve betimlenir (Creswell, 2017). Kesitsel yöntem ise bir popülasyonun özelliklerini tanımlamak için belirli bir zaman dilimindeki bir popülasyondan toplanan verilerin incelenerek analiz edilmesidir. Bir grup bireyin "anlık görüntüsünü" almak olarak tanımlanır. Kesitsel araştırmalar ekonomiktir. Birçok bulguyu değerlendirerek, derinlemesine yeni bir araştırma çalışması oluşturmak mümkündür. Bu nedenle araştırmacılar tarafından tercih edilmektedir (Wang & Cheng, 2020).

## Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, İstanbul'da özel ve resmi ortaokullarda eğitim alan 5, 6, 7 ve 8.sınıf kademesinde öğrenim gören 505 gönüllü ergenden oluşmuştur. Araştırmanın çalışma grubu "uygun örnekleme" yöntemi seçilmiştir. Uygun örnekleme, araştırmacının kolaylıkla ulaşabildiği örneklem elemanlarını almayı ifade eder. Pratik ve ekonomik olması açısından tercih edilir (Özen & Gül, 2007). Araştırmacı, ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir

gruba ulaşıncaya kadar örneklemini oluşturur. Araştırmada yer alan 505 katılımcının 261'i 5 ve 6.sınıf (%51.68) ve 244'ü 7 ve 8. sınıf öğrencisidir (% 48.32). Katılımcıların 251'i kız öğrenci (%49.70) ve 254'ü erkek öğrencidir (%50.30).

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada gerekli verileri toplamak için kullanılan ölçekler aşağıda açıklanmıştır:

#### Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ölçek Özgenel vd., (2019) tarafından sosyal medya bağımlılığı düzeyini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. 5'li Likert tipinde olan ölçek 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, sosyal medya bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında yapılan Açıklayıcı Faktör Analizinde faktör yükü alt sınırı .50 alınmıştır. 9 maddelik ve tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin toplam varyansın %56.79'unu açıkladığı bulunmuştur. Bu yapı Doğrulamalı Faktör Analizi ile test edilmiş ve  $\chi^2/df$  oranı 2.70 bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla Sosyal Medya Bağımlılığı ile Oyun Bağımlılığı arasında  $r=.55$  düzeyinde pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması için Cronbach Alfa katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Madde toplam ve madde kalan korelasyon katsayılarının anlamlı olduğu ( $p<.01$ ) ve madde toplam korelasyonlarının .70 ile .79 arasında ve madde kalan korelasyonlarının .53 ile .72 arasında değiştiği saptanmıştır (Özgenel vd.,2019). Bu araştırma için ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

#### Mutluluk Ölçeği

Bireylerin mutluluk düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Demirci & Ekşi'nin (2018) geliştirdiği ölçek, 5'li Likert tipinde 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, mutluluk düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında Açıklayıcı Faktör Analizi ile ölçeğin öz değerinin 3.25 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin toplam varyansın %54.13'ünü açıkladığı ve 6 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri .59 ile .78 arasında değişmektedir. Birinci ve ikinci düzey Doğrulamalı Faktör Analizi yapılarak ölçeğin yapı geçerliğine bakılmıştır. Birinci düzey Doğrulamalı Faktör Analizinden elde edilen uyum indeksleri; ;  $\chi^2$  (9, n = 450) = 28,42,  $p < .001$ ; CFI = .99; NFI = .98; NNFI = .98; SRMR = .029; RMSEA = .07 olarak saptanmıştır. Ölçeğin faktör yüklerinin .50 ile .77 arasında değiştiği bulunmuştur. İkinci düzey Doğrulamalı Faktör Analizinden elde edilen uyum indeksleri ise;  $\chi^2$  (9, n = 450) = 23,83,  $p < .001$ ; CFI = .99; NFI = .98; NNFI = .98; SRMR = .03; RMSEA = .06 olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yüklerinin .49 ile .73 arasında değiştiği bulunmuştur. Mutluluk Ölçeği'nin ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla Mutluluk Ölçeği ile PERMA Ölçeği arasındaki ilişkiler, toplam iyi oluş (.70), olumlu duygular (.77), bağlanma (.59), ilişkiler (.41), anlam (.59), başarı (.53) ve sağlık (.45) ile pozitif ilişkili bulunurken; olumsuz duygular (-.49) ve yalnızlık (-.35) ile negatif ilişkili bulunmuştur. Ölçeğin madde analizi sonuçlarına göre, düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .45 ile .65 arasında değiştiği saptanmıştır. Mutluluk Ölçeğinin güvenirlik çalışması için Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı .83; test-tekrar test uygulanmasından sonra elde edilen güvenirlik kat sayısı .73 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

#### Sorumluluk Duygusu -Davranışı Ölçeği (SDDÖ)

Ölçek, bireylerin sahip oldukları sorumluluk duygusunun yaşamlarını ne düzeyde etkilediğini ve davranışa ne düzeyde yansıdığını belirlemek için Özen (2013) tarafından geliştirilmiştir. 4'lü Likert tipinde olan ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten yüksek

puan alınması bireyin sorumluluk duygusu ve davranışının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında faktör analizleri sonuçlarına göre, birinci faktör varyansın % 35,60'nı, ikinci faktör ise % 21'ini açıklamaktadır. Maddelerin faktör yüklerinin .36 ile .82 arasında olduğu bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliği çalışmaları için Taylı (2005) tarafından uyarlanan Kişisel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. SDDÖ ile Kişisel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği arasında .69 korelasyon bulunmuştur. Kişisel Sorumluluk ile Sorumlu Davranış alt ölçekleri arasında .78; Kişisel Sorumluluk ile Sorumluluk Duygusu alt ölçekleri arasında .59; Sosyal Sorumluluk ile Sorumlu Davranış alt ölçekleri arasında .58 ve Sosyal Sorumluluk ile Sorumluluk Duygusu alt ölçekleri arasında .43 korelasyon saptanmıştır. SDDÖ'nin toplam puanı ile alt ölçeklerden elde edilen puanlar arasında yüksek korelasyonlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için hesaplanmış olan Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı duygu boyutu için .85, davranış boyutu için .77 ve ölçeğin tümü için .82 olarak saptanmıştır (Özen, 2013). Bu araştırma için ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

### **Sosyal - Duygusal Öğrenme Ölçeği (SDÖÖ)**

Ölçek, Totan (2018) tarafından, ergenlerin sosyal ve duygusal öğrenme düzeylerini belirlemek için geliştirilmiştir. 5'li Likert tipinde olan ölçek 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan sosyal-duygusal öğrenme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda, beş faktörün öz değerlerinin 1.25 ile 4.79 arasında değişkenlik gösterdiği ve toplam varyansın %48'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Açıklayıcı Faktör Analizi sonucuna göre, öz-farkındalık boyutunun maddelerine ait faktör yükleri .47 ile .81; sorumlu bir şekilde karar verme boyutunun maddelerine ait faktör yükleri .46 ile .84; öz-yönetim boyutunun maddelerine ait faktör yükleri .60 ile .75 aralığında; ilişki kurma becerileri boyutunun maddelerine ait faktör yükleri .47 ile .75; sosyal farkındalık boyutunun maddelerine ait faktör yükleri ise .51 ile .77 aralığında bulunmuştur. Ölçekte yer alan maddelerin ortak faktör varyansı yükleri ise .26 ile .66 aralığında bulunmaktadır. Ölçeğin Doğrulayıcı Faktör Analizinde birinci düzeydeki madde toplam faktör yüklerinin öz-farkındalıkta .36 ile .72, sosyal farkındalıkta .59 ile .62, öz-yönetimde .48 ile .72, ilişki kurma becerilerinde .51 ile .72 ve sorumlu karar vermede .73 ile .77 aralığında olduğu bulunmuştur. Beş faktörlü ikinci düzeydeki doğrulayıcı modelde ise öz-farkındalıkta .57 ile .71, sosyal farkındalıkta .59 ile .61, öz-yönetimde .48 ile .71, ilişki kurma becerilerinde .51 ile .73 ve sorumlu karar vermede .73 ile .77 aralığında olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Yakınsak Ölçek Geçerliği Coryn vd., (2009) tarafından geliştirilen Sosyal ve Duygusal Öğrenme İhtiyaçları Ölçeği ile Kabakçı ve Korkut Owen (2010) tarafından geliştirilen Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçekleri kullanılarak yapılmıştır. Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçeği'nin Sosyal ve Duygusal Öğrenme İhtiyaçları Ölçeği ile .44 ( $r^2= .19$ ) ve Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçeği ile .47 ( $r^2= .22$ ) düzeyinde istatistiksel bakımdan önemli ( $p < .05$ ) ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları Cronbach Alfa .70 ile .83 aralığında toplamda .92 düzeyinde bulunurken, McDonald Omega için toplamda .94 düzeyinde bulunmuştur. İki hafta arayla ölçeğin test-tekrar test uygulaması sonucunda elde edilen güvenilirlik kat sayısının .75 ile .78 düzeyinde, toplamı için .82 düzeyinde önem taşıdığı tespit edilmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının öz-farkındalıkta .29 ile .60, sosyal farkındalıkta .48 ile .50, öz-yönetimde .41 ile .62, ilişki kurma becerilerinde .43 ile .59 ve sorumlu karar vermede .64 ile .71 aralığında değiştiği saptanmıştır (Totan, 2018). Bu araştırma için ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

## İşlem Yolu

Araştırma için verilerin toplanması sürecinin başında birinci araştırmacı tarafından verilerin toplanacağı okulların yetkilileri ve uygulama yapılacak sınıfların ders sorumlusu öğretmenlerine araştırmanın amacı ve veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiştir. Veri toplama araçları, birinci araştırmacı tarafından, örneklem kapsamındaki gönüllü katılımcılara, öğretmenlerle belirlenen gün ve saatlerde uygulanmıştır. Uygulamanın başında katılımcılara, araştırmanın amacı ve kullanılan ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağı konusunda gerekli bilgiler verilmiştir. Bilgilendirilmiş Onay Formu ile katılımcıların ve velilerinin onayları alınmıştır. Katılımcılar, araştırmaya katılmakta gönüllülüğünün esas olduğu konusunda bilgilendirilmiştir. Her bir sınıf için uygulama yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

## Verilerin Analizi

Araştırmada, "Sosyal Medya Bağımlılığı" ve "Mutluluk" bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. "Sorumluluk Duygusu ve Davranışı" ve "Sosyal ve Duygusal Öğrenme" ise bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır. "Sorumluluk Duygusu ve Davranışı Ölçeği"nden ve "Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçeği"nden elde edilen puanların ortalaması bulunmuştur. Ortalamanın (ortalama puan  $\pm$  1 standart sapma) 1 standart sapma altında olan tüm puanlar 1, ortalamanın 1 standart sapma üstünde olan tüm puanlar 2 olarak kodlanmıştır.

Araştırmada probleminin çözümü için MANOVA analizinin varsayımlarına bakılmıştır (Büyüköztürk, 2002; Çokluk vd.,2016; Tabachnic & Fidell, 2015): Bu varsayımlardan birisi bağımlı değişkenlere ait puanların normal dağılım göstermesidir. Ergenler İçin "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği"nden ve "Mutluluk Ölçeği"nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık katsayılarına (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. MANOVA analizinin diğer bir varsayımı olan varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek için Box's M Testi de yapılmıştır. MANOVA analizinin başka bir varsayımı olan bağımsız değişkenler arasında yüksek derecede çoklu doğrusallık olup olmadığını görmek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal bağlantı, bağımsız değişkenler arasında .90 ve üzeri ilişki olduğunda ortaya çıkmaktadır (Çokluk vd.,2016).

Araştırmada, sorumluluk duygusu-davranışına ve sosyal-duygusal öğrenmeye göre sosyal medya bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için parametrik istatistik olan çok değişkenli varyans analizi MANOVA Tekniği kullanılmıştır. MANOVA Tekniği, bir ya da daha çok faktörden oluşan gruplarda birden fazla bağımlı değişken bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek için kullanır. Araştırmada varyans-kovaryans eşitliği sağlanmadığı için, bu koşul olmadan karar verilmesini sağlayan MANOVA-Pillai's Trace Testi yapılmıştır. MANOVA-Pillai's Trace Testi anlamlı çıkarsa grupların bağımlı değişken bakımından gözlenen bu farklarının kaynağını yorumlamak için gruplar, her bir bağımlı değişkende ANOVA ile karşılaştırılır (Büyüköztürk, 2002). Araştırmada ayrıca, grupların puan ortalamaları ve standart sapma değerleri de hesaplanmıştır. Araştırmanın ön analiz bulguları Tablo 1'de verilmiştir.



**Tablo 1.** Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği Çarpıklık, Basıklık, Cronbach Alfa Katsayısı, Box’s M Testi ve Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

Değişkenler	n	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
Sosyal Medya Bağımlılığı	505	1.04	.63	.86
Mutluluk	505	.89	.65	.76
	<b>Box’s M</b>	<b>p</b>		
Sorumluluk Duygusu-Davranışı ve Sosyal Medya Bağımlılığı / Mutluluk	26.99	.001		
Sosyal-Duygusal Öğrenme ve Sosyal Medya Bağımlılığı / Mutluluk	63.71	.001		
		<b>r</b>		
Sorumluluk Duygusu-Davranışı Ölçeği		.57		.92
Sosyal -Duygusal Öğrenme Ölçeği				.88

Tablo 1’e bakıldığında, bu çalışmada Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için Cronbach Alfa .86; Mutluluk Ölçeği için Cronbach Alfa .76; Sorumluluk Duygusu-Davranışı Ölçeği için Cronbach Alfa .92; Sosyal-Duygusal Öğrenme Ölçeği için Cronbach Alfa .88 olarak bulunmuştur. Çarpıklık değerleri Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için 1.04; Mutluluk Ölçeği için .89’dur. Basıklık değerleri Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için .63; Mutluluk Ölçeği için .65’dir. Çarpıklık ve basıklık değerinin -2 ile +2 sınırlarında bulunması kabul edilebilirdir (Arapgirlioğlu ve Tankız, 2011). Sorumluluk duygusu-davranışı ve sosyal medya bağımlılığı/mutluluk için Box’s M=26.99 ( $p < .05$ ); sosyal -duygusal öğrenme ve sosyal medya bağımlılığı/mutluluk için Box’s M=63.71 ( $p < .05$ )’tür. Bu nedenle, varyans ve kovaryans eşitliği olmadığında, bu koşula bağlı olmadan kullanılan MANOVA Pillai’s Trace Testi uygulanmıştır. Ayrıca, bağımsız değişkenler arasında yüksek derecede çoklu doğrusallık olup olmadığını görmek için Pearson korelasyon analizi yapılmış ve  $r=.57$  olup orta düzey bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, çoklu doğrusallık olmadığını göstermektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016).

Araştırmada, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde ne derece etkili olduğunu gösteren etki büyüklüğü ( $\eta^2$ /eta kare) değerleri de incelenmiştir. Etki büyüklüğü aldığı değere göre  $\eta^2 = .01-.05$  düşük düzeyde etki;  $\eta^2 = .06-.13$  orta düzeyde etki ve  $\eta^2 = .14$  ve üstü değerler yüksek düzeyde etki şeklinde yorumlanır (Büyüköztürk, 2002, s. 45). Araştırmada, anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

### Etik Beyan

Araştırma için Yıldız Teknik Üniversitesi Akademik Etik Kurulundan 28.07.2020 tarih, E.2007290545 sayı ve 2020/06 nolu toplantı ile etik kurul onayı alınmıştır.

### BULGULAR

Araştırmada ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve mutluluk düzeylerinin sorumluluk duygusuna-davranışına, sosyal-duygusal öğrenmeye göre puan ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir. Tablo 3’de ise ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve mutluluk düzeylerinin sorumluluk duygusuna-davranışına, sosyal-duygusal öğrenmeye göre farklılığına ilişkin MANOVA Pillai’s Trace Testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 2.** Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Mutluluk Düzeylerinin Sorumluluk Duygusuna-Davranışına, Sosyal-Duygusal Öğrenmeye Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		Sosyal Medya Bağımlılığı		Mutluluk		
		n	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Sorumluluk Duygu-Davranış	Düşük	204	18.80	7.33	22.43	4.57
	Yüksek	289	14.71	5.84	25.73	3.51
Sosyal-Duygusal Öğrenme	Düşük	221	18.84	7.69	22.06	4.60
	Yüksek	264	14.50	5.30	26.16	3.18

Tablo 2’de görüldüğü gibi, sorumluluk duygusu-davranış düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı puan ortalaması  $\bar{x}=14.71$ ,  $S_s= 5.84$ ; sorumluluk duygusu-davranış düzeyi düşük olan ergenlerin ise  $\bar{x}=18.80$ ,  $S_s= 7.33$ ’dür. Sorumluluk duygusu- davranış düzeyi yüksek olan ergenlerin mutluluk puan ortalaması  $\bar{x}=25.73$ ,  $S_s= 3.51$ ; sorumluluk duygusu-davranış düzeyi düşük olan ergenlerin ise  $\bar{x}=22.43$ ,  $S_s= 4.57$ ’dir. Ayrıca, sosyal-duygusal öğrenme düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı puan ortalaması  $\bar{x}=14.50$ ,  $S_s= 5.30$ ; sosyal-duygusal öğrenme düzeyi düşük olan ergenlerin ise  $\bar{x}=18.84$ ,  $S_s= 7.69$ ’dir. Sosyal-duygusal öğrenme düzeyi yüksek olan ergenlerin mutluluk puan ortalaması  $\bar{x}=26.16$ ,  $S_s= 3.18$ ; sosyal-duygusal öğrenme düzeyi düşük olan ergenlerin ise  $\bar{x}=22.06$ ,  $S_s= 4.60$ ’tır.

**Tablo 3.** Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Mutluluk Düzeylerinin Sorumluluk Duygusuna-Davranışına, Sosyal Duygusal-Öğrenmeye Göre Farklılığına İlişkin İlişkin MANOVA Pillai’s Trace Testi Sonuçları

Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$
Sorumluluk Duygusu Davranışı	Sosyal Medya Bağımlılığı	2003.520	1	2003.520	47.46	.001	.09
	Mutluluk	1304.024	1	1304.024	82.29	.001	.14
Pillai’s Trace=.171, F hesaplanan (2,490) =50.38* p< .05, $\eta^2 = .17$							
Sosyal Duygusal Öğrenme	Sosyal Medya Bağımlılığı	2258.891	1	2258.891	53.47	.001	.10
	Mutluluk	2018.720	1	2018.720	133.52	.001	.22
Pillai’s Trace=.238, F hesaplanan (2,482) =75.33* p< .05, $\eta^2 = .24$							

Tablo 3’teki MANOVA Pillai’s Trace Testi sonucunda, sorumluluk duygusuna-davranışına göre ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve mutluluk puan ortalamaları anlamlı olarak farklılık göstermiştir. Etki değeri ise, yüksek bulunmuştur (Pillai’s Trace=.171,  $F_{hesaplanan} (2,490) =50.38$ ,  $p< .05$ ,  $\eta^2 = .17$ ). Tablo 3’te MANOVA’da bulunan ANOVA değerlerine göre, sorumluluk duygusuna-davranışına göre ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ( $F_{hesaplanan}= 47.46$ ,  $p< .05$ ,  $\eta^2 = .09$ ) ve mutluluk ( $F_{hesaplanan}= 82.29$ ,  $p< .05$ ,  $\eta^2 = .14$ ) puan ortalamaları anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Eta Kare/Etki Büyüklükleri ise sosyal medya bağımlılığı için orta düzeyde ve mutluluk için yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Tablo 3’te görülen görülen MANOVA Pillai’s Trace Testi sonucunda, sosyal-duygusal öğrenmeye göre ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve mutluluk puan ortalamaları anlamlı olarak farklılık göstermiştir. Etki değeri ise, yüksek bulunmuştur (Pillai’s Trace=.238,  $F_{hesaplanan} (2,482) =75.33$ \*,  $p< .05$ ,  $\eta^2 = .24$ ). Tablo 3’te MANOVA’da bulunan ANOVA değerlerine göre,

sosyal-duygusal öğrenmeye göre ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ( $F_{hesaplanan}= 53.47, p < .05, \eta^2 = .10$ ) ve mutluluk ( $F_{hesaplanan}= 133.52, p < .05, \eta^2 = .22$ ) puan ortalamaları anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Eta Kare/Etki Büyüklükleri ise sosyal medya bağımlılığı için orta düzeyde ve mutluluk için yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

### Tartışma

Araştırmanın sonucunda, sorumluluk duygusu-davranışı ile sosyal-duygusal öğrenme düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi düşük; mutluluk düzeyleri ise yüksek bulunmuştur.

### Sorumluluk Duygusu-Davranışı ile Sosyal Medya Bağımlılığı ve Mutluluk

Araştırmanın sonucunda sorumluluk duygusu ve davranış düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları düşük; ve mutluluk düzeyleri ise yüksek bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı açısından literatür incelendiğinde, doğrudan sorumluluk duygusu ve davranışına göre sosyal medya bağımlılığının incelendiği bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Ancak literatürde bu araştırmanın bulgusunu destekleyen benzer araştırmalar mevcuttur. Yapılmış olan araştırmalarda daha düşük öğrenme sorumluluğuna sahip olan ergenlerde problemler internet kullanımının daha fazla olduğu (Kolan 2020); akademik sorumluluklarını yerine getirme konusunda sorun yaşayan öğrencilerde dijital oyun oynama düzeyinin yüksek olduğu (Yalçın & Bertiz, 2019); sosyal medya kullanımının sorumluluklarını yerine getirmelerini engellediği; ders, ödev ve sınavlara yönelik çalışmaları olumsuz etkilediği (Ayaydın & Yıldız Ayaydın, 2018; Gür & diğ., 2018), sosyal medya kullanımının akıllı telefon bağımlılığını artırdığı (Işık & Kaptangil, 2018) bulunmuştur. Kuss & Griffiths (2011) düşük düzeyde sorumlulukla, aşırı sosyal medya kullanımının ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Birey yaşamındaki görev ve sorumluluklarını yerine getirmeyi bıraktığı andan itibaren sosyal medya bağımlılığı ortaya çıkar (Ryan & diğ., 2014); işlevsellikleri bozulur. Ergen sürekli olarak sosyal medya platformlarını düşündüğü için, var olan işlerine yoğunlaşamamakta, sorumluluklarını yerine getirememektedir (Kırık & diğ., 2015). Bu açılardan, sosyal medya bağımlılığı ergenin okul yaşamında ve kişilerarası ilişkilerinde sorunlar yaşamasına; kişisel sorumluluklarını ertelemesine ve unutmamasına neden olabilmektedir (Boyd & Ellison, 2007; Turel, Brevers & Bechara, 2018). Marciano & Viswanath (2023) sosyal medya kullanımının tüm ergenler için tek tip bir etki oluşturmadığını belirtmektedirler. Sosyal medyanın uygun kullanımında sosyal etkileşimin sağlanması, gelişmelerden haberdar olunması ve akademik paylaşımlarda bulunulması vb. gibi olumlu etkileri olabilir. Az kullanımında ergenlerin sosyal etkileşiminin azalması, gelişmelerden haberdar olunmaması, akademik paylaşımlarda bulunulmaması vb. gibi olumsuz etkileri olabilir. Ancak, sosyal medyada geçirilen zamanın artması ergenlerin mutluluk düzeylerini azaltmakta ve yalnızlık düzeylerini yükseltmekte olduğu da belirtilmektedir.

Araştırmanın sonucunda sorumluluk duygusu ve davranış düzeyi yüksek olan ergenlerin mutluluk düzeyinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, doğrudan sorumluluk duygusu ve davranışına göre mutluluğun incelendiği bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Ancak, benzer olarak yapılmış olan araştırmalarda örneğin Doğan (2015) ergenlerin görevlerini yerine getirdiklerinde kendilerini daha sorumlu bireyler olarak hissettiklerini, mutlu oldukları ve öğrenme motivasyonlarının arttığını bulmuştur. Seki (2014) ergenlerin sorumluluk, arkadaşlık gibi insani değerleri arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiğini tespit etmiştir. Karakuş vd., (2016) yapmış oldukları araştırmanın

sonucunda, öğrencilerin sorumluluklarını yerine getirdiklerinde mutluluk, güven, gurur gibi olumlu duygular hissettiklerini, rahatladıklarını ve olumlu sonuçlarla karşılaştıklarını saptamıştır. Öğrencilerin sorumluluk bilinciyle davranmadıklarında üzüntü, huzursuzluk, kaygı gibi olumsuz duyguları hissettiklerini de bulmuştur. Such & Walker (2004) 9 ve 10 yaşlarındaki çocukların, sorumluluklarını yerine getirdiklerinde mutluluk ve gurur gibi olumlu duyguları daha fazla hissettiklerini bulmuştur. Aladağ (2009) ilköğretim 5.sınıf öğrencilerinin sorumluluklarını yerine getirmediğinde mutsuzluk, üzüntü, huzursuzluk gibi olumsuz duyguları hissettiklerini, çevrenin tepkisinden kaçındıklarını ve ceza almaktan dolayı korktuklarını bulmuştur. Literatürde, benzer araştırmalarda, sorumlulukla öznel iyi oluş/mutluluk arasında ilişki olduğu (Aladağ, 2009; Doğan, 2015; Eryılmaz & Öğülmüş, 2010; Karakuş, Kartal & Çağlayan, 2016; Seki, 2015; Myers & Diener, 1995; Such & Walker, 2004); beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluğun öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı (Reisoğlu & Yazıcı, 2017) bulunmuştur. Kişisel sorumluluk, kişinin davranışları ve düşünceleri üzerinde kontrol sağlayabilmesini gerektirir. Düşüncelerini ve davranışlarını sağlıklı bir biçimde kontrol edebilen kişilerin daha mutlu oldukları; psikolojik ve bedensel olarak daha iyi hissettikleri belirtilmektedir (Mutlu, 2006). Değer ve ilgi gören, önemsenen ve mutlu olan çocuklar, özgüvenli ve sorumluluk bilinci gelişmiş yetişkinler olarak topluma katkı sunabilirler (Demir, 2020).

### **Sosyal- Duygusal Öğrenme ile Sosyal Medya Bağımlılığı ve Mutluluk**

Araştırmanın sonucunda, sosyal ve duygusal öğrenme düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düşük; mutluluk düzeyleri ise yüksek bulunmuştur. Sosyal-duygusal öğrenme, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını tanınmasını, ihtiyaçlarına ilişkin dikkatli olmasını, sağlıklı iletişim kurmasını sağlar (Elias, 2003). Böylece bireyi stresten korur. Bireyin duygusal ve davranışsal sorunlarla karşılaşmasını önlemeye yardımcı olan koruyucu bir faktördür (Garmezy, 1991). Sosyal ve duygusal öğrenme becerileri yeterince gelişmemiş bireylerin sağlıklı iletişim kuramadıkları, şiddet içeren davranışlarda buldukları ve bağımlılık davranışlarını gösterdikleri görülmektedir (Payton vd., 2000). Gelişmiş sosyal-duygusal öğrenme becerilerine sahip olan ergenlerin eğitsel başarılarının arttığı, sağlıklarının korunduğu, riskli davranışlarına yönelik başa çıkma stratejileri geliştirdikleri, şiddet ve madde kullanımı gibi olumsuz davranışlarının azaldığı, etkili ilişkiler kurdukları ve kendilerini daha mutlu hissettikleri bulunmuştur. Sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin öğrencilerin yaşam boyu başarılı olmalarına katkıda bulunduğu vurgulanmaktadır (Zins & Elias, 2006). Literatürde sosyal ve duygusal öğrenmeye göre sosyal medya bağımlılığının incelendiği bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Ancak literatürde şu açıklamalar bulunmaktadır: Steinsbekk ve diğerleri (2024) çocukluk ve ergenlik boyunca sosyal becerilerin aile, akrabalar ve arkadaşlar dahil olmak üzere sosyal çevre ile etkileşim içinde geliştiğini; geçmişte bu tür etkileşimlerin yalnızca yüz yüze gerçekleştiğini, günümüzde ise sosyal medya ile devam ettiğini belirtmektedirler. Sosyal medya bir yandan sosyal becerilerin gelişimini olumsuz etkilerken, diğer yandan sosyal medyanın daha fazla etkileşim fırsatı sağlaması yoluyla sosyal becerileri geliştirebilmektedir. Çevrimiçi akran iletişimlerinin ergenlerin aidiyet duygusunu destekleyebildiği, yeni sosyal bağlar kurma fırsatları sağlayabildiği ve zayıf olanları güçlendirebildiği de belirtilmektedir. Lai vd., (2023) araştırmacıların “aktif ve pasif sosyal medya kullanımı” tanımını yaptıklarını belirtmektedirler. Aktif sosyal medya kullanımı, başkalarıyla aktif olarak iletişim kurmak olarak tanımlanmaktadır. Örneğin; kendisiyle ilgili haberlerini yayınlamak, arkadaşlarının gönderilerine yorum yapmak ve diğer bilgi üreten davranışlarda bulunmak vb. gibi davranışları içerir. Pasif sosyal medya kullanımı ise başkalarıyla etkileşime girmeden sosyal

ağ sitelerinde gezinmek olarak tanımlamaktadır. Örneğin; arkadaşların haberlerini görüntülemek ve yorumlara katılmamak vb gibi davranışları içerir. Lai vd., yapmış oldukları araştırmanın sonucunda, sosyal kaygı ile aktif sosyal medya kullanımı arasında negatif anlamlı bir ilişki, sosyal kaygı ile pasif sosyal medya kullanımı arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Aktif sosyal medya kullanımının sosyal iletişimi artırarak günlük iletişimi ve duygusal etkileşimi arttırdığını da belirtmişlerdir. Bu nedenle olumlu sosyal medya kullanımının teşvik etmenin ve iletişim kapasitesinin artırmanın bir yolu olarak pasif sosyal medya kullanımını azaltmak olduğu, bu durumun da sosyal kaygıyı hafifletmeye yardımcı olabileceği belirtilmiştir. Steinsbekk vd., (2024) yapmış oldukları araştırmanın sonucunda, sosyal medyada beğeni yapan, yorum yapan ve daha fazla paylaşım yapan gençlerin arkadaşlarıyla yüz yüze daha fazla zaman geçirdiklerini bulmuşlardır. Çeliker ve Aşıroğlu (2020) yapmış oldukları araştırmanın sonucunda, 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal beceri düzeyi ile internet bağımlılık düzeyi arasında negatif yönlü ve zayıf bir ilişki bulmuşlardır. Bu araştırma bulgularından sosyal becerileri içeren sosyal-duygusal öğrenme becerileri gelişmiş olan ergenlerin sosyal medya üzerinden de daha sağlıklı iletişim kurabildiklerini ve Lai vd., (2023) belirttiği gibi “aktif sosyal medya kullanımında” olduklarını söylemek mümkündür. Aktif sosyal medya kullanımının içeriğinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü, aktif sosyal medya kullanımında belirtilen “kendisiyle ilgili haberlerini yayınlamak, arkadaşlarının gönderilerine yorum yapmak ve diğer bilgi üreten davranışlarda bulunmak vb. gibi davranışların” içeriğinin olumlu olması ve zarar vermemesi çok önemlidir.

Araştırmanın sonucunda, sosyal ve duygusal öğrenme düzeyi yüksek olan ergenlerin mutluluk düzeyi yüksek bulunmuştur. Sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinden birisi olan öz-farkındalık, bireyin potansiyelini objektif şekilde değerlendirmesine ve özgüven duygusunun gelişmesine katkıda bulunur (CASEL, 2003). Sosyal ve duygusal becerileri gelişmiş olan ergenlerin özgüvenlerinin yüksek olması ise (Durlak vd., 2011; Greenberg vd., 2003) onların daha huzurlu ve mutlu olmalarına katkı sağlar (Eldeleklioğlu, 2004). Yüksek öz-yeterlik mutluluğu da artırır (Cheng & Furnham 2002). Sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinden birisi olan iletişim kurma becerisinin mutluluğun en önemli belirleyicilerinden biri olduğu belirtilmektedir (Davis, Fanning & McKay 2010). Sosyal duygusal öğrenme becerileri öğrencilerin sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarını sağlamakta, mutluluk düzeylerini artırmakta ve eğitsel becerilerini geliştirmektedir (Norris, 2003). Sosyal duygusal öğrenme becerilerinin, akademik başarı (Elias, 2003; Ragozzino vd., 2003) ile kişilerarası iletişim ve okul iyi oluşunu (Greenberg vd., 2003) artırdığı belirtilmektedir. Bu bireyler yetişkin bir birey olduklarında sosyal ve iş yaşamlarında da daha başarılı (Türnüklü, 2014) ve mutlu bireyler olurlar. Sosyal duygusal öğrenme becerilerinin, başarılı ve mutlu bir birey olmanın anahtarı olduğu belirtilmektedir (Zins & Elias, 2008). Araştırma bulgumuzu destekleyen Taylor vd., (2017) tarafından yürütülen meta analiz çalışmasında öğrencilerin sosyal-duygusal becerileri ile iyi oluşları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ashdown & Bernard (2012) sosyal-duygusal yeterliliğin mutluluk düzeylerini artırdığını; Kabakçı & Totan (2013), Akbulut Kılıçoğlu (2016) sosyal ve duygusal öğrenme becerileri ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğunu; Çelik (2008), Reisoğlu & Yazıcı (2017), Tezelli (2019), duygusal zeka ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

## Sonuç

Araştırma bulgularından sorumluluk duygusu-davranışı ile sosyal-duygusal öğrenme becerileri düşük olan ergenlerin sosyal medyada yoğun bir zaman harcadığı görülmektedir.

Literatürde belirtildiği üzere yoğun sosyal medya kullanımı ergenlerin ders çalışmasını ve sınavlarına hazırlanmasını engellemekte, akademik başarılarının düşmesine neden olmakta, uyku düzenlerini bozmakta, kişisel bakımlarını ihmal etmelerine neden olabilmektedir. Ergenlere sosyal medyadan sürekli bildirimlerin gelmesi ile dikkatleri dağılmakta ve sorumluluklarını yerine getirmeleri engellenebilmektedir. Sosyal medyanın yoğun kullanımı ergenlerin akranları ve aileleri ile aynı ortamda ve birlikte geçirecekleri zamanı da azaltmaktadır. Ergenlerin sosyal medya üzerinden akran zorbalığına ve uygun olmayan içeriklere maruz kalmaları ve yapmaları gereken sorumlulukları yerine getirmemeleri mutluluk düzeylerinin düşmesine neden olabilmektedir. Bütün bunlar ergenlerin kaygılı, huzursuz ve üzgün olmasına neden olabilmektedir. Diğer yandan sorumluluklarını yerine getiren, sosyal duygusal öğrenme becerileri gelişmekte olan ve sağlıklı iletişim kurma yolunda ilerleyen ergenler ise kendilerini daha mutlu hissedebilirler. Başarılı olduklarını düşünerek, kendileriyle gurur duyabilirler. Böylece ergenlerin özgüvenlerinin ve öz saygılarının gelişmesi mümkün olabilir.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler**

Araştırmanın bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bunlardan birincisi araştırmanın kesitsel yapılmış olmasıdır. Aynı bireylere farklı zaman dilimlerinde ölçeklerin uygulanması ile zaman içinde ortaya çıkan değişimleri görmek daha güvenli ve daha fazla veri sağlayabilir. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı, araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin öz bildirim dayalı olmasıdır. Özbildirimde sosyal onay kazanma dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, araştırma bulguları yalnızca ölçme araçlarının ölçtüğü özellik kapsamında ve özbildirim olduğu unutulmadan değerlendirilmelidir. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı nicel araştırma yönteminin kullanılarak yapılmasıdır. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda, nitel araştırmanın ya da karma yöntem araştırmasının yapılması ile daha detaylı bilgilerin edinilmesi mümkün olabilir. Araştırmanın başka bir sınırlılığı ise araştırmada uygun örnekleme yönteminin kullanılmış olmasıdır. Küme ya da tabakalı örneklemin kullanılması daha uygun olabilir. Araştırmadan elde edilen bu bulgular yalnızca çalışma grubuna dahil edilen buluş çağındaki ergenlerle sınırlı olup, diğer ergenlere genellenemez. Bu araştırmada ergenlere ve ailelerine yönelik verilmesi önerilen önleyici, geliştirici ve iyileştirici psikoeğitim programlarının hazırlanması ve uygulanması için okullarda okul psikolojik danışman sayısı mutlaka arttırılmalıdır. Nitelikli bir hizmetin tam anlamı ile sunulabilmesinde okul psikolojik danışmanları çok önemli bir yere sahiptir.

Araştırma sonuçlarından hareketle öneriler şöyledir: Ruhsal bozuklukların yarısının ergenliğin ortasında başladığı düşünüldüğünde ergenlik dönemi özellikle önemlidir (Kessler vd., 2005). Ayrıca, çeşitli becerilerin kazanılmasında da ergenlik dönemi kritik bir dönemi oluşturmaktadır. Bu açılarından ergenlerin sorumluluk duygusu-davranışını, sosyal-duygusal öğrenme becerilerini, sağlıklı sosyal medya kullanımını geliştirmek, sağlıklı beslenmek, sağlıklı bir uyku düzenini oluşturmak, düzenli egzersiz yapmak, çeşitli hobilere sahip olmak, gönüllü yardım etkinliklerinde bulunmak şeklinde olumlu alışkanlıklarını geliştirmek, stresle başa çıkma becerilerini, iletişim becerilerini, güvengenlik becerilerini, akran zorbalığından korunma becerilerini, sorun çözme becerilerini, zaman yönetimi becerilerini vb. geliştirmek önemlidir. Ayrıca, aile içi iletişimi güçlendirmek için ailelere yönelik sağlıklı aile-ergen iletişimi ile ilgili bilgilendirmelerin yapılarak, iletişim becerilerinin kazandırılması önemlidir. Bütün bu çalışmaların yapılması ergenlerin mutluluk düzeylerine katkı getirecektir. Ayrıca, bu becerilerin geliştirilmesinin ergenlerin ruh sağlıklarını korumada ve ruh sağlığının bozulmasını önlemede önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulguları ve yapılması gerekli olan uygulamalar birlikte düşünüldüğünde, ergenler üzerinde yapılan araştırmalarla ergenlere verilecek olan psikoeğitim uygulamaları arasında köprüler kurulacaktır. Bu süreçte özellikle okul psikolojik danışmanlarına önemli görevler düşmektedir. Aileler çocuklarıyla iletişimlerini güçlendirdikçe, öğretmenler öğrencilerinin sosyalleşmelerini sağlayacak grup çalışmalarına ve etkinliklere yer verdikçe ergenlerde sorumluluk duygusu-davranışı ve sosyal-duygusal öğrenme becerileri de gelişecektir. Sağlıklı sosyal medya kullanımları ve mutluluk düzeyleri artacaktır.

## KAYNAKÇA

- Acar, N. (2024). Sosyal medya bağımlılığı: kökenleri, tanı kriterleri ve tedavi teknikleri. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 14(4), 1099-1114. <https://doi.org/10.7456/tojdac.1515522>.
- Akbulut Kılıçoğlu, N. (2016). *Tek ebeveynli ergenlerin sosyal-duygusal öğrenme becerilerini geliştirmeye yönelik dışavurumcu temelli grup çalışmasının etkililiğinin sınanması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Aladağ, S. (2009). *İlköğretim sosyal bilgiler öğretiminde değer eğitimi yaklaşımlarının öğrencilerin sorumluluk değerini kazanma düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T. & Pallesen, S. (2015). Predictors of use of social network sites at work - a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 906–921.
- Arapgirlioğlu, H. & Tankız, K.D.. (2011). Müzik öğretmenliği programı özel yetenek sınavlarında alan ve yerleştirme puanlarının karşılaştırılması. *E-international Journal of Educational Research*, 2(4), 55-69.
- Arslan A. & Taş, İ. (2022). Ortaokul öğrencilerinde oyun bağımlılığı ile sorumluluk duygusu-davranışı ve sosyal beceriler. *Yaşadıkça Eğitim*, 36(3), 716-731.
- Ashdown, D. M. & Bernard, M. E. (2012). Can explicit instruction in social and emotional learning skills benefit the social-emotional development, well-being, and academic achievement of young children? *Early Childhood Education Journal*, 39(6), 397-405.
- Ayaydın, Y., & Ayaydın, H. Y. (2018). Sosyal medyanın değer oluşturma sürecindeki rolünün öğrenci görüşleriyle incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 16(35), 57-89.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Türkiye Yeşilay Cemiyeti*, 3(1), 7-28.
- Babadoğan, C. (2003). Sorumlu davranış geliştirme stratejileri bağlamında öğrenen sınıf. *Milli Eğitim Dergisi*, 157, 133-147.
- Babalar, A. (2018). *İlköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinde kontrol hissi ile okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

- Balcı, Ş. & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 29, 209-234.
- Başaran, İ. E. (1971). *Eğitim psikolojisi*. Nobel Yayın.
- Bencivenga, A. S. & Elias, M. J. (2003). Leading schools of excellence in academics, character and social-emotional development. *NASSP Bulletin*, 87, 60-72.
- Bonetti, L., Campbell, M. A. & Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(3), 279-285.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., & Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9960.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, S., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, S. & Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayın.
- CASEL. (2003). <https://casel.org/>
- Celep, C. (2011). *Sınıf yönetiminde kuram ve uygulama*. Pegem Yayın.
- Cheng, H. & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-339.
- Cherniss, C. (1998). Social and emotional learning for leaders. *Educational Leadership*, 55(7), 26-28.
- Creswell, J.W. (2017). *Araştırma deseni* (Çev. Ed. S.B. Demir). Eğiten Kitap.
- Çelik, Ş. (2008). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çeliker, V. B. & Aşıroğlu, S. (2020). Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(11), 43-57.
- Çokluk, O., Sekercioglu, G. & Büyüköztürk, S. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LSREL uygulamalar*. Pegem Yayın.
- Davis, M., Fanning, P. & McKay, M. (2010). *İletişim becerileri*. (Çev. O. Gelbal). HYB Yayıncılık.
- Demir, Ü. (2020). Aile özellikleri ve mutluluk: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(3), 1296-1306.
- Demir, Y. & Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23-42.
- Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29) 303-354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>



- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Doğan, U. (2015). Öğrenci bireysel Sorumluluk Ölçeği-10'un Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 163-170.
- Doğan, U., & Karakuş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak çok boyutlu yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 111-121.
- Elias, M. J. (2003). Academic and social-emotional Learning. *International Academy of Education and The International Bureau of Education*, 1-34. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED473695.pdf>
- Eroğlu, O. & Yıldırım, Y. (2017). Sosyal medya ağlarının kullanım amacı ve bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Eryılmaz, A. & Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Eryılmaz, A. & Öğülmüş, S. (2010). ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Evren, C. (2016). Davranışsal bağımlılıklar. *Türkiye Psikiyatri Derneği Sürekli Eğitim / Sürekli Mesleki Gelişim Dergisi*, 6(3), III.
- Fromm, E. (1994). *Sevginin ve şiddetin kaynağı*. (Çev. Y. Salman & N. İçten). Payel Yayınevi.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>.
- Geldard, K. & Geldard D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma - proaktif yaklaşım*. (Çev. Ed. M. Pişkin). Nobel Yayın.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M.U., Zins, J.E., Fredericks, L., Resnik, H. & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466-474.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Guillén Zambrano, H. R., de la Puente Ronceros, R. A. & Pease Dreibelbis, M. A. (2024). The subjective well-being in Peruvian adolescence: Identifying domains and evaluations in a non-WEIRD context. *Journal of Research on Adolescence*, 34(2), 466-47 .
- Guo, S & Cheung C-K. (2023). Social media and adolescents' well-being. *Healthcare*. 11(16), 2297. <https://doi.org/10.3390/healthcare11162297>.

- Güner N. & Selçuk, Z. (2004). *Sınıf içi rehberlik uygulamaları*. Pegem Yayın.
- Gür, S. H., Bakırcı, Ö., Karabaş, B. N., Bayoğlu, F. & Atli, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(10), 68-77.
- Hetz, P.R., Dawson, C.L. & Cullen, T.A. (2015). Social Media Use and the Fear of Missing out (FoMO) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272.
- Hsu W.C., Fuh L.J. & Liao, S.C. (2024) Tickling the heart: integrating social emotional learning into medical education to cultivate empathetic, resilient, and holistically developed physicians. *Frontiers in Medicine*, 11, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1368858>.
- Işık, M. & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 695-717. <https://doi.org/10.15869/itobiad.361081>.
- Kabakçı, Ö. & Korkut Owen, F. (2010). Sosyal duygusal öğrenme becerileri ölçeği geliştirme çalışması. *Eğitim Ve Bilim*, 35(157), 152-166.
- Kabakçı, Ö. F. & Totan, T. (2013). Sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin çok boyutlu yaşam doyumuna ve umuda etkisi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6(1), 40-61.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T. & Rimpelä, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the internet in a population of 12-18 year-old adolescents. *Addiction Research And Theory*, 12(1), 89-96. <https://doi.org/10.1080/1606635031000098796>.
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G. & Paparrigopoulos, T. (2010). Social network addiction : a new clinical disorder? *European Psychiatry*, 25(S1), 25-E846.
- Karakuş, C., Kartal, A. & Çağlayan, K. T. (2016). Responsibility according to primary school students. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1),1-20.
- Karaoğlu, H., Karaoglu, N., Hatır, A. E. , Çiftçi, S.E., Akça, Ö.F. & Kutlu, R. (2021). Ergenlerde mutluluk durumu, iyilik hali, kendini ifade edebilme ve sosyal medya bağımlılığının ilişkisi. *Genel Tıp Dergisi*, 31(3), 208-215.
- Kaya, Ö., & Orçan, S.F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumunu arasındaki aracı rolü: bir yol analizi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 540-554.
- Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., Walters, E.E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of dsm-iv disorders in the national comorbidity survey replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kırık, M. & Sönmez, S. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnif E-Dergi*, 2(1), 15-26.
- Kırık, A., Arslan, A. Çetinkaya, A. & Gül, M. (2015). a quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3), 108-122.
- Kolan, H. İ. (2020). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının öğrenme sorumluluğunu yordama gücü*. Yüksek lisans tezi, Aydın Menderes Üniversitesi, Aydın.

- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: a systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry, 6*(1), 143-176.
- Küçükvardar, M., & Tingöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *İletişim ve Bilişim Teknolojileri, 9*(35), 111-123.
- Kwon, O., & Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in Human Behavior, 26*(2), 254–263.
- Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between social media use and social anxiety in college students: mediation effect of communication capacity. *Int. J. Environ. Res. Public Health, 20*, 3657. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043657>
- Lee, C. S. & Ma, L. (2012). News sharing in social media: the effect of gratifications and prior experience. *Computers in Human Behavior, 28*(2), 331-339.
- Lösel, F. & Beelmann, A. (2003). Effects of child skills training in preventing antisocial behavior: a systematic review of randomized evaluations. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 587*(1), 84-109.
- Marciano L., & Viswanath, K. (2023) Social media use and adolescents' well-being: A note on flourishing. *Frontiers in Psychology, 14*, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1092109>.
- Mutlu, N. (2006). *Üniversite öğrencilerinin sağlık davranışlarıyla ilgili sorumluluk algıları*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Myers, G. D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*(1), 10-19.
- Norris, J. A. (2003). Looking at classroom management through a social and emotional learning lens. *Theory into Practice, 42*(4), 313-318.
- Önal, Ş. H. (2005). *Bir sorumluluk eğitim programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin sorumluluk düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi, 7*(2), 91-105.
- Özen, Y. (2013). Sorumluluk duygusu ve davranışı ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi, 4*(7), 344-357.
- Özen, Y. & Gül, A. (2010). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 15*, 394-422.
- Özgenel, M. Canpolat, Ö. & Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (esmbö): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction, 6*, 629-662.
- Özgür Güler, E., Veysikarani, D. & Keskin, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16*(1), 1-13.
- Palfrey, J. & Gasser, U. (2008). *Born digital: understanding the first generation of digital natives*. Basic Books.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591*(1), 25–39.

- Payton, J. W., Wardlaw, D.M., Graczyk, P.A., Bloodworth, M.R., Tompsett, C.J. & Weissberg, R. P. (2000). Social and emotional learning: a framework for promoting mental health and reducing risk behavior in children and youth. *Journal of School Health*, 70(5), 179-185.
- Pelling, E., & White, K. (2009). The theory of planned behaviour applied to young people's use of social networking websites. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(6), 755-759.
- Polan, J. C., Sieving, R.E., & McMorris, B.J. (2013). Are young adolescents' social and emotional skills protective against involvement in violence and bullying behaviors? *Health Promotion Practice*, 14(4), 599-606.
- Popkin, M. (1987). *Active parenting: teaching, cooperation and responsibility*. Harper and Row Publishers.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- Ragozzino, K., Resnik, H., Utne-O'Brien, M. & Weissberg, R. (2003). Promoting academic achievement through social and emotional learning. *Educational Horizons*, 81(4), 169-171.
- Reisoğlu, S. & Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(4), 888-912.
- Rivera, A. R., Gálvez-Mozo, A. & Tirado-Serrano, F. (2024). The imperative of happiness in positive psychology: Towards a psychopolitics of wellbeing. *New Ideas in Psychology*, 72, 101058.
- Ryan, T., Hester, A., Reece, J. & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of facebook: a review of facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Smith, B. H. & Low, S. (2013). The role of social-emotional learning in bullying prevention efforts. *Theory into Practice*, 52(4), 280-287.
- Steinsbekk, S., Bjørklund, O., Valkenburg, P., Nesi, J., & Wichstrøm, L. (2024). The new social landscape: Relationships among social media use, social skills, and offline friendships from age 10-18 years. *Computers in Human Behavior*, 156, 1-10.
- Stern, R. (1999). Hormone-driven kids: a call for social and emotional learning in the middle school years. *Voices from the Middle*, 7(1), 3-8.
- Such, E. & Walker, R. (2004). Being responsible and responsible beings: children's understanding of responsibility. *Children and Society*, 18(3), 231-242.
- Şahan, E. (2011). *İlköğretim 5. ve 8. sınıf ders programlarındaki sorumluluk eğitimine dönük kazanımların gerçekleşme düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (Çev.Ed., M.Baloglu). Nobel Yayın.
- Tanrıverdi, H. & Sağır, S. (2014). Lise öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal ağları benimseme düzeylerinin öğrenci başarısına etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(18), 777-822.

- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J.A. & Weissberg, R.P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: a meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171.
- Tezelli, S. (2019). Öğretmen adaylarında duygusal zeka sosyal kaygı ve öznel iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişki. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Totan, T. (2018). Ergenlerde sosyal ve duygusal öğrenme ölçeğinin geliştirilmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 48(48), 41-58.
- Totan T. & Kabakçı, Ö. F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sosyal duygusal öğrenme becerilerinin zorbalığı yordama gücü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 575–600.
- Tunca, A. & Kutlu, M. (2021). sorumluluk bilinci geliştirme psiko-eğitiminin ergenlerin sorumluluk tutumlarına etkisi. *International Social Sciences Studies Journal*, 7(78), 731-738 .
- Turel, O., Brevers, D. & Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of Psychiatric Research*, 97, 84-88.
- Tutgun-Ünal, A. & Deniz, L. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181.
- Türnüklü, A. (2004). Okullarda sosyal ve duygusal öğrenme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 37(37), 136-152.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.
- Ümmet, D. & Ekşi, F. (2016). Türkiye’deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1), 29-53.
- Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2011). online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *J Adolesc Health*, 48(2), 121–127.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1- 34.
- Veenhoven, R. (2010). Greater happiness for a greater number: is that possible and desirable? *Journal of Happiness Studies*, 11(5), 605-629.
- Wang, X. & Cheng, Z. (2020). Cross-sectional studies. *Chest Journal*, 158(1), 65-71.
- We Are Social. *Digital in 2021 global overview*. <https://wearesocial.com/digital-2021>.
- World Health Organization (2024). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/>
- Yalçın, S. & Bertiz, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Bilim Eğitim Sanat ve Teknoloji Dergisi*, 3(1), 27-34.
- Yüksel-Şahin, F. & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Özel Sayı*, 363-377.
- Zins J. E. & Elias, M. J. (2008). Social and emotional learning: promoting the development of all students. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2-3), 233-255.

**Hakem Değerlendirmesi**

Dış bağımsız

**Yazar Katkısı**

Giriş Bölümü MAA ve FYŞ; Yöntem Bölümü MAA ve FYŞ; Bulgular FYŞ; Tartışma ve Yorum MAA ve FYŞ; Araştırmanın Sınırlılıkları ve Önerileri FYŞ; Raporlama FYŞ.

**Veri Seti Erişimi**

Mevcut çalışma sırasında kullanılan ve/veya analiz edilen veri setleri, makul bir talep üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir.

**Finansal Destek**

Sorumlu yazar, bu çalışmanın herhangi bir finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Çıkar Çatışması**

Sorumlu yazar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

**Bilgilendirilmiş Onam**

Bu makale, insan katılımcılarıyla yapılan bir çalışmadır. Bu yüzden etik kurul izni alınmıştır.

**Etik Beyan**

Araştırma için Yıldız Teknik Üniversitesi Akademik Etik Kurulundan 28.07.2020 tarih, E.2007290545 sayı ve 2020/06 nolu toplantı ile etik kurul onayı alınmıştır.

**Bilgilendirme**

Bu makalede araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

Yazışmalar ve materyal talepleri ile ilgili konular için sorumlu yazarla iletişim kurulmalıdır.

Tüm yazarlar, makalenin yayınlanmış versiyonunu okumuş ve kabul etmiştir.

Makale birinci yazarın yüksek lisans tez çalışmasının bir bölümünden türetilmiştir.

Makale, Uluslararası Ankara Kongresinde sözlü olarak sunulmuş bildirinin genişletilmiş ve gözden geçirilmiş hâlidir.

**Peer-review**

Externally peer-reviewed.

**Author Contributions**

Introduction MAA and FYŞ; Methodology MAA and FYŞ.; Results FYŞ.; Discussion and Interpretation MAA and FYŞ; Limitations and Recommendations FYŞ; Reporting FYŞ.

**Data Availability Statement**

The data sets used and/or analyzed during the current study are available from the corresponding author upon reasonable request.

**Funding**

The author declared that this study has received no financial support.

**Conflict of Interest**

The corresponding author has no conflict of interest to declare.

**Informed consent**

Not applicable.

**Ethical Approval**

Ethical approval for the research was obtained from the Academic Ethics Committee of Yıldız Technical University during the 2020/06 meeting, held on 28 July 2020, with the reference number E.2007290545.

**Acknowledgement**

This article complies with research and publication ethics.

Correspondence and requests for materials should be addressed to the corresponding author.

All authors have read and accepted the published version of the article.

The article is derived from a part of the first author's master's thesis.

The article was presented as an oral presentation at the International Ankara Congress.

**Disclaimer/Publisher's Note:** The statements, opinions, and data presented in all publications are solely those of the individual authors and contributors and do not reflect the views of IBAD Journal of Social Sciences or its editors. IBAD Journal of Social Sciences and its editors disclaim any responsibility for harm or damage to individuals or property arising from the ideas, methods, instructions, or products mentioned in the content.