



T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
KONYA ŞEHİR HASTANESİ
AİLE HEKİMLİĞİ KLİNİĞİ

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI,
ÖZ-YETERLİK VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Dr. Nurayhan ZEYBEK

KONYA/2024



T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
KONYA ŞEHİR HASTANESİ
AİLE HEKİMLİĞİ KLİNİĞİ

ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI,
ÖZ-YETERLİK VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

Dr. Nurayhan ZEYBEK

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Funda GÖKGÖZ DURMAZ
(TIPTA UZMANLIK TEZİ)

KONYA/2024

TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimimde ve tez sürecimde destek ve tecrübeleriyle bana yol gösteren sevgili hocam ve tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Funda GÖKGÖZ DURMAZ'a;

Uzmanlık eğitimim ve tez sürecimdeki katkılarından dolayı saygıdeğer hocam Doç. Dr. Selma PEKGÖR'e;

Asistanlığım süresince bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım tüm hocalarıma, bölümümüzün uzman doktorlarına ve asistan arkadaşlarıma;

Emek ve fedâkarlıklarıyla bugünlere gelmemi sağlayan, en karanlık günlerimi aydınlığa çeviren, hayatımın ışığı, biricik annem Aynur ZEYBEK'e, maddi-manevi desteğiyle her zaman yanımda olan canım babam Eyyüp ZEYBEK'e, varlıkları hayatımın en büyük hazinelerinden olan, her konuda en büyük destekçilerim canım ablam Seray ÖZKAN ve canım abim Serkan ZEYBEK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Dr. Nurayhan ZEYBEK

2024

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. ERGENLİK	3
2.1.1. Ergenlik Tanımı ve Fizyolojisi.....	3
2.1.2. Ergenliğin Dönemleri.....	3
2.1.3. Aile Hekimliği ve Ergenlik.....	4
2.1.4. Ergenlikte İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya	7
2.2. SOSYAL MEDYA	8
2.2.1. Sosyal Medyanın Tanımı ve Tarihçesi.....	8
2.2.2. Sosyal Medya Fenomenliği “Influencerlık” Kavramı.....	9
2.2.3. Sosyal Medya Araçları.....	9
2.3. BAĞIMLILIK	12
2.3.1. Bağımlılık Kavramı	12
2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	12
2.4. ÖZ-YETERLİK.....	14
2.4.1. Duygusal Öz Yeterlik	14
2.4.2. Sosyal Öz Yeterlik	15
2.4.3. Akademik Öz Yeterlik	15
2.5. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI	15
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	16
3.1. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	16
3.2. ARAŞTIRMAYA DAHİL ETME VE HARIÇ TUTMA KRİTERLERİ	17
3.3. ARAŞTIRMANIN TÜRÜ VE ÖZELLİKLERİ.....	17
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	17
3.3.1. Sosyodemografik Anket Formu	17
3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ):	18

3.3.3. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği:.....	18
3.3.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ):	18
3.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ	19
4.BULGULAR	20
5.TARTIŞMA	50
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	57
7.KAYNAKLAR	59
8.ÖZGEÇMİŞ.....	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
9.EKLER.....	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.



KISALTMALAR

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

DSM-5: Diagnostic an Statistical Manual of Mental Disorders- 5

ESMBÖ: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

HPV: Human Papilloma Virus

SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

UNICEF: United Nations Children's Fund

VKİ: Vücut Kitle İndeksi

cm: Santimetre

kg: Kilogram

m²: Metrekare

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	21
Tablo 2. Katılımcıların Diğer Özellikleri	23
Tablo 3. Öğrencilerin İnternet Kullanım Özellikleri	25
Tablo 4. Öğrencilerin Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğindeki (ESMBÖ) Her Bir Soruya Verdikleri Yanıtların Dağılımı	27
Tablo 5. Katılımcıların, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğindeki (SGKÖ) Her Bir Soruya Verdikleri Yanıtların Dağılımı	28
Tablo 6. Katılımcıların, Çocuklar İçin Öz-Yeterlilik Ölçeğindeki Her Bir Soruya Verdikleri Yanıtların Dağılımı.....	30
Tablo 7. Katılımcıların, ESMBÖ, SGKÖ, Öz Yeterlik Toplamından ve Öz Yeterlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar ve Cronbach Alpha Değerleri	32
Tablo 8. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ile ESMBÖ, SGKÖ Puanlarının Karşılaştırılması.....	33
Tablo 9. Katılımcıların Diğer Özellikleri ile ESMBÖ, SGKÖ Puanlarının Karşılaştırılması	35
Tablo 10. Öğrencilerin İnternet Kullanım Özellikleri ile ESMBÖ, SGKÖ Puanlarının Karşılaştırılması.....	37
Tablo 11. Katılımcıların Yaş, Anne-Baba Yaşı, Vücut Ölçüm Özellikleri ile ESMÖ, SGKÖ Puanlarının Korelasyon Analizi.....	38
Tablo 12 Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ile Öz-yeterlik Toplamından ve Öz-yeterlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	40
Tablo 13. Katılımcıların Diğer Özellikleri ile Öz-Yeterlik Toplamından ve Öz-Yeterlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	43
Tablo 14 Öğrencilerin İnternet Kullanım Özellikleri ile Öz-Yeterlik Toplamından ve Öz-Yeterlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	45
Tablo 15. Katılımcıların Yaş, Anne-Baba Yaşı, Vücut Ölçüm Özellikleri ile Öz-Yeterlilik Toplamından ve Öz-Yeterlilik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Korelasyon Analizi.....	47
Tablo 16. ESMÖ, SGKÖ, Öz-Yeterlilik Toplam Puan ve Öz-Yeterlilik Alt Ölçek Puanlarının Korelasyon Analizi	48
Tablo 17. Bağımsız Değişkenlerin ESMÖ Ölçek Toplam Puanı Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	49

ÖZET

ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, ÖZ-YETERLİK VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Amaç: Bu araştırmada ergenlerin sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

Gereç ve Yöntem: 21/12/2023 - 21/02/2024 tarihleri arasında Konya Selçuklu merkez ilçesindeki liselerde eğitim gören öğrencilerle yapılan bu çalışmada, ilgili literatür incelenerek öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, yaş, cinsiyet, sigara ve alkol kullanımı, anne ve babalarının yaş ve eğitim düzeyi, algılanan anne-baba tutumu, bilgisayar, telefon/tablet kullanımı, sosyal medya kullanımı gibi konuları içeren 26 soruluk bir anket formu, 9 sorudan oluşan Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ), 16 sorudan oluşan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve 21 soru ve 3 farklı alt boyuttan oluşan Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği kullanıldı. Çalışmaya 14-17 yaş aralığında olan, nörolojik ve bilişsel açıdan soruları yanıtlayacak kapasitede olan ve anket formundaki soruları cevaplamayı kabul eden öğrenciler dahil edildi. Toplanan veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 18.0 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında analiz edildi.

Bulgular: Bu çalışmaya 486 lise öğrencisi dahil edildi. Katılımcıların %52,7'si (n=256) erkek, yaş ortalaması 15,94±1,08 yıl, vücut kitle indeksi (VKİ) percentil ortalaması %51,67±31,07 olarak tespit edildi. Cinsiyete göre ESMBÖ ve SGKÖ puanı benzerdi, erkeklerde toplam öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik düzeyi daha yüksek saptandı. Katılımcıların %24,5'i 9. Sınıf (n=119), %31,9'u 12. Sınıf (n=155)'ti. 9.sınıfa giden öğrencilerin akademik öz-yeterlikleri daha düşük, sosyal görünüş kaygısı seviyeleri daha yüksekti. Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin her iki cinsiyette benzer olduğu görüldü. Öğrencilerin %13,0 (n=63) 8 saatten fazla internet kullanmaktaydı. İnternette geçirilen sürenin sosyal medya bağımlılığını artırdığı görüldü. Anne baba yaşı, eğitimi ve birliktelik durumu ile ESMBÖ, SGKÖ, öz-yeterlik arasında anlamlı ilişki bulunamadı. Öğrencilerin %68,7'si (n=334) anne tutumunu destekleyici olarak tanımladı. Destekleyici ebeveyn tutumuna sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha düşük olduğu, öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu saptandı. Kendini kilolu olarak nitelendiren ergenlerin sosyal görünüş kaygıları daha yüksek, genel öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlikleri seviyeleri daha düşüktü. Araştırmaya katılan öğrencilerin %15,6'sı (n=76) sigara, %8,0'ı (n=39) alkol kullanmaktaydı. Sigara ve alkol kullananların ESMBÖ puanları daha yüksek, toplam öz-yeterlik ve akademik öz-yeterlik puanları daha düşüktü. ESMÖ toplam puanı ile SGKÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü düşük

düzeyde korelasyon bulundu ($r=0,283$; $p<0,001$). ESMÖ toplam puanı ile öz yeterlilik toplam puanı ve akademik alt boyut puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde korelasyon vardı (sırasıyla $r=-0,221$; $r=-0,288$). SGKÖ toplam puanı ile öz yeterlilik toplam puanı ve sosyal alt boyut puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde korelasyon tespit edildi (sırasıyla $r=-0,236$; $r=-0,249$).

Sonuç: Erkek öğrencilerin genel ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri daha yüksek saptandı. Destekleyici ebeveyn tutumuna sahip olan ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri daha düşük, öz-yeterlikleri daha yüksek saptandı. 9. sınıfa giden öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları daha yüksek, toplam öz-yeterlikleri ve akademik öz-yeterlikleri daha düşüktü. Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü, öz-yeterlik ile negatif yönlü düşük düzeyde korelasyon olduğu görüldü.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, aile hekimliği, sosyal medya, öz-yeterlik

ABSTRACT

EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, SELF-EFFICACY AND SOCIAL APPEARANCE ANXIETY IN ADOLESCENTS

Aim: This study aimed to evaluate the relationship between adolescents' social media addiction, social appearance anxiety and self-efficacy levels.

Materials and Method: Between the dates of 21/11/2023- 21/01/2024, this study was conducted with students attending high schools in the central district of Konya Selçuklu. Pertinent literature was reviewed, and a 27-item questionnaire covering students' socio-demographic characteristics such as age, gender, smoking and alcohol use, parents' ages and educational levels, perceived parental attitudes, computer, phone/tablet usage, and social media usage was administered. Additionally, a Social Media Addiction Scale for Adolescents (SMASA) consisting of 9 questions, a Social Appearance Anxiety Scale with 16 questions, and a Self-Efficacy Scale for Children comprising 21 questions across 3 sub-dimensions were used. Participants included students aged 14-17 who were capable of answering the questions neurologically and cognitively and agreed to respond to the questionnaire. The collected data were analyzed using the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 18.0 software package.

Results: 486 high school students were included in this study. 52.7% (n=256) of the participants were male, the average age was 15.94±1.08 years, and the average body mass index (BMI) percentile was 51.67±31.07%. ESMS and SGKS scores were similar according to gender, total self-efficacy and emotional self-efficacy levels were found to be higher in men. 24.5% of the participants were in the 9th grade (n = 119), and 31.9% were in the 12th grade (n = 155). Students in the 9th grade had lower academic self-efficacy and higher social appearance anxiety levels. It was observed that social media addiction levels were similar in both genders. 13.0% (n=63) of the students were using the internet for more than 8 hours. It has been observed that the time spent on the internet increases social media addiction. No significant relationship was found between parents' age, education and partnership status and ESMS, SGQ, self-efficacy. 68.7% of the students (n=334) defined the mother's attitude as supportive. It was found that individuals with a supportive parental attitude had lower levels of social media addiction and social appearance anxiety, and higher levels of self-efficacy. Adolescents who described themselves as overweight had higher social appearance concerns and lower levels of general self-efficacy and emotional self-efficacy. 15.6% (n=76) of the students participating in the research were using cigarettes and 8.0% (n=39) were using alcohol. Those who smoked and drank alcohol had higher ESMSS scores and lower total self-efficacy and

academic self-efficacy scores. A low positive correlation was found between the ESMS total score and the SSI total score ($r=0.283$; $p<0.001$). There was a low negative correlation between the ESMÖ total score and the self-efficacy total score and academic subscale score ($r=-0.221$; $r=-0.288$, respectively). A low negative correlation was detected between the SSI total score and the self-efficacy total score and social subscale score ($r=-0.236$; $r=-0.249$, respectively).

Conclusion: Male students' general and emotional self-efficacy levels were found to be higher. Adolescents with supportive parental attitudes were found to have lower social media addictions and social appearance anxiety levels, and higher self-efficacy. Students in 9th grade had higher social appearance anxiety and lower total self-efficacy and academic self-efficacy. It was observed that there was a low level positive relationship between social media addiction and social appearance anxiety, and a negative significant relationship with self-efficacy.

Keywords: Adolescent, family medicine, social media, self-efficacy

1.GİRİŞ VE AMAÇ

Son yıllarda teknolojinin ilerlemesiyle birlikte internet, bilgisayar, akıllı telefon ve tablet gibi teknolojik araçların kullanımı artmıştır. Bu nedenle sosyal medya platformları ve kullanım amaçlarının çeşitliliğinin arttığı gözlemlenmektedir [1].

İnternet, günümüzde milyonlarca insanı ve sosyal grupları bir araya getiren, sürekli büyüyen ve gelişen bir ortam olarak karşımıza çıkmaktadır. Sadece bilgisayarları birbirine bağlayan bir ağ olmaktan öte, insanları da birbirine bağlayarak iletişimi kolaylaştırmaktadır. İnternetin bu hızlı büyümesi, insanların hayatlarına büyük etki etmekte ve iletişim şekillerini değiştirmektedir [2].

Sosyal medya, insanların duygu ve düşüncelerini ifade edebildikleri, fotoğraf ve videolarını çevrimiçi olarak veya uygun gördükleri şekilde paylaşabilecekleri, dünyanın her yerindeki insanlarla iletişim kurabilecekleri dijital bir platform olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya, günümüzde iletişim araçları arasında hızla yükselen internetin en önemli platformlarından biridir. Kullanıcıların birbirleriyle etkileşimde bulunmalarını ve bilgi paylaşımını kolaylaştıran sosyal medya uygulamaları, gün geçtikçe daha da popüler hale gelmektedir [2, 3].

Sosyal medya bağımlılığı; bilişsel, davranışsal ve duygusal deneyimlerle başlayan, kişinin sosyal işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen bir bağımlılık türüdür. Bu durum günlük yaşamda zamanı etkili kullanamama, kaygıyla baş edememe gibi sorunlara yol açmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, Türkiye ve dünya genelinde hızla artmaktadır. Özellikle gençler, sosyal medya uygulamalarına büyük ilgi göstermektedir. Bu durum, sosyal medya kullanımının getirdiği olumsuz etkilerin de artmasına neden olmaktadır [4].

Son zamanlarda sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte insanlarda beğenilme ve kabul görme isteğinde artış meydana gelmiştir. Adölesan dönemdeki fiziksel ve biyolojik değişiklikler, kişinin beden algısında olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Negatif bir beden imajı ile gelişen kaygı, sosyal görünüş kaygısı yaratarak yeme bozukluklarına, anti sosyal davranışlar, depresyona, sosyal fobiye ve olumsuz cinsel davranışlara yol açabilmektedir [5].

Ergenlik dönemi, bireylerin sosyal hayatlarında ciddi değişimlerle karşılaştıkları bir dönemdir. Bu dönemde bireyler, gelecekleri için ne yapmaları gerektiği konusunda düşünerek kendilerini geliştirmeye çalışırlar. Bu nedenle, ergenlik dönemi bireyler için geleceklerini planlama ve hedeflerine ulaşma dönemi olarak önemli bir dönemdir [6].

Öz-yeterlik kavramı, bireylerin belirli bir performansı gerçekleştirmek için gereken eylemleri yapma ve bu eylemleri organize etme yeteneği hakkındaki inançlarıyla ilgilidir. Bu inançlar, bireylerin hedeflerine ulaşma ve zorluklarla başa çıkma konusundaki güvenlerini

yansıtır [7]. Duyguların öz-yeterlik üzerindeki etkisi önemlidir ve bireylerin duygularını yönetme becerisi, öz-yeterliklerini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Yüksek öz-yeterlik gösteren bireyler genellikle iyiliğe yönelik uyarılara daha açıkken, düşük öz-yeterlik gösteren bireyler genellikle tehditlere karşı daha duyarlı olabilirler. Öz-yeterlik duygusunu geliştirmek ve güçlendirmek, bireylerin kişisel ve profesyonel hayatlarında daha başarılı olmalarına yardımcı olabilecek bir etmendir [8, 9].

Olağan yaşamda vazgeçilmez olan internet kullanımı, aşırıya kaçtığında ergenin öz yeterliliğini olumsuz etkileyebilir. Bu durum ergenin internet kullanımının normal kullanım seviyesinin üzerine çıkması ve bağımlılık hâline gelmesiyle ortaya çıkabilir. Bu nedenle, ergenlerin internet kullanımını kontrol altında tutmaları ve dengeli bir şekilde kullanmaları önemlidir [10].

Bu çalışmada Selçuklu Merkez ilçesindeki lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, sosyal görünüş kaygısı ve öz-yeterlik ile ilişkisini ortaya koymak ve bu değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre farklılıklarını belirlemek amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. ERGENLİK

2.1.1. Ergenlik Tanımı ve Fizyolojisi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre ergenlik, yaşamın çocukluk ile yetişkinlik dönemini kapsayan 10 ile 19 yaş arasındaki evresidir. 15-24 yaş arasındakiler ise "genç" olarak nitelendirilmektedir. Ergenlik, insan gelişiminin eşsiz bir aşamasıdır ve sağlığın temellerinin atılması için önemli bir zamandır [11].

Ergenlik, fiziksel büyüme, cinsel gelişim ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan, bireyin bağımsızlığa ve sosyal üretkenliğe kavuştuğu çok kesin olmayan bir zamanda sona eren kronolojik bir dönemdir [12]. Çocukluktan erişkinliğe geçiş döneminde yer alan, gelişme, ruhen olgunlaşma ve hayata hazırlık dönemidir [13].

Ergenliğin başlangıcı için kesin bir tarih vermek zordur fakat ergenlik dönemindeki değişimler genellikle kızlarda 10-12, erkeklerde ise 11-14 yaşlarında başlar [14].

Yaşamın en etkileyici biyolojik ve sosyal geçişlerinden biri olan ergenlik, puberte ile başlar. Ergenlik döneminde beyinde nöro-endokrin sistemin ve hormon seviyelerinin değişimi, fiziksel büyüme ve reproduktif sisteminin farklılaşması gibi çeşitli değişiklikler meydana gelir [15].

Adölesan sözcüğü genelde puberte ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Ancak adölesan dönem çocukluktan yetişkinliğe geçilen dönemde oluşan psikososyal geçiş dönemini tanımlarken, puberte ise daha çok bu dönemde gerçekleşen fiziksel, hormonal ve cinsel değişimleri tanımlar [16].

2.1.2. Ergenliğin Dönemleri

Adölesan dönem psikososyal gelişim açısından erken, orta ve geç ergenlik olmak üzere üç bölüme ayrılır[14].

Erken ergenlik 10 ila 14 yaş arasındadır. Bu dönemde ikincil seks karakterleri (ciltte yağlanma, vücut kıllarında artış, erkeklerde ses hacminde ve kas kitlesinde değişiklikler, kızlarda telarş, kalçada genişleme gibi) ortaya çıkmaya başlar [15, 17]. Hormon seviyeleri yükselmeye ve cinsel özellikler gelişmeye başlar. Bu dönem kişinin çocukluk kimliğinden sıyrıldığı ve yetişkin olmaya başladığı dönemdir. Anne-babalarının kusursuz olduğu düşüncesi çökmeye başlar, onlara karşı gelmeye başlarlar ve kendi ebeveynleri dışında sevecek birini bulmaya çalışırlar. Bu dönemin en karakteristik özelliği, gencin ergenlik döneminde meydana

gelen biyolojik değişikliklerin neden olduğu baskılara uyum sağlama ve hayatta kalma çabasıdır [17].

Orta ergenlik dönemi 15-17 yaş arasındadır. Kişilik gelişimi ve genel bağımsızlık bu dönemin temel özellikleridir. Pubertal değişiklikler ve kognitif gelişim tamamlanmıştır. Gençler genelleme yapabilir ve soyut düşünebilir, kendi deneyimleriyle birleştirilebilecek iç görüler geliştirebilirler. Bu dönemdeki önemli konulardan biri de cinsel kimliğin gelişimidir [12, 15]. Vücuda ve görünüşe aşırı ilgi olabilir. Karşı cinse yönelik cinsel kaygı ve yönelim vardır. Grup arkadaşlıkları ve grup içerisindeki yerin önemi artar. Aileden uzaklaşma, anne ve babayı küçümseme, onlara karşı yabancılaşma gibi durumlar ortaya çıkabilir [17].

Geç ergenlik ise 18-21 yaş arasındaki dönemi kapsar. Üst sınır kısmen kültürel, ekonomik ve eğitimsel faktörlere bağlı olarak değişebilir. Büyüme ve cinsel gelişimin tamamlanmasıyla bu konularla ilgili endişeleri sona ermiştir. Geleceğe yönelik seçimler yapma ve uygulama yeteneği gelişmiştir [12, 18]. Geç ergenlik ergenliğin son aşaması ve bireylerin fiziksel, cinsel ve psikososyal olgunluğa ulaştığı dönemdir. Bu süre zarfında yetişkin rollerini ve sorumluluklarını üstlenirler. Ergenliğin süresi ve belirtileri kişiden kişiye değişmekle birlikte genel sıralaması bu şekilde kabul edilebilir [14].

2.1.3. Aile Hekimliği ve Ergenlik

Ergenlik dönemindeki sağlık sorunlarının büyük çoğunluğu önlenabilir niteliktedir. Aile hekimlikleri, sağlık alanında ilk başvuru noktası oldukları için birinci basamak hekimlerine bu konuda büyük sorumluluklar düşmektedir. Ergenlere yönelik koruyucu sağlık hizmetleri, yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun ve ekonomik olarak erişilebilir olmalıdır. Aile sağlığı merkezlerinde, ergenlere yönelik koruyucu sağlık hizmetleri sunulmakta olup 11-21 yaş arasındaki gençlere periyodik sağlık muayeneleri yapılmaktadır [19].

Aile Hekimine müracaat edildiğinde, genç bireyin neden başvurduğu ve şikayetinin yanı sıra, tıbbi geçmişi ve ailevi hastalıklarının sorgulanması gerekmektedir. Fiziksel gelişim, cinsel olgunlaşma ve psikososyal risk faktörleri değerlendirilerek gerekli taramalar yapılmalıdır. Sosyokültürel farklılıklar dikkate alınarak, ebeveynlerle ve genç bireyle ayrı görüşmeler gerçekleştirilmeli ve gizliliğe önem verilmelidir. Genç bireylere yaşları ve gelişim seviyelerine uygun eğitim, danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sunulmalıdır. Ailelerin de bu süreçte desteklenmesi ve bilinçlendirilmesi önemlidir. Riskli davranışlar hakkında bilgilendirme yapılmalı, eksik aşılar tamamlanmalı ve HPV (Human Papilloma Virus) aşısının önemi vurgulanmalıdır [19].

Bahsedilen uygulamalar Aile Sağlığı Merkezleri'nde yapılabilecek basit koruyucu yöntemlerdir. Aile hekimliği hizmetlerinin temelinde hastalara biyopsikososyal yaklaşım bulunmaktadır. Aile hekimleri, hastalara sadece tıbbi durumları değil, psikolojik ve sosyal destek

de sağlarlar. Bu sebeple, ergenlerde görülen psikolojik sorunların yaygınlığı ve ilişkili faktörlerin incelenerek belirlenmesi, bahsedilen gruba sunulabilecek ruh sağlığı hizmetlerinin planlanması ve sunulması açısından önemlidir [20].

Ergenlerden detaylı ve doğru bir psikososyal öykü almanın büyük önemi vardır. Çoğu hekim için adolesanlara yaklaşım, pek çok açıdan zorlayıcı olabilir. 1985'te tanımlanan ve 2004 yılında genişletilen "HEEADSSS" envanteri, tanınması ve pek çok ülkede kullanılmaya başlanması, hekimlerin ergenlerle daha kolay ve sistematik bir iletişim kurmasını sağlamıştır. Bu envanter; Ev (Home), Eğitim/İstihdam (Education/Employment), Yeme Alışkanlıkları (Eating), Aktiviteler (Activities), Madde Kullanımı (Drugs), Cinsellik (Sexuality), İntihar/Depresyon (Suicide/depression) ve Güvenlik (Safety) konularını içermektedir[21].

"Home" (Ev): Ev ortamıyla ilgili sorular, psikososyal değerlendirmeler için önemli bir adımdır. Aynı evde kimlerin yaşadığı, nerede yaşadığı, ilişkileri, yaşadığı kişilerin meslekleri, taşınma veya değişiklikler, kişisel sorunları paylaşma tercihi ve kendine ait bir oda olup olmadığı gibi konular sorgulanmalıdır. Görüşmenin ilerleyişine göre şiddet veya evden kaçma gibi konular da ele alınabilir. Yönlendirici olmayan ve her iki ebeveynin varlığını varsaymayan sorular tercih edilmelidir. Örneğin, "Evde kimlerle birlikte yaşıyorsun?" gibi bir soru daha uygun olacaktır [21].

"Education/Employment" (Eğitim ve iş): Ergenlerin hayatlarının büyük bir kısmı genellikle okul ortamında geçtiği için, okul yaşantısının detaylı bir şekilde incelenmesi son derece önemlidir. Akademik başarı ve sosyal aktiviteler gibi alanlar göz önünde bulundurulmalıdır. Son zamanlarda akademik performansta bir düşüş gözlemlendiğinde, bu durum depresyon, madde kullanımı, öğrenme güçlükleri veya dikkat eksikliği gibi sorunların habercisi olabilir. Ayrıca, ergenin gelecek planları ve meslek tercihleri de sorgulanmalıdır. Okulun bulunduğu bölgenin riskli olup olmaması, ergenin çalışıp çalışmadığı veya okulu bırakıp bırakmadığı gibi faktörler de dikkate alınmalıdır. Soru sorma yöntemi de "Okul nasıl gidiyor?" yerine "Bana okulundan bahseder misin?" "Favori derslerin hangisi?" gibi ergeni daha fazla konuşmaya teşvik edecek şekilde olmalıdır [21].

"Eating" (Yeme tutumu): Yeme tutumuyla ilgili bozukluklar ergenlik döneminde artış göstermektedir. Yeme alışkanlıklarının değerlendirilmesi, ergenlerin beden imajı, zgven, psikolojik stres ve depresif düşünceleri hakkında bilgi sağlamak için önemlidir. Obezite riski taşıyan alışkanlıklar ve yeme bozuklukları konusunda hekimin dikkat etmesi gerekmektedir. Ergenin beden algısının sorgulanması ve yeme alışkanlıklarının kontrol edilmesi önemlidir. Bu konuda sorular sorarak ergenin durumu hakkında bilgi edinmek makul bir yaklaşım olacaktır [21].

“Activities” (Akranlarla aktivite): Ergenlerin sosyal ve psikolojik gelişimi açısından, akran ilişkileri ve birlikte yapılan aktiviteler oldukça önemlidir. Ergenin ilgi alanları, hobileri, spor ve kitap okuma alışkanlıkları, medya tüketimi gibi konular üzerinde durularak, arkadaşlarıyla nasıl vakit geçirmeyi tercih ettiği sorulmalıdır. Eğer ergen hiçbir aktiviteye ilgi göstermiyor, arkadaşlık ilişkilerinden kaçınıyor ya da sürekli sıkıldığını ifade ediyorsa, bu durum depresyon belirtisi olabilir. Bu nedenle, ergenlere yöneltilen soruların daha genel ve destekleyici olması önemlidir. Örneğin, "Okul dışında başka bir faaliyette bulunur musun?" yerine, "Eğlenmek için arkadaşlarıyla ne gibi aktiviteler neler yaparsınız?" gibi daha açık uçlu sorularla ergenlerin duygularını ve tercihlerini daha iyi anlamak mümkün olacaktır [21].

“Drugs” (Madde kullanımı): Madde kullanım öyküsü alınırken titizlik ve hassasiyet gösterilmelidir. Ergenler genellikle sigara ve alkolü madde olarak algılamadıklarından, bu konuya özel bir vurgu yapılması gerekebilir. Ergenlerle madde kullanım öyküsü alınırken, direkt madde kullanıp kullanmadıklarını sormak yerine, okul, mahalle, ev ve arkadaş çevresindeki madde kullanımı hakkında sorular sorulmalıdır. Eleştiri ve yargıdan uzak bir şekilde, kullanılan maddelerin türleri, süreleri, miktarları ve bırakma istekleri sorgulanmalıdır. Eğer ergen bırakmak istediğini belirtirse, psikiyatri uzmanına ya da çocuk psikiyatrisine yönlendirilmelidir. Madde kullanımının ardından araç kullanma veya madde etkisi altındaki kişilerle ilişki kurma gibi riskli davranışlar göz ardı edilmemelidir. Ayrıca, spor ya da vücut geliştirme ile uğraşan ergenlerde steroid kullanımı da araştırılmalıdır. Ergenin madde kullandığını ailesiyle paylaşması teşvik edilmeli; ancak hayati tehlike olmadığı ve ergenin sorunuyla başa çıkabileceği düşünüldüğünde, gizlilik ilkesine bağlı kalınmalıdır [21].

“Sexuality” (Cinsellik): Görüşmenin en dikkatli ele alınması gereken kısımlarından biri cinselliğin sorgulanmasıdır. Cinsel öykü alınırken, romantik ilişkiler ve cinselliğin rolü hakkında sorular sorulmalıdır. Kişiden kişiye cinsellik tanımı değişebileceğinden, ergenin yaşadıklarını doğru bir şekilde tanımlaması önemlidir. Cinsel yolla bulaşan hastalıkların risk faktörleri ve şüpheli klinik bulguların varlığı da sorgulanmalıdır. Ayrıca, cinsel istismar konusunda da hassasiyet gösterilmelidir. Hekim, cinsel öyküyü almadan önce amacını açıklamalıdır. Bu, hem ergeni rahatlatacak hem de sınırların korunmasına yardımcı olacaktır [21].

“Suicidality” (İntihar ve depresyon): Ergenlik döneminde depresyonun sık görülmesi ve intihar düşüncesiyle karşılaşma olasılığının yüksek olduğu bilinen bir gerçektir. Depresyon belirtileri gösteren ergenlerde, kendine zarar verme düşünceleri açıkça sorulmalı ve durum ciddiye alınmalıdır. Ailede depresyon veya suisid hikayesi olan, daha önce suisidal girişimde bulunmuş ya da depresyon tedavisi almış ergenlerde risk daha yüksektir. Bu nedenle, ergenin durumu detaylı bir şekilde değerlendirilmeli ve gerekli önlemler alınmalıdır [21].

“**Safety**” (**Güvenlik**): Ergenlik dönemindeki en önemli mortalite ve morbidite nedenlerinden biri şiddettir. Mortalite sebeplerinin başında motorlu taşıt kazaları gelmektedir. Bu sebeple ergenlere, bu tür kazalardan korunma yöntemleri hakkında bilgi verilmelidir. Ayrıca aile içi, arkadaşlar arası veya okulda yaşanan şiddet ve cinsel istismar konularında derinlemesine soruşturma yapılmalı ve şüpheli durumlarda yetkili makamlara bildirimde bulunulmalıdır. Ergenlere karşı işlenen suçların ciddiyeti vurgulanmalı ve güçlü yönleri desteklenmelidir. Görüşmeler sırasında ergenin istediği konulara zaman ayrılmalı ve geri bildirim alınmalıdır. Yeterli zaman ayrılmazsa hayati problemler tespit edilemeyebilir ve önlemler alınamayabilir [21].

Psikososyal görüşme yapılabilmesi için ergenin sağlık ve bilinç durumunun uygunluğu önemlidir ve HEEADSSS" görüşmesi gizlilik içinde yapılmalıdır. Görüşme öncesinde gizlilik prensipleri detaylı bir şekilde açıklanmalıdır. "HEEADSSS" görüşmesi genellikle 20 dakika ile yarım saat arasında sürer. Görüşme esnasında, açık uçlu sorular tercih edilmeli ve kesin yargılardan kaçınılmalıdır [21].

Ülkemizde gençlere yönelik hizmet sunumunda erken, orta ve geç ergenlik dönemlerinde bireylerle en az bir kez görüşülmesi önerilmektedir[14].

2.1.4. Ergenlikte İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya

Günümüzde internet en güçlü sosyalleşme araçlarından biri haline gelmiştir. İnternete erişim imkanlarının artması ve teknolojik aletlerdeki (bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi) hızlı değişimlere bağlı olarak ergenler arasında internet ve sosyal medya kullanımının hızla yaygınlaştığı görülmektedir. Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) tarafından yayınlanan bir rapora göre, internete en çok bağlanan bireyler 15-24 yaş grubunda yer alan bireylerdir ve tüm dünyadaki internet kullanıcılarının da neredeyse üçte birini on sekiz yaşından küçük çocuklar ve ergenlerin oluşturduğu gösterilmiştir [22]. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nin 2023 yılında 16-72 yaş arası grupta yaptığı araştırmanın raporuna göre, Türkiye’de en yüksek internet kullanımının %97,6 ile 25-34 yaş ikinci olarak ise % 96,6 ile 16-24 yaş grubuna ait olduğu belirtilmektedir ve yine aynı raporda internet kullanım amaçlarının ilk sırasında % 95,9 ile mesajlaşma, ikinci sırasında % 92,5 ile internet üzerinden görüntülü ve sesli arama yapma ve üçüncü sırasında ise % 86,8 ile sosyal medyada profil oluşturma, mesaj gönderme ya da fotoğraf vb. içerik paylaşımı olduğu açıklanmıştır[23].

Kişilik gelişimi sürecinin devam etmesi ve kendilerini tanımlama çabası içinde olmaları nedeni ile ergenler, sosyal medyayı günlük yaşamlarında yoğun olarak kullanmaktadır. Günümüzde özellikle çocukların dijital kuşağın bir parçası olduğu düşünüldüğünde adolesan dönemdeki bireyler sosyal medyanın en istekli kullanıcıları arasındadır. Gençlerin sosyal medyayı kullanma düzeyleri gün geçtikçe belirgin bir şekilde artış göstermektedir. Çevrimiçi

ortamda ergenler, erişkinlerden daha fazla vakit harcamakta ve dijital dünyayı sosyal etkileşim amacıyla daha sık kullanmaktadırlar [24, 25].

Bir çalışmaya göre, artan sosyal medya kullanımıyla ergenlerin uyku kalitesi düşmekte, benlik saygısı ve özgüvenleri azalmakta, kaygı ve depresyon düzeyleri ise artış göstermekte olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bu sonuç, ergenlerin sosyal medya bağımlılığına işaret etmektedir. Dolayısıyla sosyal medyada, özellikle de internette geçirilen zamanın artması, gençler arasında sosyal medya bağımlılığının oluşmasında önde gelen bir faktördür [26].

2.2. SOSYAL MEDYA

2.2.1. Sosyal Medyanın Tanımı ve Tarihçesi

Sosyal medya, bilgi alışverişinin yapıldığı, katılım sağlamanın yanı sıra iş birliğine destek olan web tabanlı uygulamalardan oluşmaktadır. İlk kez 2006 yılında Chris Shipley tarafından kullanılmaya başlanan bu kavram, günümüzde hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Shipley'in tanımı doğrultusunda, sosyal medya platformları insanları bir araya getirerek iletişim ve iş birliği imkanları sunmaktadır [27].

Birden çok tanımı olmasına karşın sosyal medya genel olarak, insanların fikir, ilgi, duygu iletişiminde bulunarak, mesaj göndererek ve bunu hızlı ve verimli bir şekilde yaparak bilgi paylaşmasına ve iletişim kurmasına olanak tanıyan araç ve web sitelerini ifade eder[28]. Sosyal medya, internet üzerinden insanların etkileşimde bulunabileceği, iletişim kurabileceği, fikirlerini ifade edebileceği, eğlenerek ve dinlenerek vakit geçirebileceği, bilgi arayıp paylaşabileceği uygun ortamlar sağlar. Sosyal medyanın gelişimi ile birlikte, insanların dünya çapında bağlantı kurmaları, fikir alışverişinde bulunmaları ve toplumsal olaylara daha kolay şekilde tepki göstermeleri mümkün hale gelmiştir [29].

Sosyal medya, kullanıcıların birbirleriyle iletişim kurmasına ve birçok veriyi paylaşmasına olanak tanır. Kullanıcılar kendi içeriklerini oluşturabilir ve bunu başkalarıyla paylaşabilirler. Klasik medyayla karşılaştırıldığında sosyal medya, insanlara pasif seyirci olmak yerine kendi içeriklerini yaratabilecekleri ve diğer kullanıcılarla etkileşime girebilecekleri bir dünya sunmaktadır. İnsanların sosyal medya aracılığıyla iletişim kurabilmesi onu geleneksel medyadan ayıran önemli bir özelliktir[30].

Sosyal medyanın tarihsel evrimi incelendiğinde ilk çağdaş sosyal ağ sitesi olarak kabul edilen sixdegrees.com, 1997 yılında faaliyete geçmiş olup, kullanıcıların profiller oluşturmalarına, arkadaşlarını listelemelerine ve 1998'den sonra arkadaş listelerinde gezinmelerine olanak tanımıştır. İnternetin önde gelen arama motorlarından biri olan Google ise 1998 yılında kurulmuştur. İnternetin yaygınlaşması ve hızla benimsenmesiyle birlikte 2003 yılında genç müzisyenlere eserlerini tanıtmaya imkânı sağlayan MySpace, 2004 yılında Facebook, 2005

yılında YouTube, 2006 yılında Twitter, 2007 yılında Tumblr, 2009 yılında WhatsApp, yine 2009 yılında konum paylaşımı yapılan Foursquare, 2010'da Instagram ve 2011'de Snapchat gibi birçok popüler sosyal ağ platformu kurulmuştur [31].

TÜİK'in 2023 yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre, evde internet erişimi olan hanelerin oranı %95,5'e yükselerek önceki yıla göre 1,4 puan artmıştır. 16-74 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanımı ise 2022'de %85,0 iken, 2023'te %87,1'e çıkmıştır. Cinsiyet bazında incelendiğinde ise, 2023 yılında internet kullanımı erkeklerde %90,9, kadınlarda ise %83,3 olarak olduğu görülmüştür. En popüler sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının başında %84,9 ile WhatsApp, ardından sırasıyla %69,0 ile YouTube ve %61,4 ile Instagram gelmektedir [23].

2.2.2. Sosyal Medya Fenomenliği “Influencerlık” Kavramı

Sosyal medya platformlarının giderek yaygınlaşması dijital dünya, TV şovları ve filmlerde ünlü olan geleneksel ünlülere kıyasla, sosyal medyadaki dijital içerikleri aracılığıyla ünlü olan kişilerin tanımlandığı "sosyal medya fenomenleri" adında yeni bir tabiri ortaya çıkarmıştır. Sosyal medya fenomeni başka bir deyişle influencer, sosyal medyada çok sayıda takipçisi olan, ilgi uyandırıcı paylaşımlarda bulunan ve paylaşımlarının yüzlerce hatta binlerce insan tarafından yeniden paylaşılmasından dolayı popüler hâle gelen ve bu mecralardan gelir elde eden bireyleri veya hesapları tanımlamak için kullanılmaktadır [32].

Sosyal medya fenomenleri, gençler tarafından hayranlık duyularak takip edilmekte ve onlara rol model olabilmektedirler. Bu bağlamda sosyal medya fenomenlerinin, gençler üzerinde birtakım etkiler bırakmaları kaçınılmazdır. Gençler, influencerların hayat tarzını, giyim tarzını ve tüketim alışkanlıklarını takip ederek kendilerini onlara benzetmeye çalışabilirler, sosyal medya üzerindeki influencerların paylaştığı mükemmel beden imajlarına maruz kalarak kendilerini olumsuz etkileyebilirler. Bu durum, gençler arasında sosyal medya bağımlılığına ve kendini gerçek dünyadan soyutlamaya neden olabilir [32, 33].

2.2.3. Sosyal Medya Araçları

Dünya çapında en yaygın olarak kullanılan platformlar arasında Facebook, Youtube, Instagram, Whatsapp, Twitter, TikTok ve LinkedIn bulunmaktadır. Bu platformların yanı sıra gün geçtikçe yeni uygulamalar da listeye eklenmektedir, bu durum ise insanların sosyal medya platformlarında geçirdikleri zamanı artırmaktadır [34].

2.2.2.1. Facebook

Facebook, ilk olarak Şubat 2004'te Mark Zuckerberg tarafından Harvard Üniversitesi'nde özel bir çevrimiçi sosyal ağ sitesi olarak kurulmuştur. Başlangıçta kurum içi iletişim amacıyla oluşturulan Facebook, daha sonra hızla yayılarak çevredeki diğer okulları da içine almış ve Eylül 2006'da 13 yaş üstü herkesin kullanımına açılarak dünya çapında

yaygınlaşmıştır. Üyelerinin ücretsiz olarak birbirleriyle etkileşim kurmalarını, çeşitli fotoğraf, video, mesaj, bilgi ve içeriklerin paylaşılmasını sağlayan bir uygulama olmuştur [35].

We Are Social ve Hootsuite'in birlikte paylaştığı Dijital 2024 raporuna göre, Facebook'un 2024 itibariyle 3,049 milyar aktif kullanıcısı bulunmaktadır. Yine aynı rapor Facebook'un 2024 yılı başında Türkiye'de 34,35 milyon kullanıcıya sahip olduğunu, göstermiştir [36, 37].

2.2.2.2. Instagram

Instagram, Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından geliştirildi. Başlangıçta sadece fotoğraf paylaşımı sunan bir hizmet olsa da sonradan 24 saatte silinen Instagram Hikayeleri, Reels gibi kısa videolar çekmeye olanak tanıyan, kullanıcıların canlı yayın yapmasına imkân veren Instagram Live gibi özelliklerle kullanıcıların yaratıcılığını paylaşabilecekleri iletişim kanallarını genişletti ve istedikleri şekilde kendilerini ifade edebilecekleri bir platform haline geldi.[38].

Türkiye'de internet kullanıcıları, günlük ortalama 2 saat 58 dakikasını sosyal medyada geçirmekte olup en çok kullanılan uygulama %90,6 Instagram'dır. Bunu sırası ile takip eden uygulamalar; WhatsApp, Facebook ve Twitter'dır [36].

2.2.2.3. X (Twitter)

X, eski adıyla Twitter 2006 yılında Evan Williams, Jack Dorsey ve Biz Stone tarafından kurulmuş mikroblog türünde sosyal medya ağlarından biridir. 140 karakter sınırlamasıyla kullanıcıların düşüncelerini paylaşmasına olanak sağlamaktadır. Platformda paylaşılan mesajlara tweet denilmektedir ve bu kullanıcının takipçileri tarafından anında ve ters kronolojik sırayla görülmektedir. Son güncellemeler ile karakter kullanım sınırlaması iki katına çıkarılmış ve canlı yayın açma, fotoğraf ve video paylaşma gibi özellikler sunulmuştur. X, eğlence, pazarlama, siyaset, spor vb. birçok konuda gerçek zamanlı etkileşim sağlayıp tüm dünyada tartışma ve toplumsal yeniliklere yön veren bir sosyal medya aracı haline gelmiştir [39].

2024 yılının başındaki verilere göre X'in 2024 yılı başında Türkiye'de 20,67 milyon kullanıcıya sahip olduğunu görülmektedir. Bu rakam, X'in Türkiye'deki reklam erişiminin toplam nüfusun yüzde 24,0'ına eşdeğer olduğu anlamına gelmektedir [37].

2.2.2.4. WhatsApp

Brian Acton ve Jan Koum, 2009 yılında kurulan WhatsApp, dünyanın en çok kullanılan anlık mesajlaşma programlarından biridir. Kullanıcılar ücretsiz grup sohbetleri, mesajlar, sesli ve görüntülü aramalar yapabilmekte, belge, veri paylaşabilmekte, video, ses kaydı, müzik ve fotoğraf gönderebilmektedirler. Akıllı telefon numaralarıyla kullanılan WhatsApp, korumalı şifrelemeyle kullanıcıların gizliliğine önem vermektedir [40].

2.2.2.5. YouTube

2005 yılında Steve Chen, Jawed Kari ve Chad Hurley tarafından kurulan YouTube dünyanın en büyük video barındırma ve paylaşım platformu haline gelmiştir. Üyelik gerektirmeyen ve açık erişime sahip olan platform; Filmler, Televizyon şovları, müzik videoları ve bireysel videolardan oluşur. İnsanların videoları paylaşmasına, indirip izlemesine ve bunlara yorum yapmasına olanak sağlayan platforma yüklenen videoların sayısı her geçen gün artmaktadır. İnsanlar beğeni sayısını görebilmekte ve diğer kişilerin yorumlarını okuyabilmektedirler. Diğer uygulamalardan farklı olarak, kullanıcının içeriklerini kullanarak para kazanabilmesi imkânı sağlayan YouTube, son yıllarda içerik üreticilerinin mesleği haline gelmiştir. İçerik üreticilerine yükledikleri videoların izlenme ve beğeni sayılarına göre ödeme yapılmaktadır [41].

2.2.2.6. TikTok

TikTok, 2016 yılında Çin kuruluşu ByteDance şirketi tarafından oluşturulan video tabanlı bir sosyal medya aracıdır. Kullanıcılar, kısa süreli videolar oluşturabilir, düzenleyebilir ve paylaşabilirler. TikTok, kullanıcı tarafından oluşturulan efektler, müzikler ve çeşitli filtrelerle düzenlenen özgün içeriklerin paylaşımına olanak sağlar. Kullanıcılar, mizah, moda, popüler dans içerikli kısa videolara erişebilirler. [42].

2.2.2.7. Snapchat

2011 yılında kurulan Snapchat, Stanford Üniversitesi öğrencileri Evan Spiegel, Bobby Murphy ve Reggie Brown tarafından geliştirilmiş bir mobil sosyal medya uygulamasıdır. Bu uygulama, arkadaşlar arasında zaman sınırlı fotoğraf ve video paylaşımı imkânı sunmaktadır. Kullanıcılar, snap adı verilen çektikleri videolar veya fotoğrafların karşı tarafça ne kadar süreyle görüntülenebileceğini belirleyebilmektedir. Uygulama, gönderilen görseller belirlenen süre sonunda otomatik olarak silinmekte ve ekran görüntüsü alındığında göndericiyi bilgilendirmektedir [43].

2.2.2.8. Twitch

Twitch, Amazon'un yan kuruluşu Twitch Interactive'in sahip olduğu ve internet üzerinden dijital ortamda kullanıcıların oyun oynarken ekranlarını canlı yayınlamasına olanak tanıyan bir video akışı platformudur. Sitede, başta bilgisayar oyunları, müzik, sohbet, spor, seyahat ve doğa, yeme-içme ve özel etkinlikler olmak üzere pek çok içerik üretilmekte ve paylaşılmaktadır. İnsanlar oyun deneyimlerini paylaşıp başkalarıyla gerçek zamanlı olarak etkileşime girebilmektedirler [44]. Twitch.tv'de isteyen kişiler izledikleri yayıncıya bağış adı altında destek olabilmektedir. Bağışlar, çeşitli kuruluşlar aracılığıyla veya direkt olarak PayPal, Amazon Pay gibi sistemler üzerinden yapılmakta ve canlı yayına yansıtılmaktadır [45].

2.3. BAĞIMLILIK

2.3.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden birçok zarar görmesine karşın kendini kontrol edememesine neden olan maddeyi ya da davranışı yapmaya takıntılı bir şekilde devam etmesi ve kendini durduramaması olarak tanımlanabilir. Bağımlılık denildiğinde yalnızca uyuşturucu bağımlılığı düşünülmemelidir. Madde bağımlılığı, oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi birçok bağımlılık türü bulunmaktadır [46, 47].

Bağımlılığın biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel boyutları vardır. Beyinde meydana gelen değişiklikler biyolojik boyutu oluşturur. Sevdiğimiz ve zevk aldığımız çoğu şey beynimizden dopamin salgılanmasına neden olur ve bu durum da beynimizdeki nükleus akkumbensin uyarılmasına neden olur. Bağımlı bir kişinin yaşadığı haz, striatumdaki dopamini artırmak yerine orbitofrontal korteksin aktivasyonunu artırır. Bu durum beynin ödül sisteminin bir hastalığı ve bağımlılık gelişmesi olarak kendini gösterir. Bağımlılığa karşı gelişen tolerans arttıkça, kişiler bağımlısı oldukları şeyi daha güçlü bir şekilde arzulasalar bile, bunun nedeni bağımlı oldukları şeyin verdiği haz değil, dopamine karşı daha duyarlı hâle gelen amigdalanın etkisinden kaynaklanmaktadır [47].

Bağımlılığın psikolojik boyutuna baktığımızda; bireyin hayatındaki sorunlar veya psikopatolojik durumların uyuşturucu, alkol, kumar ve internet gibi bağımlılıkların gelişmesine zemin oluşturabileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin travma sonrası stres bozukluğu olan bir birey, bu durumu atlatabilmek amacıyla madde kullanımına başvurabilir ya da borderline kişilik bozukluğu olan biri, içindeki boşluk hissiyatını doldurabilmek amacıyla online alışveriş bağımlısı hâline gelebilir [47].

Bağımlılık sosyal açıdan incelendiğinde, kişinin toplumsal yaşamdaki rolü, aldığı sosyal destek, sosyal çevredeki saygınlığı, kendisini ve çevresini nasıl algıladığı bağımlılıkla ilişkili önemli faktörlerdir. Örneğin, sosyal destekten yoksun, kaotik bir aile ortamında yetişen, baskıcı ya da ilgisiz aile üyelerine sahip ve yaşadığı çevre nedeniyle sınırlı sosyal imkânlara sahip bireylerde bağımlılık riski daha yüksektir [47].

Bağımlılığın başka bir rolü de kültürelidir. Örnek verilecek olursa, bir bölgede yaşayan toplumda belirli bir uyuşturucu, alkol veya başka bir bağımlılık normal kabul edebileceği gibi diğer bölgede yaşayan bir topluluk ise aynı tür bağımlılığı normal görmeyebilir. Elbette olaya tek başına değil, bütün olarak bakmak daha sağlıklı olacaktır [47].

2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı; sosyal medya mecralarına gereğinden fazla ilgi göstermek, güdülenmiş bir şekilde sosyal medyayı kullanmak veya sosyal medya platformlarına giriş

yapmak, bu platformlara devamlı bağı kalmak için sosyal aktiviteleri, öğrencilik/iş hayatını, kişilerarası ilişkileri ve psikolojik durumunu olumsuz etkileyecek düzeyde sosyal medyada vakit harcamak olarak tanımlanmaktadır. Bununla ilgili olarak yoksunluk semptomları, tolerans, dikkat bozukluğu, kişilerarası ve bireysel çatışma, duygusal değişim gibi bağımlılık bulguları ortaya çıkabilmektedir [48]. İnternet bağımlılığı kapsamında sınıflandırılan sosyal medya bağımlılığı, erişimin kolay olması, kontrol mekanizmalarının yetersiz olması, erişimin ucuz ya da ücretsiz olması gibi nedenlerden dolayı bağımlılık olasılığını artırmaktadır [49].

Davranışsal bağımlılıklar konusunda en büyük tartışma, aşırı kullanımların (video oyunları, internet, vb.) bağımlılık olarak kabul edilip edilmeyeceğidir. Sosyal medya bağımlılığıyla ilgili benzer bir tartışma bağlamında, aşırı kullanımın bağımlılık olarak değerlendirilebilmesi için altı unsurdan oluşan bir kombinasyonun varlığının gerekliliği ileri sürülmüştür. Bunlar [50]:

Zihinsel meşguliyet: Sosyal medya kullanımının bireylerin yaşamındaki en önemli aktivite haline gelmesiyle sosyal medya mecralarında geçirdikleri süre yüzünden düşünce, duygu ve davranışlarını ele geçirebilir. Zaman zaman çevrim içi olmamasına rağmen sürekli çevrim içi olacak anı düşünmek gibi bir durumla karşı karşıya kalabilirler.

Duygu Durum Değişikliği: Aşırı sosyal medya kullanımının sonucunda ortaya çıkan öznel deneyimler ve bu durumla başa çıkma yöntemlerini kapsar. Örneğin, bireylerin kendilerini normalden daha iyi veya tam tersi şekilde hissetmeleri söz konusu olabilir.

Tolerans: Sosyal medya kullanımıyla elde edilen ruh hâline erişmek için daha fazla kullanım süresi gerekmesidir. Bu durum zamanla sosyal medyada geçirilen sürenin artmasına neden olabilir.

Yoksunluk Semptomları: Kişilerin hastalık, tatil gibi durumlar sebebiyle sosyal medyaya erişememelerinin neden olduğu olumsuz duygusal durumları ve fiziksel etkileri ifade eder.

Çatışma: Bireyin sosyal medyada çok fazla zaman harcamasıyla çevresel ilişkilerinde, diğer sosyal aktivitelerde ve kendi iç dünyasında yaşadığı çatışmaları açıklar.

Nüks: Yoğun sosyal medya kullanımının ardından önceki belirtilerin tekrar görülmesi ve kontrolün zamanla zorlaşması durumunu ifade eder. Bu durum belirtilerin artarak ilerlemesine neden olabilir.

Her ne kadar sosyal medya bağımlılığı henüz bir tanısal bozukluk olarak sınıflandırılmamış olsa da çok sayıda çalışma aşırı sosyal medya kullanımının sağlık ve bedensel işlevler üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Sosyal paylaşım sitelerinin/medyasının aşırı kullanımının depresif belirti ve semptomlarda artışa yol açabileceği ve kişinin kendilik algısı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği belirtilmiştir. Sosyal medyadan kaynaklanan depresif

semptomların gelişiminin, ekran başında geçirilen zamanın artması ve akranlar ve aileyle kişilerarası iletişimin yoğunluğunun azalmasının doğrudan bir sonucu olabileceği ileri sürülmüştür [51].

Aşırı sosyal medya kullanımı kullanıcılarda kaygı bozukluğu, depresyon, intihara meyil, uyku bozuklukları, ortopedik, göz ve nörolojik bozukluklar, zaman yönetimi sorunları, yüz yüze iletişimde azalma ve problem yaşama, dikkat eksikliği ve konsantrasyon bozuklukları, karar verme yetisinde bozulma, siber zorbalık gibi birçok olumsuz etkiye neden olabilmektedir [52].

DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V)'te sosyal medya bağımlılığı tam anlamıyla bir bağımlılık çeşidi olarak görülmesi de kişiler, diğer bağımlılıklara benzer şekilde davranışlar göstermektedirler. Aksi olarak sosyal medya bağımlılığı ile ilgili net bir tanımlamanın olmaması sosyal medya bağımlılığı konusundaki çalışmaların sınırlı olmasına yol açmaktadır [53].

2.4. ÖZ-YETERLİK

Öz-yeterlik, kişinin hedeflerine ulaşmak amacıyla gerekli adımları organize etme ve gerekli faaliyetleri başarılı bir şekilde yerine getirme becerisine olan inancı olarak tanımlanmıştır. Bu inanç, motivasyon sürecinde kilit bir rol oynar çünkü yeterlilik inancı yüksek olan bireyler, karşılaştıkları zorluklara karşı daha dirençli olabilirler. Bu sayede, uzun vadede hedeflerine daha kolay ulaşabilirler[54].

Öz-yeterlik inancı duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen önemli bir faktördür. Bu içsel yargı mekanizması, gençlerin akademik, sosyal ve duygusal potansiyellerini geliştirmekte, kişisel iyilik hâllerini ve hayat doyumlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir [55].

2.4.1. Duygusal Öz Yeterlik

Duygusal öz-yeterlik kavramı, duyguların etkili kullanımını ifade etmektedir. Duygu düzenleme, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını anlaması, duyguları algılama ve duyguların düşünce boyutlarını destekleme gibi alt boyutlardan oluşan çok boyutlu bir kavramdır [56]. Duygusal öz-yeterlik bireyin olumsuz duygularla baş edebilme yeteneğidir. Duygusal öz-yeterliğin aynı zamanda olumsuz duygusal durumlardan kaçınmak, olumsuz duygular yaşandığında normal duygulara dönebilmek gibi işlevleri de vardır [57].

Öz-yeterliği düşük olan kişiler, tehdit edici olarak gördükleri görevlerden kaçınırlar, hedeflerine bağlılıkları zayıftır. Yaptıkları işlerdeki başarılarından çok kendilerini irdelemekle uğraşırlar. Zor görevlerle karşılaştıklarında önlerine çıkacak engelleri ve doğabilecek olumsuz sonuçları muhakeme ederler. Gayretlerinin sonuç vermeyeceğini kabul ederler. Kolaylıkla ümitsizliğe kapılabilirler, stres ve depresyonun pençesine düşebilirler [7]. Öz-yeterliği yüksek kişiler ise görevleri kaçınılması gereken tehditten çok üstesinden gelinmesi gereken bir

zorluk olarak görürler. Başarısızlık karşısında pes etmezler ve yeni hedefler yaratırlar. Bu kişiler hem eğitim hem de iş hayatında başarılıdırlar. Kendilerine güvenirlir ve hedeflerine sabırla yaklaşırlar. Ayrıca stres ve depresyona karşı da güçlü bir savunmaya sahiptirler [7, 58].

2.4.2. Sosyal Öz Yeterlik

Sosyal öz yeterlik; sosyal olarak girişkenlik gösterebilme, arkadaşlık kurabilme, kişilerarası iş birliği ve yardımlaşma sosyal gruplara katılım gibi becerileri gösterme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Sosyal öz yeterlik utangaçlığı, depresyonu ve sosyal kaygıyı etkiler. Aynı zamanda sosyal öz yeterlilik ergenlerin kariyer gelişimlerini de etkilemektedir [59]. Sosyal öz yeterliliği yüksek kişiler, kaotik durumlarla baş etme becerilerine güvendikleri için sorunlara karşı daha etkili çözümler bulur ve kullanırlar [7]. Ergenlerin sosyal öz-yeterliği; bilişsel, duygusal, davranışsal iletişim kabiliyeti, problem çözme yeteneği ve problem çözmeye uzun vadeli yaklaşımla olumlu yönde ilişkilidir [60].

2.4.3. Akademik Öz Yeterlik

Akademik öz-yeterlik, kişilerin kendilerine verilen akademik görevleri belirli düzeylerde başarılı bir şekilde tamamlama yeteneklerine ilişkin inançlarını ifade eder. Akademik öz-yeterlik aynı zamanda notlar, akademik performans, sınav sonuçları ve ödevlerin kalitesiyle de olumlu yönde ilişkilidir [61].

2.5. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

Kişiler çekici insanlarla daha fazla etkileşim kurmak isterler. Bu nedenle insanlar diğer insanlar üzerinde etkili bir izlenim bırakmaya ve çekici görünmeye çalışırlar. Bir kişinin özgüvenini etkileyen en önemli faktörlerden biri, görünüşü hakkında ne hissettiğidir. Görünüşün anlamı ve görünüşün değerlendirilmesi zamana, topluma ve kültüre bağlı olarak değişebilmektedir [62].

Hart ve arkadaşları, insanların sadece davranışlarıyla değil, aynı zamanda fiziksel görünüşleriyle de negatif olarak yargılanma endişesi duyabileceğini belirtmiş ve bu durumu sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırmışlardır. Bu kavram, sadece boy, kilo ve kas gibi özellikleri değil, aynı zamanda yüz şekli, ten rengi gibi birçok fiziksel özelliği de barındırmaktadır. Bu bakımdan sosyal görünüş kaygısı, benzer anlamda kullanılan sosyal fiziksel kaygıdan daha geniş bir referans çerçevesine sahiptir [63].

Sosyal görünüş kaygısı, kişilerin kendini başkalarına nasıl gösterdiği ve fiziksel görünüşlerinin nasıl algılandığı konusunda hissettikleri tepkidir. Bireyler dış görünüşlerinin farkındadırlar ve bu konuda kendileriyle ilgili yargıları vardır. Ancak bazı kişiler diğer insanların kendi görünüşlerini nasıl algıladıkları konusunda endişe duyabilmektedirler. Diğer kişiler tarafından olumlu değerlendirilmek son derece önemlidir ve bu düşünceyle hareket ederler. Pozitif izlenim bırakma konusunda başarısız hissettiklerinde hayal kırıklığı yaşayabilirler [64].

Sosyal medyada pek çok insanın görseline maruz kalmak hem vücut algısı hem de öz-yeterlik inancı üzerinde etkili olmaktadır. İçerik yönetimi tamamen kullanıcının kontrolü altındadır, bilgi ve verinin hareketi de bu kontrole göre gerçekleşir. Kullanıcılar bir süre sonra kendi vücutlarını başkalarıyla karşılaştırmaya başlamakta, ayrıca diğer kullanıcılarla beğeni, yorum ve takipçi sayılarını karşılaştırarak kendilerini yarış içinde hissedecekleri bir ortam oluşturmaktadırlar [65].

Beden algısı; özgüven, kişilik gelişimi, mental ve fiziksel olarak sağlıklı olmada son derece önemlidir. Sosyal kaygı ve vücut algısı, çocukluk yıllarında oluşmaya başlayan, özellikle ergenlik döneminde önem kazanan, ömür boyu devam eden ve kişinin kendi bedenine ilişkin subjektif algısını yeniden şekillendiren güçlü kavramlardır [64].

Adölesan dönem, insan hayatından bebeklikten sonraki en hızlı büyüme ve gelişme dönemidir. Ergenler bu dönemde hem ruhsal hem de fiziksel boyutu olan bir değişim süreci geçirirler. Bu dönemin temel özelliklerinden biri olan ben merkezilik, gencin etrafındakilerin onu izlediği, ona bakıp gözlemlediği gibi düşüncelerle kendini gösterebilmektedir. Bu durum hayali izleyici olarak isimlendirilmektedir. Bunun gençlerin sosyal görünüş kaygısı yaşama olasılığını arttırdığı düşünülmektedir [66].

Sonuç olarak sosyal görünüş kaygısı çevresel faktörler başta olmak üzere pek çok faktörden kaynaklanabilmektedir. Günümüz dünyasının teknolojik gelişimi, sosyal ağların günlük kullanımı ve dünya çapında idealize edilen bir güzellik algısının kazanılması, özellikle adölesan çağda hoş ve güzel olarak algılanmanın daha önemli hâle gelmesine yol açmaktadır [67].

Yaşamımızda fiziksel rahatlığın en önemli amaç olduğu algısını yaratan günümüz medya araçları, insanların bu anlamda kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olmakta ve hayatın başarılı olabilecekleri diğer alanlarında da başarısızlık ve tatminsizlik yaşamalarına neden olmaktadır [67].

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Çalışmamızın örnekleme Konya Selçuklu merkez ilçesindeki toplam 40 lisede öğrenim gören öğrencilerin sayıları baz alınarak hesaplandı. Toplam 36.219 öğrenci baz alınarak %95 güven aralığında %97 test gücü ile 381 katılımcıya ihtiyaç duyulacağı bulundu. Katılımcılar boş ya da eksik anket doldurabileceklerinden %20 daha fazla kişi katılımı baz alınarak en az 458 öğrencinin çalışmaya dahil edilmesine karar verildi. Rastgele mahallelerde, okul müdürleriyle yapılan görüşmelerle çalışma yapmaya izin alınarak, 5 meslek lisesi, 5 anadolu lisesi olmak

üzere toplam 10 okul seçildi. Tüm 9,10,11 ve 12. sınıfları içine alacak şekilde rastgele tabakalı örneklem yapıldı. 21.12.2023-21.02.2024 tarihleri arasında toplam 500 anket dağıtıldı, boş ya da eksik anketler çıkarıldığında kalan anketlerden 486 tanesi çalışmaya dahil edildi.

3.2. ARAŞTIRMAYA DAHİL ETME VE HARİÇ TUTMA KRİTERLERİ

Çalışmaya dahil etme kriterleri şunlardı;

- Çalışmaya katılmak için gönüllü olma
- Anket çalışmamız hakkında bilgilendirmeden sonra çalışmamıza katılmayı kendisinin ve velisinin sözel ve yazılı olarak kabul etmesi
- Çalışma sırasında okulda bulunma
- Mental ya da fiziksel bir engele sahip olmama
- 14-17 yaş arasında olması.

Çalışmadan dışlanma kriterleri şunlardı;

- 14 yaşından küçük veya 17 yaşından büyük olma
- Çalışmaya katılmak için çocuk veya ailesinin onam vermemesi
- Anket sorularını yanıtlamaması

3.3. ARAŞTIRMANIN TÜRÜ VE ÖZELLİKLERİ

Çalışma tanımlayıcı ve kesitsel bir çalışmadır.

KTO Karatay Üniversitesi Tıp Fakültesi İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 30.10.2023 tarihli E-41901325-200-72149 sayılı etik kurul onayı alındı. (Ek-1).

Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 05.12.2023 tarihli E-8368308-605.99-91221709 sayılı form ile izin alındı (Ek-3).

Sağlık Bilimleri Üniversitesi'nden "Tez Konusu Onayı" 20.12.2023 tarih E-48865165-302.14.01--312675 sayılı form ile onay alındıktan sonra çalışmaya başlandı (Ek-2).

Bu çalışma, Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi'nin son versiyonuna ve Sağlık Bakanlığı'nın İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu/ İyi Laboratuvar Uygulamaları Kılavuzu'na uygun olarak yürütülmüştür.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Sosyodemografik Anket Formu

Bu form, araştırmanın amacına uygun olarak daha önce araştırmacılar tarafından yapılmış araştırmalar ışığında yarı yapılandırılmış bilgi toplama aracıdır. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan bu form, yaş, cinsiyet, sigara ve alkol kullanımı, anne ve babanın yaş ve eğitim düzeyi, bilgisayar, telefon/tablet kullanımı, sosyal medya kullanımı gibi konuları kapsayan anket formundan oluşmaktadır.

3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ):

Özgenel, Canpolat ve Ekşi tarafından geliştirilen ölçek, 9 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıya sahiptir [53]. ESMBÖ, APA (American Psychological Association) ve DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kriterlerine uygun bir şekilde geliştirilmiştir[53]. Ölçek formu, 5'li Likert ölçeğine göre derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Ölçek, bir katılımcının en az 9, en fazla 45 puan alabileceği 9 maddeden oluştuğu için, tüm maddelere verilen cevaplar toplanarak toplam puan elde edilir ve ardından aritmetik ortalama hesaplanır. 0,904 olan Cronbach Alfa katsayısıyla ölçeğin güvenilirliği belirlenmiştir. Bu veriler göz önüne alındığında, ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyini araştırmak için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu kanıtlanmıştır [53].

3.3.3. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği:

Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği, 12-19 yaşları arasındaki ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacıyla Muris tarafından geliştirilmiştir [68]. Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması Telef tarafından yapılmıştır [69]. 21 maddeden oluşmakta ve sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterlik olmak üzere 3 alt boyut içermektedir. 1, 5, 7, 10, 13, 16 ve 18. sorular sosyal öz-yeterlik, 3, 6, 9, 12, 15, 17 ve 20. sorular akademik öz-yeterlik, 2, 4, 6, 8, 11, 14, 19 ve 21. sorular duygusal öz-yeterliği ölçmektedir. Ölçek, beşli Likert tipi bir ölçektir ve toplam öz-yeterlik alt boyut puanları ilgili maddeler toplanarak hesaplanır. Alınabilecek puanlar 21 ile 105 arasında değişmektedir. Yüksek puan, yüksek öz-yeterlik düzeyine, düşük puan ise düşük öz-yeterlik düzeyine işaret etmektedir. Cronbach alfa katsayıları ölçeğin geneli için 0,860 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçekler incelendiğinde akademik öz-yeterlik için 0,840, sosyal öz-yeterlik için 0,640, duygusal öz-yeterlik için 0,780 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir [69].

3.3.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ):

Hart ve arkadaşları tarafından geliştirilen [63] ve Doğan (2010) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan SGKÖ kullanılmıştır [70]. Ölçek; tek boyutlu, 5'li Likert tipinde ve 16 maddeden oluşmaktadır. Puanlama 1 ile 5 arasında 'Hiç uygun değil' ile 'Tamamen uygun' arasında değişmektedir. Birinci madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçlarında ölçeğin güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlılık kat sayısı 0.93 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı ise 0.88 olarak, ölçeğin test-tekrar test korelasyonu 0.80 olarak bulunmuştur [70]. Bu indeksler ölçeğin güvenilir değerlere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

3.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Veri girişi ve istatistiksel analiz, SPSS for Windows sürüm 18.0 (SPSS Inc. Chicago, IL, USA) yazılımı kullanılarak gerçekleştirildi. Verilerin normal dağılıma uygunluğu, hem görsel (histogram ve olasılık grafikleri) hem de analitik yöntemler (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk testleri) kullanılarak incelendi. Sayısal dataaların değerlendirilmesinde aritmetik ortalama, standart sapma, ortanca (1. çeyreklik-3. çeyreklik) değerlerine bakıldı; kategorik verilerin özetlenmesinde ise frekans dağılımları ve yüzdeler kullanıldı. Normal dağılmayan sayısal verilerle kategorik verilerin karşılaştırılması için Man-Whitney U testi tercih edildi. Normal dağılmayan üç veya daha fazla grubun sayısal verilerle değerlendirilmesinde ise Kruskal-Wallis testi tercih edildi. Kruskal-Wallis testi sonucunda anlamlı bulunan gruplar arasında ikili karşılaştırmalar yapmak için posthoc Man-Whitney U testi ve Bonferroni düzeltmesi uygulandı. Normal dağılmayan sayısal değişkenlerin korelasyonları Spearman korelasyon katsayısı ile analiz edildi. Spearman korelasyon katsayılarının değerlendirilmesinde 0,19'un altında ilişki yok, 0,20-0,39 arası düşük, 0,40-0,69 arası orta, 0,70-0,89 arası yüksek, 0,90'ın üstü çok yüksek ilişki olarak kabul edildi. Pozitif işaretli korelasyon katsayıları değişkenlerin birlikte artıp azaldığına, negatif işaretli korelasyon katsayıları ise değişkenlerden biri artarken diğerinin azaldığına veya tam tersine işaret etmektedir. İstatistiksel olarak $p < 0.05$ olan durumlar anlamlı kabul edildi.

4.BULGULAR

Çalışmaya yaş ortalaması $15,94 \pm 1,08$ yıl olan, %47,3'ü kız (n=230), %52,7'si erkek (256) olan toplam 486 öğrenci ile tamamlandı. Katılımcıların %24,5'i 9. Sınıf (n=119), %19,1'i (n=93) 10. Sınıf, %24,5'i (n=119) 11. Sınıf, %31,9'u (n=155) 12. Sınıftı. Öğrencilerin %24,1'inin (n=117) annesi, %85,6'sının (n=416) babası çalışıyor, %6,2'sinin (n=30) annesi, %11,5'inin (n=56) babası üniversite mezunuydu. Öğrencilerin %83,5'inin (n=406) anne ve babası birlikteydi, %14,4'ünün (n=70) aile tipi geniş aileydi, %6,2'si (n=30) ise bir kardeşe sahip değildi. (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

n=486	Ortalama±SS	Ortanca (1-3. Çeyreklik)
Yaş (yıl)	15,94±1,08	16,0 (15,0-17,0)
Anne yaşı (/yıl)	41,30±4,94	40,0 (38,0-44,0)
Baba yaşı (/yıl)	44,67±5,03	44,0 (41,0-47,0)
		n (%)
Cinsiyet	Kız	230 (47,3)
	Erkek	256 (52,7)
Okul türü	Meslek Lisesi	221 (45,5)
	Anadolu Lisesi	265 (54,5)
Sınıf	9.Sınıf	119 (24,5)
	10.Sınıf	93 (19,1)
	11.Sınıf	119 (24,5)
	12.Sınıf	155 (31,9)
Anne çalışma durumu	Çalışmıyor	369 (75,9)
	Çalışıyor	117 (24,1)
Anne eğitim durumu	Okuryazar değil	15 (3,1)
	İlkokul	223 (45,9)
	Ortaokul	120 (24,7)
	Lise	98 (20,2)
	Üniversite	30 (6,2)
Baba çalışma durumu	Çalışmıyor	70 (14,4)
	Çalışıyor	416 (85,6)
Baba eğitim durumu	Okuryazar değil	5 (1,0)
	İlkokul mezunu	147 (30,2)
	Ortaokul mezunu	121 (24,9)
	Lise mezunu	157 (32,3)
	Üniversite mezunu	56 (11,5)
Anne baba birliktelik durumu	Birlikte	406 (83,5)
	Boşanmış	51 (10,5)
	Anne Ölümü	4 (0,8)
	Baba Ölümü	13 (2,7)
	Ayrı yaşıyorlar	12 (2,5)
Aile tipi	Geniş aile	70 (14,4)
	Çekirdek aile	416 (85,6)
Kardeş sayısı	Yok	30 (6,2)
	Bir kardeş	170 (35,0)
	İki kardeş	177 (36,4)
	Üç ve daha fazla	109 (22,4)

%; Frekans; SS: Standart sapma

Öğrencilerin %68,7'si (n=334) annesinin, %59,7'si (n=290) de babasının tutumunu destekleyici olarak nitelendirdi. Katılımcıların %26,5'inin (n=129) kendine ait odası vardı. %65,0'ı (n=316) kilosunun ideal olduğunu düşünüyor, %54,3'ü (n=264) okul başarısını orta, % 24,3 'ü (n=118) iyi olarak değerlendiriyordu. Öğrencilerin %18,5'i (n=90) disiplin cezası aldığını, %8,0'ı alkol (n=39), %15,6'sı (n= 76) sigara kullandığını belirtti. Öğrencilerin boy ortalaması 168,33±12,10 cm, kilo ortalaması 61,68±14,07 kg ve VKİ ortalaması 21,44±3,75 kg/m², VKİ Persentili ortalaması 51,67±31,07'di.



Tablo 2. Katılımcıların Diğer Özellikleri

n=486		n (%)
Anne tutumu	Destekleyici	334 (68,7)
	Baskıcı	62 (12,8)
	Aşırı korumacı	69 (14,2)
	İlgisiz	21 (4,3)
Baba tutumu	Destekleyici	290 (59,7)
	Baskıcı	76 (15,6)
	Aşırı korumacı	60 (12,3)
	İlgisiz	60 (12,3)
Kendine ait oda varlığı	Var	129 (26,5)
	Yok	357 (73,5)
Kilosunu nasıl değerlendirdiği	Zayıf	84 (17,3)
	İdeal	316 (65,0)
	Kilolu	86 (17,7)
Okul başarısını nasıl değerlendirdiği	Çok kötü	17 (3,5)
	Kötü	60 (12,3)
	Orta	264 (54,3)
	İyi	118 (24,3)
	Çok iyi	27 (5,6)
Disiplin cezası alma durumu	Hayır	396 (81,5)
	Evet	90 (18,5)
Alkol kullanma durumu	Hayır	447 (92,0)
	Evet	39 (8,0)
Sigara kullanma durumu	Hayır	410 (84,4)
	Evet	76 (15,6)
	Ortalama±SS	Ortanca (1-3. Çeyreklik)
Boy (/cm)	168,33±12,10	169,0 (161,0-175,0)
Kilo (/kg)	61,68±14,07	60,0 (52,0-68,2)
VKİ (/kg/m²)	21,44±3,75	20,7 (18,8-23,3)
VKİ Persentili (%)	51,67±31,07	51,7 (23,1-80,7)

%. Frekans; SS: Standart Sapma; VKİ: Vücut Kitle İndeksi; cm: santimetre; kg: kilogram

Öğrencilerin %94,2'sinin (n=458) kendine ait cep telefonu, %51,6'sının kendine ait bilgisayarını (n=251) mevcuttu. Katılımcıların %13,0'ı (n=63) günde 8 saatten fazla internet kullandığını belirtti. Öğrencilerin %21,4'ü (n=104) asla sosyal medya paylaşımı yapmadığını belirtti. Sosyal medya platformlarının kullanım oranlarına bakıldığında ilk sırada %89,5 (n=435) ile Whatsapp olduğu, bunu sırasıyla, %88,5 (n=430) ile Instagram, %84,6 (n=421) ile YouTube, %56,8 (n=276) ile Snapchat, %56,6 (n=275) TikTok, %29,0 (n=141) ile Twitter, %27,0 (n=141) ile Twitch, % 19,3 (n=131) ile Facebook ve %3,9 (n=19) ile Discord'un takip ettiği görüldü(Tablo 3).



Tablo 3. Öğrencilerin İnternet Kullanım Özellikleri

n=486		n (%)
Kendine ait cep telefonu varlığı	Yok	28 (5,8)
	Var	458 (94,2)
Kendine ait bilgisayar varlığı	Yok	235 (48,4)
	Var	251 (51,6)
Günlük internet kullanım süresi	0-2 saat	47 (9,7)
	≥ 2-4 saat	166 (34,2)
	≥ 4-6 saat	140 (28,8)
	≥ 6-8 saat	70 (14,4)
	8 saatten fazla	63 (13,0)
Sosyal medya paylaşım sıklığı	Her zaman	22 (4,5)
	Sıklıkla	31 (6,4)
	Ara sıra	200 (41,2)
	Nadiren	129 (26,5)
	Asla	104 (21,4)
Instagram kullanma durumu	Evet	430 (88,5)
	Hayır	56 (11,5)
Youtube kullanma durumu	Evet	411 (84,6)
	Hayır	75 (15,4)
Facebook kullanma durumu	Evet	94 (19,3)
	Hayır	392 (80,7)
Whatsapp kullanma durumu	Evet	435 (89,5)
	Hayır	51 (10,5)
Snapchat kullanma durumu	Evet	276 (56,8)
	Hayır	210 (43,2)
Twitter (X) kullanma durumu	Evet	141 (29,0)
	Hayır	345 (71,0)
TikTok kullanma durumu	Evet	275 (56,6)
	Hayır	211 (43,4)
Twitch kullanma durumu	Evet	131 (27,0)
	Hayır	355 (73,0)
Discord kullanma durumu	Evet	19 (3,9)
	Hayır	467 (96,1)

%; Frekans; SS: Standart Sapma

Öğrencilerin ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeğindeki (ESMBÖ) her bir soruya verdikleri yanıtların dağılımı ve her bir sorunun ortanca (1-3. Çeyreklik) değerleri Tablo 4'te gösterildi. Öğrencilerin ESMBÖ'deki önermelere verdikleri cevapların dağılımı incelendiğinde “hiçbir zaman” yanıtının en fazla “Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.” (%60,3) ve “Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlarda gizlerim.” (%59,9) maddelerine verildiği görüldü. En fazla “her zaman” yanıtının verildiği madde ise %20,6 oran ile “Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.” oldu.



Tablo 4. Öğrencilerin Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğindeki (ESMBÖ) Her Bir Soruya Verdikleri Yanıtların Dağılımı

Sorular	Tüm katılımcılar (n=486)					Ortanca (1-3. Çeyreklik)
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen/Ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
1. Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.	207 (42,6)	138 (28,4)	75 (15,4)	37 (7,6)	29 (6,0)	2 (1-3)
2. Aklımda sürekli sosyal medyada yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.	208 (42,8)	132 (27,2)	82 (16,9)	34 (7,0)	30 (6,2)	2 (1-3)
3. Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.	247 (50,8)	113 (23,3)	72 (14,8)	28 (5,8)	26 (5,3)	1 (1-3)
4. Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.	79 (16,3)	113 (23,3)	107 (22,0)	87 (17,9)	100 (20,6)	3 (2-4)
5. Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.	197 (40,5)	90 (18,5)	84 (17,3)	65 (13,4)	50 (10,3)	2 (1-3)
6. Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.	178 (36,6)	102 (21,0)	92 (18,9)	57 (11,7)	57 (11,7)	2 (1-3)
7. Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.	121 (24,9)	107 (22,0)	104 (21,4)	73 (15,0)	81 (16,7)	3 (1-4)
8. Sosyal medyada harcadığım zaman miktarımı ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.	291 (59,9)	76 (15,6)	66 (13,6)	26 (5,3)	27 (5,6)	1 (1-2)
9. Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşıyorum.	293 (60,3)	97 (20,0)	53 (10,9)	18 (3,7)	25 (5,1)	1 (1-2)

#: Frekans

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğindeki (SGKÖ) her bir soruya verdikleri yanıtların dağılımı ve her bir sorunun ortanca (1-3. Çeyreklik) değerleri Tablo 5'te gösterildi. SGKÖ'deki önermelere "1-Hiç uygun değil" ile "5-Tamamen uygun" arasında yanıtlar vermeleri istenen öğrenciler, en çok "Tamamen uygun" yanıtını ölçeğin 2.maddesi olan "Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim." (%21,4) önermesine verdiler. "Hiç uygun değil" cevabının ise en fazla "Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım." (%50,6) maddesine verildiği görüldü.

Tablo 5. Katılımcıların, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğindeki (SGKÖ) Her Bir Soruya Verdikleri Yanıtların Dağılımı

Sorular	Tüm katılımcılar (n=486)					Ortanca (1-3. Çeyreklik)
	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Uygun	Tamamen Uygun	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
1. Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim	111 (22,8)	125 (25,7)	130 (26,7)	58 (11,9)	62 (12,8)	3 (2-3)
2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim	123 (25,3)	57 (11,7)	123 (25,3)	79 (16,3)	104 (21,4)	3 (1-4)
3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim	124 (25,5)	85 (17,5)	109 (22,4)	81 (16,7)	87 (17,9)	3 (1-4)
4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	160 (32,9)	95 (19,5)	112 (23,0)	53 (10,9)	66 (13,6)	2 (1-3)
5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	179 (36,8)	92 (18,9)	93 (19,1)	58 (11,9)	64 (13,2)	2 (1-4)
6. Görünüşümden dolayı insanların benimle vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim	245 (50,4)	85 (17,5)	75 (15,4)	39 (8,0)	42 (8,6)	1 (1-3)
7. İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	227 (46,7)	105 (21,6)	71 (14,6)	36 (7,4)	47 (9,7)	2 (1-3)
8. Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım	246 (50,6)	81 (16,7)	72 (14,8)	44 (9,1)	43 (8,8)	1 (1-3)

9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	244 (50,2)	86 (17,7)	74 (15,2)	36 (7,4)	46 (9,5)	1 (1-3)
10. İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım	230 (47,3)	90 (18,5)	76 (15,6)	39 (8,0)	51 (10,5)	2 (1-3)
11. Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım	187 (38,5)	91 (18,7)	88 (18,1)	57 (11,7)	63 (13,0)	2 (1-3)
12. Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	236 (48,6)	95 (19,5)	81 (16,7)	32 (6,6)	42 (8,6)	2 (1-3)
13. İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	217 (44,7)	83 (17,1)	86 (17,7)	55 (11,3)	45 (9,3)	2 (1-3)
14. Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.	185 (38,1)	91 (18,7)	88 (18,1)	65 (13,4)	57 (11,7)	2 (1-4)
15. Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	216 (44,4)	81 (16,7)	64 (13,2)	43 (8,8)	82 (16,9)	2 (1-4)
16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	215 (44,2)	84 (17,3)	67 (13,8)	56 (11,5)	64 (13,2)	2 (1-3)

=: Frekans

Öğrencilerin çocuklar için öz-yeterlilik ölçeğindeki her bir soruya verdikleri yanıtların dağılımı ve her bir sorunun ortanca (1-3. Çeyreklik) değerleri Tablo 6’da sunuldu. Öz-yeterlilik ölçeğindeki sorulara verilen yanıtlar değerlendirildiğinde; en fazla “Hiç” yanıtının ölçeğin duygusal alt boyutuna ait olan “Sinirlerinize ne kadar iyi hâkim olabiliyorsunuz?” (%31,2) sorusuna verildiği görüldü. “Çok iyi” yanıtı ise en çok sosyal alt boyuta ait olan “Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?” (%33,1) maddesine verildi.

Tablo 6. Katılımcıların, Çocuklar İçin Öz-Yeterlilik Ölçeğindeki Her Bir Soruya Verdikleri Yanıtların Dağılımı

Sorular	Tüm katılımcılar (n=486)					Ortanca (1-3. Çeyreklik)
	Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
1. Sınıf arkadaşlarınız sizinle aynı görüşte olmadığı zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?	35 (7,2)	119 (24,5)	123 (25,3)	116 (23,9)	93 (19,1)	3 (2-4)
2. Olumsuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	79 (16,3)	110 (22,6)	112 (23,0)	78 (16,0)	107 (22,0)	3 (2-4)
3. Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	109 (22,4)	181 (37,2)	95 (19,5)	72 (14,8)	29 (6,0)	2 (2-3)
4. Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	66 (13,6)	121 (24,9)	103 (21,2)	94 (19,3)	102 (21,0)	3 (2-4)
5. Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?	30 (6,2)	86 (17,7)	99 (20,4)	127 (26,1)	144 (29,6)	4 (3-5)
6. Sınav için hazırlanmanız gereken bir üniteye ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	53 (10,9)	149 (30,7)	134 (27,6)	113 (23,3)	37 (7,6)	3 (2-4)
7. Tanımadığınız bir kişi ile sohbet etme konusunda ne kadar iyisiniz?	55 (11,3)	118 (24,3)	109 (22,4)	99 (20,4)	105 (21,6)	3 (2-4)
8. Sinirlerinize ne kadar iyi hâkim olabilirsiniz?	152 (31,3)	131 (27,0)	60 (12,3)	75 (15,4)	68 (14,0)	2 (1-4)
9. Her gün ev ödevlerinizi tamamlama konusunda ne kadar başarılısınız?	82 (16,9)	124 (25,5)	130 (26,7)	80 (16,5)	70 (14,4)	3 (2-4)

10. Sınıf arkadaşlarınız ile ne kadar uyumlu çalışabiliyorsunuz?	75 (15,4)	97 (20,0)	116 (23,9)	120 (24,7)	78 (16,0)	3 (2-4)
11. Duygularınızı ne kadar iyi kontrol edebiliyorsunuz?	73 (15,0)	109 (22,4)	103 (21,2)	113 (23,3)	88 (18,1)	3 (2-4)
12. Her dersinizde ders boyunca dikkatinizi ne kadar iyi toparlayabiliyorsunuz?	53 (10,9)	155 (31,9)	143 (29,4)	91 (18,7)	44 (9,1)	3 (2-4)
13. Çevrenizdeki diğer çocuklara sizin hoşlanmadığınız bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	51 (10,5)	91 (18,7)	123 (25,3)	109 (22,4)	112 (23,0)	3 (2-4)
14. Kendinizi iyi hissetmediğinizde kendi kendinize moral vermede ne kadar iyisiniz?	81 (16,7)	105 (21,6)	109 (22,4)	73 (15,0)	118 (24,3)	3 (2-4)
15. Okuldaki derslerin tümünü anlamayı başarma konusunda ne kadar iyisiniz?	77 (15,8)	146 (30,0)	123 (25,3)	101 (20,8)	39 (8,0)	3 (2-4)
16. Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	31 (6,4)	65 (13,4)	123 (25,3)	106 (21,8)	161 (33,1)	4 (3-5)
17. Okuldaki çalışmalarınızla ailenizi memnun etmeyi ne kadar başarabiliyorsunuz?	58 (11,9)	118 (24,3)	122 (25,1)	107 (22,0)	81 (16,7)	3 (2-4)
18. Diğer çocuklarla arkadaşlığınızı sürdürme konusunda ne kadar başarılısınız?	20 (4,1)	67 (13,8)	112 (23,0)	158 (32,5)	129 (26,5)	4 (3-5)
19. Sizi rahatsız eden düşüncelerinizi bastırma konusunda ne kadar başarılısınız?	87 (17,9)	106 (21,8)	116 (23,9)	92 (18,9)	85 (17,5)	3 (2-4)
20. Herhangi bir sınavı geçme konusunda ne kadar başarılısınız?	26 (5,3)	121 (24,9)	141 (29,0)	140 (28,8)	58 (11,9)	3 (2-4)
21. Olması muhtemel şeyler için endişe etmeme konusunda ne kadar başarılısınız?	95 (19,5)	113 (23,3)	108 (22,2)	85 (17,5)	85 (17,5)	3 (2-4)

‰: Frekans

Tüm öğrencilerin ESMBÖ toplam puan ortancası 19,0 (14,0-25,0), cronbach's alpha katsayısı 0,838 olduğu saptandı. SGKÖ toplam puan ortancası 36,0 (24,0-48,0), cronbach's alpha katsayısı 0,938 olarak hesaplandı. Öz-yeterlilik ölçeği toplam puan ortancası 63,0 (55,0-73,0), cronbach's alpha katsayısı 0,852, öz-yeterlilik-akademik alt boyut puan ortancası 19,0 (16,0-24,0), cronbach's alpha katsayısı 0,795, öz-yeterlilik-sosyal alt boyut puan ortancası 24,0 (20,0-28,0), cronbach's alpha katsayısı 0,690, öz-yeterlilik-duygusal alt boyut puan ortancası 19,0 (16,0-24,0), cronbach's alpha katsayısı 0,784 idi (Tablo 7).

Tablo 7. Katılımcıların, ESMBÖ, SGKÖ, Öz Yeterlilik Toplamından ve Öz Yeterlilik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar ve Cronbach Alpha Değerleri

	Tüm katılımcılar (n=486)	
	Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Cronbach's Alpha katsayısı
ESMBÖ Toplam Puan	19,0 (14,0-25,0)	0,838
SGKÖ Toplam Puan	36,0 (24,0-48,0)	0,938
Öz-Yeterlilik Ölçeği Toplam Puan	63,0 (55,0-73,0)	0,852
Öz-Yeterlilik-Akademik Alt Boyut	19,0 (16,0-24,0)	0,795
Öz-Yeterlilik-Sosyal Alt Boyut	24,0 (20,0-28,0)	0,690
Öz-Yeterlilik-Duygusal Alt Boyut	21,0 (16,0-25,0)	0,784

ESMBÖ: Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Kız öğrencilerin ESMBÖ toplam puan ortancasının 20,0, erkek öğrencilerin 18,0 olduğu saptandı. Kız ve erkek öğrencilerin ESMBÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmadı ($p=0,095$). Kız ve erkek öğrencilerin SGKÖ'den aldıkları toplam puanlar da benzerdi ($p=0,986$). Analiz sonuçlarına göre anadolu lisesinde eğitim gören öğrencilerin ESMBÖ toplam puan ortancasının (20,0), meslek lisesinde eğitim görenlerin toplam puan ortancasından (18,0) anlamlı ve daha yüksek olduğu görüldü ($p=0,023$). Sınıflar arasında SGKÖ toplam puan açısından anlamlı fark mevcuttu ($p=0,003$). Farkın 9. Sınıfa giden öğrencilerin SGKÖ toplam puan ortancasının (40,0), 12. Sınıfa giden öğrencilerin puan ortancasından (31,0) daha yüksek olmasından kaynaklandığı belirlendi. Anne çalışma durumu, anne eğitim durumu, baba çalışma durumu, baba eğitim durumu, anne baba birliktelik durumu, evde başka yaşayan olup olmaması, kardeş varlığına göre ise öğrencilerin ESMÖ ve SGKÖ toplam puanları arasında anlamlı fark saptanmadı ($p>0,05$) (Tablo 8).

Tablo 8. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ile ESMBÖ, SGKÖ Puanlarının Karşılaştırılması

n=486		ESMBÖ toplam puan	SGKÖ toplam puan
		Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Ortanca (1-3. Çeyreklik)
Cinsiyet	Kız	20,0 (15,0-26,0)	35,5 (24,7-49,0)
	Erkek	18,0 (14,0-25,0)	36,5 (24,0-47,0)
	p*	0,095	0,986
Okul türü	Meslek Lisesi	18,0 (13,0-25,0)	37,0 (25,5-47,0)
	Anadolu Lisesi	20,0 (15,0-26,0)	35,0 (23,0-48,5)
	p*	0,023	0,503
Sınıf	9.Sınıf ^a	20,0 (16,0-26,0)	40,0 (29,0-51,0)
	10.Sınıf ^b	19,0 (14,5-26,0)	36,0 (25,5-47,5)
	11.Sınıf ^c	19,0 (13,0-26,0)	35,0 (26,0-48,0)
	12.Sınıf ^d	18,0 (14,0-24,0)	31,0 (21,0-43,0)
	p** post-hoc*	0,105	0,003 a<d
Anne çalışma durumu	Çalışmıyor	19,0 (14,0-26,0)	35,0 (25,0-47,0)
	Çalışıyor	19,0 (14,0-24,0)	37,0 (23,0-50,5)
	p*	0,275	0,703
Anne eğitim durumu	Ortaokul ve altı	19,0 (14,0-25,0)	37,0 (25,0-47,0)
	Lise ve üstü	18,5 (15,0-25,0)	33,0 (22,7-49,5)
	p*	0,646	0,636
Baba çalışma durumu	Çalışmıyor	17,0 (13,0-24,5)	38,0 (24,0-51,0)
	Çalışıyor	19,0 (14,0-25,0)	36,0 (24,2-48,0)
	p*	0,314	0,789
Baba eğitim durumu	Ortaokul ve altı	19,0 (14,0-25,0)	36,0 (25,0-47,0)
	Lise ve üstü	19,0 (15,0-25,0)	37,0 (23,0-48,0)
	p*	0,670	0,905
Anne baba birliktelik durumu	Birlikte	19,0 (14,0-25,0)	36,0 (25,0-48,0)
	Ayrı (Boşanma-Ölüm- Ayrı yaşama)	21,0 (14,0-24,0)	36,0 (23,0-50,0)
	p*	0,893	0,944
Aile tipi	Geniş aile	19,5 (13,7-24,5)	36,0 (22,0-50,2)
	Çekirdek aile	19,0 (14,0-25,0)	36,0 (25,0-47,7)
	p*	0,881	0,771
Katılımcının kardeş varlığı	Yok	20,0 (17,7-25,2)	36,0 (22,0-54,0)
	Var	20,0 (14,0-26,0)	34,5 (23,0-48,0)
	p*	0,397	0,775

ESMBÖ: Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği; SGKÖ: Sosyal görünüş kaygısı ölçeği

*Mann-Whitney U testi; **Kruskall-Wallis H testi

Öğrencilerin algılanan anne tutumuna göre ESMBÖ toplam puanları değerlendirildiğinde ise bu değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldü ($p=0,030$). Fark, anne tutumunun destekleyici olarak nitelendirenlerin ESMBÖ puan ortancasının (19,0), baskıcı olarak nitelendirenlerden (22,0) daha düşük olmasından kaynaklanıyordu. Baba tutumu ile ESMBÖ toplam puanı arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edildi ($p=0,003$). Bu farklılığın algılanan baba tutumu destekleyici olanların puan ortancasının (18,0), baba tutumu ilgisiz olanların puan ortancasından (22,5) daha düşük olmasından kaynaklandığı sonucuna varıldı. Baba tutumu ile SGKÖ toplam puanı arasında da anlamlı farklılık mevcuttu ($p=0,010$). Fark, baba tutumu destekleyici olanların puan ortancasının (33,0), baskıcı olanlardan (41,5) daha düşük olmasından kaynaklanıyordu (Tablo9).

Öğrencilerin kilolarını değerlendirme şekilleri ile SGKÖ toplam puanı arasında farklılık olduğu görüldü ($p=0,001$). Bu farkın, kilolarını zayıf ve ideal olarak değerlendiren öğrencilerin SGKÖ toplam puan ortancalarının kilolu olarak değerlendirenlerden daha düşük olmasından kaynaklandığı saptandı. Okul başarısını değerlendirme şekli ile ESMBÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görüldü ($p<0,001$). Fark okul başarısını iyi olarak değerlendiren öğrencilerin ESMBÖ puanları okul başarısını kötü olarak değerlendiren öğrencilerden daha düşük olmasından kaynaklıydı. Okul başarısını değerlendirme durumu ile SGKÖ puanı arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, okul başarısını çok iyi olarak değerlendiren öğrencilerin SGKÖ toplam puanlarının okul başarısını kötü olarak değerlendirenlerden daha düşük olmasının neden olduğu anlamlı farklılık mevcuttu ($p=0,015$). Disiplin cezası alan öğrencilerin ESMBÖ puanı almayan öğrencilerden anlamlı yüksekti ($p<0,001$). Alkol kullanan ve sigara kullanan öğrencilerin ESMBÖ puanları alkol ve sigara kullanmayanlara göre anlamlı yüksekti ($p<0,001$). Disiplin cezası alma, alkol, sigara kullanma durumları ile SGKÖ puanları arasında fark yoktu (sırasıyla $p=0,508$; $p=0,267$; $p=0,381$) (Tablo 9).

Tablo 9. Katılımcıların Diğer Özellikleri ile ESMBÖ, SGKÖ Puanlarının Karşılaştırılması

n=486		ESMBÖ toplam puan	SGKÖ toplam puan
		Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Ortanca (1-3. Çeyreklik)
Anne tutumu	Destekleyici ^a	19,0 (14,0-24,0)	34,0 (23,0-46,0)
	Baskıcı ^b	22,0 (15,0-30,2)	41,0 (25,7-55,5)
	Aşırı korumacı ^c	19,0 (15,0-24,5)	39,0 (26,0-49,5)
	İlgisiz ^d	23,0 (16,5-29,5)	33,0 (24,0-55,5)
	p** post-hoc*	0,030 a<b	0,100
Baba tutumu	Destekleyici ^a	18,0 (14,0-24,0)	33,0 (23,0-45,0)
	Baskıcı ^b	20,0 (15,0-27,0)	41,5 (25,2-52,0)
	Aşırı korumacı ^c	20,0 (14,0-26,0)	36,5 (26,5-48,0)
	İlgisiz ^d	22,5 (17,0-27,0)	37,0 (24,2-57,7)
	p** post-hoc*	0,003 a<d	0,010 a<b
Kendine ait oda varlığı	Var	18,0 (14,0-25,0)	38,0 (25,0-50,0)
	Yok	19,0 (14,0-25,5)	34,0 (24,0-47,0)
	p*	0,661	0,193
Kilosunu nasıl değerlendirdiği	Zayıf ^a	19,5 (14,2-27,0)	37,0 (24,0-46,7)
	İdeal ^b	19,0 (14,0-24,0)	33,0 (23,0-46,7)
	Kilolu ^c	21,0 (15,0-26,0)	42,0 (30,0-59,0)
	p** post-hoc*	0,072	0,001 a,b<c
Okul başarısını nasıl değerlendirdiği	Çok kötü ^a	24,0 (17,0-30,5)	43,0 (25,0-50,5)
	Kötü ^b	22,5 (17,2-27,5-7)	41,0 (26,2-53,5)
	Orta ^c	20,0 (15,0-25,0)	36,0 (24,2-48,0)
	İyi ^d	17,0 (12,0-23,0)	34,5 (24,0-47,0)
	Çok iyi ^e	17,0 (12,0-25,0)	27,0 (21,0-33,0)
p** post-hoc*	<0,001 d<b	0,015 e<b	
Disiplin cezası alma durumu	Hayır	19,0 (14,0-24,0)	36,0 (24,0-47,7)
	Evet	23,0 (16,0-29,0)	35,5 (25,0-48,5)
	p*	<0,001	0,508
Alkol kullanma durumu	Hayır	19,0 (14,0-25,0)	35,0 (24,0-47,0)
	Evet	25,0 (19,0-34,0)	41,0 (22,0-59,0)
	p*	<0,001	0,267
Sigara kullanma durumu	Hayır	19,0 (14,0-24,0)	36,0 (25,0-48,0)
	Evet	23,0 (16,0-29,0)	31,0 (21,2-49,5)
	p*	<0,001	0,381

ESMBÖ: Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği; SGKÖ: Sosyal görünüş kaygısı ölçeği

*Mann-Whitney U testi; **Kruskall-Wallis H testi

Öğrencilerin kendilerine ait cep telefonu varlığı, kendine ait bilgisayar varlığı ile ESMBÖ ve SGKÖ puanları arasında anlamlı farklılık saptanmadı ($p>0,05$). Günde 0-2 saat ve <2-4 saat internet kullanan öğrencilerin ESMBÖ puanlarının, günde $\geq 4-6$ saat, $\geq 6-8$ saat, 8 saatten fazla internet kullananlardan anlamlı ve daha düşük olduğu görüldü ($p<0,001$). Günde kullanılan internet saati ile SGKÖ toplam puanı arasında fark yoktu ($p=0,187$). Youtube, Snapchat, Twitter, TikTok kullanan öğrencilerin bu uygulamaları kullanmayan öğrencilere göre ESMBÖ puanı anlamlı yüksekti ($p<0,05$). Sosyal medyada paylaşım yapma durumu sorgulandığında ESMBÖ puanı ile istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptandı ($p<0,001$). Her zaman sosyal medya paylaşımı yapan öğrencilerin ESMBÖ puanları, nadiren paylaşım yapan ve asla paylaşım yapmayan öğrencilerden yüksekti (Tablo 10).

Tablo 10. Öğrencilerin İnternet Kullanım Özellikleri ile ESMBÖ, SGKÖ Puanlarının Karşılaştırılması

n=486		ESMBÖ toplam puan	SGKÖ toplam puan
		Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Ortanca (1-3. Çeyreklik)
Kendine ait cep telefonu varlığı	Yok	15,0 (12,0-26,5)	33,0 (27,2-44,0)
	Var	19,0 (14,0-25,0)	36,0 (24,0-48,0)
	p*	0,167	0,986
Kendine ait bilgisayar varlığı	Yok	20,0 (15,0-25,0)	36,0 (25,0-48,0)
	Var	19,0 (14,0-25,0)	35,0 (23,0-47,0)
	p*	0,289	0,316
Günlük internet kullanım süresi	0-2 saat ^a	13,0 (11,0-19,0)	34,0 (23,0-46,0)
	≥ 2-4 saat ^b	17,0 (13,0-22,0)	34,0 (23,7-46,2)
	≥ 4-6 saat ^c	20,0 (15,0-25,0)	35,0 (24,0-47,0)
	≥ 6-8 saat ^d	22,0 (16,7-27,0)	36,5 (24,5-48,0)
	8 saatten fazla ^e	26,0 (19,0-33,0)	41,0 (28,0-58,0)
	p**	<0,001	0,187
post-hoc*	a,b<c,d,e		
Sosyal medya paylaşım sıklığı	Her zaman ^a	26,0 (20,7-33,0)	30,5 (22,0-49,2)
	Sıklıkla ^b	24,0 (17,0-27,0)	36,0 (25,0-48,0)
	Ara sıra ^c	20,0 (15,0-25,0)	36,0 (25,0-47,7)
	Nadiren ^d	18,0 (14,0-24,0)	34,0 (23,0-49,5)
	Asla ^e	16,0 (12,0-23,7)	37,0 (25,0-46,0)
	p**	<0,001	0,963
post-hoc*	d,e<a		
Instagram kullanma durumu	Evet	19,0 (14,0-25,0)	35,0 (24,0-48,0)
	Hayır	17,5 (11,0-24,0)	38,0 (28,0-51,0)
	p*	0,113	0,361
Youtube kullanma durumu	Evet	20,0 (14,0-26,0)	36,0 (25,0-48,0)
	Hayır	17,0 (13,0-23,0)	34,0 (23,0-47,0)
	p*	0,017	0,171
Facebook kullanma durumu	Evet	22,0 (15,0-27,0)	31,5 (22,0-47,2)
	Hayır	19,0 (14,0-25,0)	37,0 (25,0-48,0)
	p*	0,075	0,179
Whatsapp kullanma durumu	Evet	19,0 (14,0-25,0)	35,0 (24,0-48,0)
	Hayır	18,0 (14,0-24,0)	39,0 (26,0-51,0)
	p*	0,317	0,433
Snapchat kullanma durumu	Evet	20,0 (15,0-26,0)	36,0 (25,0-48,0)
	Hayır	17,5 (13,0-24,0)	34,5 (23,0-46,0)
	p*	0,001	0,226
Twitter (X) kullanma durumu	Evet	21,0 (15,5-26,0)	36,0 (25,5-48,0)
	Hayır	19,0 (14,0-24,0)	35,0 (24,0-47,0)
	p*	0,011	0,431
TikTok kullanma durumu	Evet	21,0 (15,0-27,0)	37,0 (25,0-49,0)
	Hayır	17,0 (13,0-23,0)	34,0 (23,0-45,0)
	p*	<0,001	0,114
Twitch kullanma durumu	Evet	20,0 (14,0-27,0)	35,0 (21,0-47,0)
	Hayır	19,0 (14,0-24,0)	36,0 (25,0-48,0)
	p*	0,098	0,202
Discord kullanma durumu	Evet	24,0 (14,0-28,0)	36,0 (20,0-54,0)
	Hayır	19,0 (14,0-25,0)	36,0 (25,0-47,0)
	p*	0,099	0,995

ESMBÖ: Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği; SGKÖ: Sosyal görünüş kaygısı ölçeği

*Mann-Whitney U testi; **Kruskall-Wallis H testi

Katılımcıların yaş, anne-baba yaşı, vücut ölçüm özellikleri ile ESMBÖ, SGKÖ puanlarının ilişkisi Tablo 11’de gösterildi. ESMBÖ ve SGKÖ toplam puan ile öğrencilerin yaşı, anne- baba yaşı, boy, kilo ölçümü, VKİ, VKİ persentil hesaplamaları arasında anlamlı ilişki yoktu.

Tablo 11. Katılımcıların Yaş, Anne-Baba Yaşı, Vücut Ölçüm Özellikleri ile ESMÖ, SGKÖ Puanlarının Korelasyon Analizi

n=486		ESMBÖ	SGKÖ
		Toplam puan	Toplam puan
Yaş (/yıl)	r	-0,088	-0,110
	p	0,053	0,015
Anne yaşı (/yıl)	r	-0,015	-0,015
	p	0,746	0,735
Baba yaşı (/yıl)	r	-0,031	-0,046
	p	0,491	0,307
Boy (/cm)	r	-0,115	-0,054
	p	0,011	0,231
Kilo (/kg)	r	-0,046	0,084
	p	0,312	0,065
VKİ (/kg/m²)	r	0,015	0,128
	p	0,734	0,005
VKİ Persentili (%)	r	0,040	0,123
	p	0,378	0,007

r=Spearman korelasyon katsayısı; ESMBÖ: Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği; SGKÖ: Sosyal görünüş kaygısı ölçeği; VKİ: Vücut Kitle İndeksi; cm: santimetre; kg: kilogram; m²: metrekare

Cinsiyete göre öz-yeterlik düzeyleri karşılaştırıldığında; erkek öğrencilerin öz yeterlilik ölçeği toplam puanı ve duygusal alt boyut puanının, kız öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı yüksek olduğu görüldü (sırasıyla $p=0,002$; $p<0,001$). Meslek lisesinde eğitim alan öğrencilerin öz yeterlilik toplam puanı ve duygusal alt boyut puanı Anadolu lisesinde eğitim alanlardan anlamlı ve daha yüksekti (sırasıyla $p=0,028$; $p<0,001$). Sınıf değişkenine göre öz yeterlilik toplam puanı değerlendirildiğinde; sosyal alt boyut ve duygusal alt boyut puanları açısından fark olmadığı görüldü (sırasıyla $p=0,096$; $p=0,707$; $p=0,188$). 9. Sınıfların öz yeterlilik akademik alt boyutundan aldıkları puanın ise 11. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinden anlamlı ve daha düşük olduğu saptandı ($p<0,001$). Anne çalışma durumu ($p=0,368$), anne eğitim durumu($p=0,141$), baba çalışma durumu($p=0,191$), baba eğitim durumu($p=0,770$), anne- baba birliktelik durumu($p=0,770$), evde başka yaşayan varlığı($p=0,962$), öğrencilerin kardeş varlığı($p=0,929$), ile öz yeterlilik ölçeği toplam puanı, akademik, sosyal ve duygusal alt ölçek puanları açısından anlamlı farklılık saptanmadı (Tablo 12).

Tablo 12 Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ile Öz-yeterlik Toplamından ve Öz-yeterlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

n=486	Öz-yeterlilik ölçeği			
	Toplam puan	Akademik alt boyut	Sosyal alt boyut	Duygusal alt boyut
	Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Ortanca (1-3. Çeyreklik)
Cinsiyet				
Kız	61,0 (54,0-72,0)	19,5 (16,0-23,0)	23,0 (20,0-27,0)	19,0 (14,7-23,0)
Erkek	65,0 (57,0-75,0)	19,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-28,0)	22,0 (18,0-26,7)
p*	0,002	0,853	0,132	<0,001
Okul türü				
Meslek Lisesi	64,0 (57,0-74,5)	19,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-28,0)	22,0 (18,0-26,5)
Anadolu Lisesi	63,0 (54,0-72,0)	20,0 (16,0-23,0)	23,0 (20,0-27,0)	20,0 (15,0-24,0)
p*	0,028	0,645	0,120	<0,001
Sınıf				
9.Sınıf ^a	61,0 (54,0-72,0)	18,0 (15,0-22,0)	23,0 (20,0-27,0)	20,0 (16,0-25,0)
10.Sınıf ^b	63,0 (56,5-70,0)	19,0 (15,0-22,5)	24,0 (20,0-26,5)	21,0 (18,0-24,0)
11.Sınıf ^c	66,0 (56,0-78,0)	20,0 (17,0-25,0)	25,0 (21,0-28,0)	21,0 (17,0-28,0)
12.Sınıf ^d	64,0 (55,0-74,0)	21,0 (17,0-25,0)	24,0 (20,0-28,0)	21,0 (15,0-25,0)
p**	0,096	<0,001	0,707	0,188
post-hoc*		c,d<a		
Anne çalışma durumu				
Çalışmıyor	64,0 (56,0-73,0)	20,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-27,0)	21,0 (17,0-25,0)
Çalışıyor	61,0 (52,5-75,0)	19,0 (16,0-23,0)	23,0 (19,0-28,0)	20,0 (15,0-25,5)
p*	0,191	0,393	0,349	0,295
Anne eğitim durumu				
Ortaokul ve altı	63,0 (55,0-72,0)	19,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-27,0)	20,0 (16,0-25,0)
Lise ve üstü	65,0 (55,0-75,0)	19,0 (16,0-23,7)	24,0 (20,0-28,0)	21,5 (17,0-27,7)
p*	0,368	0,966	0,660	0,084
Baba çalışma durumu				
Çalışmıyor	66,0 (58,0-75,0)	19,0 (15,0-23,0)	24,0 (21,0-28,0)	21,0 (18,0-26,2)
Çalışıyor	63,0 (55,0-73,0)	19,0 (16,0-24,0)	23,0 (20,0-27,0)	21,0 (16,0-25,0)
p*	0,141	0,547	0,148	0,110

Baba eğitim durumu				
Ortaokul ve altı	63,0 (55,0-73,0)	20,0 (16,0-24,0)	23,0 (20,0-27,0)	20,0 (16,0-25,0)
Lise ve üstü	64,0 (55,0-73,0)	19,0 (16,0-23,0)	24,0 (20,0-28,0)	21,0 (16,5-26,0)
p*	0,770	0,213	0,697	0,331
Anne baba birliktelik durumu				
Birlikte	64,0 (56,0-73,0)	20,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-28,0)	21,0 (16,7-25,0)
Ayrı (Boşanma-Ölüm-Ayrı yaşama)	62,0 (55,0-74,0)	17,0 (16,0-21,0)	24,0 (20,0-28,0)	21,0 (16,0-26,0)
p*	0,770	0,068	0,925	0,731
Aile tipi				
Geniş aile	64,0 (55,0-73,0)	20,0 (16,0-24,0)	23,5 (20,0-29,0)	20,0 (16,7-26,0)
Çekirdek aile	63,0 (55,2-73,0)	19,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-27,0)	21,0 (16,0-25,0)
p*	0,962	0,850	0,791	0,833
Katılımcının kardeş varlığı				
Yok	64,0 (56,5-72,7)	19,0 (15,0-25,0)	24,0 (21,0-27,0)	21,0 (16,7-25,2)
Var	64,0 (54,0-72,0)	19,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-28,0)	20,0 (15,5-25,0)
p*	0,929	0,972	0,932	0,712

*Mann-Whitney U testi; **Kruskall-Wallis H testi

Algılanan anne tutumu ile öz yeterlilik toplam puanı ve alt ölçek puanları arasında anlamlı fark olduğu görüldü ($p < 0,05$). Farkın nereden kaynaklandığını bulmak için post hoc analizi yapıldı. Hem toplam puan hem de 3 alt boyutta farkın; baskıcı anne tutumuna sahip öğrencilerin puanlarının, destekleyici anne tutumuna sahip öğrencilerden daha düşük olmasından kaynaklandığı saptandı. Baba tutumu ile öz yeterlilik toplam puanı, akademik, duygusal alt boyutları arasında anlamlı fark vardı (sırasıyla $p=0,024$; $p=0,010$; $p=0,016$). Baba tutumu ilgisiz olarak değerlendirenlerin öz yeterlilik toplam puanı, akademik ve duygusal alt boyut puanları baba tutumunu destekleyici olarak değerlendirenlerden daha düşüktü.

Kilosunu ideal olarak gören öğrencilerin öz yeterlilik toplam puanı ve duygusal alt boyut puanının, kendini kilolu olarak gören öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı yüksek olduğu görüldü (sırasıyla $p=0,016$; $p=0,018$). Okul başarısını değerlendirme durumu ile de öz yeterlilik toplam puanı, akademik alt boyut puanı arasında anlamlı ilişki mevcuttu ($p < 0,001$). Okul başarısını çok kötü, kötü, orta olarak değerlendiren öğrencilerin öz yeterlilik toplam puanı ve akademik alt boyut puanı okul başarısını iyi, çok iyi olarak değerlendirenlerden daha düşük saptandı. Okul başarısını çok kötü olarak değerlendiren öğrencilerin sosyal alt boyut puanı, iyi olarak değerlendirenlerden düşüktü ($p=0,021$). Okul başarısını çok kötü olarak değerlendiren öğrencilerin duygusal alt boyut puanının, çok iyi olarak değerlendirenlerden düşük olduğu görüldü ($p=0,009$). Disiplin cezası alan öğrencilerin akademik alt boyut puanları, disiplin cezası almayanlardan, sigara kullanan öğrencilerin akademik alt boyut puanları da sigara kullanmayanlardan anlamlı ve daha düşüktü (sırasıyla $p=0,001$; $p=0,003$) (Tablo 13).

Tablo 13. Katılımcıların Diğer Özellikleri ile Öz-Yeterlik Toplamından ve Öz-Yeterlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

(n=486)	Öz-yeterlik ölçeği			
	Toplam puan	Akademik alt boyut	Sosyal alt boyut	Duygusal alt boyut
	Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Ortanca (1-3. Çeyreklik)
Anne tutumu				
Destekleyici ^a	64,5 (57,0-75,0)	20,0 (16,0-24,2)	24,0 (20,7-28,0)	21,0 (17,0-26,0)
Baskıcı ^b	56,0 (49,7-64,7)	17,5 (15,0-20,0)	21,0 (19,0-26,0)	18,0 (13,7-23,0)
Aşırı korumacı ^c	64,0 (56,0-71,0)	20,0 (16,5-22,5)	23,0 (19,0-27,5)	20,0 (17,0-24,0)
İlgisiz ^d	64,0 (50,5-73,5)	18,0 (13,0-21,5)	25,0 (20,0-28,0)	21,0 (11,5-26,0)
p**	<0,001	<0,001	0,045	0,008
post-hoc*	b<a	b<a	b<a	b<a
Baba tutumu				
Destekleyici ^a	64,0 (56,0-75,0)	20,0 (17,0-24,0)	24,0 (20,0-28,0)	21,0 (18,0-26,0)
Baskıcı ^b	61,0 (54,0-72,0)	19,0 (15,2-23,7)	24,0 (20,0-28,0)	20,0 (15,0-23,7)
Aşırı korumacı ^c	64,5 (55,2-72,0)	19,0 (16,0-22,0)	23,0 (21,0-28,0)	20,0 (16,2-27,7)
İlgisiz ^d	60,5 (48,2-72,7)	17,5 (14,0-22,0)	22,5 (19,0-27,0)	19,0 (12,2-24,7)
p**	0,024	0,010	0,516	0,016
post-hoc*	d<a	d<a		d<a
Kendine ait oda varlığı				
Var	63,0 (5,0-72,0)	19,0 (16,0-22,0)	23,0 (20,0-27,0)	21,0 (16,5-25,5)
Yok	64,0 (56,0-73,0)	20,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-28,0)	21,0 (16,0-25,0)
p*	0,233	0,060	0,317	0,941
Kilosunu nasıl değerlendirdiği				
Zayıf ^a	63,5 (57,2-72,0)	19,5 (16,0-22,7)	24,0 (20,0-27,0)	20,0 (16,0-25,0)
İdeal ^b	64,0 (56,0-74,0)	20,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,2-28,0)	21,0 (17,0-26,0)
Kilolu ^c	60,0 (51,7-70,2)	19,0 (15,7-22,0)	22,0 (19,0-26,0)	19,5 (14,7-23,0)
p**	0,016	0,151	0,067	0,018
post-hoc*	c<b			c<b
Okul başarısını nasıl değerlendirdiği				
Çok kötü ^a	57,0 (40,5-63,5)	15,0 (10,0-20,5)	19,0 (15,5-25,0)	19,0 (14,0-23,0)
Kötü ^b	59,5 (48,5-70,0)	16,0 (12,2-19,0)	23,0 (19,0-26,7)	21,0 (15,0-25,0)
Orta ^c	62,0 (55,0-71,7)	19,0 (16,0-23,0)	23,5 (20,0-27,0)	20,0 (16,0-23,0)
İyi ^d	68,0 (59,0-78,2)	22,0 (19,0-26,0)	25,0 (21,0-28,0)	23,0 (17,0-26,0)
Çok iyi ^e	73,0 (66,0-79,0)	27,0 (22,0-30,0)	24,0 (21,0-27,0)	24,0 (20,0-26,0)
p**	<0,001	<0,001	0,021	0,009
post-hoc*	a,b,c<d,e	a,b,c<d,e	a<d	a<e
Disiplin cezası alma durumu				
Hayır	64,0 (56,0-73,0)	20,0 (16,0-24,0)	23,0 (20,0-27,0)	21,0 (17,0-25,0)
Evet	62,5 (53,0-72,0)	18,0 (14,0-21,0)	24,0 (20,0-28,0)	20,0 (14,7-25,0)
p*	0,192	0,001	0,154	0,160

Alkol kullanma durumu				
Hayır	63,0 (55,0-73,0)	20,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-27,0)	21,0 (17,0-25,0)
Evet	62,0 (57,0-71,0)	19,0 (14,0-23,0)	24,0 (21,0-29,0)	20,0 (13,0-24,0)
p*	0,508	0,330	0,203	0,197
Sigara kullanma durumu				
Hayır	64,0 (55,0-73,0)	20,0 (16,0-24,0)	23,0 (20,0-27,0)	21,0 (16,0-25,0)
Evet	62,5 (56,0-72,0)	18,0 (14,2-22,0)	24,0 (20,0-29,0)	21,0 (16,0-26,0)
p*	0,556	0,003	0,209	0,871

*Mann-Whitney U testi; **Kruskall-Wallis H testi

Kendine ait cep telefon varlığı ile öz yeterlilik ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları arasında anlamlı fark yoktu ($p>0,05$). Kendine ait bilgisayarı olan öğrencilerin ise öz yeterlilik toplam puanı, akademik, sosyal, duygusal alt boyut puanları kendine ait bilgisayarı olmayanlardan anlamlı daha yüksek saptandı (sırasıyla $p<0,001$; $p=0,002$; $p=0,010$; $p=0,006$). Bir günde kullanılan internet saati ile öz yeterlilik ölçeği toplam puanı ve akademik alt boyutu arasında fark vardı (sırasıyla $p=0,031$; $p<0,001$). Günde 0-2 saat internet kullananların öz-yeterlik toplam puanının, 8 saatten fazla internet kullanan öğrencilere göre yüksek olduğu saptandı. Günde 8 saatten fazla internet kullanan öğrencilerin akademik alt boyut puanı günde 0-2 saat, $\geq 2-4$ saat, $\geq 4-6$ saat internet kullanan öğrencilerden anlamlı ve daha düşüktü.

Youtube kullanan öğrencilerin akademik alt boyut puanı kullanmayanlardan anlamlı düşüktü ($p=0,023$). Facebook kullananların duygusal alt boyut puanları kullanmayanlara göre daha yüksekti ($p=0,003$). Snapchat kullanan öğrencilerin öz yeterlilik toplam puanı, akademik ve duygusal alt boyut puanları kullanmayanlara göre anlamlı ve daha düşüktü (sırasıyla $p=0,031$; $p=0,026$; $p=0,031$). Tik tok kullanan öğrencilerin akademik alt boyut puanı kullanmayanlara göre anlamlı ve daha düşüktü ($p=0,003$). Sosyal medya paylaşım sıklığı ile öz yeterlilik toplam puanı ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık yoktu ($p=0,944$) (Tablo 14)

Tablo 14 Öğrencilerin İnternet Kullanım Özellikleriyle Öz-Yeterlik Toplamından ve Öz-Yeterlik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

n=486	Öz-Yeterlik Ölçeği			
	Toplam puan Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Akademik alt boyut Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Sosyal alt boyut Ortanca (1-3. Çeyreklik)	Duyusal alt boyut Ortanca (1-3. Çeyreklik)
Kendine ait cep telefonu varlığı				
Yok	67,0 (57,7-74,7)	20,5 (15,5-23,7)	24,0 (23,0-28,7)	20,5 (19,0-23,7)
Var	63,0 (55,0-73,0)	19,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-27,0)	21,0 (16,0-25,0)
p*	0,254	0,731	0,116	0,996
Kendine ait bilgisayar varlığı				
Yok	61,0 (54,0-71,0)	19,0 (15,0-23,0)	23,0 (20,0-26,0)	20,0 (15,0-24,0)
Var	66,0 (57,0-75,0)	21,0 (17,0-24,0)	24,0 (21,0-28,0)	21,0 (17,0-26,0)
p*	<0,001	0,002	0,010	0,006
Günlük internet kullanım süresi				
0-2 saat ^a	63,0 (53,0-77,0)	19,0 (17,0-27,0)	23,0 (19,0-29,0)	21,0 (15,0-25,0)
≥ 2-4 saat ^b	65,5 (56,0-75,2)	21,0 (18,0-25,0)	23,5 (20,0-28,0)	21,0 (17,0-25,2)
≥ 4-6 saat ^c	64,0 (56,0-74,0)	20,0 (16,0-23,7)	24,0 (20,2-28,0)	20,5 (16,0-26,0)
≥ 6-8 saat ^d	62,0 (55,0-70,2)	18,0 (16,0-20,0)	24,0 (20,0-27,0)	20,5 (16,0-25,2)
8 saatten fazla ^e	59,0 (51,0-69,0)	16,0 (13,0-21,0)	23,0 (19,0-25,0)	19,0 (15,0-24,0)
p**	0,031	<0,001	0,513	0,419
post-hoc*	e<a	e<a,b,c		
Sosyal medya paylaşım sıklığı				
Her zaman	67,0 (57,7-73,0)	16,5 (14,7-25,5)	25,5 (20,7-28,0)	23,5 (18,5-26,2)
Sıklıkla	64,0 (59,0-76,0)	21,0 (17,0-25,0)	25,0 (22,0-29,0)	20,0 (14,0-25,0)
Ara sıra	63,5 (55,0-72,0)	20,0 (16,0-23,0)	24,0 (20,0-27,0)	20,0 (16,0-25,0)
Nadiren	63,0 (56,0-74,0)	20,0 (16,0-24,0)	23,0 (20,0-27,0)	21,0 (16,0-26,0)
Asla	64,0 (55,0-73,5)	19,0 (15,0-24,0)	23,0 (19,2-26,7)	21,0 (18,0-25,0)
p**	0,944	0,299	0,339	0,623
Instagram kullanım durumu				
Evet	64,0 (55,7-73,0)	19,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-28,0)	21,0 (16,0-25,0)
Hayır	63,0 (54,2-73,0)	21,0 (17,0-22,7)	23,0 (19,0-27,5)	21,0 (16,2-23,7)
p*	0,927	0,336	0,345	0,872

Youtube kullanm durumu				
Evet	63,0 (55,0-72,0)	19,0 (16,0-23,0)	24,0 (20,0-28,0)	21,0 (16,0-25,0)
Hayır	66,0 (56,0-77,0)	21,0 (17,0-26,0)	24,0 (20,0-27,0)	22,0 (16,0-27,0)
p*	0,136	0,023	0,760	0,240
Facebook kullanm durumu				
Evet	65,0 (56,0-76,0)	18,0 (15,0-24,0)	24,0 (20,0-28,0)	22,5 (19,0-26,2)
Hayır	63,0 (55,0-72,0)	20,0 (16,0-23,7)	23,0 (20,0-27,0)	20,0 (16,0-25,0)
p*	0,306	0,165	0,296	0,003
Whatsapp kullanm durumu				
Evet	63,0 (55,0-73,0)	19,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-27,0)	21,0 (16,0-25,0)
Hayır	66,0 (56,0-74,0)	20,0 (16,0-24,0)	24,0 (21,0-29,0)	22,0 (17,0-27,0)
p*	0,262	0,693	0,205	0,320
Snapchat kullanm durumu				
Evet	61,5 (55,0-72,0)	19,0 (16,0-22,7)	24,0 (20,0-27,0)	20,0 (16,0-25,0)
Hayır	66,0 (56,7-74,2)	20,0 (17,0-25,0)	24,0 (20,0-28,0)	22,0 (17,0-26,0)
p*	0,031	0,026	0,836	0,031
Twitter (X) kullanm durumu				
Evet	64,0 (55,0-72,0)	19,0 (16,0-23,0)	23,0 (20,0-27,5)	20,0 (16,0-25,0)
Hayır	63,0 (55,5-73,0)	20,0 (16,0-24,0)	24,0 (20,0-28,0)	21,0 (16,0-25,0)
p*	0,616	0,224	0,404	0,529
TikTok kullanm durumu				
Evet	62,0 (55,0-72,0)	19,0 (16,0-23,0)	24,0 (20,0-27,0)	20,0 (16,0-25,0)
Hayır	65,0 (56,0-75,0)	20,0 (17,0-25,0)	23,0 (20,0-28,0)	21,0 (17,0-26,0)
p*	0,065	0,003	0,550	0,080
Twitch kullanm durumu				
Evet	64,0 (56,0-73,0)	19,0 (16,0-23,0)	24,0 (21,0-27,0)	21,0 (17,0-26,0)
Hayır	63,0 (55,0-73,0)	20,0 (16,0-24,0)	23,0 (20,0-28,0)	21,0 (16,0-25,0)
p*	0,314	0,239	0,318	0,243

*Mann-Whitney U testi; **Kruskall-Wallis H testi

Öğrencilerin yaş, anne-baba yaşı, vücut ölçüm özellikleri ile öz-yeterlilik toplamından ve öz-yeterlilik ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların ilişkisi Tablo 15’te gösterildi. Öğrencilerin boyları ile öz yeterlilik duygusal alt boyut puanları arasında anlamlı pozitif yönde düşük düzeyde korelasyon vardı ($r=0,222$; $p<0,001$)

Tablo 15. Katılımcıların Yaş, Anne-Baba Yaşı, Vücut Ölçüm Özellikleri ile Öz-Yeterlilik Toplamından ve Öz-Yeterlilik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Korelasyon Analizi

n=486		Öz-yeterlilik Ölçeği			
		Toplam puan	Akademik alt boyut	Sosyal alt boyut	Duygusal alt boyut
Yaş (/yıl)	r	0,118	0,163	0,075	0,056
	p	0,009	<0,001	0,099	0,214
Anne yaşı (/yıl)	r	0,078	0,068	-0,003	0,094
	p	0,085	0,134	0,949	0,039
Baba yaşı (/yıl)	r	0,112	0,092	0,035	0,112
	p	0,014	0,043	0,442	0,014
Boy (/cm)	r	0,189	0,083	0,136	0,222
	p	<0,001	0,067	0,003	<0,001
Kilo (/kg)	r	0,045	0,011	0,041	0,074
	p	0,327	0,802	0,367	0,105
VKİ Persentili (%)	r	-0,096	-0,056	-0,085	-0,067
	p	0,034	0,215	0,061	0,138

r=Spearman korelasyon katsayısı; VKİ: Vücut Kitle İndeksi; cm: santimetre; kg: kilogram; m²: metre-kare

ESMBÖ, SGKÖ, Öz-yeterlik toplam puan ve öz-yeterlik alt ölçek puanlarının korelasyon analizi Tablo 16’da gösterildi. ESMBÖ toplam puanı ile SGKÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde korelasyon olduğu görüldü ($r=0,283$; $p<0,001$). ESMBÖ toplam puanı ile öz yeterlilik toplam puanı ve akademik alt boyut puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde korelasyon vardı (sırasıyla $r=-0,221$; $r=-0,288$). SGKÖ toplam puanı ile öz yeterlilik toplam puanı ve sosyal alt boyut puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde korelasyon tespit edildi (sırasıyla $r=-0,236$; $r=-0,249$).

Tablo 16. ESMBÖ, SGKÖ, Öz-Yeterlilik Toplam Puan ve Öz-Yeterlilik Alt Ölçek Puanlarının Korelasyon Analizi

n=486		Öz-yeterlik						
		ESMBÖ	SGKÖ	Toplam puan	Akademik alt boyut	Sosyal alt boyut	Duygusal alt boyut	
ESMBÖ	r	1,000						
	p	-						
SGKÖ	r	0,283	1,000					
	p	<0,001	-					
Öz-yeterlik	Toplam puan	r	-0,221	-0,236	1,000			
		p	<0,001	<0,001	-			
	Akademik alt boyut	r	-0,288	-0,114	0,693	1,000		
		p	<0,001	0,012	<0,001	-		
	Sosyal alt boyut	r	-0,121	-0,249	0,758	0,341	1,000	
		p	0,007	<0,001	<0,001	<0,001	-	
	Duygusal alt boyut	r	-0,164	-0,197	0,824	0,364	0,481	1,000
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-

r =Spearman korelasyon katsayısı; ESMBÖ: Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği; SGKÖ: Sosyal görünüş kaygısı ölçeği

Çok değişkenli bir lineer regresyon modeli kullanılarak değişkenlerin ESMÖ ölçek toplam puanının üzerindeki bağımsız etkileri Enter metodu kullanılarak incelendi. Modele dâhil edilen bağımsız değişkenlerle ESMÖ toplam puanı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu belirlendi ($F=7,428$, $p<0,001$). Kurulan model; ESMÖ toplam puanının %8,5'ini açıklamaktadır (Adjusted R Square:0,085). Modele göre ESMÖ toplam puanının üzerine okul türü, disiplin cezası alma, alkol- sigara kullanma ve twitter kullanma durumlarının etkisi olduğu saptandı ($p<0,05$). ESMÖ toplam puanının Anadolu lisesinde eğitim alanlarda Meslek lisesinde eğitim alanlardan 1,644 kat, disiplin cezası alanlarda almayanlara göre 2,056 kat, alkol kullananlarda kullanmayanlara göre 2,975 kat, sigara kullananlarda kullanmayanlara göre 2,347 kat fazla olduğu, twitter kullanmayanlarda kullananlara göre 1,578 kat düşük olduğu belirlendi. Youtube, snapchat kullanımının ESMÖ toplam puanı için yordayıcı değildi ($p>0,05$) (Tablo 17).

Tablo 17. Bağımsız Değişkenlerin ESMÖ Ölçek Toplam Puanı Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişkenler	β	Std. Hata	t	p	%95 Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Okul (Ref: Anadolu lisesi)	1,644	0,698	2,354	0,019	0,272	3,016
Disiplin Cezası Alma (Ref: Evet)	2,056	0,945	2,175	0,030	0,199	3,914
Alkol Kullanımı (Ref: Evet)	2,975	1,489	1,997	0,046	0,048	5,901
Sigara Kullanımı (Ref: Evet)	2,347	1,138	2,063	0,040	0,111	4,582
Youtube kullanımı (Ref: Hayır)	-1,259	0,983	-1,280	0,201	-3,191	0,673
Snapchat kullanımı (Ref: Hayır)	-0,960	0,737	-1,303	0,193	-2,407	0,487
Twitter kullanımı (Ref: Hayır)	-1,578	0,784	-2,013	0,045	-3,119	-0,038

F=7,428; $p<0,001$
Adj. R2=0,085

5.TARTIŞMA

Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiği çalışmalara bakıldığında, kızların sosyal medya bağımlısı olma durumlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığı birden çok çalışma bulunduğu görülmüştür. Sözü edilen bu çalışmalarda internet bağımlılığı incelendiğinde erkeklerin puanı yüksek çıkarken, sosyal medya alt boyutunda kızlar lehine anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [71, 72]. 2018 yılında üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımına yönelik yapılan bir araştırmada ise erkeklerin sosyal medyaya yönelik bağımlılıklarının daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır [73]. Ancak yapılan bazı araştırmalarda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı da görülmektedir [74, 75]. Çalışmamızda da kız ve erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmadı. Kızlar ve erkekler arasındaki sosyal medya bağımlılığı düzeyi konusunda genelleme yapmak yerine, bireysel farklılıklar daha detaylı bir şekilde ele alınabilir.

Sosyal medya bağımlılığı ve anne baba tutumlarıyla ilgili literatür incelendiğinde; ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının baba tutum değişkenine göre farklılık göstermediği, anne tutumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında ise anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Bahsedilen araştırmada, otoriter anne tutumunun sosyal medya bağımlılığını artırdığı, demokratik ve koruyucu tutumun ise sosyal medya bağımlılığına etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır [76]. Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının hem anne hem de baba tutumuna göre farklılık gösterdiği saptandı. Baskıcı anne tutumunun ve ilgisiz baba tutumunun sosyal medya bağımlılığını artırdığı gözlemlendi. Hem anne hem de babada destekleyici tutumun ise ergenlerde sosyal medya bağımlılık oranını azalttığı görüldü.

Araştırmamızın örneklemindeki bireylere bakıldığında baba çalışma oranı %85,6, anne çalışma oranı ise %24,1'di. Babaların çalışma oranının daha yüksek olması çocuklarla daha az vakit geçirmelerine sebep olmuş olabilir. Anne ile daha çok vakit geçiren çocuklar anne tutumu etkisiyle hareket etmeye başlamakta, baba eksikliğini kapatmak için çocuklarının üstüne daha çok düşen annelerin davranışları baskı olarak algılanmakta olabilir. Oluşan baskı, çocukların zihinsel meşguliyetini dağıtmak için

sosyal medyada daha fazla vakit geçirmesine bu da gençlerde sosyal medya bağımlılığı gelişmesine katkıda bulunabilir.

Bu araştırmada günlük ortalama internet kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde; günde 4 saatten az internet kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu saptandı. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, sosyal medya kullanım sürelerinin artmasıyla sosyal medya bağımlılıklarının da arttığı belirlenmiştir [77]. Lise öğrencileriyle yapılan benzer bir araştırmada sosyal medya ve internette geçirilen zamanın artmasının öğrencilerin normal hayattan daha fazla izole olmalarına, sosyal medya platformlarını kullanmayı rutin hâline getirmelerine; sosyal medya ve internete daha fazla bağımlılık geliştirmelerine neden olduğu ortaya koyulmuştur [78]. Gençlerin sosyal medya kullanım hedefleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmanın sonuçlarına göre, sosyal medyada geçirilen süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde sosyal medyada geçirdikleri sürenin artması, sosyal medya bağımlılığını artıran bir faktördür [79]. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar elde edilen çalışmalar olduğu görülmüştür.[74, 80]

Bu çalışmada, sosyal medya paylaşım sıklığı faktörü ele alındığında her zaman sosyal medya paylaşımı yapan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin; nadiren ya da hiç paylaşım yapmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıktı. Sosyal medya kullanımını kişilik özellikleriyle birlikte değerlendirildiği bir araştırmada da her gün paylaşım yapan kişilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı yüksek saptanmıştır [80]. Sosyal medya paylaşımını çok sık yapıyor olmak; paylaşılan gönderilere gelen geri bildirimlere bakmak için bireylerin sosyal medyaya daha çok girmelerine dolayısıyla sosyal medyada daha çok vakit geçirmelerine neden oluyor olabilir. Bu da sosyal medya bağımlılık düzeylerinin artmasıyla sonuçlanıyor olabilir.

Çalışmamızda Anadolu Lisesinde eğitim gören öğrencileri sosyal medya bağımlılık puanının Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde eğitim görenlere göre istatistiksel olarak anlamlı yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı. 2013 yılında yapılan bir araştırmada ise meslek lisesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeylerinin diğer liselere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır [81]. Lise öğrencilerinin sosyal

medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada ise sosyal medya bağımlılığının okul türüne göre farklılık göstermediği bulunmuştur [72].

Bu araştırmaya göre okul başarısını iyi olarak değerlendiren öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, okul başarısını kötü olarak değerlendirenlerden anlamlı olarak düşük saptandı. Literatürde; okul başarısını düşük olarak nitelendiren ergenlerin sosyal medya bağımlılığının, okul başarısını orta ve yüksek olarak nitelendirenlere göre daha yüksek olduğu ve daha yüksek düzeyde sosyal medya kullanım bozukluğu yaşadığını belirten çalışmalar olduğu görüldü [82, 83]. Bu sonuçlara bakıldığında; derslerine daha fazla vakit ayıran öğrenciler sosyal medyada daha az zaman geçiriyor olabilir. Bu nedenle, başarılı olan öğrencilerin genellikle sosyal medya bağımlılığına daha az eğilim gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %15,6'sı sigara, %8,0'ı alkol kullanmaktaydı. Sigara ve alkol kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık oranlarının daha yüksek olduğu saptandı. Alaçam ve arkadaşlarının 2016'da üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları bir çalışmada da sigara ve alkol kullanan öğrencilerin internet bağımlılık oranlarının daha yüksek olduğu görülmüştü [84]. Sosyal medya bağımlılığı bir davranışsal bağımlılık olsa da etki mekanizması, kimyasal bağımlılıklar ile benzer şekildedir. Sigara ve alkol de bağımlılık yapıcı maddelerdir. Sigara ve alkol kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olması, bu kişilerin bağımlılığa daha yatkın olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Günümüzde, sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yapılmış araştırmalarda, cinsiyet değişkenine göre farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bazı çalışmalar, kadınlarda sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğunu desteklerken [85, 86], bazı araştırmacılar ise erkeklerin kadınlardan daha fazla sosyal görünüş kaygısına sahip olduğu sonucuna varmıştır [87]. Bununla birlikte, cinsiyet değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı arasında bir fark bulunmadığına dair çalışmalar da mevcuttur [88, 89]. Bizim çalışmamızda da sosyal görünüş kaygısı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmadı. Medya, reklamlar ve popüler kültür gibi etkenler ile dayatılan güzellik algısı, kadınların da erkeklerin de belirli görünüş standartlarına uygun olmak istemelerine ve dış görünüşlerine daha fazla özen göstermelerine neden olabilir. Bu durum, her iki cinsiyetin de benzer sosyal görünüş kaygısı taşımasına yol açabilir.

Bu araştırmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygı seviyeleri ile sınıf değişkeni arasında yapılan analizde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edildi. 9.sınıf öğrencilerinin görünüş kaygılarının, 12. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıktı. Literatürde benzer sonuçlar elde edilen çalışmaların olduğu görüldü [85, 90]. 9. sınıf öğrencileri genellikle ergenlik döneminin başlangıcındadırlar ve bu dönemde bireylerin dış görünüşleri ve sosyal kabulleri daha fazla önem kazanmaya başlar. Bu nedenle, 9. sınıf öğrencileri, kendilerini diğerlerinden farklı hissetme ve dışlanma korkusuyla, sosyal görünüşlerine daha fazla önem veriyor olabilir. 12. sınıf öğrencilerinin ise üniversite sınavlarına hazırlanıyor olmaları ve gelecekleri hakkında endişelenmeleri; bu dönemde genellikle akademik başarıları ve kariyer planlarına odaklanmaları nedeniyle sosyal görünüşlerini ön planda tutmuyor olabilirler.

Bu çalışmada, algılanan baba tutumunun sosyal görünüş kaygısıyla olan ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varıldı. Baskıcı baba tutumuna sahip olan ergenlerin sosyal görünüşlerindeki kaygı düzeyleri, destekleyici babalara sahip olanlardan daha yüksek bulundu. Ancak algılanan anne tutumu ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir fark gösterilemedi. 2016 yılında Dinç tarafından gerçekleştirilen araştırmada benzer sonuçlar elde edilmiştir. Otoriter ebeveynlere sahip bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin, hoşgörölü ve demokratik ebeveynlere sahip olan bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür [91]. Genellikle baskıcı tutumdaki ebeveynler çocuklarına sıkı disiplin uygularlar. Çocukların belirli standartlara ve kurallara uygun davranmalarını bekleyebilirler. Bu durum, çocukların dış görünüşlerine ve sosyal statülerine daha fazla önem vermelerine, başkaları tarafından onaylanma ve kabul görme endişesi duymalarına neden olabilir. Bu da sosyal görünüş kaygısının artışıyla sonuçlanabilir.

Araştırmamızda, kilolarını zayıf ya da ideal olarak değerlendiren öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının, kilolu olarak değerlendirilenlerden daha düşük olduğu belirlendi. Kilo memnuniyeti ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, kilosundan memnun olmayan bireylerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının, memnun olanlardan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır [92]. Başka bir çalışmada ise kendisini çok kilolu veya çok zayıf olarak algılayan kişilerin diğer gruplara göre daha yüksek sosyal görünüş kaygıları olduğu saptanmıştır [93]. Bu durumun nedeni bireylerin kendi vücut algılarına ve toplumdaki güzellik standartlarına olan uyum

sağlama çabası olabilir. Kendini kilolu olarak algılayan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olması, genelde toplumun zayıf veya ideal vücut tipine verdiği önemin bir sonucu olabilir.

Bu çalışmada okul başarısını çok iyi olarak değerlendiren öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin, kötü okul başarısına sahip öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu belirlendi. Bu sonuçlar, daha önce lise ve ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir [91, 94]. Başarılı öğrencilerin daha az sosyal görünüş kaygısına sahip olmaları, özgüvenlerinin ve motivasyonlarının yüksek olmasıyla ilişkilendirilebilir. Aynı zamanda, başarısız öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olması, başarısızlık duygusuyla başa çıkma yetersizliği nedeniyle olabilir.

Bu araştırmada, öz-yeterlik düzeyleri cinsiyet faktörüne göre incelendiğinde; erkek öğrencilerin genel öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı. Cinsiyet ile sosyal ve akademik öz-yeterlik alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı. Literatür kapsamında benzer sonuçların olduğu çalışmaların mevcut olduğu görüldü [95-97]. Yapılan bir araştırmada erkeklerin anksiyete duyarlılıklarının kızlardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır [96]. Bu durum ergenlik döneminde erkeklerin, kızlara göre olumsuz duyguları daha az yaşamalarına ve duygusal öz-yeterliklerinin yüksek olmasına neden oluyor olabilir. Nitekim 2008 yılında cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan bir çalışmada, erkeklerin olumsuz duygularla baş etmede kızlara göre daha yeterli oldukları sonucuna ulaşılmıştır [98]. Ayrıca kızların adölesan dönemde kaygı, stres ve depresyonu daha çok yaşıyor olmaları duygusal öz-yeterliklerinin düşük olmasına neden oluyor olabilir. Literatürde cinsiyetin öz-yeterliği değiştiren bir etmen olmadığı yönünde bulgular da mevcuttur [99]. Toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel faktörler, aile içi ilişkiler ve genetik etmenler gibi birçok faktör kişilerin duygusal öz-yeterliklerine etki eder [100].

Bu araştırmada akademik öz-yeterlik puanı ile sınıf düzeyi değişkeni arasında karşılaştırma yapıldığında; 9.sınıfa giden öğrencilerin akademik öz-yeterlik puanları, 11 ve 12.sınıfa giden öğrencilerden anlamlı olarak daha düşük saptandı. 2011 yılında Ekinci tarafından yapılan araştırmada da benzer şekilde 9.sınıfların akademik öz-yeterliklerinin 12.sınıflardan düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır [101]. 9. sınıf

öğrencileri liseye yeni başladıkları için okul ortamına uyum sağlama sürecinde olabilirler. Bu durum, akademik öz-yeterliklerini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, daha büyük sınıflardaki öğrenciler genellikle daha deneyimlidirler bu da öz-yeterliklerini artıran bir faktör olabilir.

Okul başarısını değerlendirme durumu ile öz-yeterlik toplam puanı, akademik ve duygusal öz-yeterlik arasında anlamlı fark vardı. Okul başarısını iyi ve çok iyi olarak değerlendiren öğrencilerin öz-yeterlik toplam puanı ve akademik alt boyut puanı, okul başarısını kötü ve çok kötü değerlendirenlerden yüksek saptandı. 2018 yılında İstanbul’da yapılan bir çalışmada çalışmamızla benzer olarak başarı düzeyleri ile genel öz-yeterlik, akademik ve duygusal öz-yeterlik düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde, sosyal öz-yeterlik ile düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur [96]. Bir den çok çalışmada da okul ve ders başarısının artmasının öz-yeterlik düzeyini artırma eğilimi gösterdiği ifade edilmiştir [102]. Akademik başarının artması, bireylerin akademik öz yeterliklerini de artırarak daha başarılı olmalarını sağlayabilmektedir. Duygusal öz yeterlik düzeyi ile başarı arasındaki ilişki de önemli bir faktördür. Duygusal olarak kendine güvenen bireyler, genellikle daha başarılı olmaktadır. Bu nedenle duygusal öz yeterlik düzeyinin yüksek olması, başarı düzeyini olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Algılanan anne tutumu ile öz-yeterlik toplam puanı ve alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptandı. Baskıcı anne tutumuna sahip bireylerin öz-yeterlik puanlarının, destekleyici anne tutumuna sahip olan bireylerden daha düşük olduğu bulundu. Algılanan baba tutumu ile öz-yeterlik toplam puanı, akademik ve duygusal alt boyutlar arasında ilişki olduğu görüldü. İlgisiz baba tutumuna sahip olan öğrencilerin öz-yeterlik puanları destekleyici tutuma sahip olanlardan düşük olduğu saptandı. Bu konuda literatüre bakıldığında ergenlerin öz yeterlik düzeyinin anksiyete duyarlılığı ve ebeveyn tutumu ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada ebeveyn tutumları ile öz-yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bahsedilen çalışmada anne-baba tutumlarını anlayışlı/demokratik olarak tanımlayan ergenlerin genel öz-yeterlik ve alt boyut puanlarının; baskıcı/otoriter ve ilgisiz/kayıtsız olarak tanımlayan bireylerin öz-yeterlik puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur [96]. Ebeveynler, çocuklarının özgüvenlerini güçlendirmek ve başarılı olmalarını desteklemek için önemli bir rol oynamaktadırlar. Ebeveynlerin çocuklarına

karşı destekleyici bir tavır sergilemeleri, gençlerin kendilerine olan güvenlerini artırabilir ve başarılarına olumlu bir şekilde katkıda bulunabilir. Bu da her alanda öz-yeterliklerinin gelişmesine katkı sağlıyor olabilir.

Kendi kilosunu ideal olarak değerlendiren ergenlerin öz-yeterlik toplam ve duygusal alt boyut puanı, kendini kilolu olarak algılayanlardan anlamlı yüksek saptandı. Yayınlarında benzer karşılaştırma yapılan yalnızca bir çalışmaya rastlandı. Bahsedilen çalışmada ise gerçek vücut ağırlığı ve algılanan vücut ağırlığı ile öz yeterlilik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır [103]. Kilo algısının bireylerin psikolojik durumları üzerinde önemli bir rol oynadığı düşünülebilir. Kendi görünümüleriyle ilgili olumlu bir algıya sahip olan ergenlerin genel öz-yeterlikleri ve duygusal öz-yeterlikleri daha yüksek olabilir.

Araştırmamızda sosyal medya platformlarından Facebook'u kullanan öğrencilerin duygusal öz-yeterlik puanlarının daha yüksek olduğu görüldü. Sosyal medya kullanımının yalnızlıkla ilişkisinin değerlendirildiği bir çalışmada Facebook'un sosyal çevreyi şekillendirmesi ve haberleşmek için yapılan bir aktivite şeklinde görülmesinden dolayı kişilerin yalnızlaşmasını engellediği sonucuna varılmıştır [80]. Bu sonuçlara bakıldığında Facebook'un kişilerin sahip olduğu hobilerle ilgili gruplara üye olmak vb gibi belirli amaçlar için kullanılıyor olması, benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle bağlantı kurmasını ve desteklenmesini sağlayarak duygusal öz-yeterliliğin artmasına katkıda bulunuyor olabilir

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Konya Selçuklu merkez ilçesindeki liselerde gerçekleştirilen ve ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmanın sonuçları şu şekildedir;

1. Katılımcıların yaş ortalaması $15,94 \pm 1,08$ olup %52,7'si erkekti.
2. Öğrencilerin %83,5'inin anne babası birlikteydi.
3. Anne baba eğitim durumlarına bakıldığında annelerin %45,9'u ilkokul mezunu, babaların %32,3'ü lise mezunuydu.
4. Öğrencilerin %15,6 sigara, %8,0'ı alkol kullanıyordu.
5. Öğrencilerin VKİ persentil ortalaması %51,67, VKİ ortalaması %21,44'tü.
6. Öğrencilerin %13,0'ı 8 saatten fazla internet kullandığını belirtti.
7. Ergenlerin en fazla kullandığı sosyal medya platformu %89,5 ile Whatsapp'tı.
8. Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı oranı kız ve erkek öğrencilerde benzer bulundu.
9. Erkek öğrencilerin toplam öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlikleri kız öğrencilerden yüksek saptandı.
10. Günlük internette geçirilen sürenin artmasının, sosyal medya bağımlılık düzeyini artırdığı; öz-yeterlik düzeyini azalttığı görüldü.
11. Sigara ve alkol kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha yüksek saptandı
12. Sigara kullanan öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri daha düşük saptandı.
13. Okul başarısını kötü olarak değerlendiren öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri yüksek, toplam öz-yeterlik ve akademik öz-yeterlik düzeyleri ise daha düşüktü.
14. Kendilerini fazla kilolu olarak değerlendiren öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyi, ideal ya da zayıf olarak değerlendirenlerden daha yüksek, toplam öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik düzeyi ise daha düşük saptandı.

15. Anadolu lisesinde eğitim görenlerin meslek lisesinde eğitim görenlere göre sosyal medya bağımlılığı oranı yüksek; öz-yeterlik düzeyleri düşüktü.
16. Öğrencilerin sınıfları ilerledikçe sosyal görünüş kaygılarının azaldığı, akademik öz-yeterlik düzeylerinin arttığı görüldü.
17. Destekleyici anne-baba tutumunun sosyal medya bağımlılığını ve sosyal görünüş kaygısını azalttığı; öz-yeterlik düzeyini artırdığı saptandı.
18. ESMBÖ toplam puanı ile SGKÖ toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptandı.
19. ESMBÖ toplam puanları ile toplam öz-yeterlik ve akademik alt boyut arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptandı.
20. SGKÖ toplam puanları toplam öz-yeterlik ve sosyal alt boyut arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptandı.

Ergenlik dönemindeki gençlerde sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve öz-yeterlik düzeyleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığı sonucuna varabiliriz. Bu nedenle, gençlerin sosyal medya kullanımını kontrol altında tutmaları ve sağlıklı bir denge kurmaları önemlidir. Ayrıca, ebeveyn tutumlarının gençler üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır. Hem ebeveynler hem de toplum olarak gençlere kendilerini kabul etmeleri ve kendi değerlerine güvenmeleri konusunda destek olunmalıdır. Bu sayede gençlerin sosyal medyayı daha sağlıklı bir şekilde kullanmalarını ve kendilerini daha mutlu ve özgüvenli hissetmeleri sağlanabilir.

Aile hekimleri, toplumun en önemli yapıtaşı olan ailenin her bireyi ile etkileşim hâlinde olabilmekte ve aileyi bütüncül olarak değerlendirebilmektedir. İnsan yaşamının en önemli gelişim basamaklarından olan ergenlik; meydana gelen hormonal, fiziksel ve ruhsal ani değişimler nedeniyle, ergenlerin çeşitli tehlikelere ve bağımlılıklara açık hâle gelmesine neden olabilir. Aile hekimleri, ergen çocuk izlemleri kapsamında ergenlerle; erken, orta ve geç ergenlik dönemlerinde en az birer kez olmak üzere görüşmeler yapmalıdır. Bu görüşmelerde biyopsikososyal açıdan bütüncül bir değerlendirme yapılmalı, madde, alkol, sigara kullanımı, sosyal medya bağımlılığı gibi konularda da danışmanlık verilmelidir. Ayrıca ebeveynlerle görüşmeler yapılması da son derece önemlidir. Ebeveynlerin tutum ve davranışları, ergenlere yaklaşımları hakkında bilgilendirmeler yapılmalıdır.

7.KAYNAKLAR

1. Başlar, G., *Yeni medyanın gelişimi ve dijitalleşen kapitalizm*. Akademik Bilişim, 2013. **4**(11): p. 2019.
2. Tektas, N., *Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma*. Tarih Okulu Dergisi, 2014. **2014**(XVII).
3. Aktaş, A.S., *Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanım davranışları ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. 2017, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
4. Kırık, A., et al., *A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey*. International Journal of Sport Culture and Science, 2015. **3**(3): p. 108-122.
5. Seki, T., *Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi*. 2014, Necmettin Erbakan University (Turkey).
6. Avcı, M., *Ergenlikte toplumsal uyum sorunları*. ISSN 1304-4990, 2010.
7. Bandura, A., *Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning*. Educational psychologist, 1993. **28**(2): p. 117-148.
8. Gupta, G. and S. Kumar, *Mental health in relation to emotional intelligence and self efficacy among college students*. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 2010. **36**(1): p. 61-67.
9. Caprara, G.V., et al., *Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness*. Epidemiology and psychiatric sciences, 2006. **15**(1): p. 30-43.
10. Balcı, Ş. and B. Gülnar, *Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili*. Selçuk İletişim, 2009. **6**(1): p. 5-22.
11. (WHO), W.H.O. *Adolescent Health*. 2024 [cited 2024 01.04]; Available from: https://www.who.int/Health-Topics/Adolescent-Health#tab=tab_1.
12. Çuhadaroğlu, F., *Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri*. Katkı Pediatri Dergisi, 2000. **21**(6): p. 863-868.
13. Yörükoğlu, A., *Gençlik Çağı, İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım. "Türk Gençlerinin Eğitim ve İstihdama Erişimi*, 2012. **13**: p. 169-190.
14. Parlaz, E.A., et al., *Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci*. Turkish Family Physician, 2012. **3**(2): p. 10-16.
15. Susman, E.J. and A. Rogol, *Puberty and psychological development*. Handbook of adolescent psychology, 2004: p. 15-44.
16. Loomba-Albrecht, L.A. and D.M. Styne, *The physiology of puberty and its disorders*. Pediatric Annals, 2012. **41**(4): p. e73-e80.

17. Bowker, A., et al., *Coping with daily hassles in the peer group during early adolescence: Variations as a function of peer experience*. Journal of Research on Adolescence, 2000. **10**(2): p. 211-243.
18. Patton, D. and J. Harris, *Ergenlik gelişimi ve tarama*. MM Mazıoğlu çev.) A. Kut, İ. Tokalak ve MG Eminsoy (Ed.) Current Aile Hekimliği Tanı ve Tedavi, 2007: p. 129-138.
19. Kanbur, N., *Adolesanlarda koruyucu sağlık hizmetleri, ergen sağlığı*. Ankara, Ergen Sağlığı Derneği Yayınları, 2012. **153**.
20. Malli, A.Y. and Y.Ç. Yıldızhan, *Determination of Subjective Well-Being Level in Adolescents in Association with Sport Participation*. World Journal of Education, 2018. **8**(6): p. 107-115.
21. Bebek, Ç. and E.İ. Protokolleri, *TC Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, yayın no: 1112*. 2018, Ankara.
22. Unicef, *Dünya çocuklarının durumu 2017: Dijital bir dünyada çocuklar*. New York UNICEF, 2017.
23. (TÜİK), T.İ.K. *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. 2023 [cited 2024 07.05]; Available from: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407).
24. Van Looy, A., *Social media management*. Advanced Database Marketing: Innovative Methodologies and Applications for Managing Customer Relationships. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-21990-5>, 2016.
25. Valkenburg, P.M. and J. Peter, *Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research*. Current directions in psychological science, 2009. **18**(1): p. 1-5.
26. Woods, H.C. and H. Scott, *# Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem*. Journal of adolescence, 2016. **51**: p. 41-49.
27. Erdoğan, P. and Y. Şanlı, *Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya tutumları üzerine etkisi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, 2019. **22**(2): p. 615-627.
28. Onat, F., *Bir halkla ilişkiler uygulama alanı olarak sosyal medya kullanımı: Sivil toplum örgütleri üzerine bir inceleme*. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 2010(31): p. 103-121.
29. Erdoğan, T. and Ö. Yumrukuz, *Sosyal Medyanın Doğası*. Uluslararası Halkbilimi Araştırmaları Dergisi, 2021. **4**(6): p. 173-197.
30. İnce, M. and M.C. Koçak, *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği*. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2017. **7**(2): p. 736-749.
31. Taş, G. *Sosyal Medya Tarihçesi*. 2015 [cited 2024 13.04]; Available from: <https://www.dijitalajanslar.com/sosyal-medya-tarihcesi/>.
32. İren, F., *Sosyal medyadaki yeni kanaat önderlerinin (fenomenlerin) gençler üzerindeki etkileri*. 2019, Marmara Üniversitesi (Turkey).

33. Tagay, O., K. Uzun, and O. Cırcır, *Ergenler için Sosyal Medya Fenomenlerinden Etkilenme Algısı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2024. **20**(1): p. 128-147.
34. Günlü, A., *Ergenlerde internet ve problemlili internet kullanım davranışının incelenmesi*. 2016, Anadolu University (Turkey).
35. Bilal, A. and A. Emel, *Facebook'un dönüşen mahremiyet yaklaşımı: "gelecek mahremiyettir"*. Intermedia international e-Journal, 2020. **7**(13): p. 447-461.
36. Hootsuite, W.A.S. *Digital 2024: 5 Billion Social Media Users*. 2024 [cited 2024 22.04]; Available from: <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>.
37. Hootsuite, W.A.S. *Digital 2024: Turkey*. 2024 [cited 2024 22.04]; Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey>.
38. Wikipedia. *Instagram*. 2024 [cited 2024 23.04]; Available from: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Instagram>.
39. Yolcu, O., *Twitter Usage of Universities in Turkey*. Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 2013. **12**(2): p. 360-371.
40. Özmen, Ş.Y., *Dijital Şiddet, Siber Zorbalık ve Yeni Medya Okuryazarlığı Üzerine Bir Değerlendirme* Journal of International Social Research, 2018. **11**(61).
41. Zinderen, İ.E., *Yeni medya ekolojisi ekseninde YouTube: Türkiye örneği*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2020. **24**(1): p. 215-232.
42. Mehmet, B. and İ.E. TARAKÇI, *Teoriden Pratiğe Dijital İşletmecilik*. 2023: Efe Akademi Yayınları.
43. Schoja, V., *Snapchat: Case study with teaching notes*. 2016: Anchor Academic Publishing.
44. Intelligence, S. and P.G. Market, *State of the Market*. S&P Global, London, 2018.
45. Tiryakioğlu, F. and A.H. YAVAŞÇALI, *Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi Bağlamında Twitch Kullanıcılarının Kullanım Motivasyonları Üzerine Bir Araştırma*. Dördüncü Kuvvet Uluslararası Hakemli Dergi, 2019. **2**(1): p. 67-90.
46. Uzbay, İ.T., *Madde Bağımliliğinin Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler Ve Bağımlilik Yapan Maddeler*. Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 2009: p. 5-15.
47. Harold, R.D., L.G. Colarossi, and L.R. Mercier, *Smooth sailing or stormy waters?: Family transitions through adolescence and their implications for practice and policy*. 2020: Routledge.
48. Schou Andreassen, C. and S. Pallesen, *Social Network Site Addiction-an Overview*. Current Pharmaceutical Design, 2014. **20**(25): p. 4053-4061.
49. Longstreet, P. and S. Brooks, *Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction*. Technology in society, 2017. **50**: p. 73-77.
50. Griffiths, M., *A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework*. Journal of Substance use, 2005. **10**(4): p. 191-197.
51. Cheng, C., et al., *Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values*. Addict Behav, 2021. **117**: p. 106845.

52. Hou, Y., et al., *Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention*. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 2019. **13**(1).
53. Özgenel, M., Ö. Canpolat, and H. Ekşi, *Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2019.
54. Pekkan, N.Ü., *Is it possible to improve self-efficacy with coaching*. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 2018. **9**(33): p. 2017-2032.
55. Muris, P., et al., *Attentional control and psychopathological symptoms in children*. *Personality and Individual Differences*, 2008. **44**(7): p. 1495-1505.
56. Kirk, B.A., N.S. Schutte, and D.W. Hine, *Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale*. *Personality and Individual Differences*, 2008. **45**(5): p. 432-436.
57. Valois, R.F., et al., *Physical Activity Behaviors and Emotional Self-efficacy: Is There a Relationship for Adolescents?* *Journal of School Health*, 2008. **78**(6): p. 321-327.
58. Akkaya Semiz, D., *Sınıf Öğretmenlerinin Fen Öğretimine Yönelik Tutumları ile Özyeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Uşak ili örneği)*. 2019, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
59. Rigotti, T., S. Korek, and K. Otto, *Career-related self-efficacy, its antecedents and relationship to subjective career success in a cross-lagged panel study*. *The International Journal of Human Resource Management*, 2020. **31**(20): p. 2645-2672.
60. Erozkın, A., *The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy*. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 2013. **13**(2): p. 739-745.
61. Schunk, D.H. and M.K. DiBenedetto, *Self-efficacy theory in education*, in *Handbook of motivation at school*. 2016, Routledge. p. 34-54.
62. Harter, S., *16 Developmental and Individual Difference Perspectives on Self-Esteem*. *Handbook of personality development*, 2014.
63. Hart, T.A., et al., *Development and examination of the social appearance anxiety scale*. *Assessment*, 2008. **15**(1): p. 48-59.
64. Çınar, H. and N. Keskin, *Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi*. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 2015. **14**(4): p. 457-464.
65. Zöhre, K. and A. DALKIÇ, *Instagram Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerde Beden Algısı ve Öz-yeterliliğin İncelenmesi*. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2020. **8**(Özel Sayı): p. 48-74.
66. Çetinkaya, T., *Analysis of the Relationship between Body Perception Levels and Social Appearance Anxieties in the Students of School of Physical Education and Sports*. *Journal of Education and Training Studies*, 2018. **6**(5): p. 194-200.
67. Webb, H.J. and M.J. Zimmer-Gembeck, *The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research*. *Journal of Research on Adolescence*, 2014. **24**(4): p. 564-590.

68. Muris, P., *A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths*. Journal of Psychopathology and behavioral Assessment, 2001. **23**: p. 145-149.
69. Telef, B.B. and R. Karaca, *Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması*. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 2012(32): p. 169-187.
70. Doğan, T., *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010. **39**(39): p. 151-159.
71. Güney, M. and T. Taştepe, *Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı*. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 2020. **9**(2): p. 183-190.
72. Gürültü, E., *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 2016, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
73. Çiftçi, H., *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı*. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2018. **7**(4).
74. Aktan, E., *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Erciyes İletişim Dergisi, 2018. **5**(4): p. 405-421.
75. Yılmazsoy, B. and M. Kahraman, *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği*. Journal of Instructional Technologies & Teacher Education, 2017. **6**(1): p. 9-20.
76. Cuma, Y., *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 2020, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
77. Tutgun-Ünal, A., *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015.
78. Deniz, L. and E. Gürültü, *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2018. **26**(2): p. 355-367.
79. Çömlekçi, M.F. and O. Başol, *Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2019. **17**(4): p. 173-188.
80. Şafak, B. and S. Kahraman, *Sosyal Medya Kullanımının Yalnızlık ve Narsistik Kişilik Özelliği Belirtileri İle İlgili İlişkinin İncelenmesi*. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 2019. **6**(2): p. 54-69.
81. Ök, F., *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonları*. 2013, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
82. Tosun, A.B., *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile okula bağlılık ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişki*. 2022, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
83. Cavga, Z., *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 2019, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim
84. Alaçam, H., et al., *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi*. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2015.

85. Aktaş, E., *Ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygısı ve sosyal dışlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 2020, Necmettin Erbakan University (Turkey).
86. Aydın, Ş. and H.M. İmir, *Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 2023.
87. Kılıç, M. and Ö. Karakuş, *The study of the relationships between social appearance anxiety, self-esteem and loneliness level among university students* *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Journal of Human Sciences, 2016. **13**(3): p. 3837-3852.
88. Çakmak, A. and S. Sakarya, *Farklı Türde Liselere Devam Eden Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2020. **19**(74): p. 680-691.
89. Telli, E. and Z. Ünal, *Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması Social Appearance Anxiety Of University Students According to Sosyo-Demographic Characteristics: A Field Study*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2016. **8**(15): p. 134-146.
90. Doğru, B., *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkisi*. 2018, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
91. Altun Dinç, M., *Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 2016.
92. Akman, T.C., F. Yarar, and K. Taşlı, *Üniversite öğrencilerinde vücut yağ oranının sosyal görünüş ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Turkish Journal of Science and Health, 2021. **2**(1): p. 176-183.
93. Yurtören, D.D., *Öz Şefkat, yeme Tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 2021, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
94. Işıkol Özge, F., *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar ilçesi örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Üniversitesi, İstanbul, 2013.
95. Telef, B.B., *Öz-yeterlikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2011.
96. Yıldırım, D.D., *10-14 yaş ergenlerin öz yeterlik düzeyinin anksiyete duyarlılığı ve ebeveyn tutumu ile ilişkisinin incelenmesi*. 2018, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
97. Certel, Z., et al., *Lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2015. **4**(2): p. 307-318.
98. McCrae, R.R. and P.T. Costa, *Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits*. The SAGE handbook of personality theory and assessment, 2008. **1**: p. 273-294.

99. Kumar, R. and R. Lal, *The Role of Self-Efficacy and Gender Difference among the Adolescents*. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 2006.
100. Zakiei, A., et al., *The relationship between family function and personality traits with general self-efficacy (parallel samples studies)*. BMC psychology, 2020. **8**: p. 1-11.
101. Ekinci, E., *Ortaöğretim öğrencilerinin akademik özyeterlik düzeyleri ve akademik erteleme davranışlarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordama gücü*. 2011, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
102. Marat, D., *Assessing mathematics self-efficacy of diverse students from secondary schools in Auckland: Implications for academic achievement*. Issues in Educational Research, 2005. **15**(1): p. 37-68.
103. Öztürk Çopur, E., et al., *Ergenlerde beden algısının yaşam kalitesi ve öz yeterlilik ile ilişkisi*. İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi, 2017. **7**(2): p. 133-140.



...

