



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

NÖROBİLİM ANABİLİM DALI
NÖROBİLİM YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI İLE UYKU
KALİTESİ VE ÖZ YETERLİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yahya KAPLAN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Türker Tekin ERGÜZEL

İSTANBUL - 2021

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

NÖROBİLİM ANABİLİM DALI
NÖROBİLİM YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI İLE UYKU
KALİTESİ VE ÖZ YETERLİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yahya KAPLAN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Türker Tekin ERGÜZEL

İSTANBUL - 2021

ÖZET

ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI İLE UYKU KALİTESİ VE ÖZ YETERLİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı ergenlerde sosyal medya kullanımı ile uyku kalitesi ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla beraber çalışma grubunun sosyal medya kullanımlarının uyku kalitesi ve öz-yeterlilik becerileri üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Son olarak çalışmaya dahil edilen ergenlerin sosyo-demografik özellikleri ile çalışma değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini 102 kız ve 98 erkek olmak üzere toplamda 200 ergen oluşturmaktadır. Çalışma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, sosyal medya bağımlılığını ölçmek için Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, öz yeterlilik düzeyini belirlemek için Çocuklar İçin Öz Yeterlilik Ölçeği ve uyku kalitesini ölçmek amacıyla Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi kullanılmıştır. Araştırma verileri araştırmacının ölçek setini katılımcılara sunması ve katılımcıların öz bildirim yapmaları yoluyla toplanmıştır. Elde edilen verilerin analiz edilmesi için SPSS-25 paket programı kullanılmıştır. Analiz yöntemleri olarak Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız T testi, ANOVA ve basit doğrusal regresyon analiz yöntemleri kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre çalışma sonucunda şu bulgulara ulaşılmıştır: Buna göre sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlilik toplam puanı ve alt ölçekleri arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalite indeksi arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça uyku kalitesi azalmaktadır. Sosyo-demografik verilere göre; erkeklerin öz yeterlilik düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu, kızların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma değişkenlerinin yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür. Okul türü değişkenine göre Anadolu lisesi öğrencilerinin öz yeterlilik ve uyku kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aile durumu yüksek olan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Uyku Kalitesi, Öz Yeterlilik



ABSTRACT
INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA
USAGE AND SLEEPING QUALITY AND SELF-EFFICACY IN
ADOLESCENTS

The aim of this study is to examine the relationship between social media use and sleep quality and self-efficacy in adolescents. In addition, it was aimed to examine the predictive effect of the study group's use of social media on sleep quality and self-efficacy skills. Finally, the relationship between the socio-demographic characteristics of the adolescents included in the study and the study variables was examined.

The sample of the study consists of a total of 200 adolescents, 102 girls and 98 boys. The study was designed in relational screening model. Personal Information Form was used to determine the socio-demographic characteristics of the participants, Social Media Addiction Scale for Adolescents was used to measure social media addiction, Child Self-Efficacy Scale was used to determine the level of self-efficacy, and Pittsburgh Sleep Quality Index was used to measure sleep quality as data collection tools in the research. . Research data were collected through the researcher presenting the scale set to the participants and the participants' self-report. SPSS-25 package program was used to analyze the obtained data. Pearson Correlation Analysis, Independent T test, ANOVA and simple linear regression analysis methods were used as analysis methods.

According to the results of the analysis, the following findings were reached as a result of the study: According to this, it was determined that there was a negative relationship between social media addiction and self-efficacy total score and subscales. A positive relationship was found between social media addiction and sleep quality index. As social media addiction increases, sleep quality decreases. According to socio-demographic data; It was determined that the self-efficacy levels of the boys were higher than the girls, and the social media addiction levels of the girls were higher than the boys. It was observed that the research variables did not differ according to age. According to the school type variable, it was determined that Anatolian high school students' self-efficacy and sleep quality scores were higher. It has been determined that adolescents with high family status have higher social media addiction levels.

Keywords: Social Media Addiction, Sleep Quality, Self-Efficacy



TEŞEKKÜR

Tez yazım sürecinde bilgi ve deneyimlerini cömertçe paylaştığı için ve bana bu süreçte yol gösterici olan değerli danışmanım Doç. Dr. Türker Tekin ERGÜZEL'e teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan ve bana desteklerini esirgemeyen sevgili aileme teşekkür ederim.

Tez süresi boyunca değerli desteklerini hiç esirgeyemeyen değerli çalışma arkadaşım Gökhan VURAL'a teşekkürlerimi sunuyorum.



BEYAN FORMU

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, tarafımdan üretildiğini ve şkdar niversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna göre yazıldığını beyan ederim.

28/06/2021

Yahya KAPLAN

İMZA

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
BEYAN FORMU	vi
İÇİNDEKİLER.....	i
TABLolar DİZİNİ.....	i
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	iv
1. GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.2. Problem Cümlesi.....	3
1.3. Hipotezler.....	3
1.4. Sayıtlılar.....	3
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar.....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Ergenlik.....	5
2.1.1. Ergenlik dönemi özellikleri	5
2.1.2. Ergenlikte anne baba tutumları	7
2.2. Sosyal Medya Kullanımı	14
2.3. Uyku Kalitesi	24
2.3.1. Uyku uyanıklık döngüsü.....	28
2.3.2. Non-rem uyku dönemi	29
2.3.3. REM uyku dönemi.....	29
2.4. Özyeterlik.....	33

2.4.1. Özyeterliliğin geliştirilmesi	34
2.4.2. Özyeterliliğin ölçülmesi	37
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	42
3.1. Evren ve Örneklem	42
3.2. Araştırmanın Metodu	42
3.3. Kullanılan Araç ve Gereçler	42
3.3.1. Demografik veri formu	42
3.3.2. Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği.....	42
3.3.3. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği.....	43
3.3.4. Pittsburgh uyku kalite indeksi (PUKİ).....	43
3.4. Verilerin Analizi	44
4. BULGULAR.....	45
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	66
KAYNAKLAR	73
EKLER	83
EK 1. Demografik Bilgi Formu	83
EK 2. Öz-yeterlik Ölçeği	85
EK 3. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ).....	87
EK 4. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	88
Ek 5: Özgeçmiş	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ek 6. Veli Onam Formu.....	90

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1: Çocukluk için öz yeterlik ölçeği, ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği, pittsburgh uyku kalitesi indeksine ait çarpıklık ve basıklık değerleri	44
Tablo 2: Katılımcıların okul türü değişkenine göre dağılımı.....	45
Tablo 3: Katılımcıların sınıf değişkenine göre dağılımı	46
Tablo 4: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımı.....	46
Tablo 5: Katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımı.....	47
Tablo 6: Katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre dağılımı	48
Tablo 7: Katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre dağılımı	48
Tablo 8: Katılımcıların aile ekonomik durumu değişkenine göre dağılımı	49
Tablo 9: Katılımcıların okul başarı durumu değişkenine göre dağılımı	50
Tablo 10: Katılımcıların kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre dağılımı	51
Tablo 11: Katılımcıların sosyal medyaya erişilen cihaz değişkenine göre dağılımı.....	52
Tablo 12: Katılımcıların sosyal medyayı kullandığı süre (yıl) değişkenine göre dağılımı	53
Tablo 13: Katılımcıların günlük sosyal medya kullanımı (saat) değişkenine göre dağılımı	54
Tablo 14: Katılımcıların sosyal medya bildiri yüzünden uyku bölünmesi değişkenine göre dağılımı	55
Tablo 15: Örneklemin çocukluk için öz yeterlik ölçeği, ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği, pittsburgh uyku kalitesi indeksine ait betimsel istatistikler.....	56
Tablo 16: Örneklemin çocuklar için öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları ile pittsburgh uyku kalite indeksi puanları arasındaki ilişki için pearson korelasyon analizi sonuç tablosu.....	57
Tablo 17: Örneklemin çocuklar için öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları ile ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları arasındaki ilişki için pearson korelasyon analizi sonuç tablosu.....	58
Tablo 18: Örneklemin pittsburgh uyku kalite indeksi ile ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları arasındaki ilişki için pearson korelasyon analizi sonuç tablosu.....	58

Tablo 19: Örneklemin cinsiyete göre çocuklar için öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuç tablosu	59
Tablo 20: Örneklemin cinsiyete göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuç tablosu	59
Tablo 21: Örneklemin cinsiyete göre pittsburg uyku kalite indeksi puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuç tablosu	60
Tablo 22: Örneklemin yaşlarına göre çocuklar için öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuç tablosu	60
Tablo 23: Örneklemin yaşlarına göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuç tablosu	61
Tablo 24: Örneklemin yaşlarına göre pittsburg uyku kalite indeksi puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuç tablosu	61
Tablo 25: Örneklemin aile gelir durumu değişkenine göre çocuklar için öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları puanları arasındaki farkı test etmek için yapılan anova testi sonuçları	62
Tablo 26: Örneklemin aile gelir durumu değişkenine göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları arasındaki farkı test etmek için yapılan anova testi sonuçları	63
Tablo 27: Örneklemin aile gelir durumu değişkenine göre pittsburg uyku kalite indeksi puanları arasındaki farkı test etmek için yapılan anova testi sonuçları	63
Tablo 28: Örneklemin okul türü değişkenine göre çocuklar için öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları puanları arasındaki farkı test etmek için yapılan anova testi sonuçları	64
Tablo 29: Örneklemin okul türü değişkenine göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları arasındaki farkı test etmek için yapılan anova testi sonuçları	65
Tablo 30: Örneklemin okul türü değişkenine göre pittsburg uyku kalite indeksi puanları arasındaki farkı test etmek için yapılan anova testi sonuçları	65

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Okul türü değişkenine göre dağılımın sütun grafiği	45
Şekil 2: Okul türü değişkenine göre dağılımın sütun grafiği.....	46
Şekil 3: Cinsiyet değişkenine göre dağılımın sütun grafiği	47
Şekil 4: Yaş değişkenine göre dağılımın sütun grafiği.....	47
Şekil 5: Anne eğitim durumu değişkenine göre dağılımın sütun grafiği	48
Şekil 6: Baba eğitim durumu değişkenine göre dağılımın sütun grafiği.....	49
Şekil 7: Aile ekonomik durumu değişkenine göre dağılımın sütun grafiği	50
Şekil 8: Okul başarı durumu değişkenine göre dağılımın sütun grafiği.....	51
Şekil 9: Kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre dağılımın sütun grafiği	52
Şekil 10: Sosyal medyaya erişilen cihaz değişkenine göre dağılımın sütun grafiği	53
Şekil 11: Sosyal medyayı kullandığı süre (yıl) değişkenine göre dağılımın sütun şekli	54
Şekil 12: Sosyal Medya Kullanımı (Saat) Değişkenine Göre Dağılımın Sütun Şekli ...	55
Şekil 13: Sosyal medya bildirimi yüzünden uyku bölünmesi değişkenine göre dağılımın sütun şekli	56

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

KBF : Kişisel Bilgi Formu

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

Vd. : Ve Diğerleri



1. GİRİŞ

Sosyal medya ağıları günümüzdeki en önemli teknolojik gelişmelerden biridir (Öztürk ve Akgün 2012). Geçmiş yıllar boyunca teknoloji değişik alanlarda değişik amaçlar için kullanılmıştır (Tuncer ve Taşpınar, 2008). Ancak internet teknolojilerinin etkin kullanımı ve sürekli evrim geçirerek gelişmesi yeni medyanın temelini oluşturmuştur. Yeni medya, internetin etkileşimli iletişim gücünü tanımlayan soyut bir kavram olarak tanımlanmıştır (Çildan, Ertemiz, Tumuçin, Küçük ve Albayrak, 2012).

Sosyal medya ağıları; her ne kadar kısa bir geçmişe sahip olsa da uzun bir iletişim evriminin bir araya getirdiği altyapılarla beslenen ve insanların birbiriyle yakın ilişki kurabilmesine imkan sağlayan bir yapı olarak şimdiki halini almıştır (Ergene, 2014). Sosyal medya ağıları kullanıcılarına; sosyal ağ ortamı oluşturma, kendilerini tanıtmaya, diğer kullanıcılarla iletişime geçme ve bu iletişimi devam ettirme (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007), yeni insanlarla tanışma, bilgi edinme, kişisel bir profil oluşturma ve bu sayede paylaşımlar yapabilme imkanı sunmaktadır.

Uyku; insan yaşamında beslenme, soluk alıp verme, boşaltım kadar önemlidir. Anı zamanda bilincin geçici kaybolması, organik faaliyetlerinden özellikle sinir duyusu ve kas hareketlerinin azalması ile birlikte ortaya çıkan normal, geçici, fizyolojik ve periyodik bir durumdur (Türküzü ve Aksoydan, 2014).

Uyku kalitesi, bireyin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir güne hazır hissetmesidir (Karakaş ve ark., 2017). Çeşitli faktörler; yaşam tarzı, çevresel faktörler, iş sosyal yaşam, ekonomik durum, genel sağlık durumu ve stres gibi uyku kalitesini etkilemektedir (Engin, 1999). Uyku kalitesi; uyku döngüsü, uyku süresi ve bir gecede uyanma sayısı gibi uykunun niceliksel yönlerini içermektedir. Ayrıca uyku kalitesi uykunun derinliği ve dinlendiriciliği gibi öznel yönlerini de içerir (Üstün ve Çınar, 2009). Ergenlerin, kendi sağlıkları hakkında bilgilenmeleri ve sağlıklarını korumaya yönelik doğru davranış ve tutumlar kazanmalarına yönelik çalışmaların hedeflenmesi sağlıklı bir toplumun oluşturulmasında önemlidir. Bu amaca ulaşmada, bireyin davranışları üzerinde davranış sürecini kontrol ederek etkili

olan öz-yeterlilik önemli rol oynamaktadır (Graham ve Uphold 1992). Bandura'ya göre öz yeterlilik, bireyin belli bir performansı göstermesi için gerekli etkinlikleri düzenleyip başarılı bir biçimde gerçekleştirme kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısıdır (Bandura, 1982).

Öz-yeterlilik insan davranışını birkaç yolla etkiler: birincisi, davranış seçimine etki eder. İnsanlar yetenekli olduğu ve kendilerine güven duydukları görevler ile meşgul olurken, yetenekli olmadıkları ve kendilerine güvenmedikleri görevlerden kaçınırlar. İkincisi, özyeterlilik, insanların anksiyeteye yönelik ne kadar çaba harcayacaklarını ve ne kadar uzun süre sebat gösterebileceklerini belirlemelerine yardımcı olur. Üçüncüsü, öz-yeterlilik inançları kişinin düşünce modellerini ve duygusal tepkilerini etkiler. Düşük özyeterliliğe sahip insanlar bir şeyin olduğundan daha zor olduğuna inanabilir, bu inançları stresi artırabilir ve problemi çözmeye yönelik dar bir vizyona sahip olmasına neden olabilir (Telef ve Karaca 2011)

1.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ile Uyku Kalitesi ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Ülkemizde uyku kalitesi, öz yeterlilik ve sosyal medya kullanımı ile ilgili çalışmalar yapılmış fakat ergenlerde sosyal sosyal medya kullanımının, uyku kalitesi ve öz yeterlilik ile ilişkisini araştıran bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu nedenle bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırma, ergenlerin sosyal medya kullanım oranlarını belirlemek, uyku kalitesi ve öz yeterlilik düzeylerinin derecesi hakkında bilgi sahibi olmaları bakımından önem taşımaktadır. Katılımcılar kendilerini bu bakış açısıyla değerlendirerek farkındalık oluşumuna katkı sağlamış olurlar. İlkokul, ortaokul ve lise düzeyinde hizmet veren okullardaki öğretmenler ile rehber öğretmenlerin eğitim verdikleri öğrencilere ve ailelerine rehberlik ederken kuramsal bilgidен yararlanacakları umulmaktadır. Ayrıca elde edilen kuramsal bilgilerin alanda çalışan uygulayıcılara yol göstereceği, problemler karşısında geliştirilen çözüm önerilerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ile Uyku Kalitesi ve Öz Yeterlilik Arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Hipotezler

Hipotez 1: Ergenlerin Sosyal Medya Kullanımı ile Öz Yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Ergenlerin Sosyal Medya Kullanımı ile Uyku Kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3: Ergenlerin Sosyal Medya Kullanımı ile Uyku kalitesi arasında cinsiyet bakımından anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Ergenlerin Sosyal Medya Kullanımı ile Uyku kalitesi arasında sosyo-ekonomik düzey bakımından anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 5: Ergenlerin Sosyal Medya Kullanımı ile Öz Yeterlilik düzeyleri arasında cinsiyet bakımından anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 6: Ergenlerin Sosyal Medya Kullanımı ile Öz Yeterlilik düzeyleri arasında sosyo-ekonomik düzey bakımından anlamlı bir ilişki vardır.

1.4. Sayıtlar

1- Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği,

2- Araştırmaya gönüllü katılan ergenlerin, Sosyodemografik Bilgi Formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Çocuklar İçin Öz Yeterlilik Ölçeği ve Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeklerinde yer alan sorulara içten ve doğru yanıt verdikleri,

3- Araştırmada kullanılan Sosyodemografik Bilgi Formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Çocuklar İçin Öz Yeterlilik Ölçeği ve Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeklerinin geçerlilik ve güvenilirliklerinin oldukları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1- Araştırmadan elde edilen bulgular, ergenlerin veri toplama araçları kapsamındaki kullanılan “kişisel bilgi formu”, “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Çocuklar İçin Öz Yeterlilik Ölçeği” ve “Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeği”nde yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

2- Araştırma sonuçları, yalnızca araştırmanın örnekleminde yer alan 200 ergen için genellenebilir olması, araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

1.6. Tanımlar

Ergenlik: Ergenlik, doğurganlığın sağlanmasına ve sözde ikincil cinsiyet özelliklerinin, yetişkin erkekler ve dişilerle ilişkili fiziksel özelliklerin (kasık kıllarının büyümesi gibi) gelişmesine yol açan bir dizi fiziksel aşama veya adımı içerir. Ergenlik bir dizi biyolojik veya fiziksel dönüşümü içerirken, süreç ergenin psikososyal ve duygusal gelişimi üzerinde de bir etkiye sahip olabilir (Yeager, 2017).

Sosyal Medya: Sosyal medya kavramının ilgili literatürde çeşitli tanımlamaları yapılmaktadır. Bazı tanımlamalara göre sosyal medya kişiler arası iletişime imkan sağlayan, benzer ilgi alanlarına sahip olan bireylerin karşılıklı paylaşımlar yapmasını destekleyen, kişilere iletişim kurmak istediği ya da istemediği arkadaş listeleri oluşturmaya imkan sağlayan elektronik ortamlar şeklinde ifade edilebilir (Barry vd, 2017).

Uyku: Uykuya ilişkin literatürde farklı tanımlamalara yer verilmiştir. Bu kapsamda yapılan bir tanımlamada uyku insan vücudunun yüzeyinde kanın geniş damarlara çekilmesi ile gerçekleşmekte iken, vücut yüzeyine kanın yeniden ulaşması uykunun son olarak uyanmanın gerçekleşmesine neden olduğu şekilde ifade edilmektedir (Almojali vd, 2017).

Öz Yeterlilik: Öz yeterlik bireyin belirli bir performansı ortaya koyabilmesi, başarılı olabilmesi ve organize edebilmesi ile ilgili kendisi hakkında sahip olduğu yargıdır. Aynı zamanda bireyin mevcut durumun dışında geleceğe yönelik, karşılaşılabileceği zorlukların listesinden gelmesine yönelik algısıdır (Bandura, 1977).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenlik

Ergenlik, büyüyen erkek veya kızların cinsel olgunlaşma sürecine girdiği dönemdir (Hayden vd, 2018). Ergenlik, doğurganlığın sağlanmasına ve sözde ikincil cinsiyet özelliklerinin, yetişkin erkekler ve dişilerle ilişkili fiziksel özelliklerin (kasık kıllarının büyümesi gibi) gelişmesine yol açan bir dizi fiziksel aşama veya adımı içerir. Ergenlik bir dizi biyolojik veya fiziksel dönüşümü içerirken, süreç ergenin psikososyal ve duygusal gelişimi üzerinde de bir etkiye sahip olabilir (Yeager, 2017).

2.1.1. Ergenlik dönemi özellikleri

Ergenlik dönemi bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasında kritik süreçlerin bulunduğu bir dönemdir. Ergenlik dönemi bireyin sosyal, psikolojik, ahlaki, biyolojik, fizyolojik ve kültürel resimlerden çok yönlü olarak gerçekleştiği hızlı bir gelişim sürecidir. Bu özellikleri birlikte ve hızlı bir şekilde gelişmesi Ergenlik dönemini bireylerin yaşamında önemli hale getirmektedir. Bu dönemde bireylerin yaşadıkları sorunlar ben beklentilerinin tespit edilmesi, ergenlik döneminin sağlıklı olarak geçirilmesi bakmadan önem taşımaktadır (Miron vd, 2019).

Ergenlik döneminde bireyler fiziksel özellikleri bakımından boy ve kilonun yanında cinsiyet farklılığının da belirginleştiği, çocukluk dönemine göre olgunlaşmanın daha ön plana çıktığı bir dönemdir (Lewis, 2002). Özellikle cinsiyete özgü farklılıkların ortaya çıkması, cinsiyet hormonlarının daha yoğun çalışmaya başlaması kadın ve erkek figürlerinin oluşmasını sağlamaktadır. Bu bakımdan vücutta kas gelişimi, kilo artışı, hızlı boy değişimleri ve yağ dengesi gibi özellikler da farklılıklar meydana gelmektedir (Hayden vd, 2018).

Ergenlik dönemi bireylerin biyolojik ve fizyolojik değişimlerinden yanında zihinsel olarak da önemli bir gelişme sürecini barındırmaktadır. Ergenlik dönemine geldiğinde bireylerde somut düşünceden soyut düşünceye geçiş, soyut olayları daha fazla algılama, ilişkiler kurabilme, kavramların anlamının farkında olma, toplumsal değerleri daha iyi anlama gibi özelliklerde gelişmeler meydana gelir (Lewis, 2002).

Ergenlik döneminde görülen bu zihinsel gelişim bireye yeni bilişsel becerilerin kazandırılmasına katkı sağlar. Çocukluk dönemindeki düşüncelerin aksine, ergenlik döneminde birey daha dikkatli, kontrollü ve neden-sonuç ilişkisi içerisinde düşünmeye başlayabilir. Bireyin düşüncesinde meydana gelen değişimler özetle aşağıdaki şekilde ifade edilebilir (Ozer, 2017);

- Mutlak doğrunun yerine belirli bir odak noktasına bağlı olarak düşünme,
- Soyut kavramları hakkında düşünerek kavramların anlaşılmasına başlanması,
- Gerçekler ve gerçek olmayan durumlar arasındaki ilişkileri farkına varma,
- Olaylar ve olgulardan yola çıkarak çıkarımlarda bulunmak ve olasılıkları düşünme,
- Tek yönlü düşünmeye karşılık çok boyutlu düşünme becerilerinin gelişmesi,
- Kavramlar ve düşünceler hakkında düşünme

Ergenlik döneminde bireylerde görülen bu değişimler belirgin olarak ortaya çıkmakta ve sistematik bir hale gelmektedir. Bireylerde olasılıkların düşünülmesi, karşılaştırmalar yapma, mantık ve akıl yürütme gibi beceriler gelişmeye başlar ve bu dönemde özellikle bilimsel konulara merak ve ilgi artar. Aynı zamanda bu dönemde bireylerde belirli düşünce kalıpları gelişerek ideolojik düşünceler ortaya çıkabilmektedir. Bu bakımdan ergenlik döneminde arkadaşlıklar, felsefe, din ve siyaset konularına ilgi artış göstermektedir (Vijayakumar vd, 2018).

Ergenlik dönemi bireylerin düşüncelerinin geliştiği bir dönem olmasının yanında kendisine, çevreye ya da olgulara yönelik olumlu ve olumsuzluklar ortaya çıkmaktadır. Bireyler ergenlik döneminde çok yönlü düşünme becerisine sahip oldukları için birden fazla duruma ilişkin akıl yürüterek çıkarımlarda bulunabilirler (Somefun & Odimegwu, 2018). Kavramların ifade ettiği anlamları düşünebilir, kavramlar arasında ilişkiler kurabilirler. Ergenlik döneminin bireylerde meydana getirdiği bu bilişsel gelişim özellikleri nedeniyle sorgulayıcı ve eleştirel yaklaşımlar ön plana çıkmaktadır.

Bu dönemde birey kendini ifade edebilme, düşüncelerine değer verilmesi ve saygı görmek gibi beklentiler içerisinde olabilmektedir (Yavuz, 2018).

Ergenlik döneminin özellikleri ile ilgili bazı durumlar aşağıda verilmiştir (Atalar ve Atalay, 2018; Çankaya ve Meydan, 2018; Yeager, 2017);

- Ergenlik, cinsel olgunlaşma ve doğurganlığın sağlanması dönemidir.
- Ergenliğin başladığı zaman bireyler arasında büyük farklılıklar gösterir; ancak ergenlik genellikle 10-14 yaş arası kızlarda ve erkeklerde 12-16 yaş arası kızlarda görülür.
- Ergenliğin zamanlamasında hem genetik hem de çevresel faktörler rol oynar.
- Vücut yağı ve / veya vücut kompozisyonu ergenliğin başlangıcını düzenlemede rol oynayabilir.
- Ergenlik, ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi ve hızlı büyüme ile ilişkilidir.
- Merkezi erken ergenlik, beyindeki hipotalamustan hormonların salınmasına bağlı olarak normalden daha erken ortaya çıkan ergenliktir.
- Kızların erken ergenliğe (erken ergenlik) sahip olma olasılığı erkeklerden daha fazladır.
- Meme gelişimi genellikle kızlarda ergenliğin ilk belirtisidir.
- Ergenliğe duygusal ve ruh hali değişiklikleri de eşlik edebilir.

2.1.2. Ergenlikte anne baba tutumları

Ergenlik döneminde genetik, çevresel ve kültürel etkenlere bağlı olarak bazı risk faktörleri bulunmaktadır. Bireyin aile geçmişinde bulunan genetik ve ruhsal rahatsızlıkların, genetik olarak gelecek nesillere aktarımı mümkün olmaktadır. Dolayısıyla genetik yatkınlık bireyin hastalık yaşamasında risk unsuru olarak görülmektedir (Atalar ve Atalay, 2018). Bunun yanında ergenlik döneminde bireylerin bedensel ve fizyolojik büyümeleri sonucunda hormonal değişimler meydana gelmektedir. Bu süreçte bireyde benlik gelişimi, ehliyet ve kimlik kazanımı gibi sosyal kültürel değişimler görülmektedir. Birey sosyal kültürel çevreye uyum

sağlayamadığında ya da beklentiler karşılanmadığında ruhsal sorunlar ve kimlik krizleri görülme riski artmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler dış dünya ile etkili bir iletişim kurma çabası gösterirler. Aynı zamanda bu bireylerde meydana gelen fizyolojik değişimler ve sosyal kültürel çevre ile uyum sorunları bir araya geldiğinde bireylerde kaygı bozukluğu, stres ve depresyon gibi ruhsal sorunlara da neden olabilmektedir (Gökçe vd, 2017).

Ergenlik dönemi bireylerde beyin gelişiminin devam ettiği bilinmektedir. Bireyin çocukluğundan itibaren özellikle ergenlik dönemine gelindiğinde anne baba tutumları önemli faktörler arasında yer almaktadır (Ertuğrul ve Eker, 2019). Çünkü bireylerde gelişime bağlı olarak ortaya çıkan değişimler, bireyin düşünme ve davranış şekillerine yansımaktadır. Bu süreçte anne babaların, çocuklarına destek olması bu değişimlerin gelişimin bir parçası olarak görülmesi, baskıcı ve otoriter anne baba tutumunun çocuklara zarar vereceğini bilinmesi gerekmektedir. Anne babaların çocuklarına yönelik tutumlarının belirlenmesi neden bazı faktörler etkili olmaktadır. Bunlar genel olarak şu şekilde ifade edilebilir (Alabay, 2019);

- Anne babanın yaşı küçük olduğunda, evliliğe ya da çocuk bakımına yönelik bilgi ve becerilerini yetersiz olması durumunda çocuğa yönelik olumsuz tutum geliştirebilirler.
- Aile içerisinde meydana gelen hastalık ve ölüm gibi durumlar, ebeveynlerin çocuklarına yönelik ihmalkâr ya da depresif davranma olasılıklarını artırmaktadır.
- Anne babaların sahip oldukları ruh sağlığı ve davranış biçimi gibi kişilik özellikleri çocukların yetiştirilmesinde ve çocuğa yönelik tutumun belirlenmesinde etkili olmaktadır.
- Çocuklarda sürekli ya da kalıcı hastalıkların meydana gelmesi, anne babanın çocuğuna yönelik kabul sorunlarını ortaya çıkarmaktadır. Böyle bir durumda çocuklarda dışlanma ve agresiflik gibi sorunlar meydana gelebilmektedir.
- Anne babanın bilgisi ve eğitim düzeyi çocuğa yönelik yaklaşımın belirlenmesinde önemli olan bir faktördür. Eğitim düzeyi yüksek aileleri, çocuklarına yönelik daha demokratik ve hoşgörülü tutumlar sergiledikleri görülmektedir.

Bu ve benzeri durumlar dikkate alındığında anne babaların sahip oldukları tutum özellikleri ve düzeylerinin çocukların sosyal, fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimleri bakımından önemli olduğu söylenebilir. Özellikle ergenlik dönemine geldiğinde bireyler dış dünyayı tanıma, anlama ve sosyal çevre ile ilişkiler geliştirme gibi eğilimleri daha fazla göstermektedir (Orben, Tomova & Blakemore, 2020). Ancak bu dönemde bireylerin fiziksel ve psikolojik özelliklerinde meydana gelen ani değişimler, dış dünyaya açılma eğilimlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu süreçte anne ve babaların çocuklarının gelişim özelliklerinin farkında olması ve çocuğa rehberlik yapabilecek tutum ve davranışlar sergilemeleri önemlidir.

2.1.3. Ergenlikte riskli davranışlar

Ergenlik döneminde bireyler gelişim özelliklerine bağlı olarak birtakım riskli davranışlar gösterebilmektedir. Bu davranışlar dünya genelinde ergenlik dönemindeki bütün bireylerden görülebilmektedir (Vijayakumar vd, 2018). Bireylerde riskli davranışlar biyolojik, genetik, toplumsal ve kültürel özellikler tarafından etkilenerek kompleks bir yapıya sahip olabilir. Bu süreçte bireylerin sağlıkları bakımından riskli davranışlar ortaya çıkabilmektedir. Ergenlik dönemindeki riskli davranışlar genellikle daha sonraki dönemlerde de görülebilmektedir (Ozer, 2017). Bu davranışlar genel olarak yeme sorunları, depresyon, cinsel ilişki, intihar, kaza, alkol kullanımı, antisosyal davranışlar, şiddet, sigara ve alkol kullanımı gibi madde bağımlılıkları, huysuzluk, amaçsızlık ve öğrenme bozuklukları şeklinde sıralanabilir. Ergenlik döneminde bireylerin sosyal aktivitelerinin bulunmaması ve belirli bir amaçlarının olmaması akademik başarının azalmasına ve olumsuz sosyal çevreler oluşturmalarına neden olmaktadır. Ergenlik dönemindeki bu belirsizlikler, ergenlik döneminin sonlarına yaklaşıldığında amaçsızlık, gelecek kaygısı ve iş bulma gibi sorunlarla birleştiğinde antisosyal davranışlar meydana gelmekte ve bireylerde, bireysel özelliklere bağlı olarak ciddi sorunlara yol açabilmektedir (Bulut vd, 2020).

Ergenlik dönemi bireylerde hızlı gelişim sürecine bağlı olarak ruhsal dalgalanmaları yoğun olarak gerçekleştiği karmaşık bir dönemdir. Ergenlik dönemi bireyin hem ailesi hem de kendisi bakımından zorluklar içermektedir. Bu süreçte birey kendisinin yeterince anlaşılmadığını, kendini ifade etmede sorunlar yaşadığını ve yalnız kaldığını düşünebilmektedir (Gökçe vd, 2017). Buna karşılık aile ise çocuğun sorunlarına anlamada zorlanmakta ve çocukla iletişim kurmada sorunlar yaşamaktadır.

Ergenlik dönemini yaşayan birey kendisini tanımaya başlamakta, yeteneklerinin ve sahip olduğu kişisel özelliklerin farkına varmakta, yaşamı ve yaşamın anlamını sorgulamaya başlamaktadır (Ertuğrul ve Eker, 2019). Ergenlik dönemindeki bireylerin hisleri ve davranışlarına ilişkin özellikler aşağıda verilmiştir (Ozer, 2017);

- Ergenler duygularını ve sevinçlerini yoğun olarak yaşarlar.
- Jest ve mimikler ile ses tonu kullanımı daha amaçlı ve belirgin hale gelir.
- Hayal kurma ve gerçekten uzaklaşma gibi durumlar sık sık gözlenebilir.
- Geleceğe yönelik planlar yapma ve gelecek kaygısı gözlenebilir.
- Duygularda istikrarsızlık ve ani değişimler meydana gelebilir.
- İsteksizlik, yorgunluk ve enerji kaybı gibi duygular yaşayabilir.
- Bedensel, fizyolojik ve biyolojik değişimler nedeniyle utanma ve kendini saklama gibi davranışlar görülebilir.
- Arkadaş seçiminde daha seçici ve amaçlı bir yaklaşım görülebilir.
- Takdir edilme, değer görme ve fark edilme gibi ihtiyaçlar ortaya çıkar

Ergenlik dönemindeki bireyler yaşadıkları değişimler, yaşamın sorumluluklarını hissetme ve gelecek kaygısı gibi durumlara bağlı olarak özgüven eksikliği ve depresyon gibi sorunlar yaşayabilmektedirler (Somefun & Odimegwu, 2018). Bu dönemde bireyler kendilerini üzüntülü ve kötü hissedebilir, hatta bireyler ilerleyen psikolojik vakalar sonucunda intihar eğilimi gösterebilirler. Ergenlik döneminde bireylerde üzülmeye, kızgınlık, nefret, merak ve yalnızlık gibi çeşitli duygular yoğun olarak yaşanabilir. Bu sorunların yanında ergenlerde yeme bozuklukları ve olumsuz beden algısı sorunları görülebilir (Çankaya ve Meydan, 2018).

Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları sorunların etkilerinin azaltılmasında, özellikle ebeveynlere önemli görevler düşmektedir. Ergenlik dönemi yaşayan bireyler, her şeyden önce değer görme ve anlaşılma gibi duyguları yoğun yaşamaktadırlar. Bu bakımdan ebeveynlerin, çocuklarının duygularını anlamaya çalışmaları ve bu konuda hassas davranmaları oldukça önemlidir (Atalar ve Atalay, 2018). Ergen birey aileden bu desteği alamadığında duygularını tatmin edebilmek amacıyla sosyal çevreye daha fazla eğilim gösterebilmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları ya da yaşama olasılıkları yüksek olan olumsuz duygularla başa çıkabilmelerinde ailelere düşen bazı sorumluluklar şu şekildedir (Bulut vd, 2020);

- Karşılıklı fikir alışverişlerinin yapılması, aile konularına ilişkin fikirlerin dikkate alınması,
- Nasihatler yerine sorunlara çözüm yollarının geliştirilmesi,
- Bireyin sosyal ve arkadaş çevresini eleştirmeden, bu kişilerin tanınmaya çalışılması,
- İlgi ve sevginin eksik edilmemesi,
- Gerekli durumlarda uzmanlardan destek alınması,
- Çocukların özgüvenini kırıcı ya da dışlayıcı söz ve davranışlardan kaçınma,
- Bireyin kendini yalnız hissetmemesi bakımından sosyal ve kültürel faaliyetlere önem verilmesi,

Ergenlik dönemindeki bireylerin, ergenlik dönemini sağlıklı bir şekilde geçirebilmeleri bilinçli ebeveynlik uygulamaları ile mümkün olabilmektedir. Bu süreçte ebeveynlerin ergenle olan iletişimleri ve tutumları, dönemin başarılı bir şekilde atılabilmesi için önemli görülmektedir. Bu bakımdan ebeveynlerin, ergenlik döneminin özellikleri ve bu bireylere yönelik gerçekleştirilebilecek rehberlik faaliyetleri ile ilgili bilgilendirilmeleri faydalı olacaktır (Gökçe vd, 2017).

Ergenlik döneminde bireylerin yaşadığı kişilerarası ilişkiler kimlik oluşumunda önemlidir. Bu dönemde kurulan ilişkiler, bireyin gelecek yaşantısındaki rollere temel oluşturmaktadır (Williams & McGillicuddy-De Lisi, 1999). Farklı kişilerle kurulan farklı ilişkiler ve roller kimlik gelişimini desteklemektedir. Bireyin kurduğu bu ilişkiler yapısal ve etkileşimsel özelliklerde gerçekleşebilir. Yapısal iletişim sosyal ve kültürel kavramlarla ilişkili olarak ortaya çıkmakta iken, etkileşimsel iletişim bireyin sosyal ilişkilerinden oluşmaktadır (Yeager, 2017).

Ergenlik dönemindeki bireylerin akran ilişkilerinde önemli dönüşümler başlamaktadır. Çocukluk döneminde görülen oyun davranışları, ergenlik dönemine gelindiğinde daha özel ve amaçlı ilişkilere dönüşmektedir (Miron vd, 2019). Bu bakımda ergenlik dönemi bireyin gelişim sürecinde sosyal ilişkilerin oluşturulmasında önemli bir dönemi ifade etmektedir. Bireyin amacı toplumda değer gören, sağlıklı ilişkiler geliştiren, toplumun değer yargılarına uyum sağlayan bir birey olmaktır. Bu dönemde kurulan ilişkilerin nitelikli ve sürdürülebilir olması, ergenlik dönemindeki

bireyin ailesi, çevresi ve toplumsal ilişkileri bakımından riskli davranışların azaltılmasına ya da önlenmesine katkı sağlamaktadır (Yavuz, 2018).

Ergenlik dönemindeki bireylerin arkadaşlık ilişkileri önemlidir. Ancak bu dönemde ilişkilerinin temelinde, bireyin bebeklik ve çocukluk dönemindeki güvenli ilişkilerin etkili olduğu ifade edilmektedir (Campbell-Sills, Cohan & Stein, 2006). Bebeklik döneminde anne baba ve yakın çevresiyle güvensiz ilişkiler yaşayan bireylerin ergenlik döneminde de sosyal ilişkilerinde sorunlar meydana gelebileceği belirtilmektedir. Ancak Bu dönemlerde bireyin kurduğu ilişkileri yapısında farklılıklar bulunmaktadır. Bebeklik ve çocukluk döneminde birey için yalnızca aile önemli iken, Ergenlik dönemine gelindiğinde sosyal çevre ve ilişkilerin de oldukça önemli değil yere sahip olduğu söylenebilir (Çankaya ve Meydan, 2018).

Ergenlik dönemindeki bireylerin düşünce yapılarında meydana gelen değişimler ve kendini ifade etme isteği düşünce yapılarında önemli etkilere neden olmaktadır. Birey bu dönemde bazı düşünceleri çarpıtma ve kendi düşünce yapısını ortaya çıkarma eğilimindedir. Bu nedenle ergenlik döneminde sosyal ilişkilerde sorunlar meydana gelebilmektedir. Ergenlerde şiddet ya da kızgınlık gibi davranışlar sık sık ortaya çıkmaktadır. Birey kendini yeterince ifade edemediğinde saldırgan davranışlar göstererek, akranları ya da aile bireyleri ile ilişkilerinde çatışmalar ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte bireyin davranışlarını yönetebilmesi, uyum problemlerinin azaltılması bakımından önemlidir.

Bireylerin gelişiminde sosyal ilişkiler ve sosyalleşme süreçleri yaşamın önemli bir parçası olmaktadır. Ancak sosyalleşme sürecinde ortaya çıkan sorunlar Bireyde saldırganlık davranışlarının görülmesine neden olabilmektedir (Gökçe vd, 2017). Bu davranışlar bireyin yaşantısında farklı dönemlerde farklı özelliklere sahip olarak ortaya çıkabilir. Akran zorbalığı olarak ifade edilen bu durum bireylerde kasıtlı ve sürekli meydana gelen saldırganlık davranışlarını ifade etmektedir. Bireyin saldırganlık davranışlarında kasıtlı zarar verme, davranışın süreklilik göstermesi ve taraflar arasında güç dengesizliklerinin bulunması zorbalık davranışı olarak tanımlanmaktadır. Ergenlikteki bireyler arasında görülen zorbalık davranışları doğrudan ya da dolaylı şekillerde ortaya çıkabilir (Bulut vd, 2020). Doğrudan ortaya çıkan zorbalık davranışları açık saldırganlığı ve şiddet davranışı olarak görülmekte iken, dolaylı zorbalık davranışları bireyin başka kişileri soyutlama, ihmal etme ya da grubun dışında bırakma

gibi şekillerde görülebilir. Ancak zorbalık davranışı temelde saldırganlığa bağlı olarak ortaya çıkar. Bireyin zorbalık davranışları genellikle farklı bireyler tarafından desteklenmekte ve hedefte bir kurban ya da mağdur bulunmaktadır (Gökçe vd, 2017). Zorbalık gösteren bireyin saldırganlık davranışlarına karşılık, maruz kalan bireylerde güvensizlik, kaygı ve özsaygının düşük olduğu görülmektedir. Zorbalık davranışı mağduru olan bireylerin kendilerini ifade edebilme becerileri yeterli olmadığı gibi kaygı düzeyleri yüksek olabilmektedir. Ergenlik döneminde bireylerde görülen zorbalık davranışları sözel, sosyal ve fiziksel şekillerde görülebilir. Bireylerde zorbalık davranışlarının önlenmesinde en önemli etkenlerden biri akran desteğinin sağlanmasıdır. Bunun yanında bireyin aile desteğinin olması da çevreye ve eşyalara yönelik zarar verme davranışlarının azaltılmasında etkili olabilmektedir (Alabay, 2019).

Bireylerin, ergenlik döneminde akran zorbalığı davranışlarını çözümünde, kendini ifade etme becerilerinin geliştirilmesi sosyal ilişkilerin desteklenmesi ve ebeveyn desteğinin sağlanması önemli görülmektedir. Ergenlerde döneme özgü olarak ortaya çıkan sosyal ihtiyaçlarının yeterince karşılanamaması akran ilişkilerinin zorbalığa dönüşmesinde etkili olabilmektedir (Ertuğrul ve Eker, 2019). Bireylerde akran zorbalığı davranışları genellikle okul ortamlarında ya da sosyal çevrede meydana gelmektedir. Zorbalık davranışını ortaya çıkaran etkenlerin ve davranışın ortaya çıktığı ortamların bilinmesi, zorbalık davranışlarının azaltılması bakımından önem taşımaktadır. Zorbalık davranışlarının bireylerde sosyal, fiziksel ve psikolojik etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler bireyin yaşadığı zorbalık davranışının niteliğine bağlı olarak yaşamda kalıcı etkiler meydana getirebilir. Zorbalık davranışların önlenmesinde akran desteği ve akranlar arası ilişkilerin gelişmiş olması etkili olmaktadır (Orben, Tomova & Blakemore, 2020).

Ergenlik dönemi bireyler açısından her zaman zor geçen dönemlerinden biridir. Yaşamın amacının belirlenmesi, duygu ve düşüncelerin şekillenmesi, uzun süreli arkadaşlık ilişkilerinin geliştirilmeye çalışılması, aileden bağımsızlaşma, benlik algısının ve öz yeterliliğin geliştirilmesi, idealist düşüncelere sahip olma, bedensel ve psikolojik yönden meydana gelen hızlı değişimler bu dönemin önemli özellikleridir (Vijayakumar vd, 2018). Ergenlik döneminde bireylerde sosyal çevrenin genişlemesi ve sosyal çevreye verilen değer, aynı zamanda akran baskısı gibi olumsuz bir durumu da ortaya çıkarmaktadır. Bu durumda bireyler bazı tutum ve davranışları istemeden

yapmak durumunda kalabilirler. Ergenlik dönemindeki bireyin kabul görme, bağlanma ve ait olmak gibi duygularının aileden uzaklaşarak sosyal çevreye yönelmesi, bireyin akran kontrolüne maruz kalmasına neden olabilmektedir. Nitekim yapılan çeşitli araştırmalarda ergenlik dönemindeki bireylerin akran baskısına maruz kalma durumlarına akademik başarı, kaygı ve saldırganlık davranışları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Ozer, 2017). Akran baskısı bireylerde bazı zararlı ve bağımlılık yapıcı madde kullanımını da desteklemektedir. Çünkü bireyin ait olma ve kendisini bir arkadaş ortamı ile tanımlama isteği, arkadaşlarının tutum ve davranışlarını taklit etme duygusunu da beraberinde getirmektedir. Bu bakımdan bireylerin akran baskısına olumsuz etkilerine neden olabilecek durumlara ilişkin ebeveynlerin desteği olumlu etkiler meydana getirebilmektedir (Somefun & Odimegwu, 2018).

2.2. Sosyal Medya Kullanımı

Günümüzde internet ağlarını ve bilişim teknolojilerinin hızlı bir şekilde gelişmesi, bireyler arasında internet üzerinden sesli ve görüntülü paylaşımlar yapabilmeyi mümkün hale getirmiştir. Bu bağlamda sosyal medya olarak nitelendirilen çeşitli uygulamalar insanların kullanımına sunulmuştur. Bu uygulamalarda bireyler yakın sosyal çevresinin dışında çeşitli ülkelerde ve hiç tanımadığı bireylerde sosyal ilişkiler geliştirme imkânına sahip olmaktadır (Yayla, 2018).

Sosyal medya bireylerin sosyalleşme aracı olarak önemli bir yere sahiptir. Sosyalleşme ise bireyin kimliğinin oluşmasında, toplumsal norm ve değerlerin öğretilmesinde etkili olan bir süreç olarak ifade edilebilir. Bu bakımdan sosyalleşme çok boyutlu ve dinamik bir süreç olarak tanımlanabilir (Küçükali ve Serçemeli, 2019). Sosyal medyada bireylerin kişisel bilgilerinin paylaşılması, duygu ve düşüncelerinin ifade edilmesi, gruplara katılma ve gruplarda rol alma gibi özellikler etkili olmaktadır. Sosyal medyada bireyler kontrollü ya da kontrolsüz bir şekilde, mevcut sosyal ilişkilerin sürdürülmesi ve yeni sosyal ilişkiler ağının kurulması gibi imkanlara sahip olmaktadır (Deniz ve Tutgun-Ünal, 2019). Günümüzde sık kullanılan sosyal medya hesapları Twitter, Instagram, Facebook, Myspace ve Netlog gibi araçlardır. Bu sosyal medya araçlarında bireyler arkadaşlıklar kurabilmekte, bazı kişilerin ya da grupların görebileceği paylaşımlar yapabilmektedir.

İnsan sosyal bir varlık olarak başkaları ile iletişim kurma, duygu ve düşüncelerini paylaşma, birlikte hareket etme, kendini ifade etme gibi ihtiyaçlara sahiptir. Bireyin sosyal ihtiyacı olarak görülen bu özellikler öncelikle aile ve yakın Sosyal çevreden karşılanmaya başlanmaktadır (Şengöz ve Eroğlu, 2017). Günümüzde sosyal medyanın gelişmesi ile birlikte sosyal ihtiyaçların karşılanma alanı da genişlemiştir. Sosyal medya ilk olarak etkileşimde olmayan kitle iletişim araçlarından radyo, televizyon ve sinema gibi araçlarda ortaya çıkmıştır. 1970'li yıllardan itibaren üzerinde yoğun çalışmalar gerçekleştirilen kitle iletişim araçları, 2004 Facebook, 2005 yılında YouTube, 2006 yılında ise Twitter'ın kullanılmaya başlanmasıyla yeni bir döneme geçiş yapmıştır. Bu uygulamalarda ilk olarak yazı ve resim gibi özelliklerde gerçekleştirilen iletişim süreçleri, özelliklerinin geliştirilmesi ile birlikte ses ve görüntü aktarımına da imkan sağlamıştır (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020). İnternet ve bilgisayar teknolojilerinin devam eden gelişim süreci ses ve görüntünün beraber ve canlı bir şekilde iletilmesine, karşılıklı taraflar arasında interaktif iletişim süreçlerinin başlamasına zemin hazırlamıştır. Sosyal medyada meydana gelen bu hızlı gelişmeler, dünyanın çeşitli bölgelerinde herkesin birbiri ile iletişim kurmasına imkan sağlamakta ve sınırları kaldırarak küreselleşmeyi beraberinde getirmektedir. Günümüzde sosyal medya kişiler arasında herhangi bir ayırım yapılmaksızın zaman ve mekan problemi olmadan kişiler arasında iletişim kurmaya ve paylaşımlar yapmaya imkan sağlamaktadır (Charoensukmongkol & Sasatanun, 2017).

Sosyal medya kavramının ilgili literatür de çeşitli tanımlamaları yapılmaktadır. Bazı tanımlamalara göre sosyal medya kişiler arası iletişime imkan sağlayan, benzer ilgi alanlarına sahip olan bireylerin karşılıklı paylaşımlar yapmasını destekleyen, kişilere iletişim kurmak istediği ya da istemediği arkadaş listeleri oluşturmaya imkan sağlayan elektronik ortamlar şeklinde ifade edilebilir (Barry vd, 2017). Sosyal ağlar bireyin kendi profilini oluşturma, ün kazanma, paylaşımlar yapma ve başkalarının bağlantılarını inceleme gibi özelliklere sahiptir. Sosyal medya bireyin sahip oldu toplumsal bağlara ek olarak yeni bağlantıların ve sosyal ilişkilerin geliştirilmesine imkan sağlamaktadır (Anderson & Jiang, 2018).

Sosyal medya günümüzde yalnızca bireyler arasında iletişim sağlamakla kalmamakta aynı zamanda bireylerin birbirine araması, karşılıklı oyunlar oynama, aktivitelere katılma gibi çok yönlü ihtiyaçları karşılayabilecek özelliklere sahiptir.

Bireyin ihtiyaç duyduğu hemen her şey sosyal medya ortamında bulunabilmektedir (Lee & Xenos, 2019).

Günümüzde sosyal medya toplumda bireyler için önemli olduğu kadar, toplumsal kurum ve kuruluşlar, sivil toplum kuruluşları ve örgütsel yapılar tarafından da etkili bir şekilde kullanılmaktadır (Bekalu, McCloud & Viswanath, 2019). Bu bakımdan günümüzde bireylerin yaşamında sosyal medya temel bir araç haline gelmiştir. Gerçek zamanda ve küresel boyutta iletişim ağları kurmaya imkan sağlayan sosyal medya araçları, zaman ve ekonomik açıdan bireylere ve kurumlara tasarruf sağlamaktadır. Bireylerin ihtiyaç duydukları bilgiler ya da iletişim kurmak istedikleri kişilerle sosyal medya ortamında iletişim kurulabilmektedir. Sosyal medya günümüzde bireylerin ya da kurum ve kuruluşların başarılarından daha çok, dış dünyada sahip oldukları algıların ön plana çıkmasına neden olmuştur. Sosyal medyada geliştirilen tutum ve davranışlar hem bireyler hem de ülke yönetimleri bakımından bazı kararların alınmasında etkili olabilmektedir. Bu bakımdan sosyal medyanın önemli bir güç haline geldiği söylenebilir (Radovic vd, 2017).

Sosyal medya günümüzde bireylerin, kurum ve kuruluşların kendini tanııtma, faaliyetleri hakkında bilgi verme, etkinlikler organize etme gibi süreçleri de daha etkili ve kolay hale getirmektedir (Kircaburun vd, 2020). Çeşitli işletmeler ve kuruluşlar sosyal medya sayesinde hedef kitleye kolaylıkla ve kısa sürede ulaşabilmekte, duyurular yapabilmekte, etkinlikler organize edebilmektedirler. Sosyal medyayı etkin kullanabilen bireylerin sosyal medyadan olumlu geri dönüşler elde etmeleri mümkündür. Buna karşılık herhangi bir amacı olmayan ya da boş zamanlarını sosyal medyada geçiren bireylerde bazı psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşamaları mümkündür (Vannucci vd, 2020).

Sosyal medya kullanımı bazı bireylerde kaygı bozuklukları, sağlık problemleri, özsaygı ve özgüven yetersizlikleri gibi olumsuzluklara neden olabilmektedir. Ayrıca günümüzde sosyal medyanın gereksiz ve aşırı kullanımı sonucunda, sosyal medya bağımlılığı gibi yeni bir kavram da ortaya çıkmıştır. Sosyal medya bağımlılığı, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin boş zamanlarını sosyal medyada geçirmeleri, sosyal medyayı yaşamın bir parçası haline getirmeleri, yapmaları gereken bir takım sorumlulukları sosyal medya kullanımı nedeniyle yerine getirmemeleri ya da geciktirmeleri, günlük sosyal medya kullanım süresini 3-4 saati aşması gibi durumlar

sosyal medya bağımlılığının önemli göstergeleri olarak nitelendirilmektedir (Kaplan ve Haenlein, 2012).

Sosyal medyanın hızlı bir şekilde yaygınlaşması ve insanlar arasında sosyal iletişim aracı olarak kullanılmasında bazı özellikler etkili olmaktadır. Bunlar (Deniz ve Tutgun-Ünal, 2019);

- Günümüzde bilgi değişimi hızlı bir şekilde meydana gelmesi,
- Hedef kitlenin özelliklerinin farkında olunması,
- Maliyetlerin düşürülmesi,
- Çeşitli araçlara ihtiyaç duyulmadan doğrudan hedef kitleye erişim imkanı sunulması,
- Hedef kitlenin beklenti ve taleplerinin ölçülmesi,
- Kişilere ya da ürünlere yönelik alternatifler sunması,
- Uygulamaların güvenilirliği,
- Kişiler arası ilişkilerin şifre ile korunması,
- Canlı ses ve görüntü aktarımına imkan sağlaması,
- Saniyeler içerisinde etkili ve hızlı iletişimin kurulması,
- Yeni arkadaşlıklar kurmaya imkan sağlaması,

Sosyal medyanın sahip olduğu özellikler aynı zamanda bireyler arasında yeni iletişim olanaklarının ortaya çıkmasına katkı sağlamış, bireyler arasındaki ilişkilerin niteliğini etkilemiştir. Sosyal medya bireylerin bilgiye hızlı erişim sağlamasına katkı sağlamış, duygu ve düşüncelerin paylaşımını kolaylaştırmıştır. Sosyal medya bireylerin, gelişen teknolojiye uyum sağlayarak sosyal ilişkiler geliştirdikleri, duygu ve düşüncelerini ifade edebildikleri, tecrübeleri paylaşabildikleri elektronik ortamlardır (Küçükali ve Serçemeli, 2019).

Geleneksel iletişim araçlarının özelliklerine karşılık sosyal medyanın zaman ve sınır gibi kısıtlamalara sahip olmadan dünyanın çeşitli bölgelerindeki kişiler, kurumlar ve gruplar arasında etkili iletişimler kurmaya imkan sağlamaktadır. Günümüzde sosyal medya erişim sağlama akıllı telefonlar, tabletler ya da bilgisayarlar aracılığıyla mümkün olmaktadır. Sosyal medya platformları, yönetim merkezleri tek olmasına karşılık, sosyal medyada hesabı bulunan her bireyin iletişim merkezi haline geldiği, çok sayıda

merkezden çok sayıda kişiye iletişim imkanı sağlayan bir özellik sunmaktadır (Yayla, 2018).

Sosyal medya bilimsel ve teknolojik gelişmelerle birlikte sürekli değişen dinamik bir yapıya sahiptir. Bu yapısı nedeniyle sosyal medyaya ilişkin yapılan tanımlamalarda da farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Sosyal medyada kullanıcı odaklı yayıncıdan bağımsız bir içerik yönetimi imkanı sunulmaktadır (Bekalu, McCloud & Viswanath, 2019). Bireylerin günlük hayattaki iletişim de, buna benzer şekilde sosyal medya üzerinden konuşma, iletişim kurma, alışveriş yapma, dosya gönderme ve alma gibi özelliklerle mümkündür. Sosyal medyanın içerdiği özellikler katılımcıların bulunması, geri bildirim ve katılımcılara açık olması, bilgi paylaşım alanı ve yorumların serbest bir şekilde yapılabilmesi, çift yönlü iletişimin etkili ve hızlı bir şekilde kurulabilmesi, topluluklar oluşturmaya imkan sağlaması, ilişkili olabilecek bağlantıların hızlı bir şekilde kurulabilmesi ve link vermeye imkan sağlaması gibi önemli özelliklerdir (Deniz ve Tutgun-Ünal, 2019).

Sosyal medya bireylere zaman, mekan ve konu bakımından çeşitli fırsatlar sunmaktadır. Günlük hayatta olduğu gibi sosyal medyada da bireylerin iletişim verimini ve etkileşimlerini kolaylaştıran, zorlaştıran ve tamamlayıcı özelliklere sahip bulunmaktadır. Bütün bunların yanında sosyal medyanın kullanıcılarına, internet aracılığıyla yüz yüze ve canlı iletişim imkanı sunması önemli bir özellik olarak görülmektedir (Küçükali ve Serçemeli, 2019). Sosyal medyanın bu özellikler genel olarak (Bekalu, McCloud & Viswanath, 2019);

- Kullanıcıların içerik oluşturmaları,
- Güzelliklerin değiştirilmesi,
- İçerik oluşturmaya etkileme,
- Çeşitli Medya türlerinde içeriklerin geliştirilmesi,
- Farklı kullanıcıların ilgi alanlarının tespit edilerek, bu alanlara yönelik içeriklerin tasarlanması,
- Günlük hayatta kinden daha fazla kişiye erişim imkanı sağlaması,
- Hazırlanan içeriklerin sınıflandırılması şeklinde ifade edilebilir.

Bireyler arasında içeriğin yaygın olarak kullanılmasına imkan sağlayan Twitter, Instagram, Facebook, bloglar, second Life, Youtube ve Wikipedia gibi sosyal medya

toplulukları bulunmaktadır. Bu topluluklara ilişkin açıklama ve tanımlamalar aşağıda verilmiştir;

Bloglar: Bireylerin bir konu ya da duruma ilişkin duygu ve düşüncelerini kısa yazılar şeklinde açıklamak suretiyle hazırladıkları internet siteleridir. İlgilendikleri herhangi bir konu ile ilgili fikirlerini paylaşabilir ve materyaller kullanabilirler (Şengöz ve Eroğlu, 2017).

Wiki: Bireylerin kendi istekleriyle dahil oldukları ve bilgi paylaşımında bulundukları bir platform olup, çeşitli konularda ansiklopedik bilgileri ortaya çıkmasına imkan sağlamaktadır. Kullanıcılar bu platformlarda yer alan ve ihtiyaç duydukları bilgilere erişim sağlamaktadırlar (Yayla, 2018).

Twitter: 2006 yılında kullanıcıların erişimine açılan ve kısa bir süre içerisinde dünya genelinde milyonlarca kullanıcıya sahip olan, kullanıcıların metin ve görseller kullanarak içerikler geliştirmelerine imkan sağlayan bir sosyal medya platformudur. Kişiler bu platformda tweet adı verilen mesaj ve içerikler oluşturarak Hedef kitle ile etkileşim olabilmektedirler (Şengöz ve Eroğlu, 2017).

İçerik paylaşım siteleri: Bireyler hazırladıkları içerikleri ya da materyalleri bu ortamlarda çeşitli kullanıcıların erişimine açık bir şekilde paylaşabilmektedir. Paylaşılan içerikleri kullanıcılar tarafından beğenilmesi ve çok sayıda erişim sağlama durumu, içeriğin diğer içerikler arasında üst sıralara çıkmasına katkı sağlamaktadır. Bireyler bu içeriklerde depolama paylaşma, düzenleme yapabilme ve yorumlama özelliklerine sahip olmaktadır (Deniz ve Tutgun-Ünal, 2019).

Facebook: Kullanıcıların erişimine 2004 yılında açılan Facebook başlangıçta lise ve üniversite öğrencilerinin erişim sağlayabileceği bir platform olarak ortaya çıkmıştır. Ancak sunulan içerikleri geliştirilmesi sonucunda Her yaş grubundan bireylerin hesap açma, profil oluşturma, ve görseller ve metin gönderilerinde bulunma, gruplar oluşturma ve başkalarının paylaştıkları içerikleri beğenme gibi özellikler sunmaktadır. Gelişmiş yapısı sayesinde Facebook günümüzde en sık kullanılan sosyal medya platformları arasında yer almaktadır. Sosyal ağ sitelerinin birtakım genel özellikleri bulunmaktadır (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020). Bunlar;

- Kullanıcılara profil oluşturma ve kendi ağlarını yönetme imkanı sağlama,

- Kullanıcıların özel bilgilerine sahip olması nedeniyle arkadaş çevresi ile kolaylıkla iletişim kurabilme,
- Benzer ilgilere sahip bireylerin paylaşımları arasında ilişkiler kurularak, bu bireylerin iletişimlerini kolaylaştırma,
- Sosyal ağ üzerinden anlık mesajlaşma, video siber görseller paylaşma ve e-posta gibi hizmetler sayesinde kullanıcılar arasında etkileşimi kolaylaştırma,
- Sunduğu özellikler ve içerikler nedeniyle herhangi bir ücret talep etmeme,
- Kullanıcıların sağladığı geri bildirimler sayesinde platformların geliştirilmesine katkı sağlama,
- Hesaplara istenmeyen kesimlerin erişiminin kısıtlanması,
- Hesabın ve geliştirilen içeriklerin gizliliğinin kişi tarafından belirlenmesi şeklindedir.

Sosyal medyanın sahip olduğu bu özellikler bireylere olumlu ve olumsuz şekillerde etkilere sahip olmaktadır. Sosyal medyanın sahip olduğu avantaj ve dezavantajlar incelendiğinde bu özellikler aşağıdaki şekilde ifade edilebilir (Berryman, Ferguson & Negy, 2018; Yayla, 2018);

- Sosyal medya birden fazla kullanıcının aynı anda farklı paylaşımlar yapmalarına ve çok sayıda kişinin erişimine imkan sağlamaktadır.
- Gazete ve basılı medya gibi geleneksel kitle iletişim araçları ile kıyaslandığında hatalı gönderilerin anlık olarak düzeltilmesine imkan sağlamaktadır.
- Sosyal medyada sitelere erişim sağlama ve paylaşımlar yapabilme özelliği hem kişilerin hem de kurumların çeşitli ihtiyaçlarını hızlı bir şekilde karşılayabilmektedir.
- İş arayan bireyler sosyal medya üzerinden rahatlıkla iş imkânına sahip olabilmektedir.
- Günlük hayatta sosyal çevresi sınırlı olan bireylerin, daha fazla kişiyle iletişim ve etkileşim kurmasına imkan sağlamakta ve bireylerin sosyalleşmesine katkıda bulunmaktadır.

- Radyo, televizyon ve gazete gibi çeşitli kitle iletişim araçları ile karşılaştırıldığında ücretsiz erişim imkanı sağlamaktadır.
- Kullanıcılara 7/24 sınırsız etkileşim kurma fırsatı sunmaktadır.
- Kullanımının kolay olması ve bireylerin eğlence ya da iş gibi ihtiyaçlarını karşılayabilecek özelliklere sahip olması sosyal medyanın yaygınlaşmasına katkı sağlamaktadır.
- Sosyal medya bireylere ucuz ve güncel bilgilere hızlı bir erişim imkanı sunmaktadır.
- Sahip olduğu içeriklere şifre ile iletişim sağlama, geliştirilen içerikleri sınırlandırma ve paylaşmada kullanıcıya karar verme yetkisi sunması bakımından güvenilir özelliklere sahiptir.
- Sosyal medyada bilgilerin kontrolsüz ve sınırsız bir şekilde yaygınlaşması ve hızlı bir şekilde artması kullanıcıların yanlış bilgilere sahip olmasına ya da önyargılar geliştirmesine neden olabilmektedir.
- Resmi kurumlar tarafından doğruluğu teyit edilmeyen bilgilerin paylaşılması kullanıcılar için bazı sorunlar ortaya çıkarmaktadır.
- Paylaşımların ve içeriklerin üretilmesini dikkatli yapılmasını gerektiren sosyal medya, bazı küçük hatalar nedeniyle kullanıcılar için olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır.
- Kullanıcıları haklarını dikkate alınmaması ve geliştirilen özel içeriklerin izinsiz kopyalanması şeklinde olumsuzluklar yaşanmaktadır.
- Sosyal medya, bireylerin sahte hesaplar ve sahte içerikler geliştirmelerine imkan sağlamaktadır. Bu bakımdan kişilerin yanlış yönlendirilmesi ve yanlış bilgilendirme gibi sorunlar yaşanmaktadır.
- Sosyal medyada içeriklerin oluşturulması ve yaygınlaştırılması bakımından sınırsız özelliklere sahiptir. Bu nedenle bireylerin ya da toplumun genel ahlakına aykırı içeriklerin oluşturulması mümkün olmaktadır.
- Sosyal medyada kullanılan dilin yapısında önemli sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu kapsamda kullanılan bazı kelimelerde yanlış kullanımlar ortaya çıkabileceği gibi, dil literatürüne yeni sözcüklerin eklenmesi de mümkün olmaktadır.

- Her ne kadar şifre ile koruma imkanı sağlasa da, sosyal medya platformlarında kişilerin kişisel verilerinin çalınması gibi olumsuz durumlar ortaya çıkabilmektedir.
- Sosyal medyanın hızlı bir şekilde gelişmesi internet erişimi imkânlarının yaygınlaşması, takibi zorlaştırmakta ve kullanıcıların kontrol edebilme yeteneklerini zor durumda bırakabilmektedir.

Sosyal medya bireylerin ticaret yapmaları ve eğitim imkânlarından faydalanmaları gibi önemli özellikler sunmaktadır. Örneğin bireyler sosyal medya farklı kişilerin bilgilerine kolaylıkla erişim sağlayabilmesi nedeniyle kendi paylaşımlarında ürün ve hizmetlere ilişkin bilgilere yer vererek, günlük hayatta çok zor ulaşılabilecek kitlelere kolaylıkla erişim sağlayabilmektedir. Burada aynı zamanda sosyal medyanın sağladığı reklam ve ücretli özellikler nedeniyle reklam yapılmasına ve ilgili bireylerin erişimine imkan sağlamaktadır. Sosyal medya bireysel kullanıma uygun olduğu gibi özel işletmeler, sosyal kurumlar ve devlet kurumları tarafından da etkili bir şekilde kullanılabilir (Charoensukmongkol & Sasatanun, 2017).

Sosyal medya bireylerin eğitimleri bakımından da son derece önemli fırsatlar sağlamaktadır. Sosyal medyada çok sayıda öğrencinin bulunması, kendilerine bu ortamlarda ifade edebilmeleri, duygu ve düşüncelerini paylaşan bilmeleri nedeniyle eğitim yöneticilerinin bu platformları etkin bir şekilde kullanmalarını sağlamaktadır (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020). Eğitim imkanları ile ilgili bireylerin bilgilendirilmesi, hedef öğrenci kitlelerine zaman ve mekandan bağımsız olarak ulaşılması, öğrencilerin örgün eğitim hizmetlerine benzer şekilde sosyal medya araçları ile de eğitim almalarına imkan sağlamaktadır. Ayrıca bilimsel paylaşımlar ve akademik konularda bireyler arasında işbirliği yapma, paydaşlarla etkileşim kurma gibi fırsatlar sağlaması sosyal medyanın önemli özellikleri arasında yer almaktadır. Eğitimde sosyal medyanın kullanılması katılımcıların katılımının daha yüksek düzeyde ve etkileşimli bir şekilde gerçekleşmesini desteklemektedir. Sosyal medya eğitimde etkili bir şekilde kullanılmaya başlanması ile hem öğrencilere hem de eğitimcilere yönelik bazı avantajları ortaya çıkmıştır (Küçükali ve Serçemeli, 2019). Bunlar (Yayla, 2018);

- Geri bildirimlerin anlık olarak verilmesi,
- Öğrenmenin kitlesel özelliklerinden daha çok bireysel özelliklerinin öne çıkması,

- Eğitimde teknolojinin kullanılması,
- Verimliliğin ve başarının artması,
- Hem öğrencilerin hem de eğitimcilerin zaman ve Mekandan bağımsız olarak eğitim hizmetlerine erişim sağlamaları,
- İçeriklerin tekrar tekrar izlenmesini sağlaması,
- İçerik geliştiren kişilerin mevcut içeriklerde değişiklikler yapabilme, yeni içerikler paylaşma ya da paylaşılmış olan içerikleri kaldırma gibi özellikler sağlaması,
- Laboratuvar gibi özel ortamlar gerektiren eğitim durumlarının sanal ortamlarda animasyonlar aracılığı ile gerçekleştirilmesi,
- Öğrencilerin görsel ve işitsel öğrenmelerini destekleyici özelliklere sahip olması,
- Örgün eğitim hizmetlerine karşılık öğrencilerin daha az maliyetlerle eş zamanlı olarak eğitim almalarının sağlanması,
- Öğrencilerin performanslarının öğrenciler ve öğretmenler tarafından değerlendirilmesine fırsat sunması,
- Öğrencilerin ilgi ve hazırbulunuşluk düzeylerinin belirlenmesi şeklinde ifade edilebilir.

Sosyal medya bireylere, konuya, mekanı ve zamanı bağılı olarak değişik etkiler ortaya çıkarmaktadır. Bu etkiler bireysel özelliklere göre farklılıklar göstermekte ve aynı zamanda bireylerin beklentilerini karşılayabilecek özelliklere sahip olmaktadır. Dolayısıyla bireylerin farklı amaçlarla sosyal medyayı kullanmaları gibi bir durum ortaya çıkabilmektedir. Sosyal medyada bireylerin ilgi ve ihtiyaçlarına uygun şekilde ürün ve hizmetlerden faydalanmanın yanımda sosyal grupların oluşturulması ve desteklenmesi gibi özellikler toplumsal etkilere neden olmaktadır (Charoensukmongkol & Sasatanun, 2017).

Günümüzde sosyal medya ülke yönetimleri, kamuoyunun yönlendirilmesi ve politik etkilere sahip olma gibi özellikler taşımaktadır. Geleneksel olarak insanların topluluk oluşturma ve protesto faaliyetlerinde bulunma gibi durumları, günümüzde sosyal medya sayesinde online olarak yapılmaktadır. Bireyler duygu ve düşüncelerini rahatlıkla paylaşabilmekte, benzer duygu ve düşüncelere sahip olan kişiler ile topluluklar oluşturarak paylaşımlar yapılabilmekte ve neticede bu topluluklar

politikacıların tutum ve davranışları üzerinde etkili olmaktadır. Sosyal medya aynı zamanda kurumların ve işletmelerin vatandaşlara ulaşmalarını kolaylaştırmaktadır (Barry vd, 2017). Bilgilendirme, paylaşımlarda bulunma, talepleri toplama ve değerlendirme gibi durumlar sosyal medya aracılığı ile mümkün olmaktadır. Devletin yönetiminde sağlık hizmetleri, Sosyal Hizmetler ve Eğitim Hizmetleri gibi çeşitli duyurular kısa sürede etkili bir şekilde ve maliyetsiz olarak yapılabilmektedir. Kamuoyunun devlet yönetiminde ve politikacıların karar alma süreçlerinde sahip olduğu etki nedeniyle, sosyal medyanın politikalarının belirlenmesinde etkili bir araç olduğu söylenebilir (Anderson & Jiang, 2018).

Sosyal medya bireylerin karşılıklı iletişim ve ilişki kurmalarına imkan sağlamaktadır. Aynı zamanda mevcut ilişkilerin yönlendirilmesi ya da sonlandırılması gibi özellikler taşımaktadır. Sosyal medya sayesinde bireyler yakın çevresindeki kişiler ile iletişim kurmanın yanında, uzak bölgelerde yaşayan farklı kültürlere sahip olan hatta yurt dışında bulunan bireylerle de iletişim kurulması mümkündür. Dolayısıyla sosyal medyanın, sınırları ortadan kaldıran bir güce sahip olduğu söylenebilir. Sosyal medya günümüzde ülkeler arasındaki sınırları büyük ölçüde ortadan kaldırmış ve birbirini hiç tanımayan bireyler arasında sosyal ilişkilerin geliştirilmesine imkan sağlamıştır. Zaman ve mekan bağımlılığı olmadan ortaya çıkan bu sosyal ilişkiler, sosyal medyanın gücünü ortaya koymakla birlikte bireylerin sosyal medyayı kullanım özelliklerini de olumlu yönde etkilemektedir (Yayla, 2018)

2.3. Uyku Kalitesi

Uyku insanların yaşamında önemli durumlardan biri olarak kabul edilmektedir. İnsanın yaşamının yaklaşık üçte birlik bir kısmı uyku ile geçmektedir. Tarihi süreçte uyku bilim adamlarının, filozofların ve din adamlarının ilgisini çeken önemli konular arasında yer almıştır. Bu kapsamda merak edilen uyku durumunun ne olduğu, nasıl gerçekleştiği ve neden olduğu ile ilgili sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır (Karakaş, Gönültaş ve Okanlı, 2017).

Günümüzde sağlık başta olmak üzere felsefe, din, bilimsel araştırmalar ve sanat olmak üzere çeşitli alanlarda uyku üzerine çalışmalar yapılmaktadır. Ancak bu alanda yapılan çalışmaların ilk olarak Antik Çağ Medeniyetlerine kadar uzandığı görülmektedir. Milattan önce 16.yüzyılda görülen Edwin Smith papirüsünde uyku ile

ilgili içeriklerin bulunması, uykusuzluğun tedavisine yönelik bitkilerin kullanılması uyku ile ilgili çalışmaların yapıldığını göstermektedir (Coşkun, 2020). Benzer şekilde Antik Yunan'da milattan önce 8. yüzyıllarda uyku ile ilgili çalışmalara da rastlanmaktadır. Hindistan'da eski çağlarda uyku sorunlarına ilişkin çeşitli bitkilerin kullanıldığı, Çin'de solunum egzersizleri ve masaj gibi yöntemler kullanılarak uykusuzluğun tedavisine yönelik çalışmaların yapıldığı görülmektedir (Odabaşıoğlu vd, 2017).

Uyku ile ilgili tarihi süreçte yapılan bu çalışmalara ek olarak bilimsel anlamda sistematik ilk çalışmalar 1950'li yıllardan itibaren ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni bilimsel çalışmaları önemsenmesi ve teknolojik alanda meydana gelen gelişmeler olarak ifade edilebilir (Yıldız ve Ünal, 2017). Çünkü insanın fizyolojik yapısının incelenmesi, beyin ve ormanlara ilişkin elde edilen verilerin artması uykuya yönelik çalışmalara da yön vermiştir. Araştırmacıların ilgisini çeken diğer bir olguda bireylerin rüya ile uyku durumları arasındaki ilişkilerdir. Bu ilişkiler bireyin sahip olduğu psikolojik ve duygusal özelliklerin beyin ile ilişkisine bağlı olarak uyku durumunda ortaya çıkmaktadır (Liu vd, 2020).

Uykuya ilişkin literatürde farklı tanımlamalara yer verilmiştir. Bu kapsamda yapılan bir tanımlamada uyku insan vücudunun yüzeyinde kanın geniş damarlara çekilmesi ile gerçekleşmekte iken, vücut yüzeyine kanın yeniden ulaşması uykunun son olarak uyanmanın gerçekleşmesine neden olduğu şekilde ifade edilmektedir (Almojali vd, 2017). Uyku bireylerin yaşamında periyodik olarak meydana gelen, duygusal uyarıcıların etkili olduğu kalıcı olmayan bilinçsizlik durumu şeklinde ifade edilmektedir. Uyku durumunda bireylerin çevresel uyaranlara tepki vermesi zayıflamakta, çevreye yönelik bilinç durumu ise tamamen ya da kısmi olarak azalmaktadır. Aynı zamanda bireylerin dinlenme sırasında çevreleri ile sosyal ve duygusal bağların zayıflaması da uyku durumu şeklinde tanımlanabilir (Jahrami vd, 2021).

Uyku durumu bireylerde sinir sisteminin etkin rol aldığı ve bir amacı bulunan eylem şeklinde açıklanabilir. Uyku durumu bireylerde bedenin tazelenmesi, zihinsel fonksiyonların yeniden düzenlenmesi, vücutta bulunan hücrelerin tamir edilmesi ve yeni güne hazırlanma sürecidir (Sedov vd, 2018). Biyolojik olarak canlıların tamamında enerjinin tazelenmesi, sinir sistemini gelişiminin sağlanması ve yorgunluğun giderilmesi uyku olarak ifade edilmektedir. Bireylerin yaşamında doğal bir süreç olarak ortaya

çıkan uyku zihinsel, fiziksel ve biyolojik fonksiyonları açısından otomatik bir sisteme sahiptir (Ohayon vd, 2017).

Günümüzde bireylerin yaşamında uyku ile ilgili yaşanan sorunlar, uykusuzluğa neden olan durumlar ve uyku durumunun bireylerdeki etkileri araştırma konuları arasında yer almaktadır (Yıldız ve Ünal, 2017). Bu kapsamda yapılan araştırmalarda uykusuzluk ile sağlık sorunları arasında ilişkileri bulundugu belirtilmektedir. Bireylerde uyku durumu hastalık, yaş, cinsiyet, madde kullanımı, ilaçlar, uyarıcılar ve çeşitli fiziksel aktivitelere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bu faktörler bireyin uyku süresi ve uyku kalitesi üzerinde etkili olabilmektedir (İyigün vd, 2017).

Uyku bir bilinçsizlik durumu olarak görülebilir. Uykunun ortaya çıkması vücuda çeşitli boyutlarıyla organizasyon içerisinde olmasını gerektirmektedir. Bu bakımdan uyku bireylerde bir denge durumunda ortaya çıkmaktadır. İnsan yaşamında biyolojik, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması amacıyla uyanık olarak getirilen zamana ihtiyaç olduğu kadar, uyku durumuna da ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla uykunun bireylerin yaşamında bütün yönleri etkileyen bir özelliğe sahip olduğu söylenebilir. Ancak uykunun temelde zihinsel bir eylem olarak da değerlendirilmektedir.

Uyku ile ilgili yapılan araştırmalarda 1920'li yıllara kadar olan süreçte uyku ile ilgili beyinde iki merkezin olduğu düşünülmekteydi. Bu merkezler uyanıklık ve uyku şeklinde ikiye ayrılmış olup birlikte çalışmaktadırlar. Ancak 1950 yıllarından itibaren yapılan deneysel çalışmalarda uyku ve uyanıklığın tek merkezden yönetildiği belirlenmiştir. Nitekim uyku ve uyanıklık durumları zihinsel bir süreç olarak görülmüş arka arkaya gelen durumlardır (Palagını & Rosenlicht, 2011).

Uyku durumunda bireylere dış dünyadan gelen uyarıcıların beyin kabuğunu aşması durumunda uyku durumu sonlanmakta iken, beyin kabuğu açılmadığında uyku hali devam etmektedir. Bu süreç beyinde Reticular Formation sistem tarafından kontrol edilmektedir. Gerekli noktalar uyarıldığında bireyin uykusu sona ermektedir. Bu kapsamda bireylerde uyanıklık durumuna yol açabilecek bazı özellikler şu şekilde ifade edilebilir (Öcal, 2019);

- Görme, tat alma, dokunma, Koklama ve duyma gibi duyuların uyarılması,
- Acı ve ağrı gibi hisler veren duygusal uyarımların bulunması,

- Sigara, ay ve alkol gibi maddelerin kullanımı durumunda beyinde uyarıcı etkiler meydana gelerek merkezi sinir sisteminin uyarılması,
- Egzersiz, cinsellik, açlık ve tuvalet ihtiyacı gibi fizyolojik ihtiyaçların ortaya çıkması,
- Beyin kabuğunun, dış dünyadan gelen uyanları beyne iletmede yaşadığı dengesizlik sorunları şeklinde ifade edilebilir.
- Bireylerde uykusuzluk durumuna karşılık uyku durumunu ortaya çıkaran bazı durumlar da bulunmaktadır. Bunlar genel olarak (Erkenci, 2019);
- Aynı uyanların sürekli bir şekilde kişiye uyardıya devam etmesi,
- Grsel-işitsel duylara yönelik tekrarlı uyanların srekliliğı,
- Alkol ve ilaç kullanma gibi durumlar,
- Bireyin normal ihtiyacından fazla yemek yemesi, mideyi fazla doldurması durumunda yiyeceklerin sindirilmesi uyku bozulmalar meydana getirmektedir. Bu nedenle bireyin uyku öncesinde yiyecek tüketmemesi,
- Çok sıcak ya da çok soğuk ortamlar olmadan, ortalama 18-22 derecelik ortamlarda uyuma şeklinde ifade edilebilir.

Uyku durumu bireylerin vücudunda bazı fizyolojik değişikliklere neden olmaktadır. Bu değişiklikler merkezi sinir sisteminin fonksiyonları ile ilişkilidir (Karaman, Kara ve Durukan, 2016). Sinir sistemi tarafından vücudun pansiyonları ve vücutta salgılanan hormonlar belirli bir dengede tutulmaktadır. Uyku durumunda bireylerin vücudunda meydana gelen fizyolojik değişikliklerden bazıları şunlardır (Coşkun, 2020);

- Gözlerin kapanması,
- Kasların gevşemesi,
- Pupillaların küçülmesi,
- Vücut fonksiyonlarının yavaşlaması,
- Nefes almanın ve nabız atışlarının yavaşlaması,
- Sindirim sistemi ve metabolizma da yavaşlamanın meydana gelmesi,
- Görme ve işitmede kısmi duyu kaybının ortaya çıkması,
- Çevresel uyanlara fiziksel ve duygusal tepkiler vermenin büyük lde zayıflaması,

- Vücudun dik durmaması,
- Hareketsizlik hali,
- Konuşamama,

Uyku canlıların yaşamında doğal bir durum olarak gerçekleşmektedir. Uykunun genel olarak üç ana evresi bulunmaktadır. Bu evler (Keskin ve Tamam, 2018);

- Uyku uyanıklık döngüsü,
- Non-REM Uyku Dönemi,
- REM uyku dönemi şeklindedir.

2.3.1. Uyku uyanıklık döngüsü

Uyku durumu fizyolojik bir ihtiyaç olarak kabul edilmektedir. Uykunun başlamasında ve sonlandırılmasında beynin önemli fonksiyonları bulunmaktadır. Uykunun başlaması bireyin göz kapaklarında ağırlaşma ve beynin ön kısmında meydana gelen değişiklikler ile gerçekleşir. Beyin sapında, beyne gönderilen baskıların azalması aynı zamanda uyku durumunu başlatmaktadır. Yapılan araştırmalarda bireylerin REM uykusu döneminde norepinefrin ve serotonin hormonlarının daha az salgılandığı belirtilmektedir (Jahrami vd, 2021). Benzer şekilde bireylerde uykusuzluk durumuna neden olan kortikal aktivasyonunun zayıflaması bireyin uykuya geçişini sağlamaktadır. RAS olarak tanımlanan retiküler aktive edici sistem uykunun oluşmasında beyindeki fonksiyonların birbiri ile ilişkisini düzenleyen bir özelliğe sahiptir. Uykunun ortaya çıkmasında hipotalamus, locus seruleus ve rafe çekirdeği gibi bölümler önemli etkilere sahiptir. Bireylerin uyku durumunun sürdürülebilmesi için RAS sisteminin talamusa ve kortekste uyarılar göndermemesi gerekmektedir. Bu uyarılar devam ettiğinde uyku durumu ortaya çıkmamaktadır. Vücut uykudayken uyku bölgelerinin uyarılması ve bu uyarıların 8 saniyeden fazla olması uyku durumunun sonlanmasına neden olabilmektedir. Uyanmanın gerçekleşmemesi ve NREM uyku döneminde üçüncü dönemin oluşması uyku durumuna neden olmaktadır (Liu vd, 2020).

İnsan vücudunda uyku ve uyanıklık bir denge halinde fizyolojik döngü olarak ortaya çıkmaktadır. Bu döngüde dengesizliklerin bulunması ya da sinir sistemlerinde meydana gelen sorunlar nedeniyle, uyku dengesizliğine bağlı olarak bazı sorunların yaşanmasına neden olmaktadır (Sedov vd, 2018). Bu sorunlar;

- Metabolizmanın normale göre daha hızlı ya da yavaş çalışması,
- Beslenme düzeninde bozukluklar,
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması,
- Vücudun genel ısısında değişiklikler,
- Kaygı ve endişenin yüksek olması,
- Stres ve agresiflik durumları,
- Zihinsel fonksiyonları sağlıklı çalışmaması,
- Unutkanlık,
- Kas pansiyonlarında dengesizlikler,
- Dikkatsizlik,
- Sosyal ilişkilerde zayıflama,
- Vücut hareketlerinde ve günlük yaşam fonksiyonlarında yavaşlama şeklinde ortaya çıkabilmektedir

2.3.2. Non-rem uyku dönemi

Bu dönen 4 evreden meydana gelmektedir. Bu evreler uykuya geçiş ve derin uykuların oldu dönemdir. İlk aşamada yüksek frekansta aktiviteler, ikinci aşamada uyku içcikleri, üç aşamada frekanslı dalgalar, dördüncü aşamada ise EGG dalgalarının aktif olmaktadır. Bu evrelerde vücut hücrelerinde yeni vermeler meydana gelmektedir. Vücut ısısında düşmeler, nefes alma ve kat atış hızında azalmalar görülmektedir (Ohayon, 2017).

2.3.3. REM uyku dönemi

Bu uyku döneminde bireyler rüya görmektedirler. Bu dönem paradoksal dönem olarak da ifade edilmektedir. Bu uykuya geçiş süreci bireysel farklılıklara göre değişiklik gösterse de ortalama 90 dakikalık bir süreçte gerçekleşmektedir. Ancak hastalık durumlarında ya da yaşlı bireylerde bu sıra daha az olabilmektedir. Bireyler bu evreye bir gecede 3-5 kere geçiş yapabilmektedir. Bireyin normal bir uyku sürecinde rem uykusu toplam sürenin yaklaşık %25'ine karşılık gelmektedir (Yıldız & Ünal,

2017). Bu uykunun süresi aynı zamanda beyin büyüklüğüne bağlı olarak da farklılık gösterebilmektedir. REM uykusu sürecinde bireylerde EEG dalgalarında düşük frekans, beyin ısısının yükselmesi, kas hareketleri, dil hareketleri ya da göz hareketleri gibi durumlar görülebilir. Bireyler rüyaların büyük bir kısmını bu dönemde görmekte-dirler. REM uykusu dönemi derin uykuya ifade etmekle birlikte bu dönemde çok fazla rüya görülmesine karşılık bu rüyaların hatırlanması çok kısa süre için mümkün olmaktadır (Karakaş, Gönültaş ve Okanlı, 2017). Kan basıncının yükselmesi, solunum sayısında artış ve kalbin düzensiz ritim ile atması bu dönemi önemli özellikleri arasında yer alır.

Uyku ile ilgili çok sayıda araştırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmalar 1950'li yıllardan itibaren önemli ölçüde artış göstermiştir (Palagını & Rosenlicht, 2011). Uykunun ne anlama geldiği, neden ve nasıl gerçekleştiği, uykunun faydaları ve uykusuzluğun etkilerine yönelik çok sayıda araştırmaya rastlamak mümkündür. Bu araştırmalarda bireylerin uykusuz kalması sonucunda çeşitli problemler yaşadıkları belirtilmektedir. Bu problemlerden bazıları şu şekilde ifade edilebilir (İyigün vd, 2017);

- Depresyon,
- Kanser,
- Şeker hastalığı,
- Alzheimer,
- Obezite,
- Kalp krizi,
- İntihar,
- Yalnızlık,
- Kendini yeterince ifade edememe,
- Motivasyon kaybı,
- Özgüven eksikliği,
- Vücut enerjisinin azalması,
- Kaygı,
- Sinirli olma ve agresiflik durumları,

Bu rahatsızlıklardan birçoğu bireylerin uykusuzlukla durumları ya da uyku bozuklukları ile doğrudan ve dolaylı şekillerde ilişkili görülmektedir. Uyku durumunda bireylerin zihinlerinde, fiziksel ve biyolojik yenilenmeler meydana gelmektedir.

Uykunun düzensiz ya da yetersiz olması durumunda vücudun biyolojik dengesinde bozulma meydana gelebilmekte, vücut hücreleri kendini yenileme sorunları yaşamaktadır. Uykusuzluk durumu yaşayan bireylerin bu sorunlarının çözümünde, sorunlara odaklı çözüm yollarının geliştirilmesi faydalı olmaktadır (Palagını & Rosenlicht, 2011). Buna karşılık uykusuzluk yaşayan bireyin uyku hapı alma gibi yollara başvurusu çeşitli hastalıkları da beraberinde getirebilmektedir. Uyku durumu bireylerde bedensel ve zihinsel yenilenmeye katkı sağlamaktadır. Bu bakımdan bireyin yaşam kalitesi üzerinde uykunun önemli etkileri olduğu söylenebilir. Bireylerin günlük yaşamlarında uykusuzluk durumları dikkat eksikliği, motivasyon ve konsantrasyon sorunları, aşırı sinirli olma durumu, iş performansında azalma, tansiyon yüksekliği ve metabolik bozukluklar, depresyon ve yetersizlik algılarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Odabaşoğlu, 2017).

Uyku süreci yetişkin bireylerde ortalama 7-8 saat sürmekte iken bireysel farklılıklar bu sürelerde değişikliklere neden olabilmektedir. Bireylerin kronik uykusuzluk durumları yaşamaları gün içerisinde yaşadıkları huzursuzluklar, kaygı, depresyon ve sağlık sorunları gibi durumlardan etkilenmektedir. Bireylerin uykusuzluk yaşama durumlarına göre farklılıklar içeren tedavi yöntemleri uygulanmaktadır. Ancak bu tedavilere alternatif olarak sağlıklı ve kaliteli bir uyku deneyimine sahip olmak isteyen bireylerin dikkat etmesi gereken durumlardan bazıları şu şekilde ifade edilebilir (Öcal, 2019);

- Uykunun gerçekleşeceği ortamın ortalama sıcaklığı 18-22 arasında olmalı,
- Uyku yatak odasında gerçekleşmeli, televizyon karşısında ya da uykuyu rahatsız edebilecek ortamlarda yapılmamalı,
- Uyku ortamında ve yatak odasında bilgisayar, cep telefonu ya da televizyon gibi Elektronik rahatsız edecek eşyalar bulunmamalı,
- Yatak odası ısı, ışık ve ses bakımından izole edilmiş olmalı,
- Uyku ortamı karanlık olmadı ve gece lambası kullanılmamalı, çünkü bireylerin uykusunda salgılanan melatonin hormonu karanlıkta aktif hale gelmektedir,
- Uyku öncesinde bireylerin tuvalet ihtiyacı ve dış fırçalama gibi ihtiyaçları karşılanmalı,

- Uyku öncesi en az iki saatlik süre içerisinde besin tüketimi yapılmamalı,
- Uykuyu rahatsız edebilecek çay ve kahve gibi uyarılardan uyku öncesinde uzak durulmalı,
- Uyku saatleri hafta içi ve hafta sonu dengeli olacak şekilde düzenlenmeli,
- Gündüz öğle saatlerinde yaklaşık 45 dakika kadar sürebilecek öğle uykusu tercih edilmeli,
- Melatonin hormonunun en yüksek düzeyde salgılandığı akşam 20:30-23:00 saatleri arasında uykuya dalınmış olmalı,
- Yatağa yattıktan sonra yaklaşık 45 dakikalık bir süre geçmesine rağmen uyku gerçekleşmediği takdirde yataktan çıkılarak farklı aktivitelerle zaman geçirilmelidir.

Uyku bozuklukları bireylerde hastalık durumundan, bedensel ya da psikolojik rahatsızlıklardan kaynaklanabilmektedir. Aynı zamanda uyku bozuklukları bir hastalığın belirtisi de olabilmektedir (Muraz, 2019). Süreklilik gösterdiğinde ve tedavi edilmediğinde uykusuzluk durumları ya da uyku bozuklukları bireylerde sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Uyku bozuklukları ile ilgili yapılan çalışmalarda uyku durumunun bireylerin meslekleri, hastalık yaşama durumları, kültürel özellikleri, yaş ve cinsiyet gibi etkenlere bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Uyku bozukluğu ile ilgili yapılan çalışmalar 14-19 yaş grubundaki kız ve erkeklerde ortalama %6-30 aralığında dağılım göstermektedir (Keskin ve Tamam, 2018). Yine benzer araştırmalarda insanların %10'luk bir kısmının çeşitli nedenlerle uyku bozuklukları yaşadıkları belirtilmektedir. Uyku bozuklukları her yaş grubundaki bireylerde meydana gelebilmektedir. Çeşitli fiziksel ve psikolojik problemlerin belirtisi olarak görülen uyku bozuklukları uykuya bağlı olarak insomnia, solunum bozuklukları, hareket bozuklukları, santral bozuklukları, uyku ritim bozuklukları, parasomni ve diğer uyku bozuklukları şeklinde kategorilere ayrılmaktadır (Lairun vd, 2018).

Uyku durumu bireylerin yaşam kalitelerinin artması, zihinsel ve bedensel faaliyetlerin etkili bir şekilde gerçekleştirilmesi bakımından önemlidir. Uyku bozuklukları yaşayan bireylerin yaşadıkları sorunların tedavi edilmesi yaşam kalitelerinin artırılması bakımından önem taşımaktadır (Karaman, Kara ve Durukan, 2016). Uyku bozukluklarının tedavisinde çevresel faktörleri düzenlenmesi ve alışkanlıkların değerlendirilmesine yönelik uyku hijyeni çalışmaları yapılabilmektedir.

Uyku hijyeni bireylerin uyku çevresi, günlük faaliyetler, zihinsel aktiviteler ve beslenme durumlarının düzenlenmesi ile sağlanmaktadır. Uyku saatlerinin düzenlenmesi ve toplam uyku süresinin belirlenmesi, yatak odasının sessiz olması ve rahatsız edici eşyalardan arındırılması, kafein ve alkol gibi ürünlerin uykudan kullanımının en az dört saat öncesinde bırakılması, günlük periyodik egzersiz faaliyetleri yapılması şeklinde uyku hijyeni çalışmaları yapılmaktadır (Erkenci, 2019).

Uykusuzluğun tedavisinde kullanılan diğer bir yöntem ilaç tedavisidir. Bireylerin yaşadıkları uyku bozukluklarına bağlı olarak uzman hekimler tarafından konulan teşhisler doğrultusunda ilaç kullanımı mümkün olmaktadır. Ancak ilaçla tedavi sürecinde de bireyin yaşadığı uyku bozukluğunun nedenleri ve hastalığın öyküsü ile ilgili değerlendirmelerin yapılması gerekmektedir. Bu sayede Tedavinin sağlıklı ve başarılı olması mümkündür (Coşkun, 2020). Uykusuzluğun tedavisinde kullanılan ilaçlar genel olarak orta etki süresine sahip ilaçlar olup, kısa ve uzun süreli etkiye sahip ilaçlara göre daha tavsiye edilmektedir. Bu ilaçlar zopiclone, zolpidem ve zaleplon şeklinde olup bireylere doğal uyku uyuduğu hissi vermektedir. Uyku bozukluğunda kullanılabilen antidepresan ilaçları kullanma durumunda bireylerde gece kendiliğinden uyanma, uyurgezerlik ve uyku sırasında yeme içme gibi davranışlara neden olabilmektedir (Almojali vd, 2017).

2.4. Özyeterlik

Öz yeterlik kavramı sosyal bilişsel kurama dayalı olarak ilk kez Bandura tarafından açıklanmıştır. “Öz-yeterlik” kavramı, bireyin bir hedefe ulaşmak için gereken görevleri etkin bir şekilde yerine getirme yeteneğine ilişkin inançlarını ifade etmektedir. Öz-yeterlik yeteneklere değil, yeteneklerin hedeflere doğru çalışmak için ne kadar güçlü kullanılabileceğine ilişkin inanç olarak açıklanabilir. Öz yeterlik bireyin belirli bir performansı ortaya koyabilmesi, başarılı olabilmesi ve organize edebilmesi ile ilgili kendisi hakkında sahip olduğu yargıdır. Aynı zamanda bireyin mevcut durumun dışında geleceğe yönelik, karşılaşılabileceği zorlukların listesinden gelmesine yönelik algısıdır (Bandura, 1977).

Bireyin sahip olduğu özyeterlik algısı geçmişteki yaşantılarına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Birey yapmış olduğu işlerde başarılı olduğunda, bir sınava girdiğinde sınavdan yüksek not aldığı anda, katıldığı bir yarışmayı başarı ile

tamamladığında bu durumlar bireyde öz yeterlik algısı artırmaktadır (Bandura, 1997). Buna karşılık bireyler başladıkları bir işi tamamlayamadıklarında, sınava girince düşük not aldıklarında, bir beceri ya da davranışı gerektiği şekilde yerine getiremediklerinde öz yeterlik algılarında zayıflama meydana gelmektedir. Bireylerin sahip oldukları öz-yeterlik algısı, kendi beceri ve yeteneklerine gerçekte ne kadar kullanabileceklerini göstermektedir (Beattie vd, 2016).

Bireyin öz-yeterlik algısı doğrudan ya da dolaylı yaşantılar yoluyla farklılık gösterebilir. Doğrudan yaşantılar bireyin kendi tecrübelerini ifade etmekte iken, dolaylı yaşantılar çevresindeki bireylerin tecrübelerine dayanmaktadır. Bireyin belirli bir duruma ilişkin öz yeterlik algısına sahip olmasında, çevresinde kendisi ile kıyasladığı bireylerin sahip olduğu beceri ve yetenekler etkili olabilmektedir (Dinther, Dochy & Segers, 2011).

Öz yeterlik, kişinin kendisi hakkında nasıl düşündüğünü ve hissettiğini belirler. Örneğin, doktor olmayı arzulayan ancak tıbbi ve akademik potansiyelinden emin olmayan biri, çaba gösterir ve elinden gelenin en iyisini yapar, ancak günün sonunda kendine güveni olmadığı için mutsuzdur (Bandura, 1982). Bu kişinin ihtiyaç duyduğu şeyin özyeterlik olduğu söylenebilir. Öz yeterlik düşünceleri, duyguları, eylemleri ve motivasyonu etkiler. Esas olarak bilişsel ve duyuşsal kanallar aracılığıyla çalışır ve yaşam deneyimleri algıyı şekillendirmede çok önemli bir rol oynar. Özyeterlik bireyin yaşamını genel olarak etkilediğinden, günümüz klinik psikoloji uygulamalarında, hastaların tedavisi için bireylerin özyeterliklerinin geliştirilmesi önemli görülmektedir (Gaumer Erickson vd, 2016).

2.4.1. Özyeterliliğin geliştirilmesi

Öz yeterliliğinin gelişmesi bireylerde doğumdan itibaren yaşamın ilk adımları ile başlamaktadır. Bu dönemde bireyin anneye kendini ifade etmesi, ihtiyaçlarını karşılaması ve anneye duygusal ve fiziksel iletişim kurabilmesi öz yeterlik algısının gelişmesinde ilk ve en önemli süreçleri ifade etmektedir (Bandura, 1988). Bireyin yaşantısına sonraki aşamalarında, benlik duygusu göstermeye devam etmekte çevresinden ve ailesinden aldığı destek sayesinde olumlu duygular geliştirmekte ve öz-yeterlik algısı atmaktadır. Bireyin öz yeterliliği yüksek olduğundan kendine güvenme,

başarısız olduğunda tekrar deneme ve iyi bir takım arkadaşı olma özellikleri göstermektedir (Kolbe, 2009).

Bireyin Öz yeterliği, sahip olduğu deneyimlere ve yeterliliklere yeni deneyimler eklediğinde, başarılarına yeni başarılar kattığında öz yeterlik algısında artış meydana gelmektedir. Öz yeterliliği geliştirilmesinde bireyin sahip olduğu başarı deneyimleri oldukça önemlidir. Birey bir görevde başarılı olduğunda, benzer görevleri gerçekleştirme isteği ve olasılığı artmaktadır (Redmond, 2010). Buna karşılık başarısızlık durumu ise tam tersi bir etki meydana getirir ve bireyin yeni girişimlere kapalı olmasına neden olur. Bireyin kendi öz yeterliliğin geliştirilmesi, başarıya yönelik beklentilerini yönetmesi ve başarısızlıklarına olumlu bir şekilde yaklaşarak öz yeterlik algısına zarar vermemesi önemlidir. Çünkü bireyler zorlu engeller karşısında öz yeterliğini kaybettiklerinde, buna rağmen başarılı olurlarsa daha güçlü bir öz yeterlik algısına sahip olabilmektedirler (Maddux, 2013).

Bireyin özyeterlik algısının artırılmasında önemli faktörlerden biri de çevresindeki bireylerle olan ilişkileridir. Birey kendisi ile karşılaştırdığı başkalarının başarılarından etkilenebilir, başkalarının tecrübelerine ve yeteneklerine göre kendi öz yeterlik algısını artırabilir (Maddux & Meier, 1995). Bireyin sahip olduğu rol modellerin Öz yeterlik algısının geliştirilmesinde önemli bir yeri vardır. Bu modeller bireyin takip ettiği, hayranlık duyduğu ve benzemek istediği bireylerdir. Modelin sahip olduğu başarılar, birey açısından bir motivasyon kaynağı olabilir, modelin başarıları sayesinde birey yeni bilgi ve beceriler öğrenebilir. Dolayısıyla öz yeterliliğinin artırılmasına yönelik, motivasyonu artırır. Modelin bire sağladı bu avantajların yanında tam tersi bir durumda söz konusu olabilir. Bireyin seçtiği model kendisine ve yeteneklerine uygun olmadığında ya da seçtiği modelin başarısız olması durumunda, bireyin öz yeterlik elbise daha da olumsuz etkilenebilir (Redmond, 2010).

Bireyin sahip olduğu fiziksel ve zihinsel durumlar öz yeterlik üzerinde etkilidir. Örneğin fiziksel hastalıklar geçiren ya da depresyon bozuklukları olan kişilerde kendini iyimser hissetme durumu daha düşüktür. Bireyin yaşadığı olumsuz deneyimler ve stres gibi durumlar öz yeterlik algısını olumsuz etkilemektedir (Demirdüzen, 2013).

Bireyler bir şey yapma yeteneğine sahip olduklarında ve yapabileceklerine ilişkin yüksek derecede algıya sahip olduklarında öz yeterliğin yüksek olduğu

söylenbilir. Belirli bir amacı gerçekleştirebilmek için bireyin çaba gösterebilmesi öz yeterlik algısının derecesini göstermektedir (Varol, 2020). Öz yeterlik algısı düşük olan bireyler, kendini gerçekleştirme bakımından zayıftırlar ve genellikle hayal kırıklıkları yaşarlar. Öz yeterliği düşük olan bireylerin sahip oldukları özellikler genel olarak şu şekildedir (Sert, 2020);

- Başarısızlıktan korktukları için zorlukları kabul etmekten kaçınırlar.
- Karmaşık görevleri yerine getiremeyeceklerine inanırlar.
- Başarısızlıklara ve olumsuzlukları kişisel eksiklikler olarak düşünürler
- Kendilerine daha az güveniyorlar.
- İşlerine bağlılık duygusu zayıftır.
- Aksiliklerden ve başarısızlıklardan kurtulmakta zorlanırlar.
- Bir parçası oldukları faaliyetlere ve işlere olan ilgilerini çabucak kaybederler.
- Çaba harcamadan sonuç beklerler.
- Başarısızlıklarla yüzleşme konusunda depresyona ve endişeye daha fazla eğilimlidirler.
- Zayıf yönlerine daha çok ve güçlü yönlerine daha az odaklanırlar.

Bireyin sahip olduğu öz yeterlik algısı, başkalarının kişi hakkındaki görüşlerinden daha çok kendi yeter haklarına ilişkin algısıdır. Bu bakımdan öz yeterlik kavramı öznel bir niteliğe sahiptir. Öz yeterlik algısına sahip olan bireylerin motivasyonu yüksek, başarı için çaba gösteren ve zorluklar karşısında başarıya odaklanarak vazgeçmeyen bireyler oldukları görülmektedir (Saka, 2017). Buna karşılık öz-yeterlik algıları düşük olan bireylerin başarıya yönelik inançlarına düşük olması nedeniyle girişimde bulunmazlar ya da kolaylıkla vazgeçebilirler. Bireyin sahip olduğu öz yeterlik algısını etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekilde ifade edilebilir (Avcı, 2006);

- Kişinin geçmişte yaşadığı benzer durumlara ilişkin olumlu ve olumsuz tecrübeleri,
- Kişinin kendisine yakın hissettiği ya da model olarak algıladığı kişilerin başarı ve başarısızlık durumlarına ilişkin tecrübeleri,
- Bireyin çevresinden aldığı sosyal destek ve motivasyon ifadeleri,

- Bireyin bir iş yaparken içerisinde bulunduğu olumlu ve olumsuz duyguları içerebilen psikolojik durumlar

2.4.2. Özyeterliğin ölçülmesi

Öz yeterlik algısı bireylerin bir işi yapmaya ya da başarmaya yönelik algılarını ifade ettiği için, başarıya yönelik ifadeler kullanılarak bireylerin öz yeterlik algıları ortaya çıkarılabilir. Öz yeterlik algısının ölçülmesinde çeşitli ölçekler, anketler, görüşme formları ve gözlemlere yer verilebilir (Sert, 2020). Öz yeterlik algısı bireylerde bir duruma, akademik başarıya, bir beceriye ya da mesleğe yönelik olabilir. Bu bakımdan öz yeterliği türüne göre ölçme araçlarının geliştirilmesi gerekmektedir. Ayrıca öz yeterlik ölçeklendirme geliştirilmesinde hedef kitlenin gelişim düzeyleri, hazır bulunuşlukları ve amaçlar dikkate alınmalıdır. Bir öz yeterlik ölçeğine ilişkin bazı örnek maddeler aşağıda verilmiştir (Demirdüzen, 2013);

- "Kendim için belirlediğim hedeflerin çoğuna ulaşabileceğim"
- "Zor görevlerle karşılaştığımda, bunları başaracağımdan eminim"
- "Genel olarak, benim için önemli olan sonuçları elde edebileceğimi düşünüyorum"
- "Karar verdiğim her çabada en fazla başarılı olabileceğime inanıyorum"
- "Pek çok zorluğun üstesinden başarıyla gelebileceğim"
- "Pek çok farklı görevde etkili bir şekilde performans gösterebileceğime eminim"
- "Diğer insanlarla karşılaştırıldığında, çoğu görevi çok iyi yapabilirim"
- "İşler zor olduğunda bile oldukça iyi performans gösterebiliyorum."

Öz-yeterliliği yüksek olan insanların en önemli özelliklerinden biri, kısa vadeli kayıpların ötesine bakma gücü ve özgüvenlerini kırmalarına izin vermemeleridir. Başarılması gereken daha yüksek hedeflerin olduğu ve bu bakış açısına bağlı kalarak, yüksek öz yeterliliği sürdürmeye yardımcı olur. Aynı zamanda öz yeterlik, önceliklerin sıralanmasına, daha iyi planlar yapmaya ve bunlara daha verimli bir şekilde odaklanmaya olanak tanır (Varol, 2020).

Öz yeterliliği artırmanın pratik bir aracı, engelleri, düşünce bloklarını tanımlamak ve bunları yeniden çerçevelendirmek veya olumlu müdahalelerle

değiştirmektedir. Başarısızlıklara bakma ve onlar hakkında hissetme şeklimizi yeniden inşa etmek, kendimiz hakkında düşünme şeklimizi değiştirmemize yardımcı olur (Schwarzer, 2014). Örneğin, öz-yeterliği yüksek bir kişi, kayıpları kişisel eksiklikler olarak algılayamaz. Bunun yerine onunla başa çıkmaya ve olumlu bir şekilde başa çıkmanın yollarını bulmaya çalışır. Öz yeterlik oluşturmak, zorlukların ve başarısızlıkların kaçınılmaz olduğunu anlamayı sağlar (Varol, 2020).

Öğrenme ortamlarının olumlu olması bireylerin sınıf içerisinde öz yeterlik algılarının yerleştirilmesine desteklemektedir. Öğretmenler öğrencilerine yönelik işbirliği ve etkileşimi öne çıkaran yaklaşımlar sergilediklerinde öz yeterlik düzeylerinin daha hızlı bir şekilde geliştiği, bu öğrencilerin katı öğrenme ortamlarında öğrenim gören öğrencilere göre öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular farklı yaş gruplarında yapılan çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir (Avcı, 2006).

Öğrencileri sınıfta sahip oldukları özellikler, öğretmen ve diğer akranları ile olan etkileşimler özyeterliğin geliştirilmesinde önemli araçlardan biri olarak kabul edilmektedir. Bireylerin özyeterliklerinin geliştirilmesinde öğretmenlerin sınıftaki etkinliklere katılması, öğrencilerin akademik gelişimlerinin desteklenmesi, öğrencilerde zorluklarla başa çıkabilme yönelik içsel motivasyon güçlendirilmesi, yaşam tarzı ve başarı ile öğrencilere ilham vermek gibi özellikler sergilemesi önemli görülmektedir (Yıldız ve Sümer, 2020).

Bandura, işbirlikçi ve bütüncül öğrenme yapılarının öğrencilerin birbirleriyle birlikte çalışmasına ve kendileri hakkında iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedir. Bu tür koşullarda, bireylerin kendilerini ödüllendirilmiş hissetmeleri muhtemeldir ve akademik değerlendirmelerde tek başlarına olmaksızın daha iyi performans göstermeleri beklenmektedir (Bandura, 1988). Uygun öğrenme ortamı, çocukların zorluklarla yüzleşmesine ve bunlardan zevk almasına olanak tanır - zor görevleri, uzak durmak yerine, faydalanılacak bir şey olarak görmektedirler. Sınıfta öz-yeterliği teşvik etmeye yardımcı olabilecek bazı yollar şunlardır;

Etkili İletişim: Etkili iletişim, öğrencilere hedeflerini nasıl belirleyeceklerini, yeteneklerini nasıl kabul edeceklerini ve onları yalnızca güçlü yönlerine odaklanmaları için eğitmeyi içerir. Öz-yeterliği öğretmek, öğrenciler öz farkında olduklarında ve niyetlerini bildiklerinde daha rahattır. Sınıf ortamında etkili iletişimi uygulamanın basit

yolları, bir öğrenci gerçek çabalar gösterdiğinde öğrencinin övülmesi şeklinde olabilir. Başarılı olabilir veya olmayabilir, ancak cesaret onun kendisinden şüphe etmesini engelleyecektir. “Yapabilirsin”, “Yeterince akıllısın” ve “Sana güveniyorum” gibi onaylamalar kullanarak çocukların kendi güçlerine inanmaları önemlidir (Sert, 2020).

Geribildirim: Öğrencilerin takdir edilmesi ve geribildirimlerin sunulması öz yeterlik inancı bakımından önemlidir. Öğretmenler herhangi bir sıkı çalışma veya başarının yokluğunda öğrencileri övmeye devam ettiklerinde, çocuklar kendisi hakkında hayaller kurabilirler (Sağat, 2016). Öğretmenler ve sınıf kolaylaştırıcıları, ne zaman övgü yapacaklarına ve hataları ne zaman göstereceklerine dikkat etmeli ve aynı zamanda hiçbir samimi çabanın takdir edilmemesini sağlamalıdır. Bir çocuğu, ne kadar küçük olursa olsun, başarılarından dolayı övmek, özgüvenlerini artırmada, özellikle de bir öğretmen veya rehberden geldiğinde, uzun bir yol kat eder. Bir dahaki sefere daha çok denemelerine ve hatalarından ders almalarına yardımcı olur (Varol, 2020).

Sağlıklı Çevre: Sınıf ortamlarında öz yeterliği geliştirilmesinin en önemli yollarından birisi, öğrencilere stressiz bir ortam oluşturmaktır. Sınıf ortamında öğrencilerin karşılıklı etkileşimleri ve öğretmenle olan etkileşimlerin yüksek olması, öğrenme ortamının daha eğlenceli ve ilgi çekici hale getirebilmektedir. Bu sayede bireylerde iletişim kurma, grup etkinliklerine katılma, benlik duygusunun geliştirilmesi ve akademik başarının artırılması gibi olumlu etkiler ortaya çıkmaktadır (Sert, 2020).

Olumlu Stratejiler: Sınıfta öz yeterlik oluşturmaya yönelik olumlu pedagojik stratejiler, öğrencilerde güç ve kendine inanmayı özümseyen stratejileri içermektedir. Bunlar (Sağat, 2016);

- Kısa vadeli hedefler belirlemek ve öğrencilerin bunlara birer birer ulaşmalarına yardımcı olma,
- Sorunları ve bunlarla nasıl başa çıkmayı planladıkları hakkında konuşmalarına izin verme,
- Bir öğrenciyi diğer öğrencilerle karşılaştırmamak ve kendi hızlarını izlemelerine izin verme
- Bireysel yeteneklere göre hedefler belirleme şeklinde olabilmektedir.

Modelleme: Öğretmenlerin ve rehberlerin öğrenciler üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Öğrenciler bu kişileri rol model almaktadırlar. Çocuklara öz yeterlik aşlamak için, öğretmenlerin ve model kişilerin özelliklerinin de verimli olması önemlidir. Kendine yeterince güvenmeyen ya da destekleyici özellik sergilemeyen birinden etkilenen çocukların benzer özellikler göstermesi beklenmektedir. Bu nedenle kendine güvenen ve pozitif bir kişiden öğrenen çocuk, kendine sağlam bir güven oluşturmaya başlayacak ve sınıfta aldığı pozitif enerjiyi yansıtacaktır (Mutlu Yener, 2018).

Öğrencilerde öz yeterlik algısını geliştirilmesi için öğretmenlerin yerine getirmeleri gereken bazı sorumluluklar bulunmaktadır. Bunlar öğrenci özellikleri, sosyal kültürel çevrenin özellikleri gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaşmaktadır (Dinther, Dochy & Segers, 2011). Öğrencilere verilecek görevlerin çok zor ya da çok kolay olmaması, öğrencilerin çaba göstermesi ve bu çaba sonunda başarılı olmalarının sağlanması öz yeterlik algısını destekleyici özelliğe sahip olmaktadır. Öğrencilerden rol model olarak akranların belirlenmesi, başarılı olan ve öğrencilerle aynı yaş grubundaki bireylerin model olarak kullanılması etkili yöntemlerden biridir (Kolbe, 2009). Motivasyonu ve öz-yeterlik algısı yüksek olan bir akranı izleyen öğrencinin benzer şekilde çaba göstermesi, başarılı olması ve öz yeterlik algısını geliştirmesi beklenmektedir. Akranların model olarak kullanılması, yaş ve gelişim özellikleri bakımından öğrenciye uygun olması nedeniyle diğer yöntemlere göre daha etkili olabilmektedir. Öğrencilerde öz yeterlik algısının geliştirilmesi için kullanılan yöntemlerden biri de öğrencilerin özgür bırakılmalarıdır (Redmond, 2010). Bireyin bağımsız olması kendi kararlarını alabilmesi ve sonucunda başarılı olması öz yeterlik algısının gelişmesinde önemli role sahiptir. Öğrencilerden öğrenme faaliyetlerine ilişkin geribildirim sağlama, öğrenmenin değerlendirilmesi ve başarılı yönlerin vurgulanması öz yeterlik düzeylerinin gelişmesinde etkili olmaktadır. Aynı zamanda öğrenme ortamlarında bireylere öğretmenler tarafından aktif geri bildirim verilmesi, öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerine ve performanslarını gözden geçirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu geri bildirim sürecinde öğretmenler öğrencilerin cesaretini kırmadan olumlu bir yaklaşım sergilemeleri gerekmektedir (Mutlu Yener, 2018).

Öğretmenlerim öğrencilere günlük yaşantılarında problem çözmeye yönelik fırsatlar sunmaları, günlük yaşamdaki problemlerde yüzleşme ve problemlerin üstesinden gelme fırsatı sağlayarak başarılı olmalarında destek sağlamaları öz yeterliğin

geliştirilmesi bakımından önemlidir (Köroğlu, 2018). Belirli düzeydeki zorluklarla karşılaşan bireyler, bu zorlukların üstesinden geldiklerinde daha zor görevleri yerine getirmek için öz yeterlik algıları da yüksek olabilmektedir. Bu süreçte bireylerin sahip oldukları yeterliliklerin önceden tespit edilmesi problem durumlarının bu düzeylere uygun şekilde belirlenmesi önem taşımaktadır. Öğrencilerin öz yeterlik algılarının artırılması için, aynı zamanda öğretmenleri de öz yeterlik düzeylerinin artırılması gerekmektedir. Öğretmenleri yeterince kendine güvenmeyen bireylerin kendilerinin de üretken olmaları ve sorunların üstesinden gelebilmek için motivasyonlarının yüksek olması mümkün olmayacaktır. Bu bakımdan öğretmen ve öğrencilerin öz güven düzeyleri arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir (İnanç ve Yerlikaya, 2011).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2021 yılında İstanbul ilinde yaşayan, sosyal medya kullanımı olan ergenler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise, 2021 yılında İstanbul ili Bakırköy, Bahçelievler ve Zeytinburnu İlçelerinde bulunan, sosyal medya kullanımı olan 200 ergen oluşturmuştur. Katılımcılar gönüllülük esasına göre rastlantısal örnekleme yöntemi ile seçilecektir.

3.2 Araştırmanın Metodu

Ergenlerde uyku kalitesi ile öz yeterlilik arasındaki ilişki ile bu değişkenlerin sosyal medya kullanımları ve çeşitli demografik özellikler bakımından incelenmesini amaçlayan bu çalışma ilişkisel tarama modeline uygundur. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2013).

3.3. Kullanılan Araç ve Gereçler

Yapılan çalışmada sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan anket veri toplama tekniği tercih edilmiştir. Anket formunda bulunan ölçekler aşağıda verilmiştir. Bunlar:

3.3.1. Demografik veri formu

Araştırmacı tarafından belirlenmiş ve katılımcıların yaş, cinsiyet, ailelerinin gelir durumları gibi demografik bilgilerinin yer aldığı formdur

3.3.2. Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği

Sosyal medya bağımlılığı ölçeği (SMBÖ) van den Eijnden ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek DSM-5'te araştırılacak, kesinleşmemiş tanı bölümünde yer alan internet ve oyun bağımlılığı kriterleri göz önünde bulundurularak tek boyutlu olacak bir biçimde ortaya konulmuştur. Ölçek ilk olarak 27 madde olarak oluşturulmuş daha sonra 9 maddelik kısa formu geliştirilmiştir. “Evet” ve “Hayır” şeklinde puanlandırılan ölçeğin kesme puanı 5'tir. Ölçeğin puanlanması 0-9 şeklinde

yapılmaktadır. Buradan anlaşılabacağı üzere 9 maddeden 5 ve üstü maddeye “Evet” diye yanıt veren katılımcılar sosyal medya bağımlısı olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin faktör analizi uyum indekslerinin iyi sonuçlar verdiği gözlenmiştir. 9 maddeden oluşan ölçeğin 27 maddeden oluşan sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile güçlü bir korelasyona sahip olduğu ortaya konulmuştur. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alfa (0.8) ile ölçülmüş ve iyi bir güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Geçerlik güvenilirliği Taş (2017) tarafından yapılmıştır.

3.3.3. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği

Muris (2001) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği 14-17 yaş aralığındaki ergenlerde sosyal öz yeterlik, akademik öz yeterlik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek için oluşturulmuş bir ölçme aracıdır. Telef ve Karaca (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Üç alt boyuttan oluşan ölçeğin ilk alt boyutu ergenlerin akran ilişkilerini ve girişkenlik yeteneğini fark etme düzeylerine yönelik sosyal öz-yeterliği, ikinci alt boyutu ergenlerin akademik beklentilerini gerçekleştirme, akademik konuları başarma ve kişinin kendi öğrenme davranışını yönetme yeteneğini algılaması ile ilgili akademik öz yeterliği, üçüncü ve son alt boyutu ise ergenlerin olumsuz duygularıyla baş etme yeteneğini algılamaya yönelik olarak duygusal öz-yeterliği ölçmektedir. Alt boyutlarında yedişer olmak üzere toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert Tip olarak hazırlanan ölçek “1 hiç ve 5 çok iyi” olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçekte en yüksek 105, en düşük ise 21 puan alınmaktadır. Puanların yüksekliği öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğuna düşüklüğü ise ergenin öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı sosyal öz-yeterlik için 82, akademik öz-yeterlik için 84, duygusal öz-yeterlik için 86 ve son olarak da genel öz-yeterlik için 90 olarak belirtilmiştir (Telef ve Karaca, 2011).

3.3.4. Pittsburgh uyku kalite indeksi (PUKİ)

Bu ölçek Buysse ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilmiştir. Ağargün ve arkadaşları (1996) tarafından ise ölçeğin Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. PUKİ, son bir ay içerisindeki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunun şiddeti ve tipi konusunda detaylı bilgi vermeye yardımcı olan, öz bildirime dayalı bir değerlendirme ve tarama testidir. Toplam 18 sorudan oluşan formda 7 bileşene ait skorlar elde edilir. Bunlar; alışılmış uyku etkinliği, öznel uyku kalitesi, uyku süresi,

uykuya dalma süresi (uyku latensi), gündüz işlev bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve uyku bozukluğudur. Her bir soru 0'dan 3'e kadar bir sayı ile değerlendirilmektedir. Yedi bileşene ait skorların toplamı ise toplam PUKİ skorunu vermektedir. Toplam PUKİ skoru 0-21 arasında bir değer alabilir. Toplam 5'den az olanların uyku kalitesi “iyi”; 5 ve üzerinde olanların ise uyku kalitesi “kötü” olarak değerlendirilir (Agargün ve arkadaşları, 1996).

3.4. Verilerin Analizi

Veri analizine başlamadan önce, toplanan veriler bilgisayar ortamına gönderilmiş ve istatistiksel analizi SPSS 25 programıyla yapılmıştır. Analize başlamadan ilk adım normallik testi için basıklık-çarpıklık değerleri kontrol edilmiş ve sonuca göre basıklık-çarpıklık değerleri -2, +2 arasında olduğu için normal dağılım gösterdiği bulunmuştur (George ve Mallery, 2010). Tüm ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Çocukluk için öz yeterlik ölçeği, ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği, pittsburgh uyku kalitesi indeksine ait çarpıklık ve basıklık değerleri

	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği	0.737	0.201
Akademik Öz Yeterlik	0.456	-0.130
Sosyal Öz Yeterlik	0.313	-0.131
Duygusal Öz Yeterlik	0.444	0.132
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	1.068	1.239
Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	0.375	-0.369

Normal dağılım olduğu için parametrik testler kullanılmaya karar verilmiştir. İki bağımsız değişken arasındaki farkın analizi için T-Testi uygulanmıştır. Çoklu grup arasındaki farkın analizi için ANOVA analizi uygulanmıştır. İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Regresyon kullanılarak, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene etkisi görülmüştür.

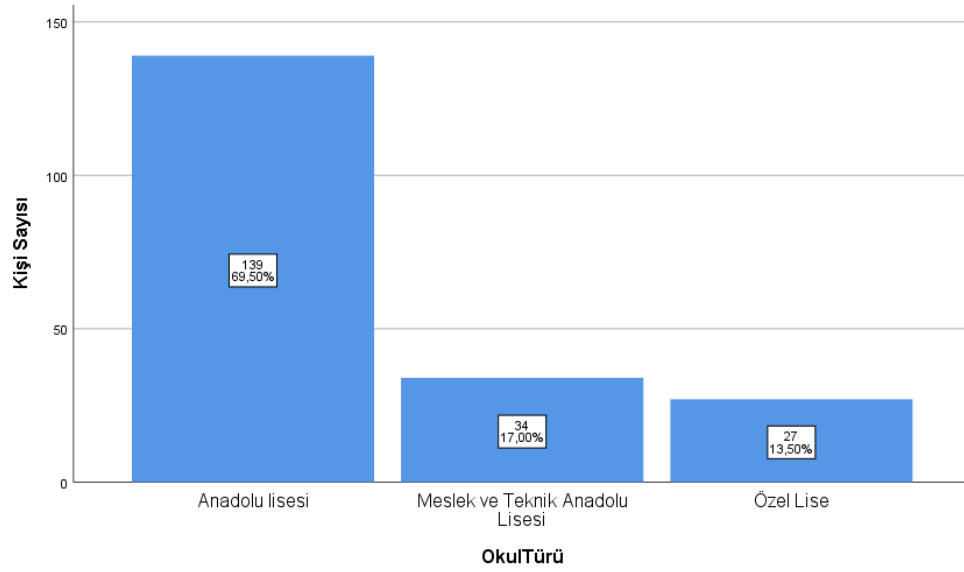
4. BULGULAR

Bu kısım, Sosyodemografik Bilgi Formu ile toplanan verilerin analizi bulgularını içermektedir.

Tablo 2: Katılımcıların okul türü değişkenine göre dağılımı

Okul Türü		<i>n</i>	%
Anadolu lisesi		139	69,5
Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi		34	17,0
Özel Lise		27	13,5
Toplam		200	100,0

Örneklem grubuna katılanların %69.5'i Anadolu lisesi, %17'si Meslek ve Teknik Anadolu lisesi, %13.5'i Özel lisede okumaktadır.

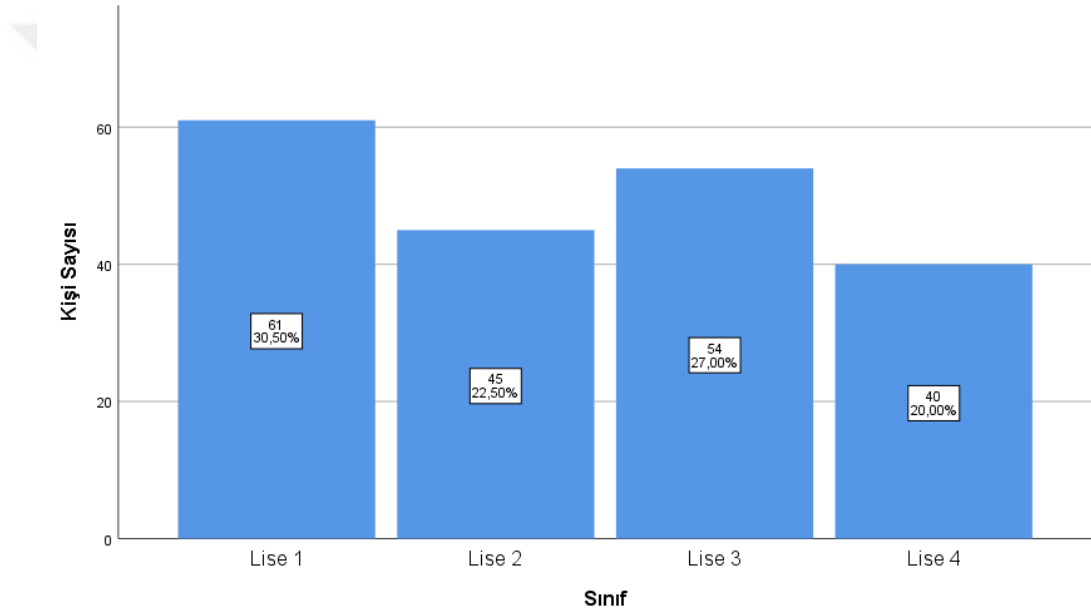


Şekil 1: Okul türü değişkenine göre dağılımın sütun şekli

Tablo 3: Katılımcıların sınıf değişkenine göre dağılımı

		<i>n</i>	%
Sınıf	Lise 1	61	30,5
	Lise 2	45	22,5
	Lise 3	54	27,0
	Lise 4	40	20,0
	Toplam	200	100,0

%30.5'i lise 1.sınıf, %22.5'i lise 2.sınıf, %27'si lise 3.sınıf, %20'si lise 4.sınıf gitmektedir.

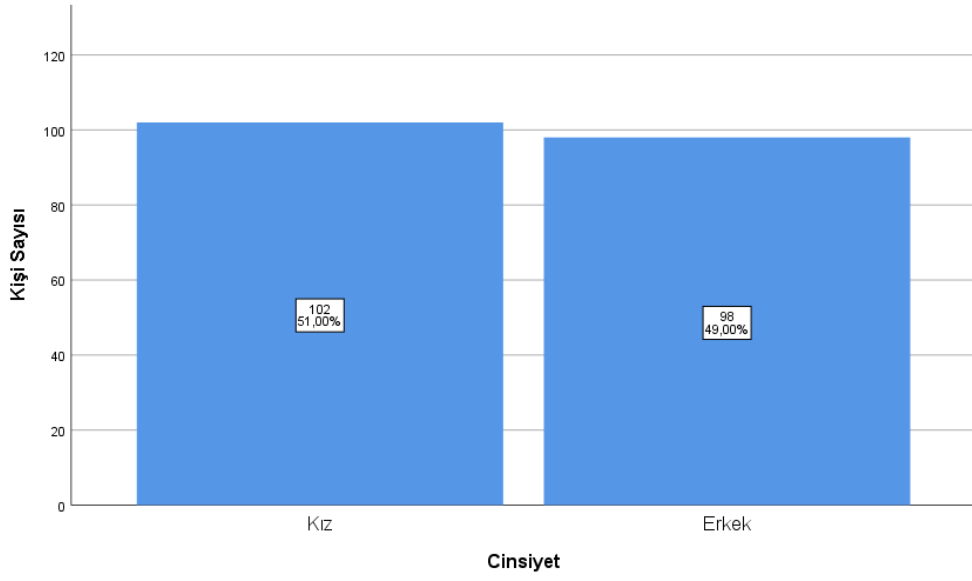


Şekil 2. Okul türü değişkenine göre dağılımın sütun şekli

Tablo 4: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımı

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kız	102	51,0
	Erkek	98	49,0
	Toplam	200	100,0

Örneklem grubuna katılanların %51'i kız, %49'u erkektir.

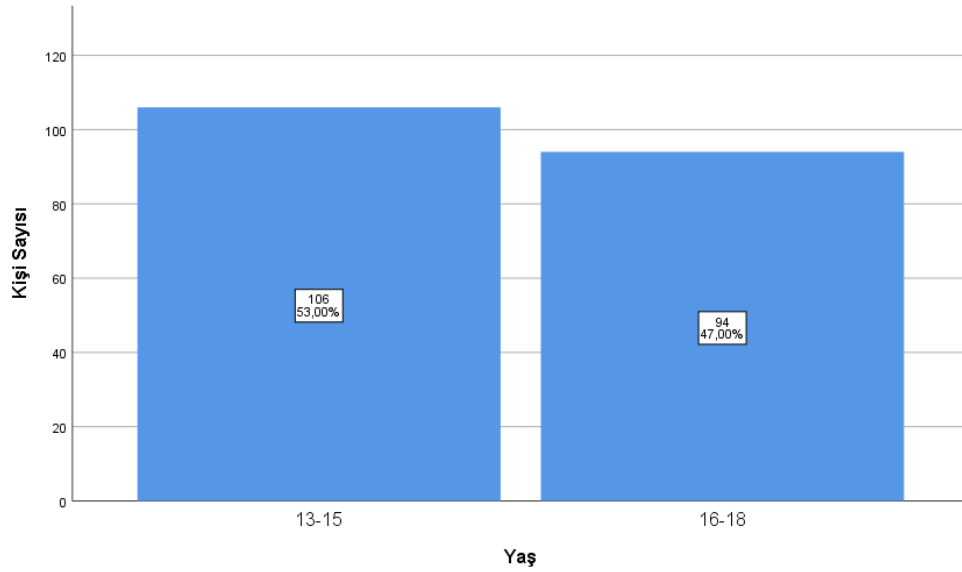


Şekil 3: Cinsiyet değişkenine göre dağılımın sütun şekli

Tablo 5: Katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımı

		<i>n</i>	%
Yaş	13-15	106	53,0
	16-18	94	47,0
	Toplam	200	100,0

Örneklem grubuna katılanların %53'ü 13-15 yaşları arasında, %47'si 16-18 yaşları arasındadır.

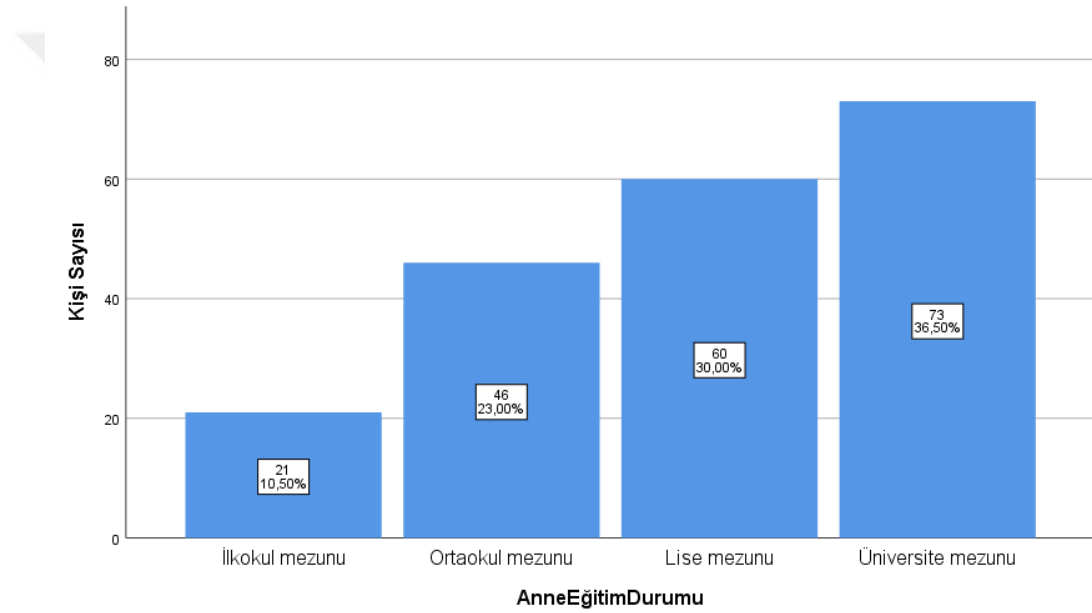


Şekil 4: Yaş değişkenine göre dağılımın sütun şekli

Tablo 6: Katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre dağılımı

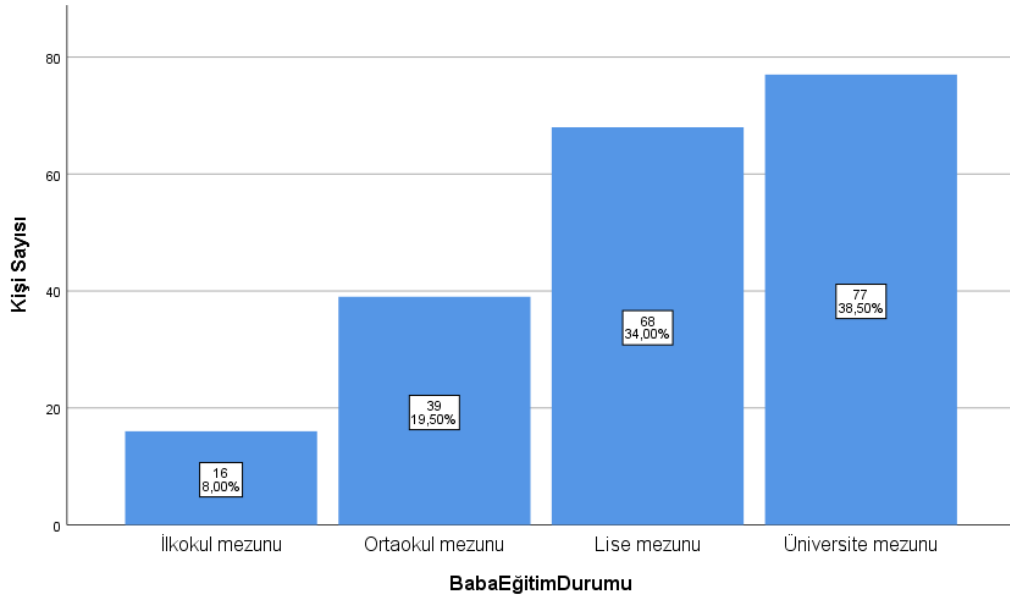
Anne Eğitim Durumu		<i>n</i>	%
Anne Eğitim Durumu	İlkokul mezunu	21	10,5
	Ortaokul mezunu	46	23,0
	Lise mezunu	60	30,0
	Üniversite mezunu	73	36,5
	Toplam	200	100,0

Örneklem grubuna katılanların %10.5'inin annesi ilkokul mezunu, %23'ünün annesi ortaokul mezunu, %30'unun annesi lise mezunu, %36.5'inin annesi üniversite mezunudur.

**Şekil 5: Anne eğitim durumu değişkenine göre dağılımın sütun şekli****Tablo 7: Katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre dağılımı**

Baba Eğitim Durumu		<i>n</i>	%
Baba Eğitim Durumu	İlkokul mezunu	16	8,0
	Ortaokul mezunu	39	19,5
	Lise mezunu	68	34,0
	Üniversite mezunu	77	38,5
	Toplam	200	100,0

Örneklem grubuna katılanların %8'inin babası ilkokul mezunu, %19.5'inin babası ortaokul mezunu, %34'ünün babası lise mezunu, %38.5'inin babası üniversite mezunudur.

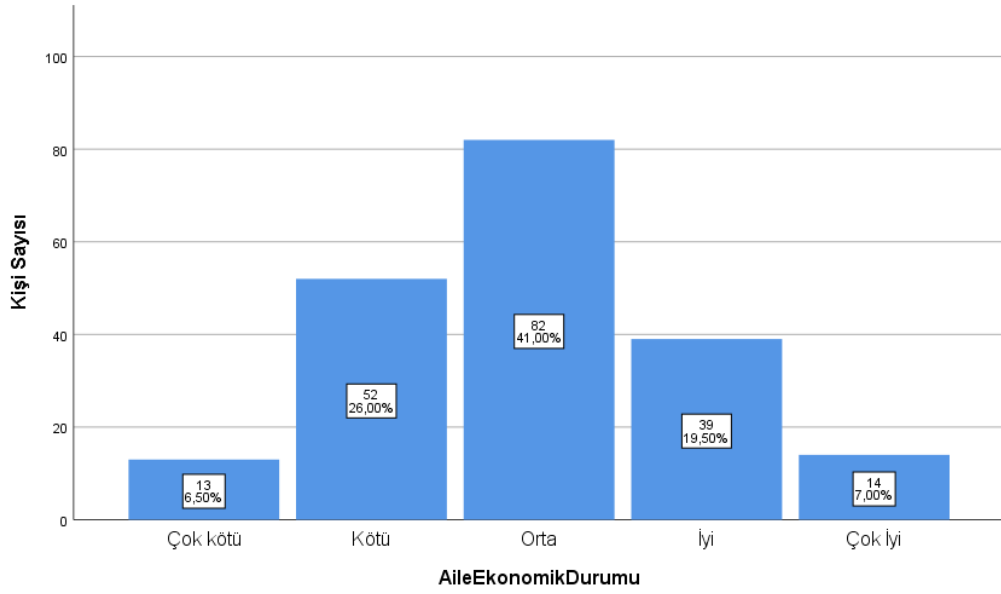


Şekil 6: Baba eğitim durumu değişkenine göre dağılımın sütun şekli

Tablo 8: Katılımcıların aile ekonomik durumu değişkenine göre dağılımı

Aile Ekonomik Durumu		n	%
Çok kötü		13	6,5
Kötü		52	26,0
Orta		82	41,0
İyi		39	19,5
Çok İyi		14	7,0
Toplam		200	100,0

Örneklem grubuna katılanların %6.5'inin ailesinin ekonomik durumu çok kötü, %26'sının ailesinin ekonomik durumu kötü, %41'inin ailesinin ekonomik durumu orta, %19.5'inin ailesinin ekonomik durumu iyi, %7'sinin ailesinin ekonomik durumu çok iyidir.

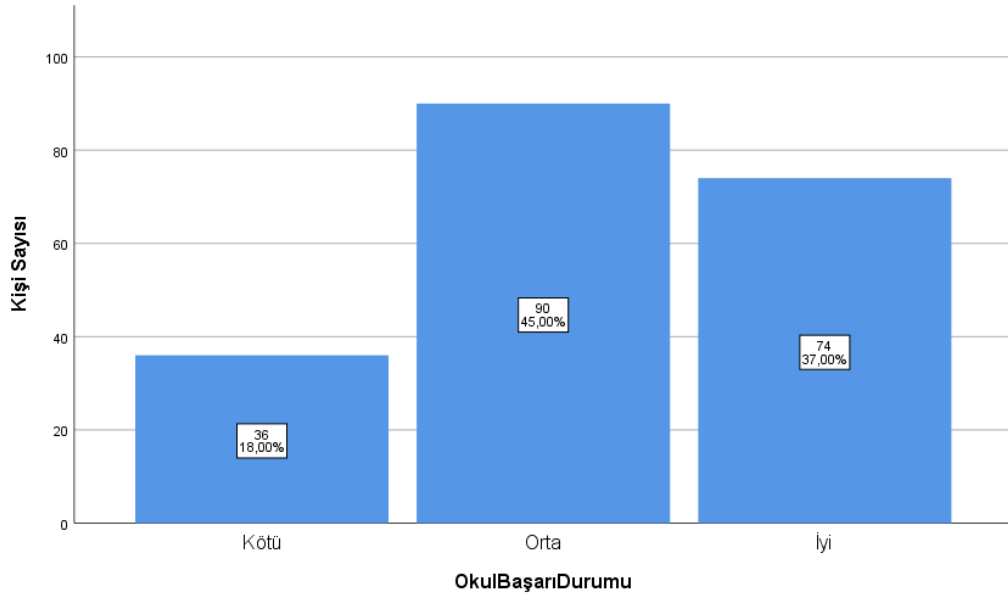


Şekil 7: Aile ekonomik durumu değişkenine göre dağılımın sütun şekli

Tablo 9: Katılımcıların okul başarı durumu değişkenine göre dağılımı

Okul Başarı Durumu		<i>n</i>	%
Kötü		36	18,0
Orta		90	45,0
İyi		74	37,0
Toplam		200	100,0

Örneklem grubuna katılanların %18'inin okul başarıları kötü, %45'inin okul başarıları orta, %37'sinin okul başarıları iyi.

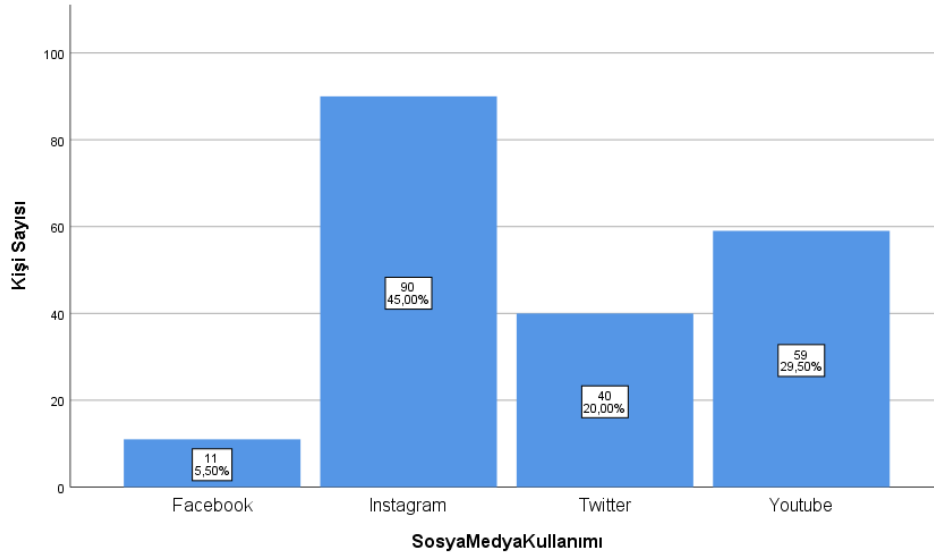


Şekil 8: Okul başarı durumu değişkenine göre dağılımın sütun şekli

Tablo 10: Katılımcıların kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre dağılımı

		<i>n</i>	%
Sosyal medya uygulamalarından hangilerini kullanıyorsunuz?	Facebook	11	5,5
	Instagram	90	45,0
	Twitter	40	20,0
	Youtube	59	29,5
	Toplam	200	100,0

Örneklem grubuna katılanların %5.5'i facebook kullanıyor, %45'i instagram kullanıyor, %20'si twitter kullanıyor, %29.5'i youtube kullanıyor.

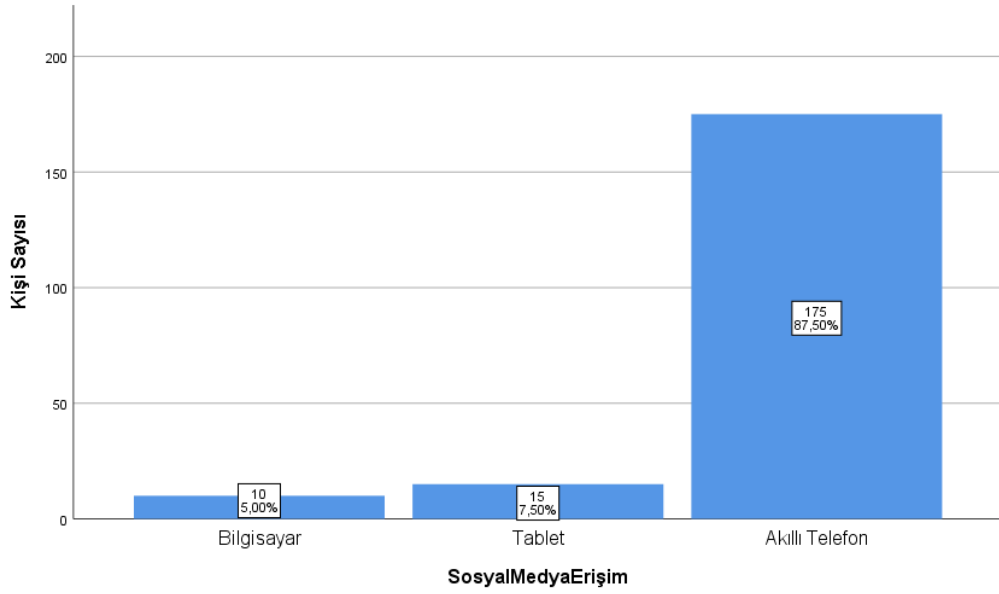


Şekil 9: Kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre dağılımın sütun şekli

Tablo 11: Katılımcıların sosyal medyaya erişilen cihaz değişkenine göre dağılımı

		n	%
Sosyal medya uygulamalarına hangi cihaz türlerinden erişiyorsunuz?	Bilgisayar	10	5,0
	Tablet	15	7,5
	Akıllı Telefon	175	87,5
	Toplam	200	100,0

Örneklem grubuna katılanların %5'i sosyal medyaya erişim için bilgisayar kullanıyor, %7.5'i tablet, %87.5'i akıllı telefon kullanıyor.

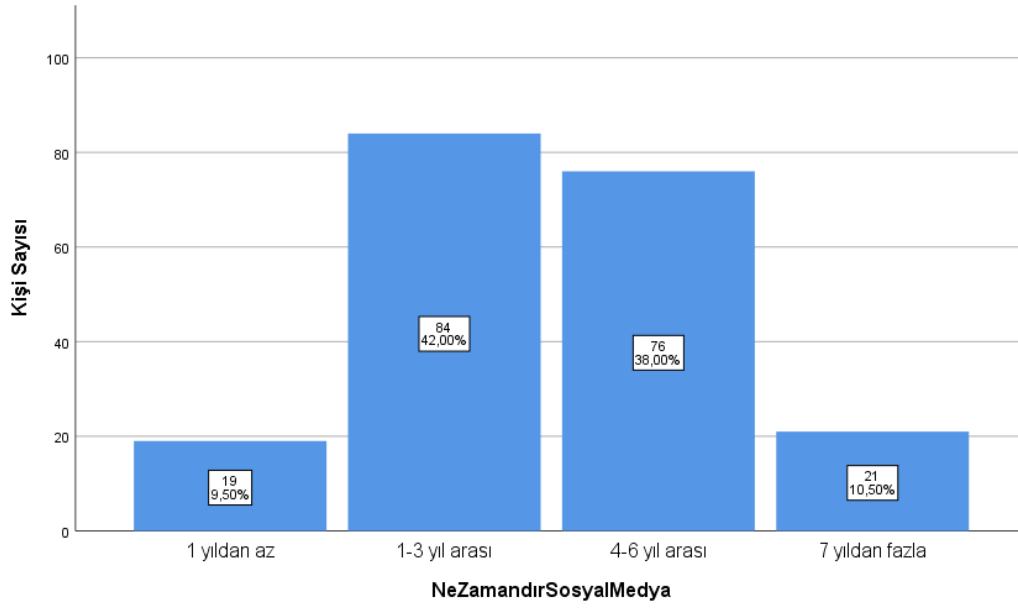


Şekil 10: Sosyal medyaya erişilen cihaz değişkenine göre dağılımın sütun şekli

Tablo 12: Katılımcıların sosyal medyayı kullandığı süre (yıl) değişkenine göre dağılımı

		<i>n</i>	%
Ne zamandır sosyal medya kullanıyorsunuz?	1 yıldan az	19	9,5
	1-3 yıl arası	84	42,0
	4-6 yıl arası	76	38,0
	7 yıldan fazla	21	10,5
	Toplam	200	100,0

Örneklem grubuna katılanların %9.5'i sosyal medyayı 1 yıldan az kullanıyor, %42'si sosyal medyayı 1-3 yıl arası kullanıyor, %38'i sosyal medyayı 4-6 yıl arası kullanıyor, %10.5'i sosyal medyayı 7 yıldan fazla zamandır kullanıyor.

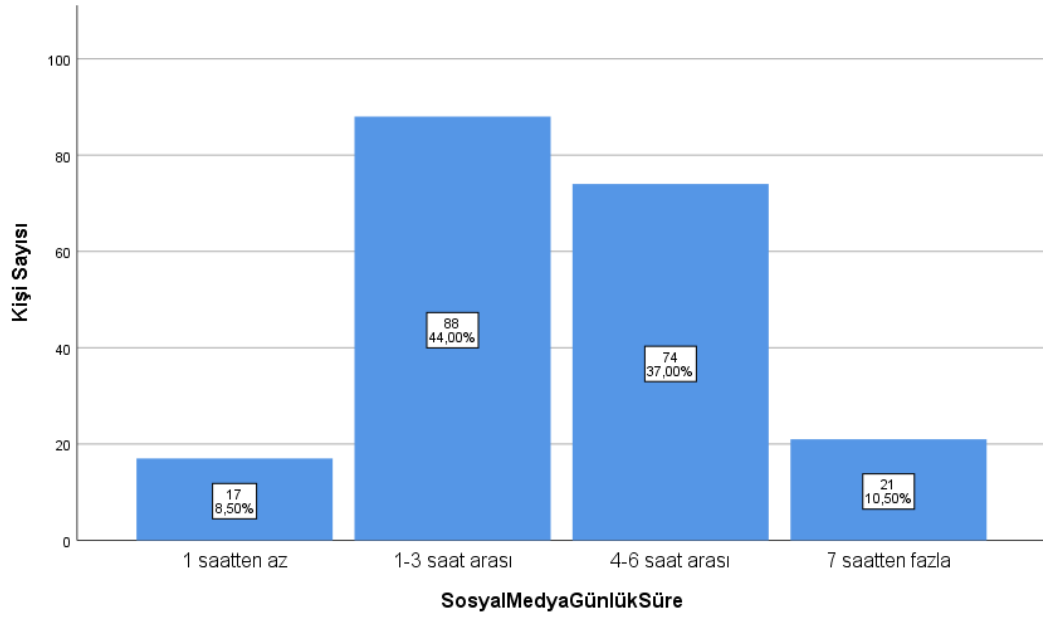


Şekil 11: Sosyal medyayı kullandığı süre (yıl) değişkenine göre dağılımın sütun şekli

Tablo 13: Katılımcıların günlük sosyal medya kullanımı (saat) değişkenine göre dağılımı

		n	%
Sosyal medya günlük süre(saat)	1 saatten az	17	8,5
	1-3 saat arası	88	44,0
	4-6 saat arası	74	37,0
	7 saatten fazla	21	10,5
	Toplam	200	100,0

Örneklem grubuna katılanların %8.5'i sosyal medyayı günde 1 saatten az kullanıyor, %44'ü sosyal medyayı günde 1-3 saat arası kullanıyor, %37'si sosyal medyayı günde 4-6 saat arası kullanıyor, %10.5'i sosyal medyayı günde 7 saatten fazla kullanıyor.

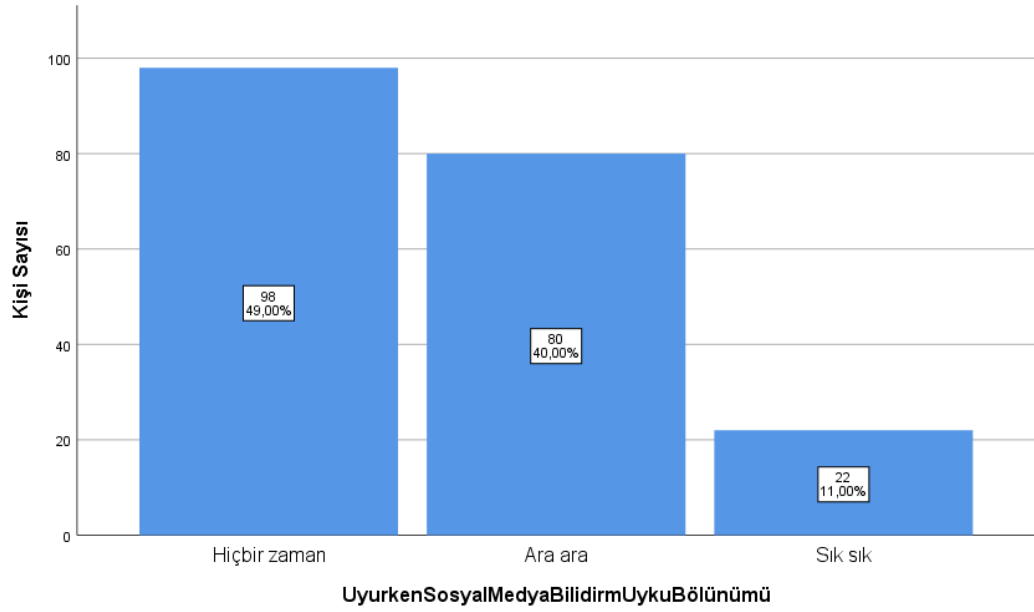


Şekil 12: Sosyal medya kullanımı (saat) değişkenine göre dağılımın sütun şekli

Tablo 14: Katılımcıların sosyal medya bildirisi yüzünden uyku bölünmesi değişkenine göre dağılımı

		<i>n</i>	%
Sosyal medya bildirimi yüzünden uykunuz bölünüyor mu?	Hiçbir zaman	98	49,0
	Ara ara	80	40,0
	Sık sık	22	11,0
	Toplam	200	100,0

Örneklem grubuna katılanların %49'unun sosyal medya bildirimini yüzünden hiçbir zaman uykusu bölünmüyor, %40'ının uyurken sosyal medya bildiriminden uykusu ara ara bölünüyor, %11'inin uyurken sosyal medya bildiriminden uykusu sık sık bölünüyor.



Şekil 13: Sosyal medya bildirimi yüzünden uyku bölünmesi değişkenine göre dağılımın sütun şekli

Tablo 15: Örneklemenin çocukluk için öz yeterlik ölçeği, ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği, pittsburgh uyku kalitesi indeksine ait betimsel istatistikler

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>
Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği	200	42,00	80,00	55,64	8,05
Akademik Öz Yeterlik	200	9,00	30,00	17,98	4,02
Sosyal Öz Yeterlik	200	11,00	31,00	18,67	3,90
Duygusal Öz Yeterlik	200	11,00	32,00	19,00	3,68
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	200	0,00	9,00	4,25	1,74
Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi	200	1,00	17,00	7,38	3,44

Tabloda görüldüğü üzere, Çocuklar İçin Öz Yeterlilik Ölçeği ortalaması 55,64(ss=8,05), Akademik Öz Yeterlilik ortalaması 17,98(ss=4,02), Sosyal Öz Yeterlilik ortalaması 18,67(ss=3,90), Duygusal Öz Yeterlilik ortalaması 19,00(ss=3,68), Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ortalaması 4,25(ss=1,74), Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ortalaması 7,38(ss=3,44)dür.

Tablo 16: Örneklemin çocuklar için öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları ile pittsburgh uyku kalite indeksi puanları arasındaki ilişki için pearson korelasyon analizi sonuç tablosu

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi		
Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği	r	-,333**
	p	0,000
Akademik Öz Yeterlik	r	-,224**
	p	0,001
Sosyal Öz Yeterlik	r	-,247**
	p	0,000
Duygusal Öz Yeterlik	r	-,222**
	p	0,002

** $p < 0,01$, * $p < 0.05$

Tabloya göre, **örneklemin Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutları ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi** arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Peaarson Korelasyon analizi sonucunda;

Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.333$, $p < 0.05$). **Akademik Öz Yeterlik** ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.224$, $p < 0.05$). **Sosyal Öz Yeterlik** ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.247$, $p < 0.05$). **Duygusal Öz Yeterlik** ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.247$, $p < 0.05$).

Tablo 17: Örneklemin çocuklar için öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları ile ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları arasındaki ilişki için pearson korelasyon analizi sonuç tablosu

		Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği	r	-,401**
	p	0,000
Akademik Öz Yeterlik	r	-,308**
	p	0,000
Sosyal Öz Yeterlik	r	-,287**
	p	0,000
Duygusal Öz Yeterlik	r	-,235**
	p	0,001

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Tabloya göre, örneklemin **Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutları ile Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği** arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği ile Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.401$, $p < 0.05$). **Akademik Öz Yeterlik** ile Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.308$, $p < 0.05$). **Sosyal Öz Yeterlik** ile Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.287$, $p < 0.05$). **Duygusal Öz Yeterlik** ile Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.235$, $p < 0.05$).

Tablo 18: Örneklemin pittsburgh uyku kalite indeksi ile ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları arasındaki ilişki için pearson korelasyon analizi sonuç tablosu

	Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi	r
	p

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Tabloya göre, **örneklemin** Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi **ile** Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ile Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.362$, $p<0.05$).

Tablo 19: Örneklemin cinsiyete göre çocuklar için öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuç tablosu

<i>Cinsiyet</i>		<i>N</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği	Kız	102	54,35	7,42	-2,322	198	0,021*
	Erkek	98	56,97	8,50			
Akademik Öz Yeterlik	Kız	102	17,48	3,74	-1,785	198	0,076
	Erkek	98	18,49	4,25			
Sosyal Öz Yeterlik	Kız	102	18,33	3,72	-1,227	198	0,221
	Erkek	98	19,01	4,08			
Duygusal Öz Yeterlik	Kız	102	18,54	3,61	-1,796	198	0,074
	Erkek	98	19,47	3,71			

* $p<0.05$

Tabloya göre, Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği puanlarının, örneklemin cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, erkek grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, Akademik Öz Yeterlik, Sosyal Öz Yeterlik ve Duygusal Öz Yeterlik Alt Boyutu puanlarının, örneklemin cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 20: Örneklemin cinsiyete göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuç tablosu

<i>Cinsiyet</i>		<i>N</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Kız	102	4,58	1,91	2,816	198	0,005*
	Erkek	98	3,90	1,47			

* $p<0.05$

Tabloya göre, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının, örneklemin cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, kız grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 21: Örneklemin cinsiyete göre pittsburg uyku kalite indeksi puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuç tablosu

<i>Cinsiyet</i>		<i>N</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi	Kız	102	8,21	3,32	3,591	198	0,000*
	Erkek	98	6,51	3,36			

* $p<0.05$

Tabloya göre, Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanlarının, örneklemin cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, kız grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 22: Örneklemin yaşlarına göre çocuklar için öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuç tablosu

<i>Yaş</i>		<i>N</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği	13-15	106	55,09	7,95	-1,008	198	0,315
	16-18	94	56,24	8,17			
Akademik Öz Yeterlik	13-15	106	17,84	3,76	-0,505	198	0,614
	16-18	94	18,13	4,31			
Sosyal Öz Yeterlik	13-15	106	18,73	4,12	0,236	198	0,814
	16-18	94	18,60	3,67			
Duygusal Öz Yeterlik	13-15	106	18,53	3,63	-1,917	198	0,057
	16-18	94	19,52	3,69			

* $p<0.05$

Tabloya göre, Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği, Akademik Öz Yeterlik, Sosyal Öz Yeterlik ve Duygusal Öz Yeterlik Alt Boyutu puanlarının, örneklemin yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 23: Örneklemin yaşlarına göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuç tablosu

<i>Yaş</i>		<i>N</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	13-15	106	4,39	1,88	1,227	198	0,221
	16-18	94	4,01	1,56			

* $p < 0.05$

Tabloya göre, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının, örneklemin yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 24: Örneklemin yaşlarına göre pittsburg uyku kalite indeksi puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuç tablosu

<i>Yaş</i>		<i>N</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi	13-15	106	7,44	3,32	0,298	198	0,766
	16-18	94	7,30	3,58			

* $p < 0.05$

Tabloya göre, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi puanlarının, örneklemin yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 25: Örneklemin aile gelir durumu değişkenine göre çocuklar için öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları puanları arasındaki farkı test etmek için yapılan anova testi sonuçları

		<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği	Çok kötü	13	54,69	6,17	0,867	0,485
	Kötü	52	54,46	7,57		
	Orta	82	56,88	7,97		
	İyi	39	55,13	8,67		
	Çok İyi	14	55,00	10,03		
	Toplam	200	55,64	8,05		
Akademik Öz Yeterlik	Çok kötü	13	17,92	3,68	0,780	0,539
	Kötü	52	17,81	3,16		
	Orta	82	18,28	4,43		
	İyi	39	17,18	3,69		
	Çok İyi	14	19,07	5,46		
	Toplam	200	17,98	4,02		
Sosyal Öz Yeterlik	Çok kötü	13	19,08	3,75	0,919	0,454
	Kötü	52	17,88	4,00		
	Orta	82	18,87	3,66		
	İyi	39	19,31	4,31		
	Çok İyi	14	18,21	3,89		
	Toplam	200	18,67	3,90		
Duygusal Öz Yeterlik	Çok kötü	13	17,69	2,75	1,820	0,126
	Kötü	52	18,77	3,79		
	Orta	82	19,73	3,14		
	İyi	39	18,64	4,53		
	Çok İyi	14	17,71	3,87		
	Toplam	200	19,00	3,68		

* $p < 0.05$

Tabloya göre, örneklemin Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği ve Akademik Öz Yeterlik, Sosyal Öz Yeterlik, Duygusal Öz Yeterlik Alt Boyutlarından almış olduğu puanların, ailenin gelir durumu değişkenine göre farklılaşmasını bulmak için yapılan ANOVA analizini sonucu kontrol edildiğinde gruplar arasında fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 26: Örneklemin aile gelir durumu değişkenine göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları arasındaki farkı test etmek için yapılan anova testi sonuçları

	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çok kötü	13	3,46	0,97	3,941	0,004*
Kötü	52	4,04	0,95		
Orta	82	4,01	1,16		
İyi	39	5,03	2,68		
Çok İyi	14	4,93	3,00		
Toplam	200	4,25	1,74		

* $p<0.05$

Örneklem grubunun aile gelir değişkenine Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinde fark görülmektedir [$F=3.941$, $p<0.05$]. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağılmadığı bulunmuştur($p<0.05$). Sonrasında post-hoc testi uygulanmaya karar verilmiş ve varyansların homojen olduğunda uygulanan Tamhane karşılaştırma testi sonucuna göre aile gelir durumu iyi olan grup, aile gelir durumu çok kötü olan gruptan daha fazla puan aldığı için gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Tablo 27: Örneklemin aile gelir durumu değişkenine göre pittsburg uyku kalite indeksi puanları arasındaki farkı test etmek için yapılan anova testi sonuçları

	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çok kötü	13	7,85	4,71	1,107	0,354
Kötü	52	7,02	3,38		
Orta	82	7,21	2,98		
İyi	39	7,44	3,77		
Çok İyi	14	9,07	3,87		
Toplam	200	7,38	3,44		

* $p<0.05$

Tabloya göre, örneklemin Pittsburg Uyku Kalite İndeksinden almış olduğu puanların, ailenin gelir durumu değişkenine göre farklılaşmasını bulmak için yapılan ANOVA analizini sonucu kontrol edildiğinde gruplar arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 28: Örneklemen okul türü değişkenine göre çocuklar için öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları puanları arasındaki farkı test etmek için yapılan anova testi sonuçları

		<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği	Anadolu lisesi	139	56,68	8,57	3,998	0,020*
	Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	34	52,91	5,10		
	Özel Lise	27	53,70	7,39		
	Toplam	200	55,64	8,05		
Akademik Öz Yeterlik	Anadolu lisesi	139	18,22	4,10	1,214	0,299
	Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	34	17,03	3,05		
	Özel Lise	27	17,89	4,58		
	Toplam	200	17,98	4,02		
Sosyal Öz Yeterlik	Anadolu lisesi	139	18,99	4,10	1,804	0,167
	Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	34	17,62	3,38		
	Özel Lise	27	18,33	3,27		
	Toplam	200	18,67	3,90		
Duygusal Öz Yeterlik	Anadolu lisesi	139	19,47	3,73	4,229	0,016*
	Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	34	18,26	3,15		
	Özel Lise	27	17,48	3,61		
	Toplam	200	19,00	3,68		

* $p < 0.05$

Örneklem grubunun okul türü değişkenine Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeğinde fark görülmektedir [$F=3.998$, $p < 0.05$]. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Sonrasında post-hoc testi uygulanmaya karar verilmiş ve varyansların homojen olduğunda uygulanan Scheffe karşılaştırma testi sonucuna göre anadolu lisesinde okuyanlar, meslek ve teknik anadolu lisesi okuyanlardan daha fazla puan aldığı için gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Tabloya göre, örneklemen Akademik Öz Yeterlik, Sosyal Öz Yeterlik Alt Boyutundan almış olduğu puanların, okul türü değişkenine göre farklılaşmasını bulmak için yapılan ANOVA analizini sonucu kontrol edildiğinde gruplar arasında fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Örneklem grubunun okul türü değişkenine Duygusal Öz Yeterlik Alt Boyutunda fark görülmektedir [$F=4.229$, $p < 0.05$]. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Sonrasında post-hoc testi uygulanmaya karar verilmiş ve varyansların homojen olduğunda uygulanan Scheffe karşılaştırma testi sonucuna göre anadolu lisesinde okuyanlar, meslek ve teknik anadolu lisesi okuyanlardan daha fazla puan aldığı için gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Tablo 29: Örneklem okul türü değişkenine göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları arasındaki farkı test etmek için yapılan anova testi sonuçları

	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Anadolu lisesi	139	4,14	1,59	1,512	0,223
Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	34	4,24	1,39		
Özel Lise	27	4,78	2,62		
Toplam	200	4,25	1,74		

* $p < 0.05$

Tabloya göre, örneklem Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden almış olduğu puanların, okul türü değişkenine göre farklılaşmasını bulmak için yapılan ANOVA analizini sonucu kontrol edildiğinde gruplar arasında fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 30: Örneklem okul türü değişkenine göre pittsburg uyku kalite indeksi puanları arasındaki farkı test etmek için yapılan anova testi sonuçları

	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Anadolu lisesi	139	6,94	3,25	4,912	0,008
Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	34	7,82	3,02		
Özel Lise	27	9,07	4,30		
Toplam	200	7,38	3,44		

* $p < 0.05$

Örneklem grubunun okul türü değişkenine Pittsburg Uyku Kalite İndeksinde fark görülmektedir [$F=4.912$, $p < 0.05$]. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağılmadığı bulunmuştur ($p < 0.05$). Sonrasında post-hoc testi uygulanmaya karar verilmiş ve varyansların homojen olduğunda uygulanan Tamhane karşılaştırma testi sonucuna göre özel lisede okuyanlar, anadolu lisesi okuyanlardan daha fazla puan aldığı için gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın amacı ergenlerde sosyal medya kullanımı ile uyku kalitesi ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla beraber çalışma grubunun sosyal medya kullanımlarının uyku kalitesi ve öz-yeterlilik becerileri üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Son olarak çalışmaya dahil edilen ergenlerin sosyo-demografik özellikleri ile çalışma değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmaktadır.

Araştırma amaçları çerçevesinde çalışmaya katılan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş olup şu sonuçlar elde edilmiştir: Buna göre sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlilik toplam puanı arasında orta seviye negatif ilişki, öz yeterlilik alt boyutlarından olan akademik öz yeterlilik, sosyal öz yeterlilik ve duygusal öz yeterlilik ile sosyal medya bağımlılığı arasında benzer şekilde negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları öz yeterlilik seviyesi azaldıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyinin arttığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde bu çalışma sonuçlarını destekleyen araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Bilginer (2020) lise öğrencilerinde sosyal medya bozukluğu ile öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal medya bozukluğu ile öz yeterlik ölçeği toplam ve alt boyutları arasında negatif ilişki olduğunu bildirmiştir. Bu çalışma bulgusu da öz yeterliliğin düşmesinin sosyal medya bağımlılığını arttırdığını ortaya koymaktadır.

Döş ve Özşahin (2019) araştırmalarında öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları öz yeterlilik ile sosyal medya bağımlılığının negatif yönlü ilişkili olduğunu göstermektedir. Avcılar ve Atalar (2019) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyi ile özyeterlik düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Özkaya (2018) paralel şekilde lise öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında internet bağımlılığı ile öz yeterlilik arasında negatif yönlü ilişki olduğunu belirlemiştir. Hem bu çalışma hem de daha önce yapılmış olan çalışmalar değerlendirildiğinde ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin artmasının özyeterlik düzeylerini azalttığı görülmektedir. Bu sonuçlardan hareketle öz

yeterlilik becerileri düşük olan ergenlerin farklı etkileşim alanları yaratmakta ve devam ettirmekte zorluk çekebildiklerinden dolayı gerçek yaşamdan biraz daha uzak olan sosyal medyaya daha fazla bağımlılık geliştirmiş olabilecekleri söylenebilir. Ayrıca sosyal medyaya daha fazla bağımlı hale gelen ergenlerin günlük yaşamda ve eğitim hayatlarında ihtiyaç duydukları öz yeterlilik becerilerinde düşüş olmasının söz konusu olabildiği düşünülebilir.

Çalışma soruları doğrultusunda katılımcı ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile uyku kaliteleri arasındaki ilişki incelenmiş olup sosyal medya bağımlılığı puanları ve uyku kalitesi indeksi puanları arasında orta seviye pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Uyku kalitesi indeksinin artmasının uyku kalitesini kötüleştirdiği göz önünden bulundurulduğunda sosyal medya bağımlılığının artmasının uyku kalitesini olumsuz etkilediğinden söz etmek mümkündür. Zira bu türde bir bağımlılığın ergenleri ihtiyaçlarını gidermekten alıkoyabileceği düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bu çalışmayı destekleyen çalışma bulgularını rastlandığı görülmektedir. Winneke A. Van der Schuur ve arkadaşlarının (2018) ergenlerin multimedya kullanımının ve uyku kalitesi üzerine etkisini inceledikleri çalışmalarında ergenlerin birden fazla elektronik cihaz kullanmayı tercih ettiklerini ve cihaz sayılarının artmasının uyku kalitelerini olumsuz etkilediğini bildirmişlerdir. Ergenlerin sıklıkla bilgisayar, cep telefonu ve televizyon kullandıklarını ve daha yoğun olarak snapchat, whatsapp gibi sosyal medya paylaşım ağlarını tercih ettiklerini ortaya koymuşlardır. Bjorvatn ve ark. (2014) problemlili internet kullanımının uyku problemlerine yol açtığını bildirmişlerdir. Ayrıca film/dizi izlemek için bilgisayar kullanımının, yatakta sörf yapmanın, oyun oynamanın veya mesajlaşmanın uyku problemleri üzerinde etkisi olduğu ortaya konulmuştur. Munezawave ve ark., (2011), Thomée ve ark., (2007), Thomée ve ark., (2011) paralel şekilde problemlili internet kullanımlarının uyku problemleri ile ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Görüldüğü üzere bu çalışma hipotezini destekler nitelikte olan sonuçların mevcut olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlardan hareketle uyku problemleri ile baş etmek adına teknolojik cihaz ve sosyal medya kullanımının iyi düzenlenmesinin önemli olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya dahil olan ergenlerin öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öz yeterlilik ölçeği toplam puanlarında erkeklerin daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Alt ölçekler

açısından ise anlamlı farklılığın oluşmadığı saptanmıştır. Erkeklerin öz yeterlilik düzeyleri kızlara göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Bilginer (2020) lise öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyleri ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasından çalışma değişkenlerini cinsiyet açısından incelemiştir. Sonuçlara göre öz yeterlilik düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Certel ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada da lise öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelemiş olup erkeklerin öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu vurgulamışlardır. görülmektedir. Erol ve Avcı Temizer (2016) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin özyeterlilik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Aynı şekilde Coşkun (2018) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin özyeterlilik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği ve erkeklerin öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Çalışma bulgularında farklılıkların olmasının çalışmalara dahil olan ergenlerin kişisel ve çevresel dinamiklerinin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının çalışmaya katılan ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analizlere göre kızların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucu kızların sosyal medya bağımlılıklarının daha fazla olduğunu göstermektedir. Bilginer (2020) çalışmasında kızların sosyal medya bağımlılıklarının daha fazla olduğunu fakat sonucun anlamlı düzeyde olmadığını bildirmiştir. Soner ve Yılmaz (2018) ise bundan farklı olarak erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kız ergenlere oranla daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Çiftçi (2018), Gürültü (2016) ve Baz (2018) bu çalışma bulgularına paralel olarak kız ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Kızların sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olmasının küçük yaştan itibaren öğretilen toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Toplumsal cinsiyet rollerine göre daha fazla ev içerisinde kalması beklenen ve reel ilişkilerden kaçınılması konusunda daha fazla dikkat edilmesine yönelik vurguların olmasından dolayı kızların sanal ortama daha çok bağlanabildikleri söylenebilir.

Uyku kalitesinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçlarına göre kızların uyku kalite indeksi puanlarının daha yüksek olduğu

belirlenmiştir. Buna göre kızların uyku kaliteleri düzeyi erkeklere oranla daha düşük düzeydedir. Literatürde yer alan Brunborg ve ark., (2011), Calhoun ve ark., (2014), Amaral ve ark., (2013), Benbir ve ark., (2015) çalışmalarında bu çalışma bulgularına benzer olarak kızların uyku problemlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ouyang ve arkadaşları (2009) ise Japonya’da yaptıkları çalışmalarında kızların uyku kalitelerinin daha iyi olduğunu saptamıştır. Bay (2017) kızların uykusuz ve uykuya ilişkin gece ve gündüz semptomlarının kızlarda daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Ülkemizde yapılan Koyuncu ve ark., (2013), Şenol ve ark., (2012), Özgün, (2013) çalışmaları da bu çalışma bulgularını desteklemektedir. Lange ve arkadaşlarının (2017) Almanya’da yaşamını sürdüren 7533 ergenle elektronik medya kullanımı ve uyku kalitesi üzerine etkisi isimli çalışmasında erkeklerin kızlara oranla daha fazla elektronik medya kullanımının olduğu, ergenlerin yarısından fazlasının uyuduğu odada televizyon ve bilgisayar bulundurduğu ve bu durumun uyku kalitesini kötü yönde etkilediği, elektronik medya kullanım süresi arttıkça uyku kalitesinin kötü yönde etkilendiği tespit edilmiştir. Bu çalışmada kızların uyku kaliteleri daha düşük çıkmıştır. Literatürde görüldüğü üzere bu çalışmayı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Bu farklılıkların hem kültürel hem de kişisel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre öz yeterlilik toplam ve alt ölçekleri, sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeyleri ergenlerin yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Yaşa göre göre ergenlerin öz yeterlilikleri, sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve uyku kaliteleri değişmemektedir. Bilginer (2020) benzer şekilde lise öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Gül ve Adıgüzel (2015), Coşkun (2015), Altıncı ve Öztürk (2011) ergenlerin öz yeterlilikleri üzerine yaptıkları çalışmalarında yaşa göre öz yeterliliğin farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Görüldüğü üzere öz yeterlilik ile ilişkili çalışmalar bu çalışmayı desteklemektedir.

Benzer şekilde sosyal medya bağımlılığının yaşa göre değişip değişmediğini inceleyen çalışmalarda da sosyal medya bağımlılığın yaşa göre farklılaşmadığı görülmektedir. Güneş, Akbıyık, Aypak ve Görpelioğlu (2018) tarafından yapılan ergenlerin sosyal medya bağımlılığının tespit edilmesine yönelik araştırmada da ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık

görülmediği belirlenmiştir. Baz (2018) tarafından yapılmış olan araştırmada da sosyal medya bağımlılık düzeyi yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmüştür. Erdem (2019) tarafından yapılan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında da ergenlerin yaşları ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmüştür. Fakat Çelik (2017) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşları ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın 21 yaşlarındaki öğrenciler ile 27 yaşındaki öğrenciler arasında olduğu saptanmıştır. Benzer olarak Yaygır (2018) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinin yaşları ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın 18-25 yaşları arasındaki öğrencilerle 36-40 yaşları arasındaki öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde yaş değişkeni ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasındaki farklılığa ilişkin farklı görüşlerin olduğu anlaşılmaktadır. Ancak ergenler ile ilgili yapılan çalışmaların araştırma bulgumuz ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Araştırma grubunun ergenlerden oluşması açısından benzer yaş grubunda olmalarının bu sonuçları ortaya çıkardığı düşünülebilir.

Ailenin gelir durumu açısından öz yeterliliğin ve uyku kalitesinin incelenmesine ilişkin sonuçlar gelir durumu açısından öz yeterliliğin ve uyku kalitesinin farklılaşmadığı sonucunu ortaya koymuştur. Ergenlerin öz yeterlilik bu çalışma sonuçlarına göre ailenin gelir durumundan etkilenmemektedir. Bilginer (2020)' in çalışması gelir durumu ile öz yeterlilik arasında anlamlı farklılığın olmadığını ortaya koyması açısından bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Benzer şekilde Coşkun (2018) ergenlerin öz yeterlilik düzeyinin ailenin gelir durumuna göre değişmediğini ortaya koymuştur. Erdoğan ve Yüzbaş (2018) ise farklı olarak aile gelir durumu arttıkça ergenlerin öz yeterlilik düzeyinin arttığını belirlemiştir. Aktürk ve Aylaz (2013) tarafından ortaokul öğrencileri ile yapılan çalışmada maddi durum ile öz yeterliliğin ilişkili olmadığı bildirilmiştir. İlgili alanyazında bu çalışma bulgularını destekleyen çalışmalar olmakla beraber aksi yönde sonuç bulan çalışmalar da mevcuttur. Ailenin gelir durumunun ergenlerin ihtiyaçlarının karşılanabilmesine yapacağı katkı düşünüldüğünde öz yeterlilik gibi psikolojik dinamikleri olumlu etkilemesi beklenebilecek iken sonuçların anlamlı olmamasının çalışmanın benzer sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerle yapılmış olması ile ilişkili olabileceği ifade edilebilir.

Uyku kalitesini aile gelir durumuna göre inceleyen çalışmaların da benzer sonuçlar buldukları görülmektedir. Çin’de lise öğrencilerinde yapılan bir çalışmada aile gelirinin öğrencilerin uyku kalitesini etkilemediği bildirilmektedir (Tan ve ark., 2016). Brezilyada yapılan bir çalışmada, aile gelirinin uyku kalitesini ve süresini etkilemediği saptanmıştır (Feldene ve ark., 2016). Brezilya’da yapılan bir meta analiz sonucuna göre, genellikle ebeveynleri düşük ve ya yüksek sosyoekonomik düzeyin uyku kalitesini etkilemediği belirlenmiştir (Feldene ve ark., 2015). Sakarya’da üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada aile geliri orta düzeyde olan öğrencilerin, alt ve üst gelir grubu öğrencilere göre uyku kalitesinin daha kötü olduğu bildirilmektedir (Şahin ve ark., 2013). İzmir’de üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmaya göre aile geliri ile öğrencilerin uyku kalitesi arasında önemli bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Demirci ve ark., 2015).

Sosyal medya bağımlılığının aile gelir durumuna göre incelenmesi sonucunda ise aile gelir durumu yüksek olanların düşük olanlara göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Karasu, Bayır ve Çam (2017) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık gelir düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Öner (2015) benzer şekilde yüksek aile gelirinin sosyal medya bağımlılığını arttırdığını bildirmiştir. Erdem (2019) tarafından yapılan çalışmada da lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyinin ailelerinin aylık gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmektedir. Alanyazın bu çalışma bulgularını desteklemektedir. Yüksek aile gelirinin daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığına yol açmasının erişim kolaylığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Gelir durumuna bağlı olarak internete ve teknolojik cihazlara daha rahat erişebilmesinin bağımlılık için daha elverişli bir zemin oluşturabileceği düşünülebilir.

Okul türü değişkenine göre ergenlerin öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesine ilişkin analiz sonuçları Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin meslek ve mesleki teknik anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek düzey öz yeterliliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Alt ölçekler açısından bakıldığında ise akademik öz yeterlilik ve sosyal öz yeterlilik okul türü değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Duygusal öz yeterlilik açısından ise anadolu lisesi öğrencilerinin daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Sonuçlar öz yeterlilik konusunda anadolu lisesi öğrencilerinin avantajlı

olduğunu göstermektedir. Literatürde bu konu ile ilgili çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bağatarhan ve Siyez (2017) ve Seçer (2017) ergenlerin öz-yeterlik düzeylerini inceledikleri çalışmalarında okul türünün öz yeterlilik üzerinde etkili olduğunu bildirmişlerdir. Sonuçların anadolu lisesi öğrencilerinin lehine olmasının akademik başarı ve paralelindeki onaylanma ihtiyacı giderilebilmiş olması ile beraber öz yeterlilik motivasyonunun daha yüksek olması ile ilişkili olabileceği düşünülebilir.

Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin ise okul türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Okul türü değişkenine ilişkin literatür bulgularının sınırlı olduğu görülmektedir. Gül (2019) ergenlerde görülen uyku problemlerinin elektronik medya kullanımı ve stresle ilişkisini incelemiş olduğu araştırmasında, anadolu lisesi öğrencilerinin problemli internet kullanımı seviyesinin diğer okul türlerine göre daha düşük olduğunu saptamıştır. Bununla beraber internet kullanım süresi ve problemli internet kullanımının en fazla meslek lisesi öğrencilerinde görüldüğü bildirilmektedir (Gül, 2019).

Son olarak çalışmaya katılan ergenlerin uyku kalitelerinin okul türü değişkenine göre incelenmesine ilişkin analiz sonuçlarına göre özel lisede okuyan ergenlerin uyku kalite indeksi puanları anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Buna göre özel okulda okuyan öğrencilerin uyku kalitelerinin daha düşük seviyede olduğu söylenebilir. Ergenlerin okul türleri ve başarı durumları da uyku kalitelerine etki etmektedir. Gül (2019) ergenlerde karşılaşılan uyku problemlerinin elektronik medya kullanımı ile ilişkisini incelemiş olduğu çalışmada, ergenlerin okuduğu okul türüne göre uyku kaliteleri değerlendirildiğinde özel liselerde ve meslek liselerinde okuyan öğrencilerin diğer okul türlerine göre uyku kalitesinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç bu çalışma bulgusunu desteklemektedir. Özel lisede okuyan öğrencilerin daha düşük uyku kalitesine sahip olmasının gelir durumunun getirebildiği farklı etkinlik alternatifleri ile ilişkili olabileceği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Agargün YM, Kara H, Anlar Ö. Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi'nin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1996;7(2): 107-111.
- Aktürk, Ü. ve Aylaz, R. (2013). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 6(4), 177-183
- Alabay, M. B. (2019). *Günümüzde ergenlik dönemi gençlerin tercih ettiği kitapların cinsiyet rolleri bakımından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of epidemiology and global health*, 7(3), 169-174.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. *Pew Research Center*, 31(2018), 1673-1689.
- Atalar, D. S., & Atalay, A. A. (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. *Bildik, T., editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri*, 84-90.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-64.
- Avcılar, M. Y. ve Atalar, S. (2019). Narsistik kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılık düzeyi ve gösterişçi tüketim eğilimleri üzerine etkisinin tespiti, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1373-1407
- Aydede, N. M. ve Kesercioğlu, T. (2012). Aktif öğrenme uygulamalarının öğrencilerin kendi kendine öğrenme becerilerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37-49.
- Bağatarhan T., Siyez DM. Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığını Önleme Programları: Sistemik Gözden Geçirme, *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions* 2017, 4(2): 243-65.
- Bandura, A (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84 (2): 191–215.
- Bandura, A (1988). Organizational Application of Social Cognitive Theory. *Australian Journal of Management*. 13 (2): 275–302.
- Bandura, A. (1982). İnsan kurumunda öz-yeterlik mekanizması. *Amerikalı psikolog* , 37 (2), 122.

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, Albert (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37 (2): 122–147.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of adolescence*, 61, 1-11.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencilerine üzerine bir çalışma, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295
- Beattie, S., Woodman, T., Fakehy, M., & Dempsey, C. (2016). The role of performance feedback on the self-efficacy–performance relationship. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(1), 1.
- Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. (2019). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: disentangling routine use from emotional connection to use. *Health Education & Behavior*, 46(2_suppl), 69S-80S.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric quarterly*, 89(2), 307-314.
- Bilgisayar aracılı iletişim dergisi , 12 (4), 1143-1168.
- Bjorvatn B, Pallesen S. The Association Between Use of Electronic Media in Bed Before Going to Sleep and Insomnia Symptoms, Daytime Sleepiness, Morningness, and. *Behavioral Sleep Medicine*. 2014;12: 343–357.
- Brunborg GS, Mentzoni RA, Molde H, Myrseth H, Skouvrøe KJM, Bjorvatn B, Pallesen S. The relationship between media use in the bedroom, sleep habits and symptoms of insomnia. *Journal of Sleep Research*. 2011;20: 569–575.
- Bulut, Ç. V., Uğuz, Ş., Kutlu, M. O., & Akman, P. (2020). İlk ergenlik dönemindeki öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları ve sosyal fobi belirti düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-520.
- Buyse DJ, Reynolds III CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*. 1989 May 1;28(2):193-213.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. & Stein, M. B. (2006). “Relationship of Resilience to Personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in Young Adults”, *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.

- Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, S. ve Varol, R. (2015). Lise öğrencilerinin özyeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 307-318
- Charoensukmongkol, P., & Sasatanun, P. (2017). Social media use for CRM and business performance satisfaction: The moderating roles of social skills and social media sales intensity. *Asia Pacific Management Review*, 22(1), 25-34.
- Coşkun, A. B. (2018). *Ergenlerin öz yeterlilik düzeyleri ile öz bakım gücü arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Coşkun, H. (2020). *Üsküdar üniversitesi öğrencilerde uykuya yönelik inanışlar ve tutumların uyku kalitesine etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çankaya, Z. C., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Çelik, M. (2017, Mayıs). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Kültür Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma*. İstanbul Ticaret Üniversitesi 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler 101 Konferansı'nda sunulan bildiri. İstanbul Kültür Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi, İstanbul.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434
- Çıldan, C., Ertemiz, M., Tumuçin, H. K., Küçük, E., & Albayrak, D. (2012). Sosyal medyanın politik katılım ve hareketlerdeki rolü. *Akademik Bilişim*, 3.
- Demirci A, Doğan R, Matrak YC, Kuruoğlu E, Mevsim V. Tıp öğrencilerinde sorunlu internet kullanımının uyku kalitesine etkisi. *Turkish Journal of Family Medicine Primary Care* 2015;9(4):143-149.
- Demirdüzen, H. (2013). *Ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal özyeterlik düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Deniz, L., & Tutgun-Ünal, A. (2019). Sosyal medya çağında kuşakların sosyal medya kullanımı ve değerlerine yönelik bir dizi ölçek geliştirme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1025-1057.
- Dinther, M.V., Dochy, F., & Segers, M.S. (2011). Factors affecting students' self-efficacy in higher education. *Educational Research Review*, 6, 95-108.

- Döş, B. ve Özşahin, C. (2019). Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığı, öğretmenlerin öz-yeterlilikleri ve motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1397-1408
- Eijnden, R. V., Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*(61), 478-487
- Ellison, NB, Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). Facebook “dostlarının” faydaları: Sosyal sermaye ve üniversite öğrencilerinin çevrimiçi sosyal ağ sitelerini kullanmaları.
- Erdem, G. (2019). *Lise düzeyindeki öğrencilerde sosyal medya kullanımı, akran ilişkileri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Yakındoğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Erdem, G. (2019). *Lise düzeyindeki öğrencilerde sosyal medya kullanımı, akran ilişkileri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Yakındoğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Erdoğan, M. Y. ve Yüzbaş, D. (2018). Lise öğrencilerinin okula bağlılık ile genel özyeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki, *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(32), 205-227
- Erkenci, A. H. (2019), *Uyku bozuklukları ekseninde anne bebek ilişkisi ve annenin ruhsal dünyası*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erol, M. ve Avcı Temizer, D. (2016). Eyleme geçiren bir katalizör “Özyeterlilik Algısı”: Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(4), 711-723
- Ertuğrul, F., & Eker, E. (2019). Ön ergenlik döneminde zorbalık davranışı ile bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(2), 117-140.
- Feldena EPG, Filipin D, Barbosaa DG, Andradea RD, Meyera C, Louzadab FM. Factors associated with short sleep duration in adolescents. *Rev Paul Pediatr* 2016;34(1):64-70.
- Feldene EPG, Leite CR, Rebelatto CF, Andrade RD, Beltrame TS. Sleep in adolescents of different socioeconomic status: a systematic review. *Rev Paul Pediatr* 2015;33(4):467-473.
- Gaumer Erickson, A.S., Soukup, J.H., Noonan, P.M., & McGurn, L. (2016). Self-Efficacy Questionnaire. Lawrence, KS: University of Kansas. *Center for Research on Learning*.
- Gökçe, S., Önal Sönmez, A., Yusufoglu, C., Yulaf, Y., & Adak, İ. (2017). Erken dönem uyumsuz şemaların ergenlik dönemi depresif bozuklukla ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3).

- Gökçe, S., Önal Sönmez, A., Yusufoglu, C., Yulaf, Y., & Adak, İ. (2017). Erken dönem uyumsuz şemaların ergenlik dönemi depresif bozuklukla ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3).
- Graham, MV ve Uphold, CR (1992). Okul çağındaki erkek ve kız çocuklarının sağlık algı ve davranışları. *Toplum sağlığı hemşireliği dergisi*, 9 (2), 77-86.
- Gül, İ. ve Adıgüzel, O. (2015). Sağlık kurumları yöneticiliği lisans bölümü öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(36), 864-875
- Gül, N. (2019). *Adölesanlarda görülen uyku problemlerinin elektronik medya kullanımı ve algılanan stresle ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Düzce Üniversitesi, Düzce.
- Güneş, N. A., Akbıyık, D. İ., Aypak, C. ve Görpelioğlu, S. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi, *Türk Aile Hekimi Dergisi*, 22(4), 185-192
- Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hayden, F. G., Sugaya, N., Hirotsu, N., Lee, N., de Jong, M. D., Hurt, A. C., ... & Watanabe, A. (2018). Baloxavir marboxil for uncomplicated influenza in adults and adolescents. *New England Journal of Medicine*, 379(10), 913-923.
- İnanc, Y. B., Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik Kuramları* (6. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdil, A., & Malkoç, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 125-133.
- Jahrami, H., BaHammam, A. S., AlGahtani, H., Ebrahim, A., Faris, M., AlEid, K., ... & Hasan, Z. (2021). The examination of sleep quality for frontline healthcare workers during the outbreak of COVID-19. *Sleep and Breathing*, 25(1), 503-511.
- Kaplan, A. M. ve Haenlein, M. (2012). Social Media: Back To The Roots And Back To The Future. *Journal of Systems and Information Technology*, 14(2).
- Karabulut, H. (2017). Ergenlik Döneminde Çocuğu Olan Babaların Baba Katılımı ve Eş Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 37(2), 1-17.
- Karakaş, S. A., Gönültaş, N., & Okanlı, A. (2017). Vardiyalı çalışan hemşirelerde uyku kalitesi. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 17-26.
- KARAKAŞ, S. A., GÖNÜLTAŞ, N., & OKANLI, A. (2017). VARDİYALI ÇALIŞAN HEMŞİRELERDE UYKU KALİTESİ. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 17-26.

- Üstün, Y., & Yücel, Ş. Ç. (2011). Hemşirelerin uyku kalitesinin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1), 29-38.
- Karaman, D., Kara K.ve Durukan İ. (2016), Uyku bozuklukları, *Journal of Clinical and Analytical Medicine*, 5 (2), ss. 80-84.
- Karasar, Niyazi. 2013. Bilimsel Araştırma Yöntemi. 25. bs. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasu, F., Bayır, B. ve Çam, H. H. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 374-388
- Keskin, N. ve Tamam L. (2018). Uyku bozuklukları: Sınıflama ve tedavi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(2): 260-241.
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525-547.
- Kolbe, Kathy (2009) "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", *Wisdom of the ages*. doi: <https://e.kolbe.com/knol/index.html>
- Koyuncu T, Arslantaş D, Ünsal A. Sivrihisar'da İlköğretim Öğrencileri Arasında Uyku Bozukluğu ve Yaşam Kalitesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 2013; 22(5): 181-185
- Köroğlu, N. (2018). Psikoloji Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcısı Olarak Öz Yeterlik ve Beden Algısı (*Yüksek Lisans Tezi*). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Küçükali, A., & Serçemeli, C. (2019). Akademisyenlerin sosyal medya kullanımı: Atatürk üniversitesi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 202-219.
- Lairun, J., Jun, Z., Hui, P., Shushu, D., and Hui, Y. (2018). *Investigation on dysfunctional beliefs and attitudes about sleep in Chinese college students*. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14, pp. 1425-1432.
- Lange K, Cohrs S, Skarupke C, Görke M, Szagun B, Schlack R, Electronic media use and insomnia complaints in German adolescents: gender differences in use patterns and sleep problems, *J Neural Transm*. 2017; 79–87. DOI 10.1007/s00702-015-1482-5.
- Lee, S., & Xenos, M. (2019). Social distraction? Social media use and political knowledge in two US Presidential elections. *Computers in human behavior*, 90, 18-25.
- Lewis, D. W. (2002). Headaches in children and adolescents. *American family physician*, 65(4), 625.

- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132.
- Maddux, J. E. (Ed.). (2013). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Springer Science & Business Media.
- Maddux, J. E., & Meier, L. J. (1995). Self-efficacy and depression. In *Self-Efficacy, adaptation, and adjustment* (pp. 143-169). Springer, Boston, MA.
- Miron, O., Yu, K. H., Wilf-Miron, R., & Kohane, I. S. (2019). Suicide rates among adolescents and young adults in the United States, 2000-2017. *Jama*, 321(23), 2362-2364.
- MunezawaT, KaneitaY,Osaki Y, KandaH, MinowaM, Suzuki K, ... Ohida T. Theassociation between useof mobile phones after lights out and sleepdisturbances amongJapaneseadolescents:anationwide cross-sectional survey.Sleep.2011;34(8): 1013-1020.
- Muraz, M. (2019). *Çukurova üniversitesi öğrencilerinde uyku kalitesinin mental iyi oluş ile ilişkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and behavioral Assessment*, 23(3), 145-149.
- Mutlu Yener, E. (2018). Öğretmen Adaylarının Denetim Odağı ve Öz Yeterlik İnançlarının İncelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Odabaşıoğlu, M. E., Dedeoğlu, T., Kasırga, Z. ve Sünbül, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku hijyeni. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6 (4), ss. 204-212
- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., ... & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep health*, 3(1), 6-19.
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4 (8), 634-640.
- Ozer, E. J. (2017). Youth-led participatory action research: Overview and potential for enhancing adolescent development. *Child Development Perspectives*, 11(3), 173-177.
- Öcal, N. Ü. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı riski, uyku kalitesine etkisi ve ruhsal belirtiler ile ilişkisi*. Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü.
- Öner, K. (2015). *Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

- Özkaya, S. (2018). *Sosyal medyayı çok kullanan gençlerde narsistik kişilik yapılanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, M. ve Akgün, Ö. E. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerini kullanma amaçları ve bu sitelerin eğitimlerinde kullanılacak ile ilgili. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 2 (3), 49-67.
- Palagini, L. and Rosenlicht, N. (2011). Sleep, dreaming, and mental health: A review of historical and neurobiological perspectives. *Sleep Medicine Reviews*, 15 (3), 179- 186.
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of adolescence*, 55, 5-15.
- Redmond, B. F. (2010). Self-Efficacy Theory: Do I think that I can succeed in my work? *Work Attitudes and Motivation*. The Pennsylvania: State University, World Campus.
- Sağat, H. (2016). *Bireylerin anne baba tutumlarının özgüven ve sosyal fobiye olan ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sahin S, Ozdemir K, Unsal A, Temiz N. Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pak J Med Sci* 2013;29(4):913-18.
- Saka, A. (2017). *Farklı aile yapısına sahip ergenlerin öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E. ve Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi spor yöneticiliği bölümü örneği), *SPORMETRE Beden Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156
- Schwarzer, R. (2014). Self-efficacy: Thought control of action. *Taylor & Francis*, 217 - 226.
- Seçer İ. *SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi Analiz ve Raporlaştırma*, Ankara: Anı Yayınları, 2017: 56.
- Sedov, I. D., Cameron, E. E., Madigan, S., & Tomfohr-Madsen, L. M. (2018). Sleep quality during pregnancy: A meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 38, 168-176.
- Sert, H. N. (2020). *Sosyoekonomik düzeyi düşük yerleşim bölgelerinde yaşayan ergenlerde çocukluk çağı travmaları ve özyeterlilik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çag Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Somefun, O. D., & Odimegwu, C. (2018). The protective role of family structure for adolescent development in sub-Saharan Africa. *PloS one*, 13(10), e0206197.

- Soner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki, *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 61-76
- Şengöz, A., & Eroğlu, E. (2017). Öğütlerde sosyal medya kullanımı: sosyal medya algıları, amaçları ve kullanım alışkanlıkları. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(1), 503-524.
- Tan Y, Chen Y, Lu Y, Li L. Exploring associations between problematic internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among southern Chinese adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2016;13:313-25.
- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (smbö-kf) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 4(1), 27-40.
- Telef, B., & Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi/Adolescents' self-efficacy and psychological symptoms' investigation. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Telef, B., & Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi/Adolescents' self-efficacy and psychological symptoms' investigation. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Tuncer, M., & TAŞPINAR, M. (2008). Sanal Ortamda Eğitim Ve Öğretimin Geleceği Ve Olası Sorunlar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 124.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 1289-1319.
- Türközü, D., & Aksoydan, E. (2014). Uyku Süresi ve Kalitesinin Beslenme ve Vücut Bileşimine Etkisi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 24(1), 10-17.
- Van der Schuur W, Baumgartner S, Sumter S, Valkenburg P. Media multitasking and sleep problems: A longitudinal study among adolescents, *Computers in Human Behavior*. 2018; 316-324.
- Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., & Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79, 258-274.
- Varol, D. (2020). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal ve duygusal öz-yeterliğin aracı rolü. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 319-332.
- Vijayakumar, N., de Macks, Z. O., Shirtcliff, E. A., & Pfeifer, J. H. (2018). Puberty and the human brain: Insights into adolescent development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 417-436.
- Williams, K., & McGillicuddy-De Lisi, A. (1999). Coping strategies in adolescents. *Journal of applied developmental psychology*, 20(4), 537-549.

- Yavuz, O. (2018). Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1056-1080.
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Yayla, H. M. (2018). Kullanımlar ve doyumlar bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Instagram örneği. *Selçuk İletişim*, 11(1), 40-65.
- Yeager, D. S. (2017). Social and emotional learning programs for adolescents. *The future of children*, 73-94.
- Yıldız, E. Ç., & Sümer, Z. H. (2020). Saldırganlığa alternatif davranışlar için öz-yeterlik ölçeğinin türkçeye uyarlanması. *Erciyes Journal of Education*, 4(2), 1-17.
- Yıldız, M., & Ünal, A. (2017). Bipolar bozukluğu olan hastalarda uyku kalitesi, biyolojik ritim örüntüsü ve yaşam kalitesinin tedavi uyumuyla ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 10-23.

EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler, Bu anket Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Nörobilim Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Yahya KAPLAN tarafından *Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı İle Uyku Kalitesi ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen bilgiler bilimsel amaçla toplu olarak değerlendirilip, kullanılacaktır. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacaktır. Lütfen her soruyu dikkatli okuyup, durumunuzu en iyi belirten seçenekleri işaretleyiniz ve tüm soruları cevaplamaya özen gösteriniz. Yardımlarınız için çok teşekkür ederiz.

Yahya KAPLAN

Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Nörobilim Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Okulunuzun türü:

1. () Anadolu lisesi 2. () Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi 3. () Özel Lise

2. Sınıfınız :

1.() Lise 1 2. () Lise 2 3.() Lise 3 4.() Lise 4

3. Cinsiyetiniz :

1.() Kız 2.() Erkek

4. Yaşınız:

13-15 () 16-18 ()

5. Annenizin eğitim durumu nedir?

1.() Okuryazar değil 2.() Okuryazar 3. () İlkokul mezunu 4. () Ortaokul mezunu

5. () Lise mezunu 6.() Üniversite mezunu

6. Babanızın eğitim durumu nedir?

1.() Okuryazar değil 2. () Okuryazar 3. () İlkokul mezunu 4. () Ortaokul mezunu

5. () Lise mezunu 6.() Üniversite mezunu

7. Sizce ailenizin ekonomik durumu nasıl ?

1. () Çok İyi 2. () İyi 3. () Orta 4. () Kötü 5. () Çok kötü

8. Okul başarı durumunuzu değerlendiriniz.

1. () İyi 2. () Orta 3. () Kötü

9. Sosyal medya uygulamalarından hangilerini kullanıyorsunuz?

Facebook () Instagram () Twitter () Youtube () Snapchat ()

10. Sosyal medya uygulamalarına hangi cihaz türlerinden erişiyorsunuz?

Bilgisayar () Tablet () Akıllı Telefon () Diğer.....

11. Ne zamandan beri sosyal medyayı kullanıyorsunuz?

1 yıldan az () 1-3 yıl arası () 4-6 yıl arası () 7 yıldan fazla ()

12. Sosyal medyayı günde ne kadar süre kullanırsınız?

1 saatten az () 1-3 saat arası () 4-6 saat arası () 7 saatten fazla ()

13. Uyurken sosyal medya bildirimleri yüzünden uykunuz ne sıklıkla bölünür?

Hiçbir zaman () Ara ara () Sık sık ()

Ek 2. Öz-yeterlik Ölçeği

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Aşağıdaki sorulara cevabınız “Hiç” ise 1’i, “Biraz” ise 2’yi “Oldukça iyi” ise 3’ü, “İyi” ise 4’ü “Çok iyi” ise 5’i işaretleyiniz.

		Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi
1	Sınıf arkadaşlarınız sizinle aynı görüşte olmadığı zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
2	Olumsuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
3	Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
4	Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
5	Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
6	Sınav için hazırlanmanız gereken bir üniteye ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
7	Tanımadığınız bir kişi ile sohbet etme konusunda ne kadar iyisiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
8	Sinirlerinize ne kadar iyi hâkim olabilirsiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
9	Her gün ev ödevlerinizi tamamlama konusunda ne kadar başarılısınız?	☐	☐	☐	☐	☐
10	Sınıf arkadaşlarınız ile ne kadar uyumlu çalışabiliyorsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
11	Duygularınızı ne kadar iyi kontrol edebiliyorsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
12	Her dersinizde ders boyunca dikkatinizi ne kadar iyi	☐	☐	☐	☐	☐

·	toparlayabiliyorsunuz?					
1 3 ·	Çevrenizdeki diğer çocuklara sizin hoşlanmadığınız bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
1 4 ·	Kendinizi iyi hissetmediğinizde kendi kendinize moral vermede ne kadar iyisiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
1 5 ·	Okuldaki derslerin tümünü anlamayı başarma konusunda ne kadar iyisiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
1 6 ·	Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
1 7 ·	Okuldaki çalışmalarınızla ailenizi memnun etmeyi ne kadar başarabiliyorsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
1 8 ·	Diğer çocuklarla arkadaşlığınızı sürdürebilme konusunda ne kadar başarılısınız?	☐	☐	☐	☐	☐
1 9 ·	Sizi rahatsız eden düşüncelerinizi bastırma konusunda ne kadar başarılısınız?	☐	☐	☐	☐	☐
2 0 ·	Herhangi bir sınavı geçme konusunda ne kadar başarılısınız?	☐	☐	☐	☐	☐
2 1 ·	Olması muhtemel şeyler için endişe etmeme konusunda ne kadar başarılısınız?	☐	☐	☐	☐	☐

Ek 3. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKI)

Son bir ay içinde;

1) Genellikle saat kaçta yatmaya gidersiniz?	
2) Geceleri uykuya dalmanız ne kadar sürer (dk.)?	
3) Sabahları saat kaçta kalkarsınız?	
4) Geceleri tam olarak kaç saat uyuyabiliyorsunuz? (yataкта geçirilen toplam süreden farklı olabilir)	
5) Son bir aydır ne sıklıkla uyku sorunu yaşadınız? (Aşağıdaki şıkları numaraya göre cevaplayınız.) 1. Hiç olmadı 2. Haftada 1'den az 3. Haftada 1-2 kez 4. Haftada 3veya daha fazla	a. 30dk.içinde uykuya geçememe (...) b. Gece yarısı ya da sabah erken uyanma (...) c. Tuvalet/banyoya gitmek için uyanma (...) d. Rahat nefes alamamak nedeniyle (...) e. Öksürük ya da horlama nedeniyle (...) f. Soğukluk hissi/üşüme nedeniyle (...) g. Sıcak basması nedeniyle (...) h. Kötü rüya/kabus görme (...) i. Ağrı nedeniyle (...) j. Başka nedenler (...)
6)Uyku kalitenizi genel olarak (bütünüyle) nasıl değerlendirirsiniz?	1.Çok iyi 2.Oldukça iyi 3.Oldukça kötü 4.Çok kötü
7) Uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli veya reçetesiz) aldınız?	1. Hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4.Haftada üç veya daha fazla
8) Yemek yerken veya sosyal bir aktivite sırasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?	1. Hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla
9) Bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derece problem oluşturdu?	1. Hiç problem oluşturmadı. 2. Yalnızca çok az bir problem oluşturdu. 3. Bir dereceye kadar problem oluşturdu. 4. Çok büyük bir problem oluşturdu.

Ek 4. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Değerli öğrenciler, Elinizdeki form sosyal medyayı kullanma düzeyinizi belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda sıralanan ifadelere yönelik düşüncelerinizi “Evet” ve “Hayır” şeklinde karşılarında yer alan parantezlere (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyup tüm maddeleri cevaplayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.

1. Son bir yılda, sürekli olarak, kendinizi sosyal medyaya tekrar girebileceğiniz andan başka bir şey düşünemez halde buldunuz mu?

EVET () HAYIR ()

2. Sürekli olarak, sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek istediğiniz için kendinizi mutsuz hissettiniz mi?

EVET () HAYIR ()

3. Sosyal medyayı kullanamadığınız zaman çoğu kez kendinizi kötü hissettiniz mi?

EVET () HAYIR ()

4. Sosyal medyada daha az zaman geçirmeye çalıştığınız ancak bunda başarılı olamadığınız oldu mu?

EVET () HAYIR ()

5. Sosyal medyayı kullanma istediğinizden dolayı diğer etkinliklerinizi (spor, hobiler vb.) sürekli olarak ihmal ettiniz mi?

EVET () HAYIR ()

6. Sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı diğer insanlarla sürekli olarak tartışmalarınız oldu mu?

EVET () HAYIR ()

7. Sosyal medyada geçirdiğiniz süre hakkında ebeveynlerinize (anne-baba) veya arkadaşlarınıza sürekli olarak yalan söylediniz mi?

EVET () HAYIR ()

8. Olumsuz duygularınızdan kaçmak için sık sık sosyal medyayı kullandınız mı?

EVET () HAYIR ()

9. Sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı ebeveynleriniz, kız veya erkek kardeşleriniz ile ciddi çatışmalarınız oldu mu?

EVET () HAYIR ()



Ek 6. Veli Onam Formu

Sayın Veliler, Sevgili Anne-Babalar,

Bu araştırma “Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı İle Uyku Kalitesi Ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Nörobilim Bölümü yüksek lisans tezi çalışması kapsamında veri toplama amacıyla yapılmaktadır. Araştırmamızın amacı Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ile Uyku Kalitesi ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik bilgi formu, ikinci bölümde Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, üçüncü bölümde Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, ve dördüncü bölümde . Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi uygulanacaktır. Bu amaçla çocuğunuza ihtiyaç duymaktayız.

Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuzun cevaplayacağı soruların onun psikolojik gelişimine olumlu etkisi olacağından emin olabilirsiniz. Çocuğunuzun dolduracağı anketlerde cevapları kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra çocuğunuz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahiptir. Araştırma sonuçlarının özeti tarafımızdan okula ulaştırılacaktır.

Bu araştırma, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı oranlarını belirlemek, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin derecesi hakkında bilgi sahibi olmaları bakımından önem taşımaktadır. Katılımcılar kendilerini bu bakış açısıyla değerlendirerek farkındalık oluşumuna katkı sağlamış olurlar. Araştırmayla ilgili sorularınızı aşağıdaki e-posta adresini veya telefon numarasını kullanarak bize yöneltebilirsiniz.

Saygılarımızla,

Adı- soyadı: Yahya KAPLAN

Görevi: Psikolojik Danışman

Lütfen bu araştırmaya çocuğunuzun katılma konusundaki tercihinizi aşağıdaki seçeneklerden size en uygun gelenin altına imzanızı atarak belirtiniz ve bu formu çocuğunuzla okula geri gönderiniz.

A) Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak çocuğum’nın katılımcı olmasına izin veriyorum . izin vermiyorum

B) Çocuğum istediği zaman çalışmayı yarıda kesip bırakabileceğini biliyorum ve verdiği bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını kabul ediyorum. Kabul etmiyorum

Baba Adı-Soyadı..... Anne Adı-Soyadı.....

İmza İmza