

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DOKTORA PROGRAMI**

**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ YORDANMASINA YÖNELİK POZİTİF
GENÇLİK GELİŞİMİ TEMELLİ YAPISAL MODELİN SINANMASI**

DOKTORA TEZİ

**HAZIRLAYAN
GÜLŞAH CANDEMİR**

GAZİANTEP – 2022

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DOKTORA PROGRAMI**

**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ YORDANMASINA YÖNELİK POZİTİF
GENÇLİK GELİŞİMİ TEMELLİ YAPISAL MODELİN SINANMASI**

DOKTORA TEZİ

**HAZIRLAYAN
GÜLŞAH CANDEMİR**

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. GÜRHAN CAN**

GAZİANTEP – 2022

Lisansüstü eğitim enstitüsü doktora Kabul ve onay formu



TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum “**Sosyal Medya Bağımlılığının Yordanmasına Yönelik Pozitif Gençlik Gelişimi Temelli Yapısal Modelin Sınanması**” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

Gülşah CANDEMİR

ÖNSÖZ

Bu çalışmada emeği ve donanımıyla desteğini esirgemeyen, yapıcı geri bildirimleriyle beni çalışmaya teşvik eden ve yol gösteren, donanımıyla akademik yaşamıma önemli katkıları olan, doktorantı olmaktan onur duyduğum saygıdeğer hocam Prof. Dr. Gürhan CAN'a; yoğun iş temposu ve programına rağmen hem tez izleme komitelerimde hem de tez savunma jürimde yer alarak beni onure eden, katkı ve desteklerini esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK'e ve yapıcı geridönütleriyle desteğini esirgemeyen kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN'a; yapıcı ve olumlu eleştirileri ile tezin iyileşmesine ve güçlenmesine önemli katkılar sağlayan saygıdeğer jüri üyeleri Prof. Dr. Zeynep HAMAMCI ve Doç. Dr. Yemliha COŞKUN'a; akademik hayata başladığımdan bu yana her süreçte desteğini her zaman hissettiğim, bu araştırmada da ihtiyaç duyduğum her anda yanımda olan, akademik yaşamımda çok önemli bir yere sahip, yüksek lisans tez danışmanım Doç.Dr. Erhan TUNÇ'a;

Beni bugünlere getiren, fedakarlıkları ve çabalarıyla hiçbir şekilde dualarımı ve desteklerini esirgemeyen, varlıkları ve bana duydukları güvenleriyle yaşamımı her daim kolaylaştıran, özveride bulunan, çocukları olduğum için kendimi hep şanslı hissettiğim, emeklerini ne yapsam ödeyemeyeceğim canım annem Gülsüm CANDEMİR ve babam Hamdi CANDEMİR'e ve tüm aileme; yaşamıma anlam katan, gözlerindeki sevgi dolu ışıltılarla bana hep enerji ve güç veren, yanı başımda sabırla kimi zaman da sabırsızlıkla beni bekleyen can parçam çocuklarım **GÜLSÜM AZRA** ve **AHMET EMİN**'e; lisansüstü eğitimim boyunca bana hiçbir engel çıkarmayan ve destek olan okul idarecilerime, destekleriyle beni yalnız bırakmayan tüm arkadaşlarıma ve yakınlarıma; bunlara ek olarak adını sayamadığım; ancak manevi olarak bana inanan ve destek olan, iyi bir insan olarak yetişmemi sağlayan herkese sonsuz minnet ve şükranlarımı arz ederim.

Ayrıca bu tez Türkiye Yeşilay Cemiyeti'nin desteğiyle yazılmış olup, katkılarından dolayı **TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ**'ne de teşekkürü bir borç bilirim. Gerçek yaşamda sahici ve derin olarak hissedilenlerin yerini hiçbir zaman almayacak sahte ve sığ olan dijital dünyanın özne ile nesne arasındaki hiyerarşiyi zedelediği bir araç olması dileğiyle...

“Hangi tuş daha etkilidir ki sıcacık bir gülüşten ya da
Hangi program verebilir bir ağaç gölgesinde uyumanın keyfini?
Sevgiyi tuşlarla mı yazarsınız?
Öpüşmek için hangi tuşlara basmak gerekir?”

Müşfik Kenter

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, gençlerdeki sosyal medya bağımlılığını Pozitif Gençlik Gelişimi (POZGEL) yaklaşımı temelinde incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, POZGEL kapsamında besleyici ilişkiler (algılanan sosyal destek), sosyal beceriler ve öz-saygıya odaklanılmıştır. Bu bağlamda besleyici ilişkiler, sosyal beceriler, öz-saygı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesinde, alanyazın temelinde yapısal bir model oluşturulmuştur. Bu kapsamda araştırmaya 986 (740 kadın-246 erkek) genç birey katılmıştır. Çalışmanın amacına uygun olarak Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Sosyal Beceri Envanteri ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, doğrudan etkilere bakıldığında besleyici ilişkiler, sosyal beceri ve öz-saygı düzeylerinin sosyal medya bağımlılığını; sosyal beceriler ve besleyici ilişkilerin öz-saygıyı anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Besleyici ilişkiler, sosyal beceri, öz-saygı düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığı; besleyici ilişki ve sosyal beceri düzeylerinin artmasıyla öz-saygının arttığı raporlanmıştır. Bunun yanı sıra dolaylı etkilere bakıldığında ise besleyici ilişkiler ile sosyal medya bağımlılığı ve sosyal becerilerle sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-saygının tam aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: pozitif gençlik gelişimi, sosyal medya bağımlılığı, algılanan sosyal destek, sosyal beceriler, öz saygı.

ABSTRACT

The aim of this research is to examine social media addiction in young people on the basis of Positive Youth Development approach. In line with this purpose, the study has focused on nurturing relationships (perceived social support), social skills, and self-esteem through Positive Youth Development. In this context, a structural model has created on the basis of the literature in examining the relationships between nurturing relationships, social skills, self-esteem and social media addiction. The participants included 986 young people (740 female-246 male). In accordance with the purpose of the study, Bergen Social Media Addiction Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Multidimensional Perceived Social Support Scale, and Social Skills Inventory have used within the permissions. Demographic Information Form has created by the researcher. Considering the direct effects from the findings nurturing relationship, social skill, and self-esteem levels predicted social media addiction. In addition, it was found that social skills and nurturing relationships significantly predicted self-esteem. It was reported that social media addiction decreases as the nurturing relationships, social skills, and self-esteem levels increase. Moreover, it was reported that self-esteem level increases with increasing levels of nurturing relationships and social skills. Furthermore, when the indirect effects were examined, it was concluded that self-esteem had a full mediator role in the relationship between nurturing relationships and social media addiction, and between social skills and social media addiction.

Key words: positive youth development, social media addiction, perceived social support, social skills, self esteem.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
KISALTMALAR	ix
BİRİNCİ BÖLÜM	
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	9
1.3. Araştırmanın Önemi	10
1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları	13
1.5.Tanımlar	13
İKİNCİ BÖLÜM	
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	15
2.1.Sosyal Medya ile İlgili Kavramsal Çerçeve	15
2.1.1. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi	15
2.1.2. Sosyal Medya Kavramı	19
2.1.3. Sosyal Medya ve Geleneksel Medya Arasındaki Farklar	24
2.1.4. Sosyal Medyanın Özellikleri.....	26
2.1.5 Sosyal Medya Uygulamaları/Platformları/Paylaşım Siteleri	29
2.1.5.1.Facebook	31
2.1.5.2.YouTube	33
2.1.5.3.WhatsApp	34
2.1.5.4.Instagram	34
2.1.5.5.Twitter	35
2.1.5.6.Snapchat	36
2.1.6. Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları	36
2.1.7. Sosyal Medyanın Etkileri	39
2.1.8. Sosyal Medya ve İhtiyaçlar	44

2.1.9. Sosyal Medya ve Gençlik.....	47
2.1.10. Sosyal Medya ve Besleyici İlişkiler	51
2.1.11. Sosyal Medya ve Öz-saygı.....	54
2.1.12. Sosyal Medya ve Sosyal Beceriler	57
2.2.Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Kavramsal Çerçeve	60
2.2.1. Bağımlılık ve Davranış Bağımlılığı.....	60
2.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	63
2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Etiyolojisi	67
2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanı Kriterleri	72
2.3. Pozitif Gençlik Gelişimi (POZGEL) İle İlgili Kavramsal Çerçeve	73
2.3.1. POZGEL'in Gelişimi.....	73
2.3.2. POZGEL'in Ana Unsurları ve Temel Bileşenleri	80
2.3.3. POZGEL ve 5C Modeli.....	86
2.3.4. POZGEL VE 4-H Modeli	91
2.3.4.1. POZGEL ve Besleyici İlişkiler.....	98
2.3.4.1.1. Aileyle İlişkiler	103
2.3.4.1.2. Anlamlı Diğerleriyle İlişkiler.....	105
2.3.4.1.3. Akranlarla İlişkiler.....	108
2.3.4.2. POZGEL ve Öz-saygı	110
2.3.4.3. POZGEL ve Sosyal Beceriler.....	112
2.3.5. POZGEL ve Riskli Davranışlar	114
2.4. İlgili Araştırmalar	121
2.4.1. Sosyal Medya ile İlgili Araştırmalar	121
2.4.2. POZGEL ile İlgili Araştırmalar.....	123
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
YÖNTEM	125
3.1. Araştırmanın Modeli	125
3.2. Çalışma Grubu	126
3.3. Veri Toplama Araçları	127
3.3.1. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ)	128
3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	128
3.3.3. Sosyal Beceriler Envanteri-Kısa Formu (SBÖ-KF)	128

3.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)	129
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu	129
3.4. Verilerin Toplanması	130
3.5. Verilerin Analizi	130
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
BULGULAR	133
4.1. Betimsel İstatistikler	133
4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi	134
4.3. Besleyici İlişkiler/ASD ve Sosyal Becerilerin Öz-saygı Aracılığı ile Gençlerin Sosyal Medya Bağımlılıkları Üzerindeki Dolaylı Etkileri	137
BEŞİNCİ BÖLÜM	
TARTIŞMA	145
5.1. Doğrudan İlişkilere İlişkin Tartışma	145
5.1.1. Besleyici ilişkiler ve Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Tartışma	145
5.1.2. Sosyal Beceriler ve SMB'ye İlişkin Tartışma	149
5.1.3. Besleyici İlişkiler ve Öz-saygıya İlişkin Tartışma	153
5.1.4. Sosyal Beceriler ve Öz-saygıya İlişkin Tartışma	155
5.1.5. Öz-saygı ve SMB'ye İlişkin Tartışma	155
5.2. Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma	160
5.2.1. Besleyici İlişkiler, Öz-saygı ve SMB'ye İlişkin Tartışma	160
5.2.2. Sosyal Beceriler, Öz-saygı ve SMB'ye İlişkin Tartışma	161
5.2.3. Besleyici İlişkiler, Sosyal Beceriler, Öz-saygı ve SMB'ye İlişkin Tartışma	162
ALTINCI BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER	164
6.1. Sonuçlar	164
6.2. Öneriler	164
6.2.1. Araştırmacılara Öneriler	164
6.2.2. Uygulayıcılara Öneriler	166
6.2.3. Politikacılara Yönelik Öneriler	167
KAYNAKÇA	169
EKLER	222

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Gelişimsel varlıklar	85
Tablo 2. Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Becerileri Modeli.....	93
Tablo 3. 4-H Modeli ve Kategorileri.....	96
Tablo 4. Çalışma Grubuna İlişkin Betimleyici İstatistikler	126
Tablo 5. Betimleyici İstatistikler ve Korelasyon Katsayıları.....	134
Tablo 6. Ölçeklerin ve Ölçüm Modelinin Uyum İyiliği İndeksleri.....	135
Tablo 7. Ölçme modelinin standardize edilmiş regresyon katsayıları, açıklanan varyansları, çarpıklık ve basıklık değerleri	136
Tablo 8. YEM Analizi Sonuçları.....	143

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Sosyal medya bağımlılığına yönelik Hipotetik Model	10
Şekil 2. Sosyal ağların ilerleyişi.....	17
Şekil 3. Sosyal ağların özellikleri	28
Şekil 4. Sosyal ağ sitelerinin kullanım sayıları	31
Şekil 5. Patolojik internet kullanımının bilişsel davranışçı modeli	71
Şekil 6. Lerner, Lerner ve arkadaşları tarafından kullanılan POZGEL'in ilişkisel, gelişimsel sistemler modeli.....	87
Şekil 7. 4-H Yaşam Becerileri	95
Şekil 8. Temel Pozitif Gençlik Gelişimi Yapıları.....	101
Şekil 9. Lerner ve Lerner'ın POZGEL gelişim süreci kavramında yer alan birey-bağlam ilişkilerinin İlişkisel Gelişimsel Sistemler Modeli	102
Şekil 10. Yapısal model.....	125
Şekil 11. Ölçme Modeli (N=986)	135
Şekil 12. Gençlerin besleyici ilişkilerinin, sosyal becerilerinin ve öz-saygılarının sosyal medya bağımlılığını doğrudan etkilemesine ilişkin şekil (N=986)	138
Şekil 13. Gençlerin besleyici ilişkilerinin, öz-saygının aracılığıyla sosyal medya bağımlılığını etkilemesine ilişkin yapısal model (N=986).....	139
Şekil 14. Gençlerin sosyal becerilerinin, öz-saygının aracılığıyla sosyal medya bağımlılığını etkilemesine ilişkin yapısal model (N=986).....	141
Şekil 15. Hipotetik Modele İlişkin Doğrudan, Dolaylı ve Aracılık Etkileri	143

KISALTMALAR

- ABD:** Amerika Birleşik Devletleri
ARPA: Advanced Research Projects Agency
ASD: Algılanan Sosyal Destek
CYP: Community Youth Services Programs
DEHB: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
FoMO: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
NASA: Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi
NSF: National Science Foundation
ODTÜ: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
PİK: Problemler İnternet Kullanımı
POZGEL: Pozitif Gençlik Gelişimi
RDS: İlişkisel Gelişim Sistemleri
SAP: Substance Abuse Prevention
SAS: Sosyal Ağ Siteleri
SED: Sosyo Ekonomik Düzey
SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı
SSCB: Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği
TUVAKA: Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı
TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu
YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya ilişkin problem durumu, amaç, önem, sınırlılıklar ve tanımlar yer almıştır.

1.1.Problem Durumu

Teknoloji, tüm dünya nüfusunu etkisi altına alan inanılmaz bir güce sahiptir. Teknolojik gelişmelerden ise belki de en önemlisi internet ve bununla birlikte sosyal medyanın gelişimidir. Kişiler artık tek tuşla eğitim, alışveriş, yemek siparişi, bankacılık, sağlık vb. işlemlerini online olarak gerçekleştirmektedirler. Ayrıca anında bilgi erişimi ve hızlı iletişim-etkileşim sağlama imkânlarını sunan bir teknoloji olarak internet, dünya çapında yaşamın her alanına nüfuz etmiş ve etkilemiştir. Öyle ki hem sesli hem de görüntülü, gerçek zamanlı gerçekleştirilebilen iletişime imkân sağlayan bir internet teknolojisiyle entegre olarak yaşamaktayız.

Web 1.0'den Web 2.0 teknolojisine geçilmesiyle internet teknolojilerinde gelişim olmuş ve bireyler tüketicilikten üreticiliğe geçiş yapmıştır. Web 2.0'a bağlı teknolojiler arasında en çok tercih, sosyal medya siteleriyle uygulamaları yönündedir. Kullanılan internet ortamlarını da değişime uğratan; sosyal ağlar, bloglar ve içerik paylaşım siteleri gibi platformları bizlere kazandıran web 2.0 teknolojisine "sosyal medya" denir. Bilgisayar ve internetin yaşamımızda merkezi öneme sahip olduğu bu dijital çağda sosyal medya da bu resimde önemli bir rol oynamaktadır. Bilgiye kolay, ucuz ve hızlı bir şekilde erişiyor olmanın faydaları olmasının yanı sıra, iletişim ağının genişletilmesi; sosyal medyayı kullanma nedenlerinden biridir. Kitlelerin bilinçlendirilip harekete geçirilmesi gibi işlemlere de sahip olan sosyal medya küresel hareketlere de öncülük edebilmekte, böylece her geçen gün hayatımızdaki önemi daha da artmakta (Kırık vd., 2015); dünyamız, sosyal medya platformlarında gittikçe daha fazla yer kaplamaktadır. Kolay ve hızlı bilgiye ulaşım, devamlı güncellenebilirliği, tüm bireylere açık olması, zaman-mekân sınırlaması olmaksızın farklı türlerde paylaşımlara olanak sağlayarak kullanıcıları etkin kılması, düşüncelerini yazıp bunlar üzerinde tartışabilmesi, kişisel yönlendirmelere imkân vermesi ve eğlendirmesi gençleri sosyal medya platformlarına daha fazla çekmektedir (Bat ve Vural, 2010).

Sosyal medya kullanımı teknolojide yaşanan yeniliklerle birlikte bilgisayarla sınırlı kalmamış, ağırlığı azalan ve boyutu küçülen mobil teknolojilerle taşınabilir duruma gelmiştir. Günümüzde mobil telefonlar, sesli-görüntülü aramalar, kısa mesajlar, video kaydı ve neredeyse bütün internet uygulamalarına erişim fırsatı sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, bilhassa küçük ekranlar için özel olarak tasarlanmış çok sayıda cezbedici uygulama mevcut olup, her an erişilebilir olma unsuruna da sahiptirler (Al-Menayes, 2015). İçinde bulunduğumuz dijital çağda, cep telefonlarının taşınabilirliği, zaman ve mekândan bağımsız internete erişim sağlıyor olması, sosyal medya bağımlıları için mükemmel bir ortam yaratmaktadır.

İnternet dünyası ile birlikte gelen yeni sosyal medya uygulamaları, birçok değişimi de beraberinde getirmiş, toplumsal ilişkiler ve sosyal düzen adeta yeniden inşa edilmiştir. Bilgiye hızlı ve kolay erişimi getiren internet ve mobil cihazlar, iletişim ve etkileşime yepyeni bir boyut katmıştır. Bunun yanı sıra, yeni teknolojilerin öğrenciler için sosyalleşme, eğitim ve iletişim gibi konularda da avantajları vardır. Özellikle hâlâ devam etmekte olan Covid-19 pandemisi sürecinde uzaktan eğitim ve online terapiler popüler hale gelmiştir. Öğrenciler ve öğretmenler sosyal ağ üzerinden bağlantı kurmuşlardır.

Mobil cihazların öne çıkması ve ceplere sığır duruma gelmesiyle de, internet ve sosyal medya bireylerin yanında taşıyabildiği ve mikro zaman dilimleri içerisinde dahi ziyaret edebildiği sanal mekânlar olmuştur. Bu kolaylığın kuşkusuz olumsuz tarafları da vardır. Her ne kadar avantajları olsa da, büyük resme bakıldığında aslında dijital araçların o kadar da masum olmadığı, bireyler ve toplumlar üzerinde dezavantajları da olduğu görülür. Öyle ki kimi bireyler için sanal yaşam, gerçek yaşamı işgal edebilmektedir. Günümüzde çok hızlı gelişim gösteren dijital araçlar, internet ve kullanıcı sayısının aynı hızda artış gösterdiği sosyal medya paylaşım siteleri; fotoğraf, video, metin, ses, canlı yayın ve veri paylaşmasına imkân sağlayarak her yaştan her kesimin ilgisini çekerek cezbetmiştir. Günlük yaşamda gerçek ilişkiler, yerini sanal ilişkilere bırakmaya devam etmektedir. Her ne kadar teknolojik gelişmeler ve internet, yaşamı daha kolay hale getirme amacıyla tasarlanmışsa da, bunları yaşamlarının merkezi haline getiren kullanıcılar da vardır. Bu bağlamda en büyük risk gruplarından biri de hiç şüphesiz doğum yılı 1995'ten sonra olan ve "Z kuşağı" olarak adlandırılan, dijital çağda yeni teknolojilerle doğan ve büyüyen gençlerdir.

Büyük bir zaman dilimini sosyal medya platformlarında geçiren gençler, bu ortamlar aracılığıyla fikir ve düşünceler, duygu ve beğeniler, durum-müzik-resim-video-oyun gibi paylaşımlar yapabilmekte; sosyallik yaşarken, buna karşın asosyallik de yaşayabilmektedirler.

İnternet gençliği olarak bilinen bu grup sosyal medya aracılığıyla sosyalleşebilmekte, kendilerini ifade edip kimlik kazanmaya çalışabilmektedir (Atalay, 2014). Dünyada ve Türkiye’de sosyal medyanın problemlili kullanımı gittikçe artış gösterirken, başta sosyal medya olmak üzere teknolojinin yoğun kullanımı, genç bireyleri bağımlılığa yöneltebilmektedir.

Bu çalışmadaki gençlerin sosyal medya bağımlılıklarına yönelik oluşturulan hipotetik modele öncülük edecek Pozitif Gençlik Gelişimi (POZGEL), olumlu sonuçları teşvik etmek için güç temelli bir yaklaşımı vurgular (Tebes vd., 2007). Daha önceki yaklaşımlarda, gençlik tehlikelerle dolu bir dönem ve birçok genç insan da kendilerine veya başkalarına ciddi zarar vermeden önce düzeltilmesi gereken potansiyel problemler olarak görülürdü. Bu yaklaşımda ise gençlerin, gelişim sürecinde onların temel kaynakları olan olumlu ve güçlü yanlarına, yeteneklerine ve gelecekteki potansiyellerine verilen desteğin doğal sonucu olarak riskli davranışlarda bulunmaları önlenir ya da riskli davranışları azaltılır. POZGEL programları gençlerin bilişsel-sosyal-psikolojik-gelişimsel temel kaynaklarını ortaya çıkarmakta ve etkin olarak artırmakta, dolayısıyla riskli davranışları da azaltmaktadır (Hamilton vd., 2004; Park, 2004). Bu kapsamda gençlerin hayatındaki olumlu güçlü yanlar ve yetenekler, olumlu olmayan sağlıksız kısımlarını sağaltabilir. Nitekim POZGEL’in gelişimsel olmasının doğal sonucu olarak önlemenin yanı sıra risk davranışları azaltma gibi çıktısının olduğunu vurgulayan araştırmacılar da vardır (Masten ve Coatsworth, 1998; Campbell vd., 2013).

Amacı gençlerin pozitif gelişimlerini sağlayan kaynakların kazandırılması ve güçlendirilmesi olan POZGEL (Kabakçı, 2013), pozitif psikoloji, sistem yaklaşımı ve sosyal ekolojik yaklaşıma yakın olup; bugüne kadar en çok ampirik olarak desteklenen modeli 5Cs (Competence-Yeterlilik, Confidence-Özgüven, Character-Karakter, Caring-Önemseme/Sosyal ilgi, Connection-İlişkiler) modelidir (Heck ve Subramaniam, 2009). Ampirik kanıtlar bu yapının iyi psikometrik özelliklere sahip olduğunu, C’lerin her birinin iç tutarlılığının iyi olduğunu göstermiştir. Sonuçta, bir genç zaman içinde bu 5C’yi gösterdiğinde, karşılıklı yarar sağlayan kişi- kendine, aileye, topluma ve sivil topluma katkıda (Contribution-Altıncı C) bulunan bir birey olarak, bağlam ilişkileri olarak işaretlenmiş bir yaşam yörüngesinde olması daha olası; ayrıca risk ve sorunlu davranış yörüngesinde bulunma olasılığı daha düşüktür (Lerner, Lerner, Almerigi vd., 2005).

Gençlerin kendi gelişimleri için merkezi aktörler olarak görüldüğü bu yeni bütünsel popüler yaklaşım, gençleri toplum için sorun değil, kaynak olarak öngörmektedir. Amacı gence yaşam becerilerini geliştirerek toplumun sağlıklı bir parçası haline getirmek olan POZGEL, farklı modellerle batı ülkelerinde özellikle ABD’de uygulanıp olumlu neticeler

alınmıştır. Hedef kitlesi 4-25 yaş olan ve birçok koruyucu faktörü besleyen bu yaklaşıma yönelik programların doğal sonucu olarak, gençlerdeki risk etkenleri de azalmaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998).

POZGEL kapsamında geliştirilen ve son dönemlerde öne çıkan “Yaşam Becerileri Modeli” 4 ana boyuttan oluşmaktadır. 4-H (Heart-Duyuşsal alan, Head-Bilişsel alan, Hand-Katkı, Health-Sağlık) olarak adlandırılan bu model 4 ana boyut, 8 alt boyut (İlişki, Önemseme, Yönetme, Düşünme, Verme, Çalışma, Var olma, Yaşama) ve 35 yaşam becerisini¹ kapsamaktadır. Bu modelin gençleri, akademik yaşamda daha başarılı, sorumlu vatandaşlık becerilerinde çok daha iyi ve problemlili davranışları daha düşük olan gençlerdir (Lerner, Lerner ve Phelps, 2009). Bu çalışmada da kabul görmüş, denenmiş ve olumlu çıktıları olan, pek çok koruyucu faktörü besleyen, bütünsel yaklaşarak pek çok yaşam becerisini barındıran 4-H modelindeki yaşam becerilerinden öz-saygı, sosyal beceriler ve besleyici ilişkiler kullanılmıştır.

Herhangi bir davranışla fazlasıyla meşgul olma, reel dünyadan uzaklaşarak haz aldığı davranışları sürdürme, davranış tekrar ettikçe tolerans geliştirme, davranışı kontrol etmede yaşanan güçlük ve davranışın tekrarlanmasının engellenmesinde meydana gelen huzursuzluk gibi semptomlar bağımlılık kapsamında değerlendirilmektedir (Noyan vd., 2015). İletişim teknolojilerinin gelişmesiyle ortaya çıkan bağımlılık türleri, en önemli bireysel ve toplumsal sorunlardan biri haline gelmiştir. Karşılıklı, yüz yüze gerçek ortamlardaki ilişkilerin yerini nerede bulunduğu bildirildiği, fotoğraf ya da videoların paylaşıldığı gerçek olmayan bir platform olan sosyal medya almıştır. Her ne kadar paylaşımların amacı bazen âni ölümsüzleştirme olsa da, içinde bulunulan ve yaşanan gerçek zaman dilimi kaçırılmaktadır. Yaşamımıza entegre olmuş ve Maslow’un ihtiyaçlarına doyum sağlayan bir platform haline gelen sosyal medyanın kullanım amacı kişiden kişiye değişmekte; kullanıcılar en çok bilgilenme, kaçış, sosyalleşme, etkileşim, vakit geçirme ve eğlence ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Hazar, 2011).

İnternette var olan SAS (Sosyal Ağ Siteleri)’nin kitlesel cazibesi, kullanıcıların gittikçe daha çok online vakit geçirmesini ve endişe yaratacak bir etkinlik boyutuna gelmesini artırmaktadır. Bireyler, bağımlılık yapabilecek farklı sanal platformlarda bulunmaktadır.

¹ farklılıkları kabul etme, çatışma çözme, işbirliği, sosyal beceriler, iletişim-başkalarıyla ilgilenme, empati, paylaşma, besleyici ilişkiler-amaç oluşturma, planlama/organizasyon, kayıt tutma, yılmazlık, kaynakların etkili kullanımı-öğrenmeyi öğrenme, karar verme, problem çözme, eleştirel düşünme, hizmet vermeyi öğrenme-toplumsal hizmetlere duyarlılık, liderlik, sorumlu vatandaşlık, grup çalışmalarını katkılar-iş/çalışma hayatı becerileri, takım çalışması, öz motivasyon-özsaygı, bireysel sorumluluk, karakter, duyguları yönetme, öz disiplin-kişisel güvenlik, stres yönetimi, hastalıklardan korunma, sağlıklı yaşam stili tercihleri

Böyle bir süreçte bireyler buldukları platforma değil, online yürütmüş oldukları birtakım faaliyetlere bağımlılık geliştirirler (Kuss, Griffiths, 2011). Sosyal medya da, sunduğu olanaklarla büyük kitleleri cezbederek, kontrolsüz ve aşırı kullanımla SMB olarak karşımıza çıkmıştır. Zamandan ve mekândan bağımsız iletişim kurma fırsatı ve kolaylığı sağlayan sosyal medya, adeta yeni bir yaşam şekli olmuş ve bilhassa gençlerin gerçek yaşamlarındaki önemli etkinlikleri engeller hale gelmiştir.

Kimlik gelişimi tam olarak gerçekleşmemiş gençler, sanal ortamda istedikleri kimliğe bürünerek hayali kimliklerini başkalarına sunmaktadırlar. Bu durum, gençlerin sanal dünyada geçirdikleri zamanı artırmaktadır. “Arkadaş edinme” ihtiyaçlarını da gerçek olmayan bu ortamlarda karşılıyor olmaları yine internette harcanan zamanı belirlemektedir. Aslında gençlerin gerçek dünyada ihtiyaçlarını karşılayamıyor olmaları, onlar için sanal ortamları önemli hale getirmiştir (Kaygusuz, 2013).

Sanal platformlarda var olmak ve tanınır olmak, takipçilerini artırmak adına ciddi bir özgürlük sunan sosyal medya, bireylerin tanınmak istedikleri gibi sahte kimlikler oluşturmalarına da yol açmaktadır. Dolayısıyla gerçek ve sanal kimlikleri arasındaki bu farklılık, yanında ciddi problemleri de getirmektedir. Bu iki farklı kimliği iç içe geçen ve arasındaki farkı ayırt edemeyen birey, öz benliğine ve kendisine yabancılaşabilir. Kişinin toplumca kabul göreceği ideal kimliğe bürünmesi, gerçek-sanal karmaşası içerisinde gerçek olmayan bir kimlikle toplumdan uzaklaşmasına ve kendine karşı gitgide yabancılaşmasına yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra, internet ve sosyal ağlar aracılığıyla birey tanındığını ve önemli olduğunu algıladığından düşük öz-saygısı olan kişiler için sanal ortam bir sığınak haline de gelebilmektedir. Nitekim sorunlu internet kullanıcısı bireylerin öz-saygılarının düşük ve sosyal bakımdan gelişmemiş oldukları tespit edilmiştir (Niemz vd., 2005).

Kişinin kendisini olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi öz-saygının temelidir (Rosenberg, 1965). Düşük öz-saygısı olanlar, benlik saygısını ve benlik imajını artırmak amacıyla sosyal medya sitelerini kullanmaya daha yatkındırlar (Steinfeld vd., 2008; Gonzales ve Hancock, 2011; Denti vd., 2012; Blachnio, Przepiora, Rudnicka, 2016). Öz-saygısı, yaşam doyumu ve çevrimdışı bağlantısı düşük bireyler Facebook kullanarak daha fazla arkadaş ve daha fazla popülerlik kazanırlar, böylece bu durumu telafi ederler (Barker, 2009; Mehdizadeh, 2010). Benlik imajı ve bağlantıları düşük, öz-saygıları yeterli düzeyde olmayan genç bireyler, bunu kompanse edecek sanal dünyanın etkisi altına girebilirler. Kısacası düşük öz-saygı, kendine olan güvensizliğe, bağımlı bir kişilik oluşumuna, kontrolsüzlüğe ve başarısızlığa neden olarak internet bağımlılığına temel oluşturmaktadır (Yao vd., 2014).

Yüksek öz-saygı ise internet bağımlılığını azaltmakta (Yen vd., 2007) ve yüksek öz-saygısı olan bireyler de interneti daha dengeli bir şekilde kullanmaktadırlar (Mei vd., 2016).

Öte yandan yakın-samimi ilişkiler kuramama da, öz-saygıyı olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Leary ve Downs, 1995). Oysa bireyin hayatındaki en büyük başarı, güçlü ve dengeli sosyalleşmedir (Yavuzer, 1998). İnternete ilişkin bağımlılığın etiolojisi üzerinde yapılan çalışmalarda bağımlılığa neden olan en önemli faktör, bireyin sosyalleşme arzusudur. Bireylerin internet üzerinden kurdukları iletişimle farklı kimliklerde abartılı olarak göstermeleri ile paylaşımlarını yaparken kendilerini gizleyebiliyor olmaları sosyalleşmeyi kolaylaştırmaktadır. Bu da internete olan bağımlılığın artışına yol açmaktadır (Cengizhan, 2005).

Her birey interneti farklı ihtiyaçlarını karşılayabilmek için kullanabilir. Örneğin sosyal olarak dışlanmış gençlerin (Ögel, 2014), “sosyal etkileşim kaygısı”nın (Çuhadar, 2012) günlük hayatta sosyal ilişki kurması zorlaştığından sanal platformları takıntılı ve problemlili bir şekilde kullanma olasılığı artmaktadır. İnternetin yaşamın her alanına entegre olmasının belki de en önemli nedeni, modern hayata sunduğu hizmetlerin ve faydalarının yanı sıra bireylerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasıdır. Yen ve arkadaşlarına göre (2008) bireyler, psikososyal problemleriyle başa çıkmak için alternatif bir araç olarak da kullanabilirler. Kendilerini ifade edemeyen, yalnız ve izole olmuş gençler; gerçek kimliklerini gizlemelerine ve kendilerini rahat bir şekilde ifade etmelerine fırsat sağladığından dolayı sosyal medya platformlarını kullanabilirler.

Arkadaşlık ilişkilerini başlatmak ve sürdürmek için yeterli düzeyde sosyal becerileri olmayan kişiler, interneti sorunlu bir şekilde kullanırken (Kim vd., 2009), arkadaşlık kurmada zorluk yaşayanlar internete daha çok bağımlı olmakta (Tanrıverdi, 2012), kişilerarası sorunlar yaşayan bireyler bu sorunları çözemediğinde onlarla yüzleşme yerine, uzaklaşmak isteyerek internet kullanımlarını artırmaktadırlar (İkiz vd., 2015). Üniversite dönemindeki gençler için yakın-samimi ilişkiler kurmak ise gelişim görevlerindedir ve bu dönemde ciddi bir önemi vardır (Kurtyılmaz, Can ve Ceyhan, 2017). Gençlerin bu ilişkileri kuramamaları, onlarda yalnızlık ve yalıtılmışlık hissine neden olmaktadır (Geist ve Hamrick, 1983).

Anlaşılmadıklarını düşünen gençler, gerçekliğin kaybedildiği sanal ortamlarda seslerini duyurmanın onlara iyi geldiğini ifade edebilirler. Gittikçe yalnızlaşan gençler, gerçek olmayan bu platformlarda yalnızlıklarını giderebilirler. Ancak sosyal medyaya bağımlı hale gelen genç, zamanının çoğunu bu platformlarda geçirmeye başladığında yalnızlığı giderek artabilir ve artan oranlarda sanal dünyada bulunabilir (Atalay, 2014). İnternette ve sosyal

medyada kendini gizleme fırsatı yakalayan ergenler, yalnızlıklarını paylaşmakta ve sosyalleşme ihtiyacını sanal ortamda karşılayabilmektedirler.

Yalnızlık, internetin problemlili kullanımında önemli bir etkiye sahipken (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003; Kim vd., 2009; Casale ve Fioravanti, 2011); ilgisizlik, destek eksikliği ve iletişim problemleri sebebiyle özellikle de gençler gitgide yalnızlaşmaktadır. Dolayısıyla kurtarıcı olarak algıladıkları sanal ortamlarda uzun süre vakit geçirebilmektedirler. Ortak ilgileri olan arkadaşlarla biraraya gelmekte zorlanan gençler; aynı fikir ve ilgileri olan bireylerle ya da topluluklarla sanal ortamlarda iletişime geçerek birlikte olma ve paylaşım ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler (Karaca, 2007). Böylece internetin sorunlu bir şekilde kullanımının, başkalarıyla yaşanan problemlerden de beslendiği öne sürülmektedir (Park vd., 2014). Aile-arkadaş-okul gibi çevresel etmenlerle yaşanan problemlerin ve düşük sosyal desteğin internetin sorunlu kullanımının kritik belirleyicisi olduğunu ya da aralarında olumlu ilişkiler olduğunu ortaya koyan çalışma bulguları mevcuttur (Kraut vd., 1998; Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011). Douglas ve arkadaşlarına göre (2008) sanal mecrada kişilerarası ilişki kurmak PİK (Problemlili İnternet Kullanımı) için ciddi bir motivasyon kaynağıdır. Bu durum besleyici ilişkilerle, sorunlu internet ve sosyal medya kullanımı arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Sosyal-psikolojik-biyolojik bütünlüğün temel yapıtaşlarından biri olarak görülen sosyal destek; bireylere gerçek yardım sağlayan, sevgi dolu, şefkatli olarak algılayan bir kişi ya da gruba bağlılık hissi veren sosyal etkileşimler veya ilişkiler olarak tanımlanır (Hobfoll ve Stokos, 1988). Bireyin davranışlarının biçimlenmesinde önemli rol oynayan sosyal ağlar, ev-aile-okul-toplum gibi sistemlerden oluşmaktadır. Sistemden birindeki değişiklik, sistem haricindekileri de doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. Aile, geniş aile çevresi, arkadaşlar, erkek arkadaş ya da kız arkadaş, öğretmenler, meslektaşlar, bireyin komşuları, ait olduğu ideolojik, manevi veya etik gruplar ve bireyin içinde bulunduğu toplum gibi etkenler, o bireyin “sosyal destek kaynakları”nı oluşturur.

Bireye ait sosyal destek algı ve kaynakları, onlar üzerinde önemli bir rol ve etkiye sahiptir. Psikolojik bozukluk ve rahatsızlıkları önlemesi bakımından önemlidir. Bu kapsamda sosyal destek algı ve kaynaklarının kişiler üzerindeki olumsuz etkileri SMB’ye temel oluşturmaktadır (Yıldız ve Koçak, 2020). Nitekim düşük aile desteği (Armstrong vd., 2000) ve sosyal destek (Papacharissi ve Rubin, 2000; Esen ve Siyez, 2011), PİK ile ilişkili bulunmuş, PİK olan gençlerin problemlili kullanmayanlara kıyasla daha zayıf aile-arkadaş bağlarının olduğu görülmüştür (Martin ve Schumacher, 2003).

Kişinin sosyal destek algısının düşük olması, onları internet ve sosyal medya dünyasına iterek reel yaşamda çevresindekilerden göremediği desteği bu sanal dünyada aramalarına itmektedir. Bireyler sosyal medyada daha fazla değer görerek mutlu olduklarını, kendilerini ifade edebildiklerini, değer gördüklerini ve destek bulduklarını düşünmekte ve tercih etmektedirler (Ünlü, 2018). Sosyal destek gençler açısından mühim bir gereksinim ve kaynak olup yalnızlığın azalıp giderilmesini, çevreyle uyumun devam ettirilmesini ve gençlerin sosyal ilişkilerini doyurucu seviyede sürdürmesini sağlar (Yılmaz vd., 2008). Biyo-psiko-sosyal problemlerin önlenmesi ile çözüm ve tedavisinde, zorlukların üstesinden gelmede en güçlü kaynaklar olduğu belirtilmiştir (Yıldırım, 1997).

Sosyal desteği sanal mecrada arayan kişilerarası ilişkiler ve sosyal desteği düşük bireyler, sosyal ağlar gibi sanal ortamlarda sosyal ve duygusal destek arayışı içerisine girmektedirler (Papacharissi ve Rubin, 2000; Esen ve Siyez, 2011). Bireyin içinde yaşadığı aile ortamının iyi olması, yakın ilişki kurmasını ve devam ettirmesini etkileyip yalnızlık, sanal mecrada destek arayışı içerisinde olma ve internet bağımlılığı riskini de azaltmaktadır (Sharabi vd., 2012). Dolayısıyla bu kişilerin sosyal medya kullanımlarının ve kompulsif sanal yaşamlarının da düşük olması beklenmektedir.

Kısacası kişisel sosyal sorunlarından kaçmak için öz-saygısı düşük olan kişiler, interneti bir araç olarak görmektedir (Kraut vd., 2002). Ayrıca düşük yaşam doyumu ile düşük öz-saygısı olan, yeteri kadar sosyal desteğe sahip olmayanlar sosyal medya aracılığıyla arkadaş edinememeyi kompanse etmekte ve daha çok popüleriteye sahip olmaya çalışmaktadırlar (Barker, 2009; Mehdizadeh, 2010). Öz-saygısı düşük bireylerin, bireysel ve sosyal problemlerini internet aracılığıyla kompanse (telafi) ettiğini savunan “sosyal telafi hipotezi” de bunu desteklemektedir (Kraut vd., 2002)

Kişilik mizacı, olumlu olmayan duygular, öz-saygı, kişilerarası ilişkiler, akran ilişkileri, genç-ebeveyn ilişkileri ve sosyal destek, teknolojik bağımlılıkları yordayıcı ciddi risk etmenleridir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Olumlu benliğe sahip olmayan, öz-saygısı düşük gençler yetersiz düzeyde aile ilişkilerine sahipken, sosyal ilişkilerde sorunlar yaşamakta ve riskli davranışlarda bulunmaktadırlar (Trzesniewski vd., 2006). Öz-saygısı düşük ve riskli davranışlarda bulunan bu bireyler, güçlü ve üstün yanlarını kullanamayabilmektedir. Oysa bireyler, güçlü ve becerilerini/üstünlüklerini kullanabildikleri ölçüde mutlu olabilirler. Daha anlamlı etkinlikler ya da akışlar yaşamak yerine, internette çok daha fazla vakit geçirerek zevk ve eğlence ihtiyaçlarını karşılamaları; gençlerin, aile ve iş/okulu ihmal etmesine, akış etkinliklerinde isteksizliğe, yorgunluğa ve kişilerarası ilişkilerinin bozulmasına yol

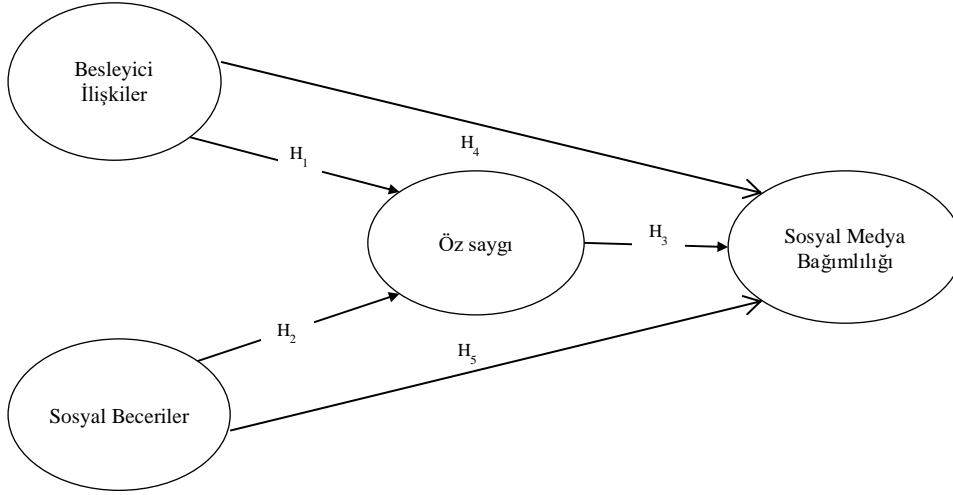
açmaktadır (Young, 1999). Böylece bu bireyler, mutluluğun ciddi yordayıcılarından biri olan gerçek gücü ve potansiyelini ortaya çıkaramayabilir. İnternete ve sosyal medyaya olan bağımlılık, mutsuzluğa yol açan yaşantıları kullanarak bütün bu güçlerin azalmasına sebebiyet vermekte (Şimşek ve Sali, 2014) ve bir kısır döngü oluşmaktadır.

Seligman (1998) psikolojide sadece olumsuz noktalarla (zayıflık, güçsüzlük) değil, olumlu taraflarla da (güçlü yanlar ve kaynaklar) çalışılması gerektiğini vurgular. Dolayısıyla yalnızca olumsuz kavramlarla sınırlı kalan ve toplumun ilerlemesine katkısı olacak şeyleri olumsuz olarak etkileyen psikolojinin yanı sıra, bireyleri olumlu temel kaynakları ve güçlü yanlarıyla da anlamak gerekir. Bu bağlamda, bireylerin salt olumsuz ve patolojik taraflarıyla meşgul olan, olumlu ve güçlü yanları göz ardı eden geleneksel psikolojinin aksine, bu çalışmada bireylerdeki güçlü noktalar ve yaşam becerilerinin (besleyici ilişkiler/ASD, öz-saygı, sosyal beceriler) sosyal medya kullanımını nasıl etkilediği incelenmekte olup, yukarıda belirtilen teorik alt yapının neticesinde çalışmada SMB; pozitif psikoloji paradigması altında ve POZGEL kapsamında değerlendirilmiştir. Daha spesifik olarak belirtilirse, alanyazında elde edilen bulgu ve geçmişte yapılan çalışmalar üzerine inşa edilen modelde SMB, POZGEL kapsamındaki yaşam becerileri temel alınarak; bireylerin besleyici ilişkileri ve sosyal becerileri ile SMB arasındaki ilişkilerinde öz-saygının aracılık rolünün olabileceği bir hipotetik model incelenmesi amaçlanmaktadır.

Alanyazın temelinde oluşturulan ilişki örüntülerinin, araştırma kapsamında elde edilen verilerle doğrulanıp doğrulanmadığını tespit etmek amacıyla, akıllı telefonların ve internetin olmadığını hayâl dahi edemeyen gençlerle yürütülen bu çalışmada, SMB'nin POZGEL yaşam becerilerinden öz-saygı, besleyici ilişkiler ve sosyal becerilerle arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Gençlerdeki SMB'nin doğasını daha iyi anlayabilmek için SMB ile ilişkili POZGEL yaşam becerilerini kapsayan hipotetik model önerilmiş ve test edilmiştir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı gençlerdeki Pozitif Gençlik Gelişimi'nin 4-H Modeli'nde bahsedilen 35 yaşam becerisinden öz saygı (benlik saygısı), sosyal beceriler, besleyici ilişkiler ile SMB arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu kapsamda besleyici ilişkiler ve sosyal becerilerin, öz-saygı aracılığıyla gençlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkilerini incelemek üzere, ilgili literatür çerçevesinde önerilen Hipotetik Model Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Hipotetik Model

Bu çalışmada, Şekil 1’de belirtilmiş olan hipotetik modeli sınamak amacıyla aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Besleyici ilişkiler/ASD (algılanan sosyal destek), öz-saygıyı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Sosyal beceriler, öz-saygıyı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Öz-saygı (benlik saygısı), SMB (sosyal medya bağımlılığı)’yi anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Besleyici ilişkiler, SMB’yi doğrudan ve öz saygı aracılığıyla dolaylı olarak anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
5. Sosyal beceriler, SMB’yi doğrudan ve öz-saygı aracılığıyla dolaylı olarak anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Teknolojik gelişmelerin sunduğu olanaklar, beraberinde getirdiği onu vazgeçilmez kılan faydaların yanı sıra (eğitim/araştırma/e-bankacılık /sağlık/randevu alma/kolay-ucuz-görsel iletişim fırsatı sağlaması/alışveriş vb.), taşıdığı risk faktörleriyle hem bireyleri hem de toplumları psikolojik-fizyolojik-akademik olarak etkilemekte ve ciddi zararlar vermektedir. Teknolojik gelişmelerden biri olan internet ise; mevcut nüfusu etkilemek, bağlamak ve harekete geçirmek için tarif edilemez bir güce sahiptir. Bilhassa 2000’li yıllarla birlikte

yaşamımıza giren sosyal medya da, kısa zamanda çok büyük bir tesir yaratmıştır. Sosyal medya platformlarının bireysel ve toplumsal etkileri inkâr edilemez bir gerçektir. Akıllı telefon ve tablet gibi mobil cihazların sayısının artması, teknoloji ve uygulamalarının ciddi ölçüde gelişmesi sonucu sosyal medyaya bağımlılık önemli bir endişe olmayı da sürdürecektir. Özellikle insanların eve hapsediği ve birçok işlemini online olarak gerçekleştirdiği pandemi sürecinde internet ve sosyal medyanın problemlili kullanımı, bireylerin yaşamının birçok yönünü (iş-akademik-sosyal-aile) ve dolayısıyla toplumu olumsuz etkileyeceğinden çok önemli araştırma konusu niteliği taşımaktadır.

Bilgilerin alınma ve gönderilme şeklini değıştiren ve insanlar arasında var olan coğrafi açığı büyük ölçüde birleştirip kapatan sosyal medya, özellikle akıllı telefonların çoğalmasıyla birlikte, kullanıcılarının sayısı önemli ölçüde artmıştır. Sosyalleşmenin dijitalleştiği günümüzde bireylerin mikro zaman dilimleri içerisinde dahi (yürürken, toplu taşıma araçlarına binerken, araç kullanırken vb.) çok sayıda çevrimiçi etkinliğe katılmaları takıntılı kullanıma yol açabilir, yüz yüze etkileşime, akademik performansa (Almenayes, 2014), iş performansına ve üretkenliğe zarar vermesinin yanı sıra gençlerin gelişimsel kaynaklarının, yeteneklerinin ve güçlü yanlarının ortaya çıkmasına engel olabilir. Bu da hem birey, hem gençler, hem toplum, hem de ülke açısından ciddi kayıp demektir.

Yetişmekte olan gençlerin yenilikçiliği ve sosyalleşmeyi daha gerçek, teknolojik olmayan bir ortamda da keşfetmeleri ve sağlıklı, mutlu, sevgi dolu, üretken yetişkinler haline gelmeleri gittikçe çok daha fazla önem kazanmaktadır. Dolayısıyla gençlerin sosyal medya ile ilişkilerini ve bu ilişkilerin yaşama yansımalarını ele almak elzemdir. Toplumun mühim potansiyel gücü olan gençler, teknoloji ve sosyal medyaya karşı savunmasız kaldıkça, kendisiyle ve çevresiyle ilişkilerinde sorunlar yaşayabilecek ve potansiyellerini açığa çıkaramayacaklardır.

Yaşanan problemlerle ve mutsuzlukla başa çıkmak, kaçış yerine yeni yollar bulmak ve problemlerin çözümü için olumlu olan özelliklerin, becerilerin ve güçlü yönlerin keşfedilmesi, geliştirilmesi ve desteklenmesi gerekir. Her ne kadar internet ve sosyal medya kaçış, gerçek olmayan sanal bir iyilik hali ve güç sağlasa da, gerçek yaşamda problemlili kullanımın sonucu olarak bozulan ilişkiler, başarısızlık ve kayıtsızlık bireyi zayıflatır. Birey, internet ve sosyal medya için daha çok vakit ve enerji harcadıkça, zorluklarla baş edebilecek ve mutlu olmak için gerekli olan iç mekanizmaları tüketir (Şimşek ve Sali, 2014) .

Gençlere sosyal medyayı doğru kullanma konusunda farkındalık yaratacak, olumsuz ve zararlı etkilerin olumlu olana dönüşümünü sağlayacak ve potansiyellerini ortaya çıkaracak

POZGEL temelli eğitimle, bilinçli sosyal medya kullanımı ve yaşam becerileri kazandırılabilir. Bir toplumdaki bireylerin güçlü yanlarına ve yaşam becerilerine yönelik çalışma bulguları, hem birey, hem toplum ruh sağlığı açısından değerli olup önem arz etmektedir. Bu kapsamda üretkenliğe zarar verecek, gençlerin gelişimsel kaynaklarıyla yeteneklerinin ve güçlü yanlarının ortaya çıkmasına engel teşkil edecek, birey-gençlik-toplum-ülke açısından ciddi kayıplara sebebiyet verecek SMB'nın belirleyicilerini ortaya çıkarmayı ve SMB'yi açıklamaya yönelik model oluşturmayı amaçlayan bu çalışmanın hem birey, hem gençlik, hem toplum, hem de ülke açısından faydalı bir çalışma olacağı beklenmektedir. Ayrıca bu araştırmada SMB'ye yönelik oluşturulan POZGEL kapsamındaki yaşam becerilerinin (öz-saygı, besleyici ilişkiler/ASD, sosyal beceriler) bireysel ve toplumsal nitelikte olmalarının da önemli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın SMB, öz-saygı, besleyici ilişkiler/ASD ve sosyal beceriler alanyazınına katkı sağlamasının yanı sıra POZGEL kavramıyla ilgili alanyazına da katkı sağlaması beklenmektedir. Bu çalışma, bir çok ülkede kabul görmüş, uygulanmış ve etkisi denenmiş ancak Türkiye'de çok sınırlı sayıda çalışmanın olduğu (Kabakçı 2013; Özbay, 2013; Aslan, 2014; Tomar, Büyüköztürk, Özbay vd., 2016; Aydınoglu, 2017; Özbay, 2017), bireylerin güçlü ve olumlu yanlarına odaklı, yaşam becerilerinin geliştirilmesini hedefleyen, POZGEL temelli çalışmanın ve uygulamaların yaygınlaştırılması bakımından da büyük öneme sahiptir. Öte yandan, ilgili literatürde POZGEL kapsamındaki öz-saygı, besleyici ilişkiler ve sosyal beceriler ile SMB'nin beraber ele alındığı ulusal ve uluslararası nitelikte bir araştırmaya rastlanmaması da bu araştırmanın gerçekleştirilme ihtiyacını oluşturmuştur. Ergenlere ve gençlere sosyal medyayı doğru kullanma konusunda farkındalık yaratacak, olumsuz ve zararlı etkilerin olumlu olana dönüşümünü sağlayacak ve potansiyellerini ortaya çıkaracak POZGEL temelli eğitimle bilinçli sosyal medya kullanımı ve yaşam becerileri kazandırılabilir. Bu bağlamda, amacı gençlerdeki SMB'yi, POZGEL temelinde modellemek olan bu çalışmanın, gençlerdeki SMB'yi önleme ve azaltma amaçlı koruyucu ve önleyici uygulamalı çalışmalara da katkı sunacağı beklenmektedir.

POZGEL programları, 4-19 yaşlarındaki dezavantajlı kesime yönelik Becons-Fenerler, okulu bırakan ve başarısız bireylere yönelik Valued Youth Program- değerli gençlik programı, Self enhancement-kendini geliştirme, bireylerdeki suç oranlarını azaltmak ve onları bu davranışlardan uzaklaştırmak için hedef kitlesi 4-25 yaş olan ABD'nin Illinois eyaletindeki Community Youth Services Programs (CYP)-Gençlik Halk Hizmetleri Programı, bağımlılık konusunda mücadele stratejileri geliştirmek için Addiction prevention/ Substance Abuse

Prevention (SAP)- Bağımlılıkla ve madde kötüye kullanımıyla mücadele ve 4-H gibi uygulamalarla (Aslan, 2014) sunulsa da Türkiye’de SMB’ye yönelik POZGEL temelli bir yaşam becerileri modeline literatürde rastlanmamıştır. POZGEL kapsamında, son zamanlarda öne çıkan, uygulanarak olumlu çıktılarının alındığı ve birçok koruyucu faktörü besleyen, 4-H olarak da bilinen “Yaşam Becerileri Modeli” nin temel alındığı bu araştırma, POZGEL ve SMB literatürüne katkı sunacak bir model sağlaması açısından da oldukça önemlidir. Bu araştırma ile model doğrulandığında gençlerin besleyici ilişki/ASD düzeyleri yüksek olduğunda, öz-saygılarının yüksek olması aracılığıyla SMB’lerinin azalacağı, öte yandan besleyici ilişki/ASD düzeyleri düşük olduğunda öz-saygılarının düşük olması aracılığıyla SMB’lerinin artacağı; ayrıca sosyal beceri düzeyleri yüksek olduğunda öz-saygılarının yüksek olması aracılığıyla SMB düzeylerinin azalacağı ya da düşük sosyal beceri düzeyi olduğunda da öz-saygı düzeylerinin düşük olması aracılığıyla SMB düzeylerinin artacağı ortaya çıkacaktır. Bu noktada SMB için besleyici ilişkilerin ve sosyal becerilerin ne kadar önem arz ettiğinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca, SMB’ye yönelik yaşam becerileri temelli geliştirilecek bu modelin koruyucu ve önleyici programlara da öncülük edeceği umulmaktadır. Bu önemli özgün özelliklerinden dolayı SMB ve POZGEL uygulamaları alanında farkındalık, katkı ve girişimleri teşvik etmesi beklenen bir araştırma olacağı ve çalışmanın içeriğindeki POZGEL yaklaşımının, Türkiye’deki gençlik politikalarına ve SMB ile davranış bağımlılıkları için geliştirilecek programlara model teşkil etmesi beklenmektedir.

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma evresinde yaşanan Covid-19 pandemisi nedeniyle veriler, yüz yüze etkileşimin en aza indiği ve karantinaların olduğu bu dönemde çevrimiçi anket platform aracılığıyla toplandığından bu durum da bir sınırlılık olarak düşünülebilir.
- 73 farklı ilden katılımcı olsa da en fazla Gaziantep, Kahramanmaraş, İstanbul ve Osmaniye’den katılım olduğu için bu durum da genellenebilirlik açısından bir sınırlılık oluşturabilir.

1.5.Tanımlar

Sosyal Medya Bağımlılığı: Bir kullanıcının Facebook, Instagram ve Twitter gibi sosyal medya ortamlarında çok fazla vakit harcamasının okul-iş-başkaları ile olan ilişkileri gibi günlük yaşamının diğer taraflarını olumsuz olarak etkilemesidir (Walker, 2011).

Sosyal Destek: Kişiyi önemseyip değer veren, güvenilen insanların varlığı, onların ulaşılabilirliği (Sarason, Levine, Basham ve Sarason, 1983).

Algılanan sosyal Destek: Duygusal destek amacıyla başkalarına ne kadar güvenileceğinin bireysel algısıdır (Williams ve Galliher, 2006). Bu araştırmada POZGEL literatüründe yer alan besleyici ilişkiler ifadesi, algılanan sosyal destek kavramına karşılık olarak kullanılmıştır.

Öz-saygı (Benlik saygısı): Bireyin kendisini önemli, değerli ve yetkin olarak görmesi, kendini kabul etmesi ve kendine saygı duymasındır (Lyubomirsky, Tkach ve Dimatteo, 2006), bireyin kendisine karşı olumlu ve olumsuz tutumlarıdır (Rosenberg, 1965).

Sosyal beceriler: Kişinin başkalarıyla başarılı şekilde iletişim içerisinde bulunmasını sağlayan davranışları (Bacanlı, 1999), sosyal çevreye uyum sağlayabilmesini, sağlıklı iletişim kurabilmesini sağlayan becerilerdir (Matson, Matson ve Rivet, 2007).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Sosyal Medya ile İlgili Kavramsal Çerçeve

2.1.1. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi

Teknolojik/Dijital çağ olarak da adlandırabileceğimiz bu yüzyılda, internet ve bilgisayar yaşamımızın her alanına girmiştir. İnternetin ortaya çıkışıyla birlikte araştırma yapma, bankacılık işlemleri, yemek siparişi ve alışveriş, bilgi alıp gönderme, reklam, ticaret, ayrıca yine internet üzerinden sosyal medya aracılığıyla oyun oynama, birbirleriyle iletişim kurma gibi birçok işlev yerine getirilmeye başlanmıştır. Böylelikle önceleri mektup, gazete, radyo, televizyon, telgraf olan iletişim kanalları işlevini kaybederek yerini kolay, hızlı ve ani iletişime olanak sağlayan internete bırakmıştır.

İnternet, icat edildikten hemen sonra akademik amaçlı kullanılırken günümüzde alışverişten iletişime, e-bankacılıktan e-devlet uygulamalarına, eğlenceden para kazanmaya, cinsellikten yeni arkadaşlar edinmeye kadar legal ve illegal birçok amaç için kullanılabilir. Bireylere özgürlüğün kapılarını açan internetin bir bilgi aracı olma özelliğinin yanı sıra aynı zamanda iletişim aracı özelliğinin de olması, iş-okul-toplumsal yaşamda ciddi yer edinmesinde önemli payı vardır (Satan, 2013).

ABD ile SSCB (Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği) arasındaki uzun süreli soğuk savaş, internet teknolojisinin icadının önemli temel sebeplerindendir. Çıkabilecek olası bir savaş durumunda, tehlikelerden korunmak amacıyla ABD'nin Savunma Bakanlığı, felaket ânında dahi çalışabilecek kesintisiz iletişim sağlama amaçlı bir iletişim ağı kurmak istemiştir. 1957'deki ilk yapay dünya uydusu Sputnik'in fırlatılması üzerine 1958'de ABD Savunma Bakanlığı, Advanced Research Projects Agency (ARPA)'nın desteğiyle ARPANET projesini başlatmış, böylece internetin temelleri atılmıştır. 1971'de ise "Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi (NASA)" bu ağa eklenmiştir. ARPANET projesinde ilk olarak silahlı kuvvetler yer alsa da, daha sonra ucuz, hızlı ve güvenli bilgi alışverişini sağlaması nedeniyle üniversitelere bağlanmıştır (Kennedy, 2000). 1980'li yıllarda da bilgisayarlarla, internet ticârî ve akademik amaçlı bilimsel çevrelerce kullanılmış, bu durum internette ciddi gelişmelere yol açmıştır (Çakır vd., 2013).

1985'te ise NSF (National Science Foundation)'nin kurmuş olduğu NSFNET, ARPANET'in yerini almıştır. Bu ağ daha sonra iletişim teknolojileri ile bilgisayar dünyasında benzeri görülmemiş bir etki yaratarak 50000 ağın birleştiği interneti ortaya çıkarmıştır. 1990'da ise bütün ağlar birleşmiş; üniversitelerin, ticari şirketlerin evdeki bilgisayar kullanıcılarının da dahil olduğu interneti meydana getirmişlerdir (Odabaşı vd., 2007). Kısacası ARPANET yerini "internet"e devretmiştir. İnternet adıyla bazı üniversiteler ve devlet kuruluşlarının da katılımıyla büyüyerek tüm dünyaya yayılmıştır. 1993'de ODTÜ-TÜBİTAK ortak projesiyle Türkiye de internet ağına dâhil olmuştur (Yurdakul ve Çağlayan, 1997).

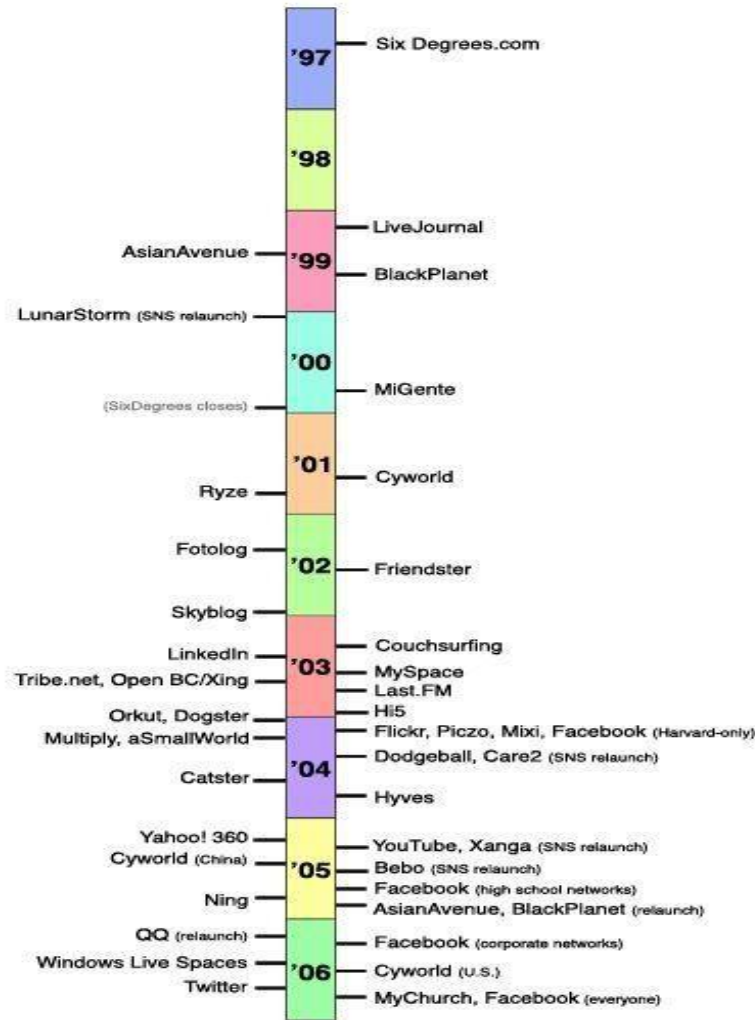
İnternet ilk olarak akademik alanda yaygınlaştığı Türkiye'de, öncelikle 1987 yılında Ege Üniversitesi'nde Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı (TUVAKA) ile kullanılsa da 1993 yılında Ankara-Washington arasındaki bağlantıyla asıl tanışma gerçekleşmiştir. İnternet hizmeti 1993 yılının Nisan ayında gelmiş ve ilk bağlantı da ODTÜ (Orta Doğu Teknik Üniversitesi) ile gerçekleşmiş ardından sırayla Ege Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul Teknik Üniversitesi internete bağlanmışlardır (Odabaşı vd., 2007).

1996 yılının ikinci yarısında Turnet, 1997 yılında ise bilimsel nitelikteki kuruluşlara bağlantı desteği sağlayan ULAKNET çalışmaya başlamış, üniversiteler birbirleriyle bağlantı kurmuşlar ve bu ağla bilgi hizmetleri sağlanmıştır. Öncesinde bilgisayar uzmanları, bilim adamları, kütüphaneler tarafından kullanılan internet, sonrasında genel kullanıma sunulmuştur. Ancak karmaşık yapısından dolayı kullanımı zor olmuştur (Kutup, 2010). Ardından ABD şirketlerinden biri (CERN), 1992 yılında bu zorluğu hafifleten ve internet kaynaklarına erişimi kolaylaştıran World Wide Web'i (www) geliştirerek farklı bir döneme geçiş yapılmıştır. 1994'te ise ilk network sosyal site olan "geocities" kurulmuştur. 1995 yılında içerik paylaşımıyla ortak ilgi alanlarındaki kişilerle iletişim imkânı sağlayan "theglobe.com", 1996'da "ICQ" yayına girmiştir. 1997'de anlık mesajlaşma hizmeti sunan "AOL", profil oluşturarak arkadaş listesi yayınlama hizmeti sunan "sixdegrees.com" yayına başlamıştır (Çakır, 2005).

Html temelli sitelerin çoğunlukta olduğu Web 1.0 teknolojisinde kullanıcılar pasif olup bilgi yalnızca okunur ya da indirilebilirdi. Çift taraflı etkileşim sağlamayan, yalnızca tek yönlü bilgi aktarımının olduğu bu birinci nesil teknolojide, içeriği oluşturan kişi sadece içerik takibi yapabilmekteydi.

Web sitesi kullanıcılarına daha fazla özgürlük ve seçenek sunan web 2.0 ile; konu, fikir ve düşünceleri, bilgileri paylaşmak için aktif katılımcılar olma imkânı sunmuş; e-posta ile başladıktan sonra sohbet ve sohbet odaları, daha sonra wikipedia gibi yeni elektronik uygulamalar ortaya çıkmıştır. Kullanıcılara interaktif olma imkânı sunan bu teknolojilerle birlikte kullanıcılar artık edilgen durumdan etkin duruma geçmişlerdir. Sadece başkaları tarafından oluşturulan içeriği gören ve okuyan değil, bu içerikleri paylaşan, kendi içeriğini oluşturan ve başkaları tarafından oluşturulan içeriğe katkı sağlayan bireyler olmuşlardır (Bat, 2012; Koçak, 2012). Sosyal medya da bu teknolojinin en önemli katkısı olmuş, çeşitli internet platformları etkinleşerek web 2.0 sayesinde sosyal ağlar önem kazanmıştır.

Sosyal medyanın tarihi gelişimi sırasıyla şu şekildedir:



Şekil 2.Sosyal ağların ilerleyişi

Kaynak: Boyd ve Ellison, 2007: 212

1979 yılında Duke Üniversitesi'nden "Tom Truscott" ve "Jim Ellis" tarafından bireylerin sosyal mesajlarını yayınlamalarına olanak sağlayan ve bir tartışma sistemi olan "usenet" geliştirilmiştir. Sosyal medya, ortak ilgiye sahip kişilerin iletişime geçtiği ve günlük yazan bireylerin biraraya geldiği Open Diary'yle başlamıştır (Aktaş ve Ulutaş, 2010).

İnternet servis sağlayıcıları aynı zamanda kullanımı kolaylaştıran kolay arayüzler geliştirmişlerdir ve internetin insanlara açılmasını sağlamışlardır (Scott ve Jacka, 2013). 1995 sonrasında internet teknolojileri ile e-ticaret ve e-reklamcılıkta büyüme olmuş ve sosyal medya geleceği konusunda farklı gelişmeler yaşanmıştır. 1996 yılında anlık mesajlaşma sistemi olan "ICQ"nun hizmete girmesinin ardından 1997 yılında AOL tarafından alınmış ve AOL Instant Messenger (AIM)'a dönüşmüştür. 1998 yılında Open Diary adlı şirket, blog yayınlama ve kullanıcılarına blog mesajlarına yönelik yorum yapma fırsatı vermiştir. 1999'da LiveJournal hizmet vermeye başlamış ve Google tarafından 2003'te satın alınmıştır (Kalpaklıoğlu, 2013).

Çok eski olmayan sosyal medya siteleri 1997'ye dayanır. İlk sosyal medya sitesi, bu yılda kullanıma açılmış olan başkalarıyla bağlantı kurmaya ve profil oluşturmaya, arkadaşlık listesi oluşturup karşılıklı mesajlaşmalarına olanak sağlayan ve popüler olan SixDegrees.com sitesidir. 2001'de kapanan bu site, bugün Facebook, Friendster ve LinkedIn gibi sitelerin temelini oluşturmuştur (Yaşar, 2015). Ardından en popüler olanlar olarak 2003 yılında Myspace, LinkedIn, Hi5; 2004 yılında Facebook, Flickr; 2005 yılında Yahoo, YouTube; 2006 yılında Twitter; 2007'de Tumblr, 2008'de Ping.Fm; 2009 yılında NetLog; 2010'da ise Google Buzz ve Sportpost dikkat çekmektedir (Hazar, 2011).

2004'te Harvard Üniversitesi'ndeki "Mark Zuckerberg" ile arkadaşları Facebook'u kurmuşlardır (Hazar, 2011). Facebook, 2005 sonrası tüm dünyadaki internet kullanıcılarına hitap etmiş ve etmeye devam etmektedir. Bu sosyal medya sitelerine ek olarak Instagram, Twitter, Tik Tok, LinkedIn, YouTube gelişen ve güncellenen özellikleriyle kullanılmaya devam etmektedir.

2005'te ABD'de "PayPal" şirketi çalışanları "Chad Hurley", "Steve Chen" ve "Jawed Karim", günümüzün en büyük ve en popüler video paylaşım sitesi olmasının yanı sıra dünyada en hızlı olarak gelişip büyüyen sosyal medya üyesi YouTube'u kurmuşlardır (Burns, 2009). 2006'da twitter.com'un kurulmasıyla da mobil telefonlar aracılığıyla bireyler, her zaman ve her yerde düşünce paylaşımında bulunma, çekmiş oldukları fotoğraf ya da videoları hemen yayınlama olanağına sahip olmuşlardır (Castells, 2007). 2008 yılında ise iphone 3G

uygulaması ortaya çıkmış, bireyler WhatsApp ve Facebook gibi uygulamaları mobil cihazlara yükleyerek çok hızlı ve kolay yollarla iletişime geçmişlerdir.

Günümüzde artık her an her yere taşınabilen mobil cihazlarla iletişim sağlanabilmekte, internet platformları büyüdükçe bu platformlara erişme amaçlı kullanılan cihazlar küçülmekte ve taşınabilir hale gelmektedir (Karaca, 2007). Dolayısıyla yaşamımıza gittikçe daha fazla entegre olmuştur. Öyle ki bireyler için iletişim imkânı sunan bu mobil cihazlar kol saati olarak dahi kullanılabilir. Öyle ki bireyler için iletişim imkânı sunan bu mobil cihazlar kol saati olarak dahi kullanılabilir.

Yeni ilişkilerin ve grupların oluşmasına katkı sunan internet ve sosyal medya diğer taraftan kullanıcıların reel dünyayla var olan ilişkilerinden uzaklaştırarak onları yalnızlaştırmaktadır. İnternetin ve sosyal medyanın spesifik amaçları dışında, bilişsel-davranışsal rahatsızlıklar oluşturacak şekilde kullanılması, bağımlılığa yol açmaktadır. Bilinçli ve sağlıklı bir şekilde internet ve sosyal medya kullanımıyla sorunlu kullanım arasındaki farkı bilmek de, alınacak olan tedbir ve uygulama önerileri bakımından da önemlidir (Ögel, 2014).

2.1.2. Sosyal Medya Kavramı

Çağımızın “bilgi, uzay, teknoloji ya da dijital çağ” olarak adlandırıldığı bu süreçte (Atalay, 2014), hızlı bir şekilde ve sürekli yenilenen teknoloji giderek günlük hayatımıza daha fazla müdahil olmuş, hayatımızın her alanında nüfuzunu hissettirmiştir. Yaşanan teknolojik gelişmelerden ise belki de en önemlisi internet ve bununla birlikte gelişen sosyal medyadır. Yaygınlaşan internet kullanımıyla ortak bir kültür anlamındaki “Küresel Köy”, “Bilgi Çağı” ve “Üçüncü Dünya” gibi kavramlar yaşamımızda yer almaya başlamıştır (Jarvis, 2011).

Birbirine bağlı ağlar anlamına gelen “Interconnected Networks” ün kısaltması olan boş vakitlerde bilgi edinme ve eğlencenin bir yolu ve kaynağı olan internet, modern iletişim aracı olarak kabul edilmiş ve büyük bir devrim olmuştur. Basılı-işitsel-görsel medyanın bir arada olduğu “yeni medya” denilen medya türünün ortaya çıkmasıyla internetin önemi giderek artış göstermiştir (Özgür Yörük, 2018). İletişim ve bilgi süreçlerine yepyeni bir boyut kazandıran internet teknolojisi, birçok yenilikleri de beraberinde getirmiştir. İçinde bulunduğumuz dijital çağ, bilgiye erişim ve kullanım şeklini değiştiren, hızlı iletişim-etkileşim sağlayan, alışveriş ve bankacılık da dâhil birçok işlemi kolaylaştıran teknolojide sıra dışı gelişmeler sağlamış, bu gelişmeler yaşamın her alanında etkisini göstermiştir. Bilgisayar cihazlarının mobilleşmesiyle

(dizüstü bilgisayarlar, smart telefon ve tabletler) ağırlığının azalması, boyut olarak daha da küçülmesi ve ucuzlamasıyla; kişiler artık tek tuşla eğitim, alışveriş, yemek siparişi, bankacılık, sağlık vb. işlemlerini online olarak gerçekleştirmektedir.

İnternetin varlığını sürdürdüğü alanlardan biri de sosyal medyadır. Web 2.0'a bağlı teknolojiler arasında en çok tercih sosyal medya siteleriyle uygulamaları yönündedir. Bilgilerin alınma ve gönderilme şeklini değiştiren ve bireyler arasındaki coğrafi açığı büyük ölçüde kapatan sosyal medyanın dünya çapında çok sayıda kullanıcıya komut vermesi yadsınamaz bir gerçektir. Özellikle mobil cihazların artmasıyla beraber, sosyal medya kullanıcı sayısı da ciddi oranda artış göstermiştir. Kitlelerin bilinçlendirilip harekete geçirilmesi gibi işlevlere de sahip olan sosyal medya küresel hareketlere de öncülük edebilmekte, böylece her geçen gün hayatımızdaki önemi daha da artmaktadır. Hem sesli hem görüntülü hem de gerçek zamanlı gerçekleştirilebilen iletişime imkân sağlayan bu internet teknolojisiyle âdeta entegre olarak yaşamamızın belki de en önemli nedeni, modern hayata sunduğu hizmetlerin ve faydalarının yanı sıra bireylerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını da karşılamasıdır. Ancak sosyal medya, kullanımından elde edilen hazlar ve bağımlılık yapıcı özelliğinden dolayı bireyler ve toplumlar üzerinde olumsuz etkileri olabilir.

Sosyal medya, bireylerin kişisel profil oluşturabildikleri, arkadaşlarıyla iletişim sağlayabildikleri, ortak ilgileri olan başka bireylerle buluşabildikleri sanal ortamlardır. Sosyal Ağ Siteleri (SAS) ise, kullanıcıların bireysel halka açık profiller oluşturabildikleri, gerçek arkadaşlarla etkileşim içerisine girebildikleri ve paylaşılan ilgi alanlarına göre başka insanlarla tanışabildikleri sanal topluluklar olarak tanımlanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011) Sosyal ağ, internette gezinmekten farklıdır çünkü internette gezinme tipik olarak başkalarıyla iletişimi içermez, oysa sosyal ağ başkalarıyla etkileşime odaklanır (Sleeper, 2018). Bu siteler, iletişim, üretme, anlam alışverişi yapma, sosyal ilişkileri geliştirme, eğlenme ve paylaşma amaçlı kullanılabilir. SAS çoğunlukla sosyal amaçlar için kullanılmakta olup; kullanıcılar bireysel sosyal ağlarını bu siteleri aşırı derecede kullanmaya yol açacak şekilde sürdürmek zorunda hissetmektedirler (Kuss ve Griffiths, 2011). Öyle ki, bu ağda yer almamanın olumsuz etiketlenmeleri (yeteneksiz, gizemli, suçlu, şüpheli, psikopat ve asosyal vb.) dahi ortaya çıkmıştır (Şentürk, 2015).

Sosyal medya; Facebook, Instagram, Snapchat ve anlık mesajlaşma gibi sosyal ağ sitelerini içerir ve forumlar, mikrobloglar ve sosyal ağlar gibi farklı biçimlere sahiptir. Kullanıcılar sosyal medyayı kullanırken fotoğraflarını, durum güncellemelerini, düşüncelerini ve fikirlerini yayımlayabilecekleri ve hem gerçek hayattaki arkadaşlarıyla hem de çevrimiçi

tanıştıkları kişilerle etkileşime girebilecekleri kendi kişisel profillerini oluşturabilirler (AbuDamous, 2020). Ergenlerin ve gençlerin en popüler eğlence etkinliklerinden biri olan sosyal medya, bireylerin özel ve/veya genel profiller oluşturabilecekleri sanal topluluklara ev sahipliği yapar (Kuss ve Griffiths, 2011a). Son birkaç yılda, sosyal medya kullanımı dünyanın birçok ülkesinde giderek daha popüler bir boş zaman etkinliği haline gelmiştir. Bireyler sosyal medya sitelerini oyun oynamak, sosyalleşmek, zaman geçirmek, iletişim kurmak ve fotoğraf paylaşmak gibi pek çok farklı türde eğlence ve sosyal aktiviteye katılmak için ziyaret etmektedirler (Allen, Ryan, Gray vd., 2014; Ryan, Chester, Reece, ve Xenos, 2014).

Sosyal medya kullanımı teknolojiye yaşanan yeniliklerle birlikte bilgisayarla sınırlı kalmamış, mobil teknolojilerle taşınabilir duruma gelmiştir. Akıllı telefon kullanımının büyük bir bileşeni sosyal ağları içerir ve sosyal ağların yaklaşık %80'i bir akıllı telefon aracılığıyla gerçekleştirilir (Kuss ve Griffiths, 2017). Kullanıcılar, sosyal medyayı bilgisayar, tablet, dizüstü ve masaüstü bilgisayarlar ve mobil telefonlar aracılığıyla çeşitli etkinlikler için (arkadaşlarla etkileşim, başkalarıyla sohbet ve tanışma, e-posta, foto/video oluşturma ya da paylaşma, blog oluşturma, kumar, oyun vb.) kullanmaktadırlar (Allen vd., 2014; Ryan vd., 2014) ve akıllı telefonların popüleritesi ve yaygınlığı sebebiyle, neredeyse sürekli çevrimiçi olmaktadır (Lenhart vd., 2015).

Mobil telefonlar, sesli-görüntülü aramalar, kısa mesajlar, video kaydı ve neredeyse bütün internet uygulamalarına erişim fırsatı sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, bilhassa küçük ekranlar için özel olarak tasarlanmış çok sayıda cezbedici uygulama mevcut olup, her an erişilebilir olma unsuruna da sahiptirler (Al-Menayes, 2015). Cep telefonlarının taşınabilirliği, zaman ve mekândan bağımsız internete erişim sağlıyor olması, sosyal medya bağımlıları için mükemmel bir ortam yaratmaktadır. Ancak gezinirken, otobüslerde ya da trenlerde yolculuk yaparken, hatta araç kullanırken de dâhil olmak üzere bireylerin mikro zaman dilimleri içerisinde dahi çevrimiçi etkinliklere katılabiliyor olması, kompulsif kullanıma yol açmanın yanı sıra yüz yüze etkileşime ve akademik performansa zarar verebilmektedir (Almenayes, 2014). Her ne kadar sosyal medyanın birçok bilgi, belge, ses ve video gibi içeriklere erişim ve içerikleri paylaşma ve oluşturma imkânı sağlayan işlevsel özellikleri olsa da madalyonun diğer yüzündeki olumsuzluklarını da görmezden gelmemek gerekir. Bunlardan biri de sosyal medyanın bilinçsiz bir şekilde, kontrolsüz olarak aşırı kullanımının kullanıcıların günlük davranışlarında değişikliğe yol açmasıdır (King vd., 2013).

Türkiye İstatistik Kurumu (TSİ, 2021) 26 Ağustos 2021 tarihli yaptıkları Hanehalkı Bilgi Teknolojileri araştırmasında internet en çok mesajlaşma (%93.0), whatsapp, facetime,

skype, Messenger vb. aracılığıyla sesli ve görüntülü arama (%90) ve sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat vb.) üzerinden profil oluşturma, mesajlaşma ve içerik paylaşımı amaçlı kullanılmaktadır. Akıllı telefon/cep telefonu bulunma oranı %99.3, 16-24 yaş arası cep telefonu kullanma oranı yaklaşık %97'dir. Yapılan araştırmada eğitim düzeyine göre cep telefonu kullanım oranlarına bakıldığında ise en yüksek oran üniversite mezunlarında %99.8, onu lise mezunları %98.5 oranla takip etmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TSİ], 2021).

Sosyal medyanın en cazip taraflarından biri de, içeriğin kullanıcı tarafından oluşturulması ve her zaman değiştiriliyor olmasıyla (Porter vd., 2012), bireysel merkezli yapısıdır (Kuss ve Griffiths. 2011a). Kolay ulaşılabilmesi, evrensel olması, yoğun uyarıcıların varlığı, kişisel bilgilerin saklanmasıdaki kolaylık, sorumluluk almadan, kolay bir şekilde sosyal iletişim fırsatı sunması gençlerde internet ve sosyal medyanın yaygın olarak kullanılmasının sebeplerindedir (Valkenburg ve Peter, 2011).

Her ne kadar teknolojik gelişmeler ve internet, yaşamı daha kolay hale getirme amacıyla tasarlanmışsa da, bunları yaşamlarının merkezi haline getiren kullanıcılar da vardır. Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanan bireyler sorunlu, kompulsif, bağımlı kullanım riski altındadır. Griffiths (1999), çevrimiçi bağımlılıkların öncelikle internet bağımlılığı yerine internetteki bağımlılıklarla ilgili olduğunu, çevrimiçi problemleri davranışlara sahip bireylerin çoğunun internetin kendisine değil de çevrimiçi içeriğine (kumar, oyun, seks, alışveriş, sosyal ağ vb.) bağımlı olduğunu ifade etmiştir. İletişim teknolojilerinin gelişmesiyle ortaya çıkan bağımlılık türleri, en önemli bireysel ve toplumsal sorunlardan biri haline gelmiştir. Öyle ki, gerçek ilişkilerin yerini sanal ilişkiler almıştır.

Seton (1974); "psiko-zamansal uyum" olarak adlandırdığı ergenlik döneminde zaman algısının dönüşümünü vurgular. Şüphesiz tekno-kültür 21. yüzyılda bu süreci dönüştürüyor, çünkü zamanın dayattığı olağan kısıtlamalar sanal gerçeklikte ortadan kalkıyor. Anında tatmin olma, pornografi ve şiddet içeren videolar gibi gelişim düzeyinin veya psikik kavrayışın çok ötesindeki içeriğe erişim ve erken cinselleşmeyi teşvik eden medyaya maruz kalma, siber uzayın zamanı büken özelliklerinden sadece birkaçıdır (Gilmore ve Meersand, 2014). Bu siteler eşler arası riskler, uygunsuz içeriklerle alâkalı riskler ve çevrimiçi gizliliği ihlal etme riskleri vb. düşünülenlerden daha fazla risk barındırmaktadır (O'Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011).

Sonradan keşfedilen sanal dünya ve sosyal medya ortamları, bizi içine çekerek kimliğimizden dilimize yaşamımızın tüm alanını tekrar inşa edip dönüştürmektedir. Bilhassa yeni kuşaklar üzerindeki etkisi çok daha güçlü olan bu dünya, genç bireylerin sosyalleşme

süreçlerine de derinden etki etmektedir (Özpolat, 2014). Bu bağlamda en büyük risk gruplarından biri de hiç şüphesiz dijital çağda yeni teknolojilerle doğan ve büyüyen gençlerdir.

21. yüzyıl gençlerinin içinde büyüdüğü dünyanın en belirgin özelliklerinden biri, onları çepeçevre saran medya kültürüdür. Gençlerin farklı medya türlerini artan kullanımı ve bağımlılığı, kaçınılmaz olarak gelişimlerini, tutumlarını ve davranışlarını etkileyecektir. “Z nesli” veya “I nesli” denilen internet nesli bilgi ve teknoloji çağıyla beraber internetin doğumuna şahit olmuşlardır (Ögel, 2014). ABD’nin II. Dünya Savaşı sonrası teknoloji amaçlı kullanım için ortaya çıkardığı internet, bu nesil için vazgeçilmez bir yere sahiptir. Günümüzdeki gençler bir mekânda yaşadığı kadar belki de daha fazlası ekranda da yaşamaktadır. Milenyum gençliği, sanal dünyada dijital bir kültür oluşturmaktadır. Bu kültür sosyal medyada ve sosyal medya sitelerinde şekillenmektedir. Yaşamını klavyeye sığdıran gençler için sosyal medya, koklamadan temas etmeden sevmeye ve gerçek yaşamdan kaçışa neden olmaktadır (Ögel, 2014).

Gelişimsel olarak biçimlendirici yıllarda medyaya maruz kalma ve erişim düzeyi göz önüne alındığında, medyanın gençliğin gelişimi üzerinde önemli bir bağlamsal etkisi olduğunu varsaymak mantıklıdır. Psödomodern veya metamodern olarak da adlandırılan post-postmodern toplumda, günümüzdeki gençler, elektronik cihazların kullanımında oldukça yeteneklidir ve siber uzayın alanını ebeveyn neslinden çok daha iyi bilir. Gençler, kitle iletişim araçlarının çoklu biçimlerinin ana hedefidir. Bu nedenle, tercihleri ve eğilimleri dikkatle izlenip manipüle edildiğinden, aynı anda toplumsal değişimin alıcıları ve yaratıcılarıdır (Gilmore ve Meersand, 2014).

İnternette var olan SAS’lerinin kitlesel cazibesi, kullanıcıların gittikçe daha çok online vakit geçirmesini ve endişe yaratacak bir etkinlik boyutuna gelmesini artırmaktadır. Bireylerin kontrol edemedikleri internet kullanımı, kişisel-sosyal-iş yaşamlarında sorunlara neden olmaktadır. Bireylerin çok uzaklarda yaşayan kişilerle kolay bir şekilde iletişime geçiyor olmaları da her ne kadar özgürleştirici olarak algılsa da aslında, reel olmayan sanal ortamlar ve bencil, yalnız bir birey oluşturmaktadır (Ryan, 2011).

Yüz yüze gerçek sohbet yerini, suni sanal dünyadaki aktivitelere bırakmıştır. Bu durum devrim ve kapitalizmin yeniden yapılandığı ağ toplumu ifadesini gündeme getirmiştir. İnsanoğlunun televizyon ve bilgisayara hapsolmesiyle, gerçek bağlar zayıflamıştır. Bilhassa internet, arka planda farklı yüzlerin olduğu, yalnızca vitrinde yaşamını devam ettiren “virüs insanlar” var edebilmektedir. Hatta gerçek olmayan bu ortamda evlilik gibi ciddi kararlar da

alınabilmektedir. Gün geçtikçe gerçek ve sanal dünya arasındaki sınır kaybolmaya başlamıştır. Amaçlarla araçların birbirine karıştığı, özneye nesne arasındaki hiyerarşinin zedelendiği sosyal medya çağında, mesafelerin yakınlaşması kadar yakınlıklar da mesafelenmektedir (Oğuzhan, 2015).

Medya okuryazarlığı, içinde yaşadıkları bu gelişen medya dünyasında gençlerin geliştirmeleri için önemli bir beceri haline gelmiştir. Çağdaş toplumda, gençlik faaliyetinin büyüyen ve görünüşte her yerde bulunan bir yönü medya ile etkileşim olduğundan, Boyd ve Dobrow (2011), medya okuryazarlığının, gençler arasında sivil katılımın önemli bir yordayıcısı olarak POZGEL'in önemli bir göstergesi haline gelebileceğini düşünmektedirler. POZGEL perspektifiyle uyumlu gerçek bir medya okuryazarlığı perspektifi, genci kendi gelişiminde aktif bir ajan olarak kabul eder (Hobbs ve Jensen, 2009). Medya okuryazarlığının önemini destekleyenler, medyanın hayatımızda her yerde bulunan doğasını ve medyanın modern kültürün bir parçası olduğu gerçeğini kabul ederler. Bu nedenle, genellikle gençleri medyadan ve onun mesajlarından korumaya ya da tecrit etmeye değil (Hobbs ve Jensen, 2009), bunun yerine kitle iletişim araçlarının rolünü ve sonraki etkisini tanımaya odaklanmaktadır (Boyd ve Dobrow, 2011).

Bu bağlamda SMB, özellikle insanların eve hapsediği ve birçok işlemini online olarak gerçekleştirdiği pandemi sürecinde internet ve sosyal medyanın problemlili kullanımı, bireylerin yaşamının birçok yönünü (iş-akademik-sosyal-aile) olumsuz etkileyeceğinden çok önemli araştırma konusu niteliği taşımaktadır.

2.1.3. Sosyal Medya ve Geleneksel Medya Arasındaki Farklar

Geleneksel medya denilince gazete, televizyon, radyo vb. tek yönlü cihazlar akla gelmekte; yeni medya denilince de akla teknolojinin gelişimiyle birlikte çift yönlü iletişimi kapsayan bilgisayarlar, tablet, akıllı telefon, akıllı saat gibi mobil cihazlar, internet ve yaşamımızdaki kapsama alanının gün geçtikçe büyüdüğü yeni ortamımız sosyal medya gelmektedir (Atalay, 2014).

Geleneksel medyada içerik akışı tek yönlüken, sosyal medyada interaktif, çift taraflı olmuştur. Dolayısıyla geleneksel medyada pasif ve edilgen bir katılım söz konusu iken, sosyal medyada etkin ve etkileşimli bir durum söz konusudur. Bireyler yalnızca takip eden izleyici değil, aynı zamanda görüş ve düşüncelerini sunan, katılım gösteren ve kendine ait içerikleri topluma iletebilecek bir bireye dönüşmüştür. Sosyal medya interaktif ve çok boyutludur.

Daha çok iletişim kapasitesine sahip interaktif ve çok boyutlu olan sosyal medyaya kolay ve hızlı erişilebildiği gibi kullanıcılar içerik üretebilmekte ve daha özgür olmaktadır. Zaman-mekân sınırlaması yoktur, ekonomiktir ve kişiye göre özelleşebilmektedir (Aktaş, 2007; Vural ve Bat, 2010; Hazar, 2011).

Kitlesizleştirme, eş-zamansızlık ve etkileşim yeni medya ile geleneksel medya arasındaki farklı üç özelliştir (Geray, 2003). Bireyselliği göz önünde bulundurmayarak kitlelere hitap eden, yayınlarının mümkün olduğunca çok kişiye ulaşmasını amaçlayan ve reytinglerin çok önemli olduğu geleneksel medyanın yanı sıra sosyal medya bireyselleştirilmiştir.

Her ne kadar iki medya çeşidinin amacı bir kitleye ulaşmak olsa da geleneksel medyada yayınlar, planlı olarak profesyonel bir süreç sonucunda ortaya çıkar. Öte yandan sosyal medya da bunun gibi zorunluluklar söz konusu değildir. Dileyen insanlar diledikleri şekilde yayın oluşturabilirler. Geleneksel medyada izleyici ile kurum arasındaki temas, izin ve prosedüre tabi iken; sosyal medya ortamları kullanıcılara, sürece hemen dâhil olma fırsatını verir. Geleneksel medyada bir dergi, gazete veya televizyon yayına girdikten sonra, onun üstünde bir değişiklik gerçekleştirilemez. Ancak sosyal medyada paylaşım ve yorumların edisyonları yapılabilir, silinebilir veya değiştirilebilir. Ayrıca gündem takibi konusunda zaman sınırlaması olan geleneksel medyanın yanı sıra sosyal medya, istenildiği an gündemi takip etme fırsatı sunar (Tiryakioğlu ve Erzurum, 2011). Kontrol ve kanunlarla, mesleki ve ahlaki ilkelerle yapılan geleneksel medya, ilgili kişi ve kurumlarca denetlenir. Öte yandan sosyal medyada kişiler bireyselliklerini göz önünde bulundurarak daha özgür olarak içerik üretip paylaşabilmektedirler (Aktaş, 2007).

Günümüzde geleneksel medya ile sosyal medyanın iç içe olduğu da görülmektedir. TV dizileri ya da programlarında Twitter ve Facebook adresleri de verilmektedir. Programcılar, nabzın yoklanması bakımından ciddi bir platform olan sosyal medya üzerinden izleyicileri seslerini duyurarak edilgen konumdan çıkarmaktadır. Ayrıca sosyal medyada gündeme gelen birtakım içerikler haberler için de malzeme haline gelebilmektedir. Dolayısıyla geleneksel medya sosyal medya içeriklerine, sosyal medya da geleneksel medya içeriklerine katkı sunabilmektedir (Koçak, 2012). Televizyon önceden en önemli geleneksel medya araçlarından biri olup, şimdi de televizyon üzerinden yeni medya olan internete bağlanılabilmektedir (Atalay, 2014).

Özetle; sosyal medya özgünlük, kişiye özel içerik oluşturabilme, interaktif olma ve etkileşim, arşive erişim ve ekonomik kolaylığının olması, yorum yapabilme, ses, metin, video

ve fotolarla sosyal medyaya katkı sağlama, anlık olarak içeriğinin sürekli güncellenmesi gibi özelliklerle geleneksel medyadan ayrılmaktadır.

2.1.4. Sosyal Medyanın Özellikleri

Kullanıcılar sosyal ağlar aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurarlar, farklı kültürlerden etkilenir ve dünyanın farklı yerlerinden bilgi alışverişinde bulunurlar. Bugün sosyal ağlar, iletişimin ötesinde gündelik hayatın akışı içerisinde bir hayat stili ve alışkanlık haline gelmiştir.

Yalnızca içerik aktarımının söz konusu olduğu geleneksel medyaya göre sosyal medyanın farkı, çift yönlü iletişime olanak sağlamasıdır. Bireyler kendine özel içerik paylaşımında bulunabilmekte ve yorum yapabilmektedirler. Çok fazla bilgiye ve içeriğe ulaşım engeli ve zaman kısıtlaması yoktur. Topluluk özelliğiyle bireyler kendi ilgilerine göre etkili ve hızlı olarak topluluk oluşturabilirken; bu doğrultuda yazı, fotoğraf ve video paylaşabilmektedirler. Ayrıca bağlantılılık özelliği sayesinde link paylaşımıyla diğer sitelere bağlantı yapılabilmektedir. Kalıcılık özelliğiyle ise, paylaşılan içeriklerin (yazı- fotoğraf-video vb.) uzun süre bu ortamlarda kalması ve üzerinde düzenleme yapılması sağlanabilmektedir (Vural ve Bat, 2010).

Geray (2003) etkileşim, eşzamansızlık (asenchronizasyon) ve kitesizleştirme olmak üzere sosyal medyanın üç özelliğinden bahseder. En temel özellik etkileşim olup, bu özellik geleneksel medyada bulunmamaktadır. İnteraktivite özelliğiyle daha aktif olan bireyler, daha dinamik bir platformda karşılıklı etkileşim hâindedir. Kullanıcılar hem üretici hem de bilgiyi yönetici konumdadırlar. Asenchronizasyon özelliği ile alıcıyla kullanıcı arasındaki zaman sorunu ortadan kalkmış, bireyler herhangi bir içerik ya da yoruma istediklerinde karşılık verme imkânı sağlanmıştır. Ayrıca kullanıcıların hem kitle olarak iletişim sağlamaları hem de birbirlerine teke tek olarak mesaj göndermelerıyla sosyal medyanın kitesizleştirme özelliği de mevcuttur.

Mayfield (2008) da sosyal medyanın 5 temel özelliği olduğunu belirtir:

Katılımcılar: Kullanıcılar geribildirim alır ve verirler. Ayrıca kullanıcılar sosyal medya tarafından cesaretlendirilir.

Açıklık: Kullanıcılar rahatlıkla paylaşımında bulunurlar, kullanımı ve içerik erişimi oldukça kolaydır. Akıllı telefonların varlığıyla daha da kolaylaşmıştır.

Konuşma/sohbet: Çift yönlü iletişime imkân sağlayan ve sohbet ortamı yaratan sosyal medyada ilişki kurma ve sürdürme daha kolaydır.

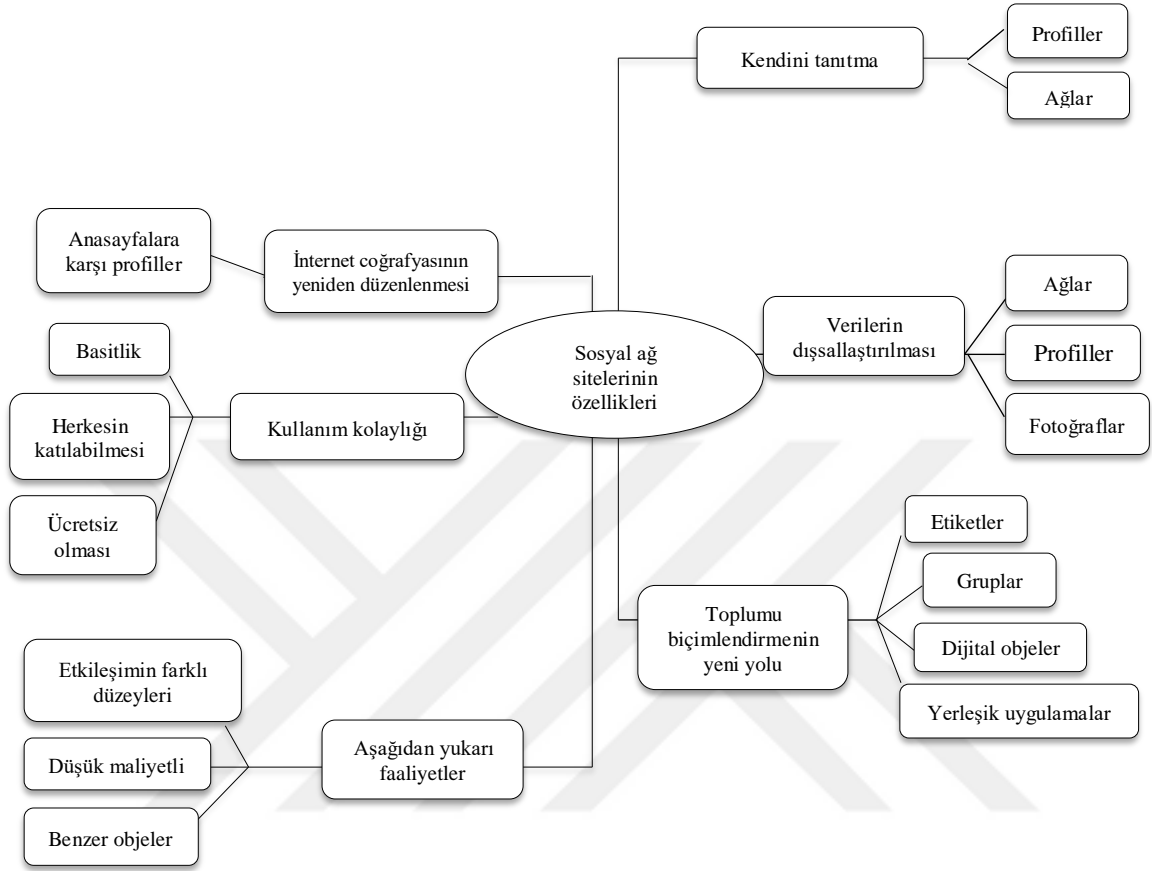
Topluluk: sosyal medya platformlarında hızla aynı ya da farklı düşünce, kültür ve inançtan bireylerle biraraya gelmesine, toplulukların oluşmasına ve bu toplulukların birbirleriyle iletişimine imkân sağlamaktadır.

Bağlantılılık: Sosyal medyada platformlar birbiriyle bağlantılıdır; başka siteler, kullanıcıların ilgilendikleri bir konuda link verilmesini sağlar. Örneğin Facebook, Instagramla bağlantısaldır. Böylece kullanıcı, Instagram'da paylaştığı fotoğrafı, Facebook'ta da yayınlatabilmektedir.

Akyazı ve Aslan (2013) ise sosyal medyanın fonksiyonel anlamda niteliklerini “kimlik” (kullanıcıların gerçek kimliklerini gizlemesi veya değiştirebilmesi), “diyalog” (kullanıcılar arasında iletişim ve etkileşim fırsat sağlaması, benzer insanları bir araya getirmesi, bir topluluk oluşturabilmesi), “paylaşım (bilginin ve içeriğin tüketilen olmaktan çok paylaşılan bir olguya dönüşmesi), “mevcudiyet” (gerçek dünya ile sanal olan arasında bağ kurması, gerçeği sanal ortama taşıyarak kullanıcıların kendilerini nerede ve ne yaptıkları ile ilgili bilgi vererek afişe etmeleri), “ilişkiler” (çift taraflı ilişkilerin izin vermesi), “tanınma” (profiller aracılığıyla arkadaşlara, fotoğraflara ve başka paylaşımlara bakarak bireyi tanıma imkânı bulabilme), “gruplar” (çok çeşitli grup gruplara üye olabilme imkânı sunması) olarak sıralamışlardır.

Bireylerin şahsi bilgilerinin yer aldığı kişisel hesap, online iletişim kurma ve online gruplara katılım sağlama, oluşturulan içeriği (fotoğraf, video, müzik, yazı vb.) başka kullanıcılarla paylaşma, yayımlanan içeriklere fikir beyan etme ve yorum yapma, bilgi edinme, kullanıcıları daha çok platformda tutma ve daha kısa zamanda geri dönüşlerini sağlamak için sitelerin kendilerine özgü çeşitli özellikler geliştirmesi ve kullanıcı bireyleri sitede tutması ise sosyal medyadaki internet sitelerinin ortak nitelikleridir (Köksal ve Özdemir, 2013).

Ayrıca Cachia (2008) sosyal ağ sitelerinin özelliklerini şekil 3'deki gibi görselleştirmiştir.



Şekil 3. Sosyal ağların özellikleri

Kaynak: Cachia, 2008: vii

Kullanıcı sayısının bu kadar hızlı artması ve sosyal medyanın bu kadar büyümesinin altında bireye özgü özelleşebilmesi, kullanıcıya özel olması vardır (Hazar, 2011). Lynch'e göre (2012) ise sosyal ağ sitelerinin (SAS) bu kadar popüler olmasında, her yaşta kullanıcıya hizmet etmesi ve zaman-mekân sınırı olmaksızın kullanıcıların istediklerinde birbirleriyle bağlantı kurmaları etkili olmaktadır. Bunlara ek olarak sosyal medya; kolay, ucuz olması, zaman-mekân sınırının olmaması gibi özelliklere de sahiptir. Tüm bunlar kullanıcıların sosyal etkileşimlerine güç de katabilir, gerçek etkileşimin azalmasıyla sosyal etkileşimin zayıflamasına da yol açabilir. Ancak sosyal medya platformlarının mesajlaşma, interaktif iletişim, özgürce fotoğraf, bilgi içerik ve düşünceleri paylaşma, ilişki kurma ve sürdürme, vakit geçirme ve eğlenme, oyun oynama, müzik dinleme ve video izleme gibi özellikleriyle, SMB'yi tetikleyebilmektedir. Gerçek yaşamda kabul görmeyen insanlar bu platformlarda

önemli, tanınan ve popüler biri konumundadır. Bundan dolayı kullanıcı bağımlı biri haline gelebilmektedir. Boşlukları sahici olmayan yapay bir şekilde dolduran sosyal medya da adeta bireyi uyuşturmaktadır. Bu platformların gün geçtikçe yenilenmesi ve güncellenmesi de SMB’yi daha da pekiştirecek gibi görünmektedir.

2.1.5 Sosyal Medya Uygulamaları/Platformları/Paylaşım Siteleri

Facebook, Instagram, Twitter ve LinkedIn gibi birçok aktif sosyal medya platformu vardır ve sosyal medyayı kullananların sayısı son yirmi yılda çarpıcı bir şekilde artmıştır (Hawi ve Samaha, 2017) ve kullanım düzeyinin artmaya devam etmesi beklenmektedir. Ancak sosyal medyanın insanların hayatını olumsuz etkilediği de yadsınamaz bir gerçektir.

Birçok farklı sosyal ağ sitesi vardır ve bunlardan en yaygın olanları; Facebook, Instagram, Snapchat ve Twitter'dır. Facebook en popüler sosyal ağ sitesidir. Ancak Snapchat, ergenler ve genç yetişkinler için en popüler olanıdır (Kuss ve Griffiths, 2017). Smith ve Anderson (2018) da, genç yetişkinlerin (özellikle 18-24 yaş arası) çoğunlukla Facebook yerine Instagram ve Snapchat gibi sosyal medya platformlarını kullanmayı tercih etmeye başladığını ve Facebook'un yaşlı insanlar arasında daha popüler hale geldiğini göstermiştir. Bu değişiklik bazı araştırmacıların dikkatini diğer sosyal ağ platformlarına da yöneltmiştir (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017; Hawi ve Samaha, 2017).

Sosyal medya farklı yedi kategoride sınıflandırılmaktadır. Sosyal medya araçları sosyal ağlar, bloglar, wikiler, podcast, forumlar, içerik toplulukları, mikrobloglar ve sosyal ağ siteleridir (Mayfield, 2008).

Bloglar: Web ile blog sözcüklerinden oluşan ilk olarak Jearn Borger'in 1997 yılında kullandığı “Weblog” kelimesi Türkçe’ye “ağ günlüğü” olarak çevrilmiştir. Resim-ses-video-diyagram ve çok daha fazlasının yerleştirilebildiği bloglar web tabanlı/çevrimiçi günlükler/dergiler olarak adlandırılır. Günümüzde ise blog şeklinde kullanılmaya devam etmiştir. Çok fazla teknik bilgi gerektirmediğinden yazılı-görsel paylaşımı ve kullanımı basittir. Blogların yazarlarına “blogger”, yazdığı konulara “post” denilmektedir. Blog okuyucuları, konulara ilişkin yorumları postun altına yapabilir, blogger da bu yorumlara katılabilir. “Kişisel bloglar”, “Temasal bloglar”, “Topluluk blogları” ve “Kurumsal bloglar” blog çeşitleridir (İşlek, 2012).

Wikiler: Kullanıcılar bilgi içeriği ekleyebilir ve düzenleyebilir. En popüler wiki, milyonlarca makale de barındıran çevrimiçi ansiklopedi Wikipedia’dır. Wikipedia, wiki-

encyclopedia kelimelerinin birleşiminden oluşur (Bat, 2012). Bu sanal ansiklopedi birçok dilde yayın yapmakta olup, kullanıcılar üzerinde değişiklikler yapabilmektedirler. Herhangi bir kullanıcı, bu sanal ansiklopedide yer alan bir konuyla ilgili yazılmış bilgileri düzenleyebilir. Kullanıcılar yalnızca kendi sayfalarında değil, başka kullanıcıların oluşturduğu sayfaları da diledikleri biçimde değiştirebilirler. Wikipedia, blog sitelerine ne kadar benzetilse de, içerik bir yazar tarafından değil de çoklu yazarlarca oluşturulur (Korkut, 2016). Bu değişikliklerin uzmanlarca onaylanması ile güvenilir bilgiye erişilebilmektedir.

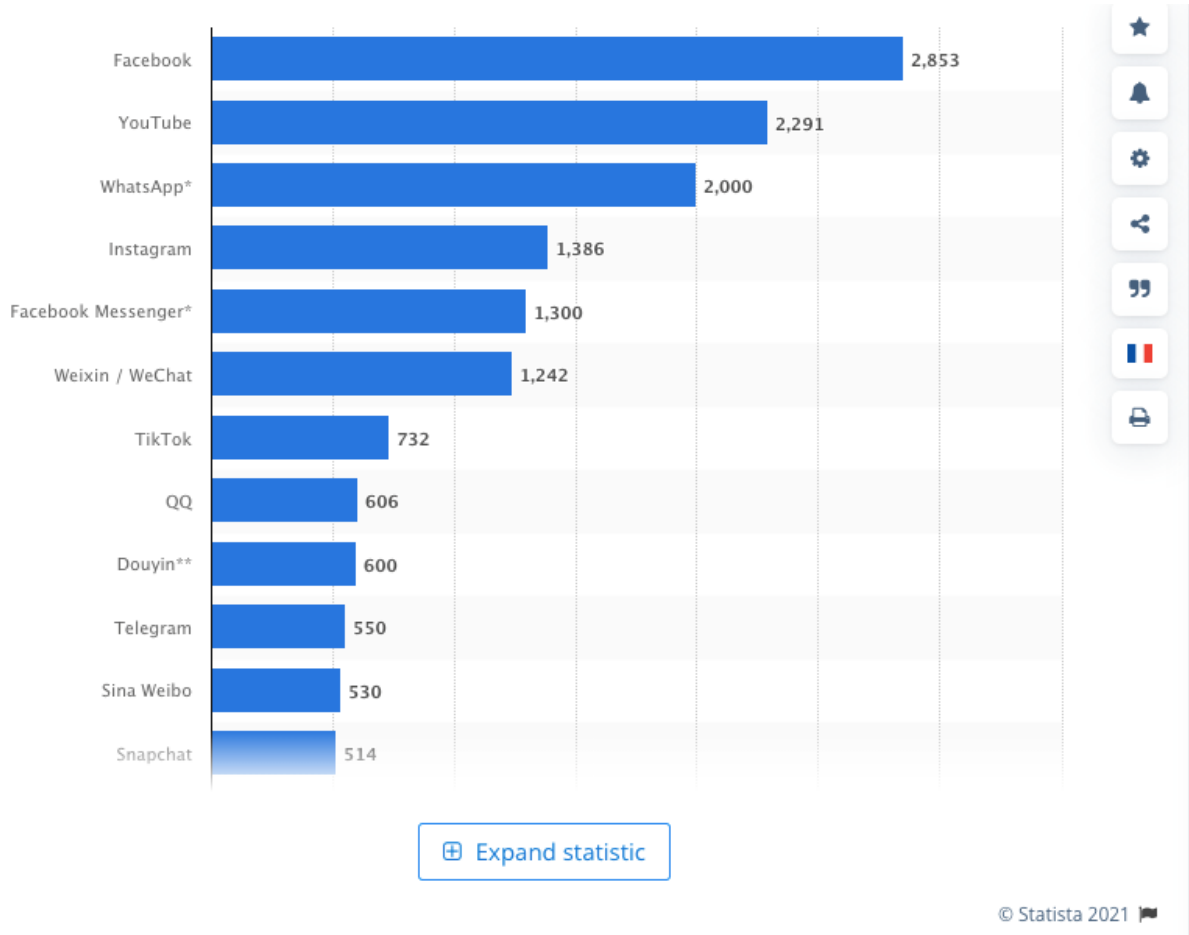
Podcast'ler: İlk olarak 2004'de Apple'ın iPod adlı uygulayıcısıyla ses dosyalarını dinleme amaçlı kullanılsa da; sonraları haber, eğlence içerikleri ve eğitsel içerikler sesli-görüntülü şekilde yayınlanmıştır (Karaman vd., 2008). Üyeler müzik ve video dosyaları indirebilirler.

Forumlar: Spesifik/Belirli konular üzerine bir tartışma aracıdır. Bilgi alışverişinin olduğu forumlarda, genellikle konu başlıkları mevcuttur (Pitta ve Fowler, 2005).

İçerik toplulukları: Fotoğraf ve video paylaşım ağları ile "bookmarking" denilen sosyal imlemeyi kapsar. del.icio.us (yer imi olan bağlantılar), Instagram ve Flickr (fotoğraf) ve Youtube (video) gibi belirli içeriği yönetmeyi ve paylaşmayı sağlar.

Mikrobloglar: Web yayıncılığı ile SMS'in sentezi olan mikrobloglar (Comm ve Burge, 2009), çok daha küçük boyutlu ve sık yayınlara sahip bloglardır. Anlık ve kısa olan mikroblogların, diğer paylaşım sitelerinden farkı karakter sınırlaması olmasıdır (Akyol vd., 2012). En popüler örneği Twitterdir (Mayfield 2008). Twitter kullanımıyla içerik oluşturulabilir, paylaşılabilir ve etiketleme yapılabilir. # şeklinde gösterilen "hashtag"lar konuları aramayı basitleştirerek, tartışmaları kolaylaştırır. Bunun yanı sıra @ ile birlikte kullanıcının adını girerek, mesajlar yorumlanabilir.

Sosyal ağ siteleri: Kullanıcılar profil sayfalarını oluşturmak amacıyla kendine özel içerikleri oluşturup, bu içerikleri arkadaşlarıyla ve diğer insanlarla paylaştıkları platformlardır. Facebook ve Myspace buna örnektir.



Şekil 4. Sosyal ağ sitelerinin kullanım sayıları

Kaynak: Global Social Network Statistic, 2021

Global Social Network Statistic (2021) verilerine göre Facebook 2 milyar 853 milyon kullanıcısıyla ilk sırada yerini alırken, onu 2 milyar 291 milyon kullanıcıyla YouTube, 2 milyar kullanıcıyla Whatsapp, 1 milyar 386 milyon kullanıcıyla Instagram takip etmektedir.

2.1.5.1. Facebook

En popüler sosyal ağ sitelerinden biri olan Facebook, 2004 yılında Harvard Üniversitesi öğrencileri için bir web sitesi olarak kurulmuş ve başlamıştır. 2004'te faaliyetlerine başlamadan öncesinde kurulan "facemash", öğrenci bilgi ve fotoları izinsiz yayınlandığından okul yönetimince kapatılmıştır. Sonrasında kurulan Facebook'ta kullanıcının isterse paylaşım ve videolarını başkalarının görebileceği gizlilik kararını kullanıcıya bırakmıştır. 2005 yılında Facebook bir lise ağ sitesi olmuştur. 2006 yılında web sitesi kurumsal bir ağ haline ve ardından dünyadaki tüm insanların kullanabileceği bir web

sitesi haline gelmiştir (Boyd ve Ellison, 2010). Facebook'ta popüler olan bir özellik “Duvar”dır. Her profil sayfasında, kullanıcıların resim gönderebildiği, durumlarını güncelleyebildiği ve diğer kişilerin sayfalarına yorum veya bağlantı göndermesine izin verdiği bir duvar vardır (AbuDamous, 2020). Ayrıca messenger aracılığıyla özel olarak mesajlaşılabilen, sesli ve görüntülü iletişim kurulabilmektedir.

Bugün 2 milyar 853 milyon kullanıcısının olduğu Facebook (Global Social Network Statistic, 2021), en çok merak, duvar kullanımı, mesaj kullanımı, sosyalleşmek, eğlenmek ve boş zaman geçirmek amacıyla kullanılmaktadır (Durmuş vd., 2010). Bunun yanı sıra Facebook'ta öğrencilerin faydalanabileceği çok sayıda kütüphane ve bilimsel araştırma sayfası vardır. Ayrıca Facebook, kullanıcıların eğlenceli vakit geçireceği ve arkadaşlarını birlikte oynamaya da davet edebileceği oyunları da barındırmaktadır.

Facebook; bilgilendirici, sevgiyi gösterme ve sosyal arkadaşlık olmak üzere üç çeşit sosyal destek sağlar. Bir probleme çözüm sağlayabilecek rehberlik, tavsiye, bilgi ya da geribildirim sunmayı içermesinin yanı sıra, arkadaşlardan hızlı bir şekilde öneri almak, sevgi desteği ve ifadeleri için uygun bir kanal sağlar. Bu ortam, arkadaşlara desteklerini göstermek ve duyguları ifade etmede kullanılacak “beğen” butonu ve mesajlaşma fonksiyonları gibi çeşitli araçlar sunar. Ayrıca boş vakit ve eğlence etkinliklerinde başkalarıyla zaman geçirmeyi içeren sosyal arkadaşlığı da kapsar. Bunlara ek olarak Facebook, bireylerin çevrimiçi tanıdıklarından bilgi ile duygusal, hatta maddi yardım almaları için uygun bir kanal da sağlamıştır (Tang vd., 2016).

Büyük bir bilgi ve iletişim kaynağı olan Facebook'un önemi ve avantajlarının yanı sıra yanlış ve bilinçsiz kullanımından kaynaklanan bireysel ve sosyal dezavantajları da söz konudur. Facebook bünyesinde barındırdığı cazip özelliklerle, gençlerin gerçek olmayan bir dünyada yaşamalarına yol açarak gerçek ilişkilerini, reel yaşamdaki rollerini zayıflatabilir. Ayrıca kendilerini yasadışı bir şekilde gizleyen yani kimlikleri gizlenmiş hayali ve gerçekdışı sahte isimlerle temas halinde olmak da, Facebook'un en büyük dezavantajlarından biridir (Harrison ve Thomas, 2009). Bunun yanı sıra toplum üzerinde kötü etkileri olan yanıltıcı sayfaları, gençlerin davranışlarına olumsuz olarak yansıyabilir.

Sosyal medya sitelerinde özellikle de Facebook'ta paylaşımlarla gerçeklik arasında uyum olmadığı göze çarpmaktadır. Gerçek yaşamda depresyon ilaçları yok satarken, sosyal medyadaki herkes çok mutlu, gerçek yaşamda kimse kimseyi tanımazken sosyal medyada arkadaş, gerçek yaşamda hiç kimse günahını dahi vermezken, sosyal medyada paylaşımcı; gerçek yaşamda yargılama ve çekememezlik kol gezerken, sosyal medyada övgü ve beğeni

söz konusu olabiliyor. Gerçek yaşamda kişinin adı dahi anılmazken sosyal medyada doğum günleri unutulmayabiliyor (Şentürk, 2013). Dolayısıyla sosyal medya kişilere gerçek yaşamda olmayı isteyip olamadıkları konumu sanal olarak yaşamasını sağlamaktadır.

2.1.5.2.YouTube

YouTube ilk olarak PayPal'da çalışan üç çalışan tarafından Şubat 2005'te kurulmuştur. Ücretsiz bir video paylaşım sitesi oluşturmakla ilgilenen bu çalışanlar, başlangıçta bunu yeni bir tür tanışma sitesi olarak düşünmüşlerdir. Ancak, Nisan 2005'te insanların tüm farklı video türlerini yayınladıkları bir site haline gelmiştir. O yılın Eylül ayında ise YouTube 1 milyon izleyiciye ulaşmıştır.

YouTube, “Broadcast yourself (Kendini yayımla)” sloganı ile ortaya çıkmış olup, dünyada en çok tıklanan içerik topluluğu paylaşım sitesidir (Atalay, 2014). Etkileşim seviyesi çok yüksek olan YouTube hem çok sayıda fenomen üretmiş hem de kendisi fenomen olmuş bir video paylaşım sitesidir. YouTube’u en canlı yapan özelliği, bireylerin kendi yeteneklerini büyük kitlelere duyurmak istemesiyle, milyonlarca insan tarafından izlenebilmesidir. Toplumun her kesimine hitap eder ve her birey dilediği şekilde kendisi ile ilgili içerikleri (film, video, oyun gibi) oluşturabilir ve bunu paylaşabilir (Korkut, 2016).

Çevrimiçi video oluşturma ve paylaşma sitesi olan YouTube, hem video içeriği oluşturma hem de görüntüleme etkinliklerini destekler. İçerik oluşturmak yalnızca eğlenceli bir etkinlik olmaktan daha fazlasıdır, tutkulu bir etkinliktir. İçerik görüntüleme ise, büyük oranda kullanıcıların hedonik beklentilerinden kaynaklanmaktadır, eğlence ve zaman geçirme etkinliğidir (Balakrishnan ve Griffiths, 2017). Bolong ve arkadaşları (2014), YouTube deneyiminin memnuniyet düzeyini etkileyen içerik memnuniyeti, sosyal memnuniyet, süreç memnuniyeti (eğlence, zaman geçirme ve kendini ifade etme) ve teknoloji memnuniyeti olmak üzere dört YouTube memnuniyet faktörü tanımlamıştır.

Ücretsiz ve gelirinin sponsorun reklamına bağlı olduğu YouTube, 2006’da dünya çapında çok sayıda kullanıcının bulunduğu 5. web sitesi olma başarısını elde ettikten sonra Google, imzaladığı 2. büyük sözleşmeyle 6.1 Amerikan Doları karşılığında satın alarak, YouTube’u Google’ın bir parçası haline getirmiştir (Nwmar, 2012)

Çok fonksiyonel dijital bileşenlerin ve cihazların geliştirilmesi, kullanıcıları televizyon, kişisel ve dizüstü bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar da dâhil çeşitli donanım platformları ve arayüzleri aracılığıyla kişileri, YouTube ile etkileşime geçmeyi

teşvik etmiştir. Ancak YouTube'un içerik görüntüleme ve içerik oluşturma özellikleri, kullanıcıların sitede ciddi zaman geçirmesini tetikleyebilir. Hem içerik görüntüleme hem de içerik oluşturma'nın ama daha çok içerik oluşturma'nın bağımlılık üzerinde önemli etkisi olduğu bulunmuştur. Kullanıcılar, video içeriği yaratmanın yanı sıra, içeriklere yorum yapma ve içerik paylaşma gibi etkinliklerde ciddi oranda zaman geçirmektedirler (Balakrishnan ve Griffiths, 2017).

2.1.5.3. WhatsApp

2009'da eski Yahoo çalışanlarından Jan Koum ve Brian Acton tarafından kurulan bir sohbet uygulamasıdır. Uygulamayı yükleyen kullanıcılar birbirine ücretsiz olarak internet aracılığıyla mesaj gönderebilirler. Bu uygulama, hemen hemen bütün mobil telefonlarda artık yer almakta, basit metin yazılarından resim ve ses dosyalarına, video ve sesli-görüntülü aramalardan haritalara kadar birçok ileti çeşidini desteklemektedir. Ayrıca grup oluşturup istenilen kişileri gruba ekleme ve çıkarma ile 24 saatte kaybolan hikâye ekleme özellikleri de mevcuttur.

2.1.5.4. Instagram

İlk olarak Ekim 2010'da Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından başlatılan Instagram (Hu, Manikonda ve Kambhanpati, 2014), kullanıcıların kişisel sayfalarında fotoğraf ve video yayınlamasına ve diğer sayfaları takip etmesine olanak tanır. Instagram kullanıcılarının gönderilerini beğenip yorum yapabilen takipçileri olabilir. Kullanıcılar ayrıca diğer kişilerin sayfalarını ve ilgilerini çeken konular hakkında başkaları tarafından oluşturulan sayfaları da takip edebilir. Instagram'ın bir diğer popüler özelliği de 24 saat süren ve sonra kaybolan bir "hikâye" yayınlayabilmektir. Hikâye, kişinin paylaşmak istediği her şeyin bir videosudur. Kişi, yayınladığı hikâye hakkında başkalarından mesajlar alabilir ve ayrıca hikâyesini kimlerin gördüğünü görebilir (AbuDamous, 2020).

Instagram ortaya çıktığı üç ay içerisinde 1 milyon kullanıcıya ulaşmıştır. Sürekli yenilenen ve güncellenen bu platforma video paylaşım, 24 saat profilde kaldıktan sonra silinen hikâye ekleme ve canlı yayın özellikleri sonradan eklenmiştir. Ayrıca bu platform kullanıcılar için başkalarıyla sohbet edebilme imkânı sağlayan mesajlaşma özelliği de sunmaktadır. Paylaşılan içerikler farklı Facebook, Twitter gibi sosyal medya platformlarında da gösterilebilmektedir. Paylaşımlara @ ekleyerek etiketlenmek istenilen kişiler

etiketlenebilmektedir (Hu, Manikonda ve Kambhampati, 2014). Başlangıç aşamasında 11 foto filtresi, 40 filtreye çıkmış olup; kullanıcılar çektikleri fotoları daha beğenilir hale getirmektedir. Bu özellikleriyle Instagram uygulaması kısa zamanda popüler olmuş ve geniş kitlelerce kullanılmıştır (Kırcaburun, 2017).

Instagram'ın bu kadar popüler olması ve hızla yükselmesi Facebook'un kurucusu Mark Zuckerberg'in ilgisini çekmiş, smart telefonlar için de kullanıma sunulmasıyla Facebook'a 1 milyar dolara satılmıştır. Başkalarına ait profilleri takip etme ve başka kullanıcılar tarafından takip edilme, fotoğraf-video yükleme, diğerlerinin fotoğraf ve videolarını beğenip onlarla ilgili yorumda bulunabilme, özel olarak mesaj gönderilebilme, canlı yayın yapılabilme, takipçilerle anlık olarak etkileşime geçilebilme, 24 saatlik sınırlamaya sahip yer bildirimleri, yazı ve emojilerin eklenebildiği hikâyeler paylaşabilme, # sembolü kullanılarak yapılan etiketlerle ilgi alanlarıyla bağlantılı paylaşımları görebilme, aynı sembolle (en çok 30 olmak üzere) takipçi olmayan kullanıcılara içerik paylaşımını görme olanağı sağlayan Instagram'ın (Kırcaburun, 2017) 2021 verilerine göre tüm dünyada 1 milyar 386 milyon aktif kullanıcısı bulunmaktadır (Global Social Network Statistic, 2021).

2.1.5.5. Twitter

San Francisco'da bir araştırma-geliştirme projesi olarak Jack Dorsey tarafından 2006'da geliştirilen Twitter, 2007 yılında dünya çapında popüler olmuştur (Huberman vd., 2008). Bugün 397 milyon kullanıcısı bulunmaktadır (Global Social Network Statistic, 2021). İnternet ortamının sms'i olarak bilinen tweet cik cik , cıvıltı anlamına gelir ve "şu an neler oluyor?" sorusuna ait bilgileri içermektedir (Akyol vd., 2012).

Mobil cihazlarla da içeriklerin oluşturulup paylaşıldığı ve güncellenip düzenlendiği Twitter'a fotoğraf, link ve videolar da eklenebilmektedir. Bunun yanı sıra kullanıcılar, kişiselleştirebildikleri hesaplarını aynı zamanda kurumsallaştırabilmektedirler. "Trend topics" en fazla konuşulan konu/ları listeler. RT kodunun bulunduğu mesajlar retweet olup başka kişilerin paylaştıkları içerikleri, diğerlerinin de görmesi istendiğinde yönlendirilmiş olan paylaşımlardır.

Günlük haberlerin hızla yayınlanmasında ciddi rol oynayan Twitter'ın kullanımı kolay ve basittir. Kolay kullanım özelliğine sahip olan Twitter seçtiği renk ve tasarımla insanlara cazip gelmektedir. Mavi renk, kaygı ve hüznün yanı sıra güven duygusu, sadık kalma ve

hürriyeti de temsil eder. Ayrıca altın oran ölçülerine uygun site tasarımı göze hoş gelmekte ve birçok kullanıcıyı cezbetmektedir (Dağıtmaç, 2015).

2.1.5.6.Snapchat

SnapChat, 2011 yılında Stanford Üniversitesi'ndeki 3 öğrenci tarafından oluşturulmuştur. Multimedya mesajlaşma telefon uygulaması olarak tanımlanır. Video ve fotoğraflarına snaps denilen bu uygulama, fotoğraf ve video paylaşımıyla mesajlaşmayı sağlayan bir sosyal medya üyesidir (Çapraz, 2017). SnapChat'i farklı kılan, çekilen ("enstantaneler" olarak adlandırılır) ve yayınlanan fotoğraf ve videoların yalnızca kısa bir süre (24 saat) sürmesidir. Enstantaneleri düzenlemek için farklı filtreler, çizimler, çıkartmalar ve animasyonlar kullanılabilir (Piwek ve Joinson, 2016). Kullanıcıların görüntülü sohbetler yapmasına, yeni arkadaşlar edinmesine, fotoğraf ve video klipler paylaşmasına olanak sağlayan Snapchat, yorum alışverişi fırsatı da sunar ve en çok gençler tarafından kullanılmaktadır (Çapraz, 2017).

2.1.6. Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları

Dijital yeniliklerle birlikte hayatımıza giren, kişilerin internette var olduğunun bir göstergesi haline gelen sosyal medyanın hem avantajları hem de dezavantajları yaşamımızda yer almıştır. YouTube-Twitter-Facebook gibi ortamlarda kullanıcılara buldukları yeri, yaptıkları şeyleri, gizledikleri düşünceleri, oluşturdukları video gibi içerikleri oluşturma ve paylaşma imkânı sunan sosyal medyanın en büyük avantajlarından biri de kullanıcıların kendilerine özgü içeriklerini kendilerinin oluşturabilmesi ve kontrol edebilmesidir.

Sosyal medyanın erişilebilirliği, kullanıcıların başkalarıyla bağlantıda kalmalarına ve onlarla daha sık iletişim kurmalarına, çevrimiçi ve çevrimdışı, kişiler arasında senkronize ve senkronize olmayan etkileşim için imkân tanımaktadır. Uzak mesafeleri yakınlaştıran, daha kolay, daha ekonomik, daha hızlı iletişim ve bilgi erişimi sağlayan sosyal medya; daha çok arkadaş edinmeyi, aile üyeleriyle ve iş arkadaşlarıyla iletişim ve bağlantı kurmayı, tanıdıklarla ortak alan oluşturma fırsatı sunmaktadır. Sosyalleşme ve iletişimde sunduğu kolaylıklarla, kullanıcıların kendilerini, düşünce ve fikirlerini ifade etme imkânı bulmalarının yanı sıra, ait oldukları topluluklara maddi-manevi katkı sağlamayı elde eden kullanıcılar, hayır işleri organize etmenin yanı sıra, yerel problemlerle de ilgilenebilir ve toplumdaki sorunlara yönelik duygu ve düşüncelerini de ifade edebilirler (O'Keeffe ve Clarke-Pearson 2011).

Açılan bir hesap üzerinden kullanıcılar dakikalar içinde anlık olarak tüm dünyaya seslerini duyurabilir ve geri dönütler alabilirler. Ancak geri dönütlerinin çok hızlı, ulaşılabilirliğinin bu denli kolay ve masrafsız olması, takip ve kontrolle ilgili zorluklar yaratabilir ve bu durum bir dezavantaj olarak da görülebilir (Vural ve Bat, 2010). Bunlara ek olarak siyasi partiler de sosyal medya sitelerinden reklâm yaparak, geniş kitleleri birçok konuda (hedefler, programlar) bilgilendirebildikleri gibi, kullanıcılar da bu gruplara katılım göstererek sosyalleşebilmektedirler (Okur, 2003).

Alışveriş, fatura ödeme ve internet bankacılığı gibi birçok aktiviteyi kolaylaştıran internet ve sosyal medya; öğrenmeyi kolaylaştırıcı etkisiyle, eğitim ortamlarında ve eğitim etkileşimleri amacıyla da fonksiyonel şekilde kullanılabilir. Öğrencilerin etkileşimde olması, materyal paylaşımı sağlaması, eğitim-öğretime zenginlik katması gibi eğitim üzerindeki avantajları bir çok araştırmaya (Moran vd., 2011; Tess 2013) konu olmuş, özellikle de Covid-19 pandemisi döneminde eş zamanlı gerçekleştirilen canlı programlarla sanal platform üzerinden interaktif eğitim-öğretim devam ettirilmiştir. Ayrıca sanatsal paylaşımlar yoluyla, sanat ve estetik yönünün gelişiminin (O'Keeffe ve Clarke-Pearson 2011) yanı sıra, çocukların yaratıcılığının, eleştirel düşünmesinin ve soyutlama yeteneğinin artmasını da sağlayabilmektedir. Böylelikle yeni medya teknolojileri, onlara sosyal ve entelektüel gelişim fırsatı sunmaktadır (Plowman vd., 2008).

Bununla birlikte, bu yeni çevrimiçi platformların yeni riskleri de beraberinde getirdiğini unutmamak, olumsuzluklarını da göz ardı etmemek gerekir. Her ne kadar sosyal medya sorunlu olmasa da, sosyal medyanın bilinçsiz, aşırı ve uygun olmayan kullanımı sonucu insan hayatında sorun teşkil edebilmektedir. Özellikle denetimin yetersizliği, bu teknolojilerin kontrolsüz tüketimi ve bunlara harcanan sınırsız zaman istenmeyen olumsuz sonuçlara yol açabilir. Yeni nesil gruplar arasında en yaygın kullanılanlar arasında yer alan ve sürekli yenilenen, bilhassa gençler için popüleritesi olan sosyal medya platformları (Facebook, Instagram, Twitter vb.) sanal mağduriyetin artmasına da yol açmaktadır.

Gençlerde sosyal medyanın aşırı kullanımı sonucunda bağımlılık oluşturabilmesi ve bu durumun davranışsal-zihinsel-psikolojik sorunlara yol açması (Kuss ve Griffiths, 2011) ve toplum içindeki iletişimini engelleyerek bireyleri yalnızlaştırması (Echeburua ve De Corral, 2010) sosyal medyanın dezavantajları arasındadır. Lui ve Tsai (2012), çevrimiçi sosyal ağların dezavantajlarının kaçınılmaz olarak ortaya çıktığını, bunlardan birinin de insanların iyi oluşu üzerinde olumsuz etkisi olan sosyal izolasyon olduğunu belirtmişlerdir. Gerçek yaşamla

teması yitirmek, geleneksel yollarla iletişimi sınırlandırmak ve hiçbir şeyi kaçırmama isteği bireyler üzerinde görünmeyen bir stres ve baskı yaratabilir.

Teknolojiyi bilinçsiz ve aşırı kullanımıyla birey, yabancılaşıp hissizleşebilir ve sonuçta mûcidi olduğu teknolojinin kölesi haline gelerek (Carr, 2012) özne olmaktan çıkıp nesneleşmeye başlar. Sosyal medya platformları aynı zamanda, mahremiyet ihlaline yol açacak potansiyele de sahiptir. Her ne kadar kullanıcılar paylaşımlarının kendi kontrolleri altında olduklarını düşünseler de, başka kişi ya da kişiler çeşitli amaçlarla bu verileri kullanabilirler.

Başlık çubuğundaki sabit reklâmların yanı sıra bir de davranışsal reklâmlar vardır. Bu reklâmlar kullanıcıların internetteki demografik bilgileri, davranış ve hareketlerine bağlı olarak bireye özel reklâmlardır. Üstelik bu tür reklâmlar satıştan çok, gençleri manipüle etmeyi amaçlamaktadır. Kullanıcıları olumsuz etkileyerek alışveriş eğilimlerini değiştirme potansiyeline sahip ticari reklâmlar, taciz, siber zorbalık (dijital ortamlarda bir başkasına kasıtlı şekilde düşmanca davranma ve zarar verme) sosyal medya platformlarının diğer olumsuzluklarından (O'Keeffe ve Clarke-Pearson 2011).

Bilişim teknolojileriyle doğrudan ya da dolaylı; sözlü ya da yazılı tehdit etme, korkutma, utandırma ve taciz etme gibi amaçlarla uygunsuz davranış gösterme anlamına gelen siber zorbalık (Kaspersky, 2016): dışlama (Exclusion), taciz etme (Harrassment), küçük düşürme/utandırma (Outing), gizlice izleme (Cyberstalking), biri adına mesaj gönderme (Fraping), sahte hesap oluşturma (Fake Profiles), biriyle ilgili kötü olan mesajlar gönderme (Dissing), kandırma (Trickery), avlama (karşı tarafı kışkırtma ve provoke edici mesajlarla onun da aynı tepkiyi vermesi için planlanan saldırı etkinliği-Trolling), oltalama (hesabın çalınarak, bu hesabın ve bilgilerinin aldatıcı sosyal medya hesabı olarak kullanımı-Catfishing) olmak üzere 10 şekilde ortaya çıkmaktadır. Ayrıca İnternetin gençlerin ve çocukların istemsiz olarak bir videoda ya da oyunda aniden karşılaştığı pornografik içeriklere, öfke, şiddet, saldırganlık gibi ögelere yer vermesi de başka bir tehlike olarak karşımıza çıkmaktadır (Canbek ve Sağıroğlu, 2007).

Karşılaşılan bir diğer tehdit de dijital oyunların kötüye kullanımınıdır. Örneğin Mavi Balina oyunuyla yalnızca Türkiye'de 100'den fazla kurban olduğu belirtilmektedir (BBC, 2017). Bu oyunda kullanıcıların kişisel bilgileri ele geçirilerek ve şantaj yapılarak onlar oyunda kalmaya zorlanmaktadır. Farklı görevler verilen bu oyunun son evresinde, intihar görevi verilmektedir. BBC'de yayınlanan habere göre bu oyundan kurtulan Hindistanlı bir genç, Whatsapp üzerinden gönderilen bir bağlantıya tıklayarak oyuna dâhil olduğunu

belirtmiştir. Görevlerin gece saat ikiden sonra verildiği bu oyunda ilk görevler kişisel bilgi ve fotoğrafları paylaşmak olmaktadır. Oyun sürecinde çocuklar ve gençler başkalarıyla konuşmayı bırakmakta, odalarına kapanmakta ve isteseler de oyundan çıkamamaktadırlar (GüvenliWeb Oyun, 2018b).

Fiziksel bağlamda ele alındığında, sosyal medyada uzun vakitler harcama, beslenme vakitlerinin aksamasına ya da sağlıksız beslenmeye yol açmasına, hareketsiz yaşam sonucunda ciddi sağlık problemlerine yol açmaktadır. Ayrıca her ne kadar eğitim-öğretimi zenginleştirse ve katkı sağlasa da, sosyal medyada harcanan zaman ile akademik başarı arasında olumsuz ilişki olduğunu saptayan araştırmalar da vardır (Kirschner ve Karpinski, 2010).

Özetle geleneksel medyaya göre daha hızlı, daha ekonomik, daha etkileşimli olan sosyal medyanın hızlı ve güncel olması, bireye özgü içerik oluşturulabilmesi ve paylaşılabilmesi, ucuz olması, güvenilir olması, eğitim ortamlarında kullanılabilmesi, iletişimi kolaylaştırması, bilgiye ve eğitim dokümanlarına erişim sağlaması, mesleki ve akademik bilgi edinebilme, reklâm yapılabilmesi ve firma imajını iyileştirmesi gibi avantajlara sahiptir. Öte yandan yanlış bilgilerin varlığı, zaman baskısının olması, intihal, bağımlılık yapıcı doğası ve bağımlılığın olumsuz etkileri mahremiyetin ihlal edilmesi, sanal taciz, benliğin yitimi, sanal ortamdaki benlik algıları (Çakır, 2020), cinsel şiddet, zararlı mesajlar, kişilik haklarına saldırı, yasa dışı davranışlar (dosya indirip yükleme, hackleme) ve suçlar (kumar, bahis, mâli suçlar), kişisel bilgileri yasa dışı kullanma, sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşamla yaşanan sağlık problemleri, oyunların kötüye kullanımı, manipüle edici reklâmlar, siber zorbalık ve siber mağduriyet, uygun olmayan içeriklere maruz kalma, sosyal medyanın komplikasyonlarındandır.

Sanal ortamda, sosyal medya sitelerinde kontrolsüz geçirilen zamanla, yüz-yüze ilişki yerini yüz-ekran ilişkisine; dost eli yerini bilgisayar faresine bırakmıştır. Beşinci duvar olarak odaları ayıran televizyondan sonra bilgisayarlar, akıllı telefonlar aynı odada yer alan kişilerin yaşamlarını bireyselleştirmiştir (Özpolat, 2014).

2.1.7. Sosyal Medyanın Etkileri

Dünyamız, sosyal medya platformlarında gittikçe daha fazla yer kaplamaktadır. Zamandan ve mekândan bağımsız iletişim kurma fırsatı ve kolaylığı sağlayan sosyal medya, adeta yeni bir yaşam şekli olmuş; bireysel-toplumsal-kültürel yaşamı da etkilemiştir. Şüphesiz

teknolojinin bu kadar hızlı gelişmesi, birçok fayda sağlamış ve yaşamı kolaylaştıracak katkılar sunmuştur. Öte yandan kontrolsüz bir şekilde bilinçsiz kullanımı, riskleri de yanında getirmiştir. Günümüzde vakit harcama şeklinde kullanılmasıyla bu ortamda harcanan vakit, internetin bireyler üzerindeki etkilerinin sorgulanma sürecinin başlamasına yol açmıştır.

Pollet ve arkadaşları'nın (2011) yaptıkları çalışmada siberpesimistler ve siberoptimistlerin iki farklı görüşü vurgulanmaktadır. Siberpesimistler, internet kullanımının sosyal yaşam üzerinde olumsuz etkisi olduğunu iddia ederken, siberoptimistler, sosyal yaşam üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteren bulgulara işaret etmektedirler.

Etkileşimi zenginleştiren sosyal medya, kullanıcılara kendilerini ifade edecekleri bir ortam sağlar ve ortak ilgileri olan grup oluşumuna katkıda bulunur (Mayfield, 2008). Bireyler sosyal medyayla kendilerini daha fazla ifade etme, başkalarıyla etkileşim kurma, daha büyük kitlelerle buluşma, içerik oluşturma ve etkin katılımcı olarak fikir ve deneyimlerini, bilgilerini ve yorumlarını paylaşma ile sosyalleşme imkânı bulmuşlardır. Böylece kullanıcı sayısı artan ve gün geçtikçe daha da popüler hale gelen sosyal medya, kullanıcıların bilgilere erişebilmesini, haberleşmelerini ve kendilerini ifade etmelerini, eğlence ve sosyalleşme şekillerini, kimlik oluşumları ile değerlerini ve yaşam biçimlerini etkileyebilmektedir. Yalnızca şahısların yer almadığı sosyal medya, birçok topluluğun da (dernek, spor kulüpleri, devletin resmi organları vb.) faaliyet göstermesini sağlamıştır (Korkut, 2016).

Sosyal medya kullanımının arkadaşlığı güçlendirmesi ve sosyal bağlılığı geliştirmesi, sosyal bağlılığın devam ettirilmesine katkı sağlaması (Grieve vd., 2013), ergenlerde daha yüksek aidiyet duygusuna yol açması (Quinn ve Oldmeadow, 2013) gibi olumlu etkilerinin yanı sıra Türkiye'de yaşayan bireylerin SAS'lerini fazla kullanmaları, birçok dijital ajansın ve reklam ajansının kurulmasında da aktif rol oynamıştır (Çakır vd., 2013). Ayrıca çok çeşitli bilgi kaynaklarından sunulan hizmetle öğrenme ortamlarına da zenginlik katmakta olup bağımsız öğrenme becerileri kazandırmaktadır.

Sosyal medya siteleri, çeşitliliğiyle adeta gençleri kendine çeken ve onları etkileyen bir cazibe merkezi olmuştur. Dolayısıyla gençler sosyal medya sitelerindeki içeriklerin hem kendisinden hem de aşırı kullanımdan kaynaklı tehditler altında olabilirler. Sosyal medyanın iletişim, sosyalleşme, öğrenme imkânları sağlama, yaratıcılığı geliştirme, sağlıkla ilgili bilgilere sahip olma gibi olumlu etkilerinin yanı sıra şiddet ve siber zorbalık, cinsel içerikli paylaşımlar, aşırı kullanım sonucu oluşan depresyon, ticari reklâmlar, mahremiyet, gelişim düzeyi ve yaşa göre uygunsuz bilgilere erişme gibi olumsuz etkileri de rapor edilmiştir (O'keeffe ve Clarke-Pearson, 2011).

Olumsuz fiziksel etkilere bakıldığında sosyal medyanın problemlili kullanımı uykusuzluk, sürekli yorgunluk, göz hastalıkları, hareketsizlik sebebiyle aşırı kilo, zihinsel bozukluk ve zayıf bağışıklık sistemi gibi sağlık sorunlarına da yol açabilmektedir. Sosyal medya kullanımının bağlantılı olduğu sayısız psikopatolojik sorun arasında, düzensiz yeme davranışları, ciddi sağlık sorunları nedeniyle en acil olanlar arasındadır (Harris, 2020). Ayrıca dijital araçların uzun süre kullanımı büyüme çağındaki çocuklarda iskelet ve kas sistemlerinde hasara, ekran mesafesi uygun olmadığına görme problemlerine, tek başlarına olduklarından dil becerilerinde gerilemeye, özgüvenlerinde düşüşe, sosyal anksiyete düzeylerinde artışa ve kullanımının sınırlandırılmasında saldırgan ve agresif davranışlara neden olmaktadır (Colwell ve Kato, 2003; Horman vd., 2005).

Bağımlılık düzeyindeki kullanıcılar öfke sorunları ve psikolojik rahatsızlıklarla karşı karşıyadır. Şiddet içerikli paylaşım ve oyunlara maruz kalan çocuklar ve ergenlerde saldırgan kimlik gelişebilmekte, bu tür bireyler şiddete karşı duyarsızlaşarak, korkuda artışa yol açabilmektedir. Bilgisayarla oynanan oyunların puan, altın, sanal para ve silah gibi sembolik ödüllendirme sisteminin olması ve bu ödüllere ulaşmak bireyleri oyun oynamaya motive ederek farkına varmadan oyun bağımlılığı geliştirmelerine de neden olduğu gibi (Yeygel ve Temel Eğinli, 2009), şiddet ve saldırganlığı da normalize etmektedir. Dahası internette yer alan pornografi de, sömürü ve etik dışı yayın konusu olmaktadır. Çocukla ve ergenler de buna malzeme edilmekte, toplumsal sapmaların yaşanmasında olumsuz ortam oluşumuna neden olmaktadır (Sevindik, 2011). Ayrıca, herkesle iletişim kurulabiliyor olması, sağlıksız ve illegal ortamlara çekilmeye ve casus yazılımlar nedeniyle bireylerin özel hayatına müdahale edilmesine yol açabilmektedir (Ünal ve Arslan, 2015). Kullanıcılar gözetlenmekten haz alarak teşhircilik, öte yandan gözetleyerek röntgencilik eğiliminde olmaktadır. Bu bağlamda pornografik bir özne ve nesne olmayla mahremiyetlerini tüketebilmektedirler (Bayhan 2012).

Diğer taraftan akıllı telefonlar sürüş ânında dikkat de dağıtmaktadır. Üstelik genç yetişkinlerin sürüş sırasında akıllı telefonlarını kullanma olasılığı diğer yaş gruplarından daha fazladır. Böyle bir durumda da kaza olasılığı 2,8 ila 5 kat artırmaktadır. Dolayısıyla akıllı telefon kullanımı arttığı için kazalar da artış göstermiştir (He vd., 2014).

Sosyal ağ siteleri özellikle ergenleri ve gençleri cezbederek, hem ilişkisel hem de fiziksel sağlıklarını olumsuz etkileyebilmekte, sorumlulukları konusunda da içsel bir engel oluşturabilmektedir (Esen, 2010). Ergenler ve gençler, mobil telefonları yoğun olarak kullanmaktadır, çünkü bu cihazlar takıntılı kullanıma yol açabilecek online iletişim ve etkileşim, eğlence ve alışveriş gibi birçok uygulama barındırmaktadır. Bu uygulamaları

günlük aktiviteleri engelleyecek şekilde kullanmanın, birçok zarar verici neticeleri (Savci ve Aysan, 2017), bireylerin duygu-düşünce-davranışlarına uzun vadeli zararları olabilir. Ayrıca, kullanıcıların davranış değişikliği göstermelerine yol açabilir ve Przybylski ve arkadaşlarının (2013) “başkalarının daha tatmin edici deneyimler yaşayabileceği konusunda yaygın bir endişe ve başkalarının yaptıklarıyla sürekli bağlantıda kalma arzusu” olarak tanımlanan FoMO’yu (gelişmeleri kaçırma korkusu) tetikleyebilir.

Sosyal medyayı sık kullanan ergenlerin akademik performansları da olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Nitekim Bowman ve arkadaşları (2010) pasajları okurken mesajlaşan öğrencilerin, mesajlaşmayanlara göre daha yavaş okuduğunu ve okuduğunu anlama testlerinde daha düşük puan aldıklarını bulmuştur. Kontrolsüz kullanılan sosyal medya, zaman yönetimini de etkilediğinden ve dikkatlerini dağıtıp odaklanmalarını engellediklerinden, akademik performans da olumsuz olarak etkilenmektedir (Hou, Xiong, Jiang, vd, 2019). Ayrıca belleği yüzeysellik temelinde değiştirmekte ve yeniden biçimlendirmektedir. Kullanıcılar bir sayfayı yukarıdan aşağıya, soldan sağa değil de ilgilendikleri bilgiyi sayfada arayarak satırlarda sekerek göz gezdirmeye bakmaktadırlar. Dolayısıyla sakin, konsantre olmuş, dikkatini yoğunlaştırmış doğrusal bir akıl yerine; kesintili ve kısa, bilgiyi parça parça alan bir akıl türü oluşmaktadır (Carr, 2012). Bireyler artık daha endişeli ve dikkat süreleri de teknolojinin aşırı uyarılmasıyla böylece zayıflamaktadır (Cabral, 2008). Düşüş gösteren akademik başarının ardından gencin öz-saygısı da düşüş gösterebilmektedir.

Lee ve arkadaşları da (2012) kompulsif Facebook kullanan bireylerin iş yaşamında, akademik performans ve kişilerarası ilişkiler konusunda sıkıntılar yaşadıklarını iddia etmişlerdir. Sosyal medyanın aşırı kullanımı; aile üyelerini, yakın çevreyi, arkadaşları umursamamakla sonuçlanabilmektedir (Andreassen vd., 2012). Dolayısıyla bağımlılık sonucunda, sosyal ilişkilerde erozyon da yaşanmaktadır. Bunun yanı sıra sosyal medya kullanımı ile depresyon belirtileri arasında pozitif anlamlı ilişki saptayan çalışmalar da (Wegmann vd., 2015; Andreassen vd., 2016) mevcuttur. Facebook kullanımı ile depresyon arasında pozitif ilişki olup, Facebook’ta çok vakit harcayan kişilerin depresif hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Kullanıcılar kendilerini sanal dünyadakilerle kıyaslayıp onların daha iyi bir yaşama sahip olduklarını düşünerek kendilerini kötü hissetmeleri bunun nedeni olarak belirtilmektedir (Steers vd., 2014).

Sosyal medya kullanıcıları, başkalarının daha iyi bir hayatları olduğuna ve kendilerinden daha mutlu olduklarına inanmaktadırlar. Sosyal medyada diğer bireylerin paylaştığı mutlu fotoğraflara bakıp hayatlarının her zaman iyi olduğunu düşünerek, bu bakış

açısı onların iyilik halini olumsuz etkilemektedir (Chou ve Edge, 2012). Sanal platformlarda arkadaşlarının tatil, alışveriş fotoğraflarını gören kişi yetersizlik duyguları yaşarken depresyon belirtilerinde artış olmaktadır (Savastio, 2013). Bu bağlamda sosyal medya platformlarında aşırı vakit geçirme, bireyin yaşam memnuniyeti ve öznel iyi oluşu üzerinde de ciddi olumsuz etkilere yol açmaktadır (Sevilla, 2012).

Dışa dönük kişilik özelliklerin sosyal bağlılığı güçlendiren bir etken olduğu düşünüldüğünde içe dönük kişilik özellikleri, kişinin reel sosyal yaşamdan uzaklaşmasına neden olarak sosyal bağlılığı olumsuz olarak etkilemektedir. İçe dönük gençler utandıkları için başkalarıyla etkileşime girmekten kaçınırlar. İletişim için ise yoğun olarak sanal dünyayı tercih ederler (Zamani vd., 2011). Bunun sonucunda ise gittikçe gerçek olmayan dünyaya karışarak yalnızlaşabilir, toplumdaki ve gerçek ilişkilerden soyutlanabilirler. Oysa internet ve sosyal medyadaki iletişim-etkileşim, gerçek ve derin olan yüz yüze etkileşimin yerini alamamıştır. Bu sebeple bu platformların yoğun olarak kullanımı kişilerin yakınları ve sevdikleriyle arasındaki ilişkileri ve bağlantıları zayıflatabilir. Bunun sonucunda ise kişiler, kendilerini yalnızlaşmış bulabilirler ve depresif hissedebilirler.

Öte yandan, internet bağımlılığı yüksek olan gençlerin yüksek akran ilişkileri yaşadığını saptayan araştırma bulgusu da vardır (Savci ve Aysan, 2016). Sosyal medya ve internet, dışa dönük kişilik özelliklerinin gelişmesine de katkı sağlayabilir (Kuss ve Griffiths, 2011). Ayrıca Rothschild (2015)'a göre sosyal medya kullanımı, düşük sosyal beceri düzeyine sahip olanlarda sosyal bağlılığı olumlu, yüksek sosyal beceri düzeyine sahip olan kişileri ise olumsuz olarak etkilemektedir (Savci ve Aysan, 2017). Bu durum internetin kullanımı ile ilgili farklılıklardan kaynaklanabilir. Örneğin internet işlevsel olarak kullanıldığında hem içe hem de dışa dönük bireylerde olumlu sonuçlar; bağımlılık düzeyinde kullanıldığında ise olumsuz sonuçlar verebilir.

Yaşanan hızlı teknolojik gelişmelerle birlikte bireyler dünyanın farklı yerlerinde de olsalar ışık hızında görüşme, iletişim kurma ve etkileşime girme imkânına sahiptirler. Bu durumun kişilerarası ilişkilere elbette katkısı vardır (Savci ve Aysan, 2017). Ancak sosyal medyanın aşırı ve bilinçsiz kullanımıyla bireyler birincil ve gerçek ilişkiler yerine, gerçek olmayan sanal ilişkileri ve sanal oyunları tercih ederek gerçek sosyalleşme ve gerçek ilişkiler değersizleşebilir. Dolayısıyla kompulsif kullanım, kişinin reel çevresindeki sosyal etkileşimlerini ve o çevreden uzaklaşmasına yol açan kişilerarası ilişkileri kısıtlar ve kişinin sürdürülebilir ve anlamlı ilişkiler geliştirmesini ve kendisini bu ilişkilerin anlamlı bir parçası olarak hissetmesini güçleştirir (McIntyre vd., 2015). İnternetin kullanımı, reel sosyal ilişkileri

sınırlandırıyor, izole bir yaşama ve yabancılaşmaya neden oluyorsa sosyal bağıllık da olumsuz olarak etkilenir (Allen vd., 2014). Bu da büyük bir zaman dilimini sanal dünyada geçiren ergenler ve gençler için risk demektir.

Ögel (2014) sanal dünyanın, reel sosyal hayatın kaybı olduğunu ifade etmektedir. Ona göre bu gerçek dışı ortamlar, sosyalleşmeyi olumsuz olarak etkilemektedir. Bu bağlamda, sanal dünya reel iletişim ve reel sosyal ortamların ruhunu yansıtmaz. Bilhassa Covid-19 pandemisi sürecinde birçok insan iş hayatlarında ve sosyal yaşamlarında ihtiyaç duydukları sosyal etkileşim, işle ilgili karşılıklı konuşma ve tartışma şansı bulamadıklarında kendilerini izole olmuş, yalnız ve mutsuz hissedebilmektedirler.

Sosyal medyanın problemlili ve bilinçsiz kullanımı, ebeveynlerin çocuklarıyla ilgilenmelerine engel teşkil edebildiği gibi gençlerin ailevi, sosyal ve eğitimsel sorumluluklarını ihmal etmesine de neden olabilir. Ayrıca kolay ve sık erişilebilirliği, iletişim şeklini ve romantik ilişkilerin kalitesini de etkilemiştir (Emmers-Sommer, 2004). Dijital ortamlarda aşırı vakit geçiren kişiler, kendilerine ait olan bir dünyadan izole olarak, ait olmadıkları bir dünyanın içeri girerler. Bu sanal dünya, onları yalnızlığa itmekte, ekranlara hapsolmalarına sebebiyet verebilmektedir. Böylelikle bağımlılık düzeyinde kullanıcılar ailevi sorumluluklarını ve ailedeki rolleri ihmal etmekte, aynı zamanda birbirleriyle az zaman geçirdiklerinden aile ilişkileri zarar görebilmekte ve olumsuz bir şekilde etkilenebilmektedir. Nitekim Candemir Karaburç ve Tunç (2020), internetin problemlili kullanımının evlilik üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu ve eş tükenmişliğine yol açtığını; PİK ile eş tükenmişliğinin olumlu yönde, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile de olumsuz yönde ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. İnternet ve SMB; biten ilişki, işten atılma ve intihar nedeni olurken (Furedi, 2001), televizyonla körleşip Walkman'le sağrılaşan bireyler sosyal medya ve internetle hem kör hem sağır hem de dilsiz hale gelebilmektedirler. İnternet ve sosyal medya dünyası büyümeye ve güçlenmeye devam ettikçe, internetin problemlili kullanımının önüne geçmek, olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak da önem arz etmektedir.

2.1.8. Sosyal Medya ve İhtiyaçlar

İnsan, bağımlılık geliştirmeye yatkın bir canlı olup; diğer memelilerde yenidoğan yavrular annenin memesine giderken, insan yavrusunda durum böyle değildir. O, memenin kendisine gelmesini bekler. İnsan yavrusu hayati konularda (beslenme, korunma vs.) bakıma muhtaç, yani bağımlıdır. Dolayısıyla, ilk olarak anne memesine bağımlıdır. Bebeğin gelişiminde memeye bağlantılı olarak fizyolojik ihtiyaca karşılık zamanla ruhsal ihtiyaç da

ortaya çıkmaktadır. Öncesinde açlığını ve susuzluğunu (biyolojik ihtiyaçlar) doyuma ulaştıran meme, zaman geçtikçe korku ve kaygı gibi temel, rahatsızlık veren duyguları yatıştırmakta ve güvenlik duygusunu (psikolojik ihtiyaçlar) pekiştirmektedir. Dolayısıyla öncesinde biyolojik gereksinime karşılık gelen annenin memesi, sonrasında psikolojik ihtiyaçları da karşılayan bir nesneye dönüşmektedir. Daha sonrasında anne memesinin yerine psikolojik gereksinimlerini kısmen karşılayan başka nesnelere (yumuşak bir oyuncak, yastık ya da bir bez parçası) devreye girmektedir. Dolayısıyla insan yavrusundaki bağımlılık potansiyelinin, öncesinde varkalıma, sonrasında da varoluşa hizmet ettiği görülmektedir. Dijital araçların, internet ve sosyal medyanın kullanımındaki nesnelere de hangi oranda ihtiyaç hangi oranda arzu ve istek olduğu temel konulardan biridir. Çünkü zaman, arzu ve istek olabilecek nesnelere ihtiyaç olarak pazarlanmasını, dolayısıyla daha fazla tüketilmesini dayatmaktadır (Işıklı, 2020).

Karşılıklı, yüz yüze gerçek ortamlardaki ilişkilerin yerini nerede bulunduğu bildirildiği, fotoğraf ya da videoların paylaşıldığı gerçek olmayan bir platform olan sosyal medya almıştır. Her ne kadar paylaşımların amacı bazen âni ölümsüzleştirme olsa da, içinde bulunulan ve yaşanan gerçek zaman dilimi kaçırılmaktadır. Yaşamımıza entegre olmuş ve Maslow'un ihtiyaçlarına doyum sağlayıcı bir platform haline gelen sosyal medyanın kullanım amacı kişiden kişiye değişebilmektedir.

Ergenlikte kimlik oluşturma (Erikson, 1959), sosyal olma ve arkadaşlarla iletişim kurma (Cüceloğlu, 1994) ihtiyacı öne çıkmaktadır. İnsanlarla iyi geçinmek, kabul görmek ve takdir edilmek ergenlerin ihtiyaçları olduğundan, bu ihtiyaçlarını karşılamak için en çok teknoloji ve internete başvurumaktadırlar (Griffiths, 2001; Ögel, 2014). Sosyalleşme, eğlence, duygusal, sosyal ihtiyaçlarını, takdir edilme, kabul görme, kendilerini ifade etme ve farklı arkadaş gruplarında yer alma, aidiyet ihtiyaçlarını giderme, gençlerin sosyal medyayı kullanma nedenlerindedir (Günindi Ersöz, 2016). Böylelikle ergenler ve gençler, gelişimsel ihtiyaçları nedeniyle internet ve SMB'ye daha yatkın olabilirler (Lin ve Tsai, 2002). Bilhassa gencin ailesinin ve yakın çevresinin, gence karşı ilgi eksikliğinin, ilgisizliğinin, sevgi eksikliğinin olması, onu bu gereksinimlerini gidermek için farklı yollar ve farklı araçlar arayışına itecektir. Modern zamanda kullanım sıklığı, yaygınlığı göz önüne alındığında dijital araçların bunun için en uygun olduğu söylenebilir. Özellikle gençlerde, ailesindeki ilgi, sevgi eksikliğinin yanı sıra, üst nesille aralarındaki kültürel kopukluk ve aykırılık, internet ortamı ve sosyal medya platformlarının sunmuş olduğu alternatif ilişkiler, sevgi, ilgi ve aidiyet hissi yaşatması kullanım nedenleri arasında yer almaktadır. Sevgi ve aidiyet ihtiyacı gençler için

hayati derecede önemlidir. Gerçek yaşamda aidiyet duygusunu yaşayamayan veya yaşayamadığını düşünen dolayısıyla yalnız, dışlanmış, arkadaş yokluğu ve köksüzlük yaşayan, reddedildiğini düşünen birey; sosyal çevre ve arkadaşlık, grup içi bağlılık, ait olma ihtiyacını karşıladığını düşündüğü sosyal medyaya daha kolay yönelebilmektedir.

Gençler sosyal medya sitelerini en çok etkileşim için kullanmaktadırlar. Bunun nedeni ise gençler arasında iletişim ve arkadaşlığın önemli bir ihtiyaç olarak görülmesidir (Subrahmanyam ve Greenfield, 2008). İnternet ve medyadaki sanal karakterlere yönelik geliştirilen hayali arkadaşlık duygusu olan, internette başlayıp devam eden parasosyal ilişki, arkadaşlık hissi oluşturduğu gençlerde ilişki kurmak amacıyla kullanımını artırabilmektedir. Bu tür ilişkileri yoğun olarak yaşayan gençler, gerçek yaşamda arkadaşlık kurma ve sürdürmede zorluk yaşamakta ve yalnız hissetmektedirler. Dolayısıyla sosyal olarak yalnız, öz-saygısı düşük ve engelli gençlere internet, sosyal ilişki kurma ve sürdürme için imkânlar sunsa da, yüzyüze ilişkilere dönüşmeyen bu ilişkilerin niteliği de düşük olmaya devam edecektir.

Kuss ve Griffiths de (2011) sosyal ağlar ve bağımlılıkla ilgili en fazla sosyalleşme isteği üzerinde durmaktadırlar. Nitekim yapılan bir çalışmada da internet bağımlılığı olan öğrencilerin, bağımlı olmayanlara kıyasla boş vakit geçirme ve sosyal işlevleri için kullandığı bulgulanmıştır (Kesici ve Şahin, 2009). İnternete olan bağımlılığı “sosyalleşme” temelinde inceleyen Grohol’e (2012) göre, sosyallik ihtiyacının doyumunda internet en kolay, en etkili yol olarak algılandığı için bağımlılık geliştirmekte, öncesinde sosyalleşme amaçlı kullanan bireyi bağımlılığa itmektedir. Nadkarni ve Hofmann (2012) tarafından önerilen çift faktörlü Facebook kullanımı modeli ise iki temel sosyal ihtiyaca işaret etmektedir: (1) ait olma ihtiyacı ve (2) kendini ifade etme ihtiyacı. Sosyo-demografik değişkenler, kültürel özgeçmiş ve kişilik özellikleri ise bu iki etkeni etkilemektedir. Model, bu iki ihtiyacı narsisizm veya öz-saygı gibi diğer değişkenlerle ilişkilendirir. Dahası Boyd (2008), sosyal medyanın birçok akademik sayfaya sağladığı erişimin, bunun yanı sıra e-kitaplar ve tıbbi kitapların, doğru tercihte bulunmak için başkalarına danışma fırsatı sunmasının; özellikle öğrencilerin bilişsel ihtiyaçlarını da karşılayabildiğini ifade etmektedir.

Özetle Z kuşağı ile gerçekleştirilen bir çalışmada ise sosyal medyanın sosyal ve bilişsel ihtiyaçlar, bilgi edinme, tanınma, sevgi, aidiyet, olumsuz duyguları dışa vurma, etkileşim ve eğlence ihtiyacı için kullandıkları raporlanmıştır. Zaman geçirme (sıkıntı, problem ve baskılardan kaçma), kişisel ilişki, kişisel özdeşlik (olaylarla ilgili bilgi edinme, gerçeği arama ve değerlere destek), gözetme (çevreyi tanıma, olay ve ürünler hakkında bilgi

edinme) iletişim araçlarından elde edilen doyumlar olarak görülmektedir (McQuail, Blumler ve Brown, 1972). Suler de (1999) internetin kişilerarası ilişki, öğrenme, aidiyet, saygınlık, cinsel ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları için kullanıldığını ifade etmektedir.

Uses and Gratifications Theory/Kullanımlar ve Haz alma Kuramı (Blumler ve Katz, 1974) ve Self-Determination Theory/Öz Belirleme Kuramı da (Deci ve Ryan, 1985) gençlerin medya araçları ve interneti kullanma nedenlerini açıklamaya öncülük eden iki kuramdır ve gençlerin iletişim gereksinimlerini vurgulamaktadırlar. “Kullanımlar ve Doyumlar” (Uses and Gratifications Theory) yaklaşımına göre sosyal medya ihtiyaçlar doğrultusunda tüketilmektedir. Bireylerin dijital araçları birtakım ihtiyaçları için kullanmaları, birtakım doyumlar aradıklarını göstermektedir. Kullandıktan sonra elde ettikleri doyumlar ise, kazanılandır (Oğuzhan, 2015). Ryan, Rigby ve Przylyski'nin (2006) medya kullanımına uyarladığı Öz-belirleme Kuramı ise, medyanın 3 psikolojik gereksinimi (özerklik, yeterlik, ait olma/ilişki) karşılamak için kullanıldığının altını çizmektedir. Bu doğrultuda gençler, ihtiyaçlarının doyuma ulaşması için daha çok sosyal medyada oldukça, sosyal medyanın önemi de birey için daha da artacak ve bir döngü oluşacaktır.

2.1.9. Sosyal Medya ve Gençlik

Gençlik evresi, toplumsal koşullarla zamana göre değişebilmekte olduğundan tek bir etkene bağlı olarak gençlik tanımı yapılmamaktadır. Gençlik tanımının karmaşık sosyolojik boyutları vardır. Yaş olarak günümüzde 30 yaşına kadar uzatılabilmekte, lisansüstü öğrenim görenler için bu dönem daha da uzamaktadır. Sosyolojik bakımdan, daha erken çalışma hayatına başlayanların, öğrenim imkânı bulamayarak erken evlenip çocuk sahip olanların daha farklı şartlarından dolayı, aynı yaş grubunda olan bireyler farklı olarak değerlendirilebilmektedir (Bayhan, 2003). 1977-1985 yılları arasında doğanlar analog bir çocukluk ve dijital bir yetişkinlik yaşamışlardır. Teknolojisiz çocuklukları ancak teknoloji dolu yetişkinlikleri olan bu nesil, 20'li yaşlardan sonra teknolojiye alışmışlardır.

Z Kuşağındaki bireyler ise Facebook Kuşağı olarak da bilinmektedir. Ayrıca 2000 yılında ve sonrasında doğan bu jenerasyon, tablet, bilgisayar ve akıllı telefonların bulunduğu bir dünyaya geldiğinden ve teknolojiyle içiçe olduğundan “I-Generation/İnternet nesli” ya da akıllı telefon uygulamalarına yönelik “App Generation/Uygulama Jenerasyonu” olarak da adlandırılmaktadır (Gardner ve Davis, 2013). Dijital Yerli şeklinde değerlendirilen bu nesil, teknolojisiz dünya düşünmemektedir ve elektronik cihazlarla uzun süreler geçirmektedirler. Pratik, sabırsız ve zeki olan bu nesil için internet, ihtiyaç duydukları her şeye cevap

vermektedir. Bu nedenle gençler sosyal medyada yüksek oranda aktif olup, internet önünde büyüdüklerinden dünyaya bakış açıları ve algıları, internetle sosyal medya üzerinden şekillenmektedir. Dolayısıyla sosyal medya yeni neslin günlük hayatlarının ve yaşam tarzlarının bir parçası haline gelmiştir.

Teknoloji, bilhassa internet ve sosyal medya ile gençler, düşüncelerini çevrimiçi dünyada dile getirmeyi daha kolay bulmaktadır ve internetin gizli oluşu, duygularını istedikleri kadar diledikleri şekilde açığa vurmalarını sağlamaktadır. Akçay (2009), sosyal ağ kullanımını etkileyen faktörlerin başında "sosyal çevre edinme/sosyalleşme" olduğunu, bunu sırasıyla "eğlence/boş zaman geçirme", "dinlenme/stresten uzak durma"nın izlediğini bildirmiştir. Yani gençler interneti genellikle arkadaşlarıyla sohbet etme, zaman geçirme ve eğlence, merak ettikleri konularla ilgili araştırma yapma ve ödev gibi nedenlerle kullanmaktadırlar.

Yeni teknolojilere erişebilmenin ve kullanabilmenin faydaları olsa da özellikle genç kuşağın sosyal medyayı çok hızlı bir şekilde kullanması problemleri kullanım davranışlarını da beraberinde getirmiştir. Gençlik evresinde heyecan arayışı ve risk alma davranışları artış gösterdiğinden, bağımlılıklara yatkınlık da artış gösterebilmektedir (Griffiths, 2005). Çalışmalar da gençlerin sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımından yaşlılara göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Kuss vd., 2014; Andreassen, 2015). İnternet ve sosyal medya bağımlılarının ağırlıklı olarak genç ve genellikle erkek, sosyal hayatı az olan ya da hiç olmayan, kendine güveni az olan ya da hiç olmayan genç olduğu yönündedir (Griffiths, 2000). Dolayısıyla ergenlik ve gençlik, teknolojik bağımlılıklar bakımından kritik bir dönem olarak görülmektedir. İnternet ve sosyal medyanın kullanımı bu bireylerde daha yaygın olup; sanal dünyada otorite figürlerinin olmaması, onları bu sanal dünyaya yönlendirmekte (Andreassen, 2015); bu durum ise, onları internet ve SMB'ye karşı daha savunmasız duruma getirmektedir (Valkenburg ve Peter, 2011). Kendilerini ifade edemeyen, yalnız ve izole olmuş gençler; gerçek kimliklerini gizlemelerine ve kendilerini rahat bir şekilde ifade etmelerine fırsat sağladığından dolayı sosyal medya platformlarını kullanarak, yaşantılarını dijital ortama aktarmaktadırlar (Şentürk, 2013).

Ergenlerin ve gençlerin sosyal medyayı kullanma nedenlerinden biri de merak duygusunun olduğu bu evrede internetin bu ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olmasıdır (Gürcan, 2010). Akranların önem kazandığı ve akranlarıyla olan ilişkilerinin diğer bütün ilişkilerden daha anlamlı hale geldiği bu dönemde, akran gruplarının içerisinde arkadaşlıklar ve dostluklar geliştirerek aidiyet gereksinimlerini de karşılarlar (Brown, 1990). Çünkü içinde

buldukları evrede bir gruba ait ve popüler olmak, çevre tarafından kabul görüp saygınlık elde etmek, bağımsız birey olmak isterler. Bu ihtiyaçları doyuma ulaşan birey, toplumsal uyumu ve sosyalleşme sürecini başarılı bir şekilde gerçekleştirir. Sosyalleşmeye ve ilişki oluşturmaya olan desteği ile birtakım araştırmacılar SAS'lerinin etkileşimi artırarak sosyalleşmeye imkân verdiğini iddia etmektedirler (Onat vd., 2008). Nitekim Nadkarni ve Hofmann da (2012) sosyal medya platformundaki paylaşımları; kendini ifade etme ve aidiyet olmak üzere iki sosyal ihtiyaca bağlamıştır. Bir gruba ait olmaya ve paylaşımlarda bulunmaya ihtiyaç duymalarının yanı sıra kimliğini bulma çabası içerisinde olan gençler, bu ihtiyacına da internetle doyum sağlamayı isteyebilir (Yücel, 2009).

Alan yazında teknolojiyle ilişkili bağımlılıkların, gençlerin akranlarıyla olan ilişkilerini kısıtladığı ve bu ilişkilere engel olduğunun altını çizen araştırmalar da yer almaktadır (Young, 1998; APA, 2013; van den Eijnden vd., 2016). Ortak ilgileri olan arkadaşlarla biraraya gelmekte zorlanan gençler; aynı fikir ve ilgileri olan bireylerle ya da topluluklarla sanal ortamlarda iletişime geçerek birlikte olma ve paylaşım ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler (Karaca, 2007). Ancak bu sanal dünyaların kompülsif bir şekilde kullanımı ergenin giderek daha da yalnızlaşmasına, toplumdaki soyutlanıp izole olmasına ve kişilerarası ilişkilerinin bozulmasına, sosyal bağımlılık geliştirmesine engel olmasına ya da var olan sosyal bağımlılık düzeyinin düşmesine neden olmaktadır (Savci ve Aysan, 2017).

Sosyal medya ortamlarında çok fazla zaman geçiren gençler, uyku sorunları da yaşamaktadır. Uyku düzenlerinin olmaması da ödevlerini aksatmalarına, okula ve derslerine devam etme konusunda zorluk yaşamalarına neden olmaktadır. Ayrıca, psikolojik sorunlar, kaygı ve endişe, çevresiyle ilişki ve iletişim sorunları yaşamaktadırlar (Gök, 2017). İnternet gençler üzerinde bilgi dezenformasyonu, zararlı-yanlış bilgilere ulaşma ve suç işleme metotlarını öğrenme, gizli bilgi ve müstehcen içeriklere erişme, bireysel mahremiyetin ihlali, internete ilişkin suçlar, zaman kaybı ve israfı, kötü çevre edinme, asosyalleşme, bağımlılık gibi birçok olumsuz etki de yaratmaktadır (Turanalp, 2016).

Dahası internette geçirilen zaman, başarısızlık fikrinden uzaklaştığından hem de gerçek olmasa da oyunlarla başarıyı tattığından ergenlere ve gençlere cazip gelebilmektedir. Yapılan meta analizler ve boylamsal araştırmalara göre çocuk ve ergenlerin medya aracılığıyla şiddet içeren öğelere maruz kalması, saldırgan davranışları da artırmaktadır (Anderson ve Bushman, 2001). Her ne kadar oyunlar eğitici bilgiler içermesi, toplumsal olarak bir takım pozitif davranışları ödüllendirmesi ve görsel-uzamsal yeteneğe katkı sağlaması gibi avantajları olsa da (Prot vd., 2012), oyundaki karakterleri rol model alıp

onlarla özdeşleşme ve farklı kimlikler altına girme, bağımlı olma, gerçeklik/ realite kavramlarının zayıflaması ve gerçek iletişimden giderek uzaklaşma, kültürel ve sosyal çevreden uzaklaşma, mahremiyet algısında farklılaşma, cinsellikle ilgili içeriklere veya ticari kaygısı olan reklamlara maruz kalma, şiddet içerikli öğelere maruziyet sonucu saldırgan olabilme, değerlere aykırı ve ahlak dışı davranışları öğrenme gibi dezavantajları da vardır (Sucu, 2012).

Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin de ergenlere göre daha fazla boş zamanı ve ebeveyn denetiminin daha az olması bağımlılıklarının gelişmesine neden olabilmektedir. Telefonlarında ne kadar zaman harcadıklarının veya yaşamları üzerinde ne kadar etkisi olduğunun farkında olmayan gençlerin uyandıklarında ilk baktıkları ve yatmadan önce baktıkları son şey; akıllı telefonları olmaktadır (Lee, Chang, Lin ve Cheng, 2014).

Doğası gereği sosyal olan mesajlaşma platformları da özellikle genç yetişkinler arasında popüler hale gelmiştir. Roberts ve meslektaşları (2014), üniversite öğrencilerinin telefonlarını kim olduklarının bir parçası olarak gördüklerini, öyle ki onuz kendilerini tamamlanmış hissetmeyeceklerini öne sürmektedirler. Akıllı telefonlar, sahip oldukları özelliklerle çok önemli hale gelerek akıllı telefon kullanıcıları saniyeler içinde herhangi bir web sitesinde arama yapabilir, herhangi bir telefon numarasına mesaj gönderebilir ve herhangi bir yere konum gönderebilir. Bu işlevlerin yanı sıra, indirilebilecek sonsuz sayıda uygulamaya da (sosyal ağ siteleri, oyunlar, eğitim, sağlık, restoranlar, haberler, hava durumu ve bankacılık vb.) ev sahipliği yapması; akıllı telefon kullanımını, özellikle genç yetişkinler için günlük yaşamın bir parçası haline getirmiştir (Sleeper, 2018).

İnternet gençliği; sanal platformlarda yeni ilişkiler ararken sahici ilişkileri gitgide azalan, bilişim teknoloji araçlarını kullanıp kütüphane ve kitaplardan uzaklaşan, eğlenme ve vakit geçirme peşinde olarak bilim, kültür ve eğitim aktivitelerini öteleyen, interneti fonksiyonel ve amaca yönelik kullanılan bir araç olarak görmenin ötesinde oyuncak olarak gören bir kitle haline gelmeye başlamıştır (Karaca 2007). Bu durum böyle devam ettikçe önlem alınmadığı takdirde yeni nesil gençlik narsist, materialist ve teknoloji bağımlısı olacaktır (Stein ve Sanburn, 2013). Toplumun önemli potansiyel gücü olan gençler, teknoloji ve sosyal medyaya karşı savunmasız kaldıkça, kendisiyle ve çevresiyle ilişkilerinde sorunlar yaşayabilecek ve potansiyellerini açığa çıkaramayacaklardır. Bu da hem birey hem toplum, hem de ülke açısından önemli bir kayıp olacaktır.

2.1.10. Sosyal Medya ve Besleyici İlişkiler

SMB ile ilgili bu çalışmada ele alınan değişkenlerden biri de besleyici ilişkiler bağlamında algılanan sosyal destek (ASD)'tir. Sosyal destek, ergenlerin ve gençlerin sosyal ilişkilerini istenilen düzeyde sürdürmeleri, yalnızlık duygularını yenmeleri, topluma uyum sağlamaları ve psikolojik olarak iyi olma durumlarını sürdürebilmeleri için temel bir ihtiyaçtır. Kişiyi önemseyip değer veren, güvenilen insanların varlığı, onların ulaşılabilirliği “sosyal destek” olarak tanımlanmaktadır (Sarason, Levine, Basham ve Sarason, 1983). Duygusal destek amacıyla başkalarına ne kadar güvenileceğinin bireysel algısı ise “algılanan sosyal destek” tir (Williams ve Galliher, 2006).

Sosyal destekle sağlık ilişkisini açıklayan iki model vardır (Lin vd., 2009):

1-Temel Etki Modeli (Sosyal desteğin, fiziksel sağlıkla öznel iyi oluştta olumlu etkide bulunması; sosyal destek yokluğunun, birey üzerinde olumsuz etki yaratması)

2-Tampon Modeli (sosyal desteğin, kişiyi olumsuz ve zorlayıcı koşullar karşısında koruyucu tampon görevi görmesi)

Dolayısıyla besleyici ilişkiler bağlamında değerlendirilen ASD, kişinin yaşadığı sorunlar ve hastalıklarla baş etmede koruyucu bir güç olup bireyin kendisini geliştirmesinde ve karşılaşabileceği zor durumlarla başa çıkmasında önemlidir. Sosyal destek, bireyin stresli durumu, stresörlerin anlamını ve duygusal tepkilerini değiştirmesine destek vererek kişiyi stresli olayın etkisinden korur (Esen ve Gündoğdu, 2010). Böylece sosyal destek mekanizmaları sayesinde bireyler hayattaki zorlukların üstesinden gelirler. Ergenler ve gençler için ASD'nin yeterince sağlanamadığı ve kişisel-sosyal kontrolün sağlanamadığı durumlarda problem davranışların daha fazla ortaya çıktığı görülmektedir (Jessor vd., 2003).

Sosyal destek, internet ve SMB için de potansiyel bir koruyucu faktördür. Zorlayıcı yaşam olaylarında koruyucu faktör olan sosyal destek, internetin ve sosyal medyanın problemlili kullanımıyla da ilişkilidir (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011). Daha da önemlisi, üç yıllık bir boylamsal çalışmada, van Den Eijnden ve arkadaşları (2010), yüksek kaliteli ebeveyn iletişiminin, İnternet ve SMB'yi önlemede etkili bir araç olduğunu bildirmişlerdir.

Aile ilişkilerinin niteliği ve aile ilişkilerindeki sorunlar, internet ve SMB'nin gelişmesinde çok etkili bir faktör olup, genç-ebeveyn çatışmasının yoğun olması ise internetin ve sosyal medyanın problemlili kullanımıyla ilişkilidir (Yen, Yen, vd., 2007; Savcı ve Aysan, 2017). Alanyazında aile işlevlerinde bozulma olması durumunda sosyal medyada geçirilen

zamanın arttığı ve buna bağlı olarak gençlerin SMB düzeylerinin arttığı görülmektedir (Bilgin, Şahin ve Togay, 2020). Yedi yıllık bir süre boyunca 138 gençten oluşan boylamsal bir çalışmada sorunlu anne-genç ilişkilerinin, gençlerin daha sonra çevrimiçi iletişimi tercih etmelerini ve çevrimiçi tanıştığı biriyle arkadaşlık kurma olasılığının daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Szwedo vd., 2011). Dolayısıyla ailesi ile olumlu ve kaliteli bir ilişki kuran gençler interneti obsesif olarak kullanmaktan kaçınır, sosyal geri çekilme düzeyleri düşer ve interneti daha sağlıklı kullanırlar (Tao vd., 2010). Ailesiyle internet kullanımıyla ilgili açık iletişim kuramayan ve yeterli desteği alamayan gençler de, internetle bağlantılı daha yüksek riskli davranışlarda (internette tanıştığı biriyle buluşma) bulunabilmektedirler ve kendilerini gerçek olmayan sanal platformlarda ifade etmeye çalışmaktadırlar. Yani gençlerin aileden yeterli sosyal desteği almadıkları durumlarda aile ile geçirilen zamanın yerini internet ve sosyal medya alabilmektedir. Günüş ve Doğan (2013) ailelerinden, özellikle de annelerinden düşük düzeyde sosyal destek alan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Psikodinamik, sosyal öğrenme ve sosyal kontrol teorilerinde savunulduğu gibi, problem davranışların nedenleri genellikle ailede, özellikle de annede yatmaktadır. Diğer taraftan ergenler ve ebeveynler arasındaki ilişkileri açıklamayı amaçlayan bu teoriler, ergenlere sağlanan sosyal destek ve sosyal kontrolün internet bağımlılığı gibi problem davranış riskini azaltacağını savunmaktadır. Yani internet bağımlılığı geliştikten sonra da güçlü bir aile desteği, bu problemi aşmada faydalı olabilmektedir (Ögel, 2018). Bu bağlamda, çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı, problem davranışlarla baş etmede sevgi ve anlayışı merkeze alan anne babalar, ergenlerde uygun ve sağlıklı davranışların gelişmesine ve yerleşmesine yardımcı olacaktır.

Ailenin yanı sıra akran ilişkileri de gençlerde internetin problemlili kullanımını açıklayan önemli bir yordayıcıdır (Weinstein ve Lejoyeux, 2010). Öte yandan internet ve sosyal ağlar, ergenler ve gençlerin arkadaşlarıyla bağlantı kurmasına, kişiler arası ilişkiler kurmasına ve güçlendirmesine, başkalarını desteklemesine ve sosyal destek almasına ve duygusal bağlar geliştirmesine de olanak tanımaktadır (Tang vd., 2016).

Yakın ve samimi ilişkiler kurmak, gençlik döneminin gelişim görevlerinden biridir. Bu görevi yerine getirememeye, gencin izole olmasına ve kendisini yalnız hissetmesine, başarısızlık duygusu yaşamasına neden olacaktır (Geist ve Hamrick, 1983). Yetersiz arkadaş ilişkisi olan gençler, interneti sosyal gereksinimleri için yoğun olarak kullanabilmekte, yalnız olan genç için internette ilişki kurma ciddi bir motivasyon kaynağı haline gelebilmektedir (Peter,

Valkenburg ve Schouten, 2005). Yapılan bir araştırmaya göre internet bağımlılığının yalnızlığı artırmadığı, yalnızlığın sonucunda bu bağımlılığın ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2003). Dolayısıyla, yalnız ve izole bireylerde internet bağımlılığı riski daha fazladır.

Yalnız bireyler, sağladıkları aidiyet, arkadaşlık ve topluluk olanakları nedeniyle çevrimiçi etkileşimli sosyal etkinliklerin bazı biçimlerine çekilebilir. Sosyal etkileşim, özellikle yalnız olanlar için çekici olabilecek şekillerde çevrimiçi olarak değiştirilir. Bazı yalnız bireyler için bu, internet kullanımının artmasına ve hatta yaşamlarında internetle ilgili sorunların gelişmesine de yol açabilmektedir. Diğer taraftan sosyal ağ siteleri, insanların birbirleriyle iletişim kurma ve etkileşim kurma şeklini de değiştirmiştir. İnsanlar “birlikte yalnız” olarak kabul edilebilir. Bu, insanların giderek daha fazla yalnız zaman geçirdikleri, ancak her zaman çevrimiçi oldukları anlamına gelir. İnsanlar yüz yüze etkileşime girmeden birlikte olma hissini yaşayabilirler (Kuss ve Griffiths, 2017).

Dolayısıyla kendini ifade etmekte zorlanan ve kendini sürekli yalnız hisseden ergenler ve gençler için internet bir kaçış yolu ve gerçeklerden koparan bir araç olmaktadır. Ayrıca sosyal ağlarda gezinme ve arkadaş bulma isteği (Kırık, 2014), stresten kurtulmak için eğlence amaçlı kullanma isteği (Bilgin, Şahin ve Togay, 2020), onları internet ortamına bağımlı hale getirmektedir (Akçay, 2009). İnternet, birden fazla kısmi topluluğa üyelikleri teşvik eden, arkadaşlık, sosyal destek, bilgi ve aidiyet duygusu sağlayan bir ortam olarak görülmektedir (Mesch, 2001). Gençlerin kendi kimliklerini oluşturma, bir gruba ait olma ve grubun kabul ve onayını alma çabaları, çeşitli araçlara yönelmelerine ve internet kullanımının sağladığı “avantajları” cazip hale getirmelerine neden olabilir (Odacı ve Kalkan, 2010).

Gencin hayatının bir diğer önemli parçası da romantik partnerlerle yakın ilişkiler geliştirmektir. Hem üniversite öğrencileri hem de genç yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalar, bir ilişkide tatmin olmamanın sosyal ağ kullanımının artmasına da yol açabileceğini göstermiştir (Tokunaga, 2016). Örneğin, utangaçlık veya düşük özgüven nedeniyle biri romantik ilişkiler kurmakta zorlanıyorsa, İnternet, sohbet odaları veya e-posta yoluyla etkileşim için mükemmel bir ortam sağlar. Ancak bu tür bir iletişim yüz yüze etkileşim kadar duygusal veya zengin değildir ve kişi yalnızca sohbet partnerinin iyi yönlerini görebilir (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005). Birey ilişkilerinde memnun değilse, sosyal paylaşım sitelerinde mutlu görünen diğer çiftleri kıskanma olasılığı da daha yüksek olabilir ve bu da depresyona yol açabilir (Sleeper, 2018). Bunun yanı sıra yatak odalarında dijital dünyayla daha fazla zaman geçiren gençlerin yaşamları gitgide daha da bireyselleşerek

özelleşmekte ve çevresiyle daha az zaman geçirebilmektedirler. Bu durum da özellikle evli bireylerde ev içerisindeki sosyal etkileşimi bozmaktadır. Nitekim Candemir Karaburç ve Tunç (2020) interneti problemlili kullanan evli bireylerde eş tükenmişliğinin daha yüksek olduğunu, PİK ile eş tükenmişliğinin olumsuz yönde, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ise olumsuz yönde ilişkili olduğunu raporlamışlardır.

Özetle bireylerin hayatındaki sosyal desteğin eksikliği, bu desteği internetten ve sosyal medyadan aramalarına neden olmaktadır (Özcan ve Buzlu, 2007; Yen, Ko, Yen, Chang ve Cheng, 2009). Genel olarak internet ve sosyal medya, gerçek hayatta kişilerarası ilişkileri yetersiz yaşayan bireylere dinamik sosyal destek grupları sağlamaktadır. İnternet sohbeti, kullanıcılarına sosyal ortamlar sağlar. İnternetin sağladığı bu imkân, bireylere bir gruba ait olduklarını hissettirmektedir (Günüç ve Doğan, 2013).

Bu bağlamda sosyal destek algısı düşük dolayısıyla besleyici ilişki yoksunluğu yaşayan gençlerin internet ve sosyal medya bağımlısı olma oranı yüksektir (Chen, Li ve Long, 2007). Aile, arkadaşlar ve birey için anlamlı başkalarının bu sosyal bağlamın sosyal desteği kolaylaştırıcı olarak algılandığı sürece, aşırı teknoloji ve sosyal medya kullanımına karşı koruma sağlayan bir ortam sağlayabilir. Alanyazındaki bazı çalışmalar, SMB ile genç-ebeveyn ilişkisi arasında bir ilişki olması nedeniyle olumlu bir ebeveyn-geç ilişkisinin koruyucu bir faktör olduğunu göstermiştir (Mc Mahon ve Curtin, 2013). Kişilerarası çevrelerinde kendilerini değerli hissedenden kişiler, interneti öncelikle bir bilgi aracı olarak görürken, yüz yüze etkileşimlerinde daha az değerli hissedenden kişiler, alternatif, etkileşimsel bir araç olarak internete yönelmişlerdir (Papacharissi ve Rubin, 2000).

2.1.11. Sosyal Medya ve Öz-saygı

SMB'nin olumsuz etkilerinin altında yatan faktörlerden biri de öz-saygıdır (Hou, Xiong vd., 2019). Öz-saygı; bireyin kendisini önemli, değerli ve yetkin olarak görmesi, kendini kabul etmesi ve kendine saygı duymasındır (Lyubomirsky, Tkach ve Dimatteo, 2006). Rosenberg'e (1965) göre öz-saygı ise bireyin kendisine karşı olumlu ve olumsuz tutumlarıdır.

Düşük öz-saygı, bağımlılık yapan davranışlarla ilişkilendirilmiştir. Craig (1995), kendileri hakkında olumsuz değerlendirmelerde bulunan kişilerin, düşük benlik inançlarından kaçmak veya onlardan uzaklaşmak için bağımlılık yapıcı maddeler kullandıklarını bildirmiştir. Armstrong ve arkadaşları (2000) düşük öz-saygının internet bağımlılığı ile de

ilişkili olup olmadığını araştırmış ve öz-saygının internet bağımlılığının ve haftada internette geçirilen zamanın iyi bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır.

Daha önce yapılan araştırmalar, düşük öz-saygıya sahip kişilerin sosyal medyayı yüksek öz-saygıya sahip kişilere göre kendilerini ifade etmek için daha güvenli bir yer olarak gördüklerini göstermiştir (Forest ve Wood, 2012). Öz-saygısı düşük olan bireylerin genellikle yüksek olanlara göre reddedilmeyi bekleme olasılıklarının daha yüksek olması, kişilerarası ilişkiler ararken veya kurarken reddedilmekten korkmalarına yol açabilmektedir. Bu nedenle, internet ve sosyal medya bu tür bireyler için uygun bir iletişim aracı sağlayabilmektedir, çünkü yüz yüze karşılaşmalara kıyasla onlara daha az reddedilme riskiyle bağlantılı iletişim fırsatları sunar. Bu nedenle, öz-saygısı zedelenmiş bireyler daha büyük bir internet ve SMB riski altında olabilmektedirler.

Düşük özsaygıya sahip bireyin iç dünyasında boşluğun oluşması, toplumsal yaşam içerisinde uyum bozukluklarına sebebiyet vererek, bireyin psikolojik sağlığını zedeleyebilir. Ayrıca bu bireyler, interneti sosyal, kişisel sorunlarından kaçış aracı olarak görmektedir (Kraut vd. 2002). Kendileriyle ilgili olumsuz algısı olan bireyler sürekli kaçış amacıyla interneti kullanırken, özdeğerlerini yükseltmeyi düşünebilmekte (Çelik ve Odacı, 2012), gerçek hayattaki etkileşimin yerine sanal âlemdeki iletişimi tercih edebilmektedir. Tanımadıklarıyla kaygı duymaksızın iletişim kurarken; daha sosyal görünerek günlük hayatta almadığı beğeniye, sosyal medya siteleri üzerinden yapmış olduğu paylaşımlarla beğeni alabilmektedirler (Tutgun-Ünal, 2015). Bu durum da, SMB riskini artırabilmektedir.

Özsaygısı düşük bireylerin; toplumsal ortamlarda iletişim konusunda güçlük çekmelerinin ve utangaç olmalarının sebebi, yüz yüze iletişimin onlar açısından zor ve endişe verici olmasıdır (Gonzales ve Hancock, 2011). Dolayısıyla, özsaygısı düşük bireyler sosyal medyada günlük yaşantısında olduğundan daha farklı davranabilmekte ve kendilerini gerçek yaşamdan daha farklı gösterebilmektedirler. Böylece, özsaygısı düşük ve yalnız kişiler, başkalarından olumlu tepkiler almak için sosyal medyada sahte bir kendilik de oluşturabilmektedir (Pittman, 2015). Kimliğini sanal platformlarda teşhir eden genç, sunduğu kişisel bilgileriyle toplumsal görünürlük de elde etmektedir (Şener, 2010). Bu sitelerde beğenilme gereksinimini karşılayan bireyler, takipçi sayılarının artmasıyla da özel, önemli biri olma hissini yaşamaktadırlar (Karaca ve Mutlu, 2019).

Öte yandan Hiperpersonel Modele göre, kişinin kendi çevrimiçi profilini görüntülemesi veya düzenlemesi öz-saygısını artırsa da, sosyal medya kullanıcıları sıklıkla başkalarının seçici ve yüceltilmiş çevrimiçi öz sunumlarına da maruz kalmaktadırlar

(Rosenberg ve Egbert, 2011). Sosyal medya platformlarında adeta maske takan bireyler, daima olumlu ve güzel anları paylaşarak, kusursuz bir yaşam sürüyormuş gibi görünmektedir (Satıcı, 2019). Örneğin, Facebook'u sık kullananlar, özellikle çevrimdışı ortamda diğer kullanıcıları iyi tanımadıklarında, diğerlerinin kendilerinden daha mutlu ve başarılı olduğuna inanmaktadırlar (Chou ve Edge, 2012). Vogel, Rose, Roberts ve Eckles (2014), Facebook'taki yukarı yönlü sosyal karşılaştırmaların kapsamının, aşağı yönlü sosyal karşılaştırmaların kapsamından daha büyük olduğunu ve sosyal medyadaki yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların öz-saygıyı azaltabileceğini öne sürmektedirler. İnsanların kendi özçekimlerini başkalarınıninkiyle kıyasladıklarında benlik imajlarının bozulduğu ve kendilerini tanıdıklarıyla karşılaştırdıkları ve bunun sonucunda duygusal durumlarının zarar gördüğü araştırmalarla ileri sürülmektedir (Ertürk, 2016). Örneğin filtreli fotoğrafların oldukça sık kullanıldığı sosyal medya sitelerinde kusursuz fotoğrafları gören diğer kullanıcılar da mükemmel görünüşe sahip olma telaşına girip, mükemmel standartlar yüzünden kendilerini yetersiz hissedip mutsuz olabilirler ve depresyona girebilirler. Bu durum kişinin iyilik halini zedelediği gibi (Satıcı, 2019), öz-saygısının düşmesine de yol açabilir. Sosyal medya platformlarında kendini başkalarıyla kıyaslama sonucunda, kişilerin benlikleri hakkındaki düşüncelerinde olumlu ya da olumsuz farklılaşmalar olabilmektedir. Öz saygısı düşük bireyler, sosyal medyada kendilerini başkalarıyla daha çok kıyaslayabilmekte ve bunun sonucunda özsaygısı yüksek bireylere göre daha olumsuz biçimde etkilenebilmektedirler.

Gerçek hayattaki "benliğin" bir temsili olarak Facebook, kullanıcıların toplum tarafından kabul edilebilir söylemleri, sosyal normları ve değerleri temsil eden ütopyik bir benlik yaratmalarına olanak tanır. Birçok kullanıcı Facebook'u iletişimde kalmanın bir yolu olarak görse de, kullanıcıların kendilerini Facebook'ta nasıl temsil ettikleri gerçek hayattaki benliklerinden önemli ölçüde farklıdır (Öngün ve Demirağ, 2014). Kişinin gerçek kimliğiyle sosyal medya sitelerindeki kimliği arasındaki uçurum da, öz-yeterlik ve öz-saygıda düşüşe sebep olması bakımından önemlidir (Uzun, Yıldırım ve Uzun, 2016). Bununla birlikte kişi, kendisi hakkında olumlu bir görüş yaymak için sürekli sosyal medyada paylaşım yapmaya meyilli olabilir. Böylece birey sanal bir gerçeklik oluşturduktan sonra kendini başkalarıyla karşılaştırarak kendi algısını test eder. Sosyal ağlar üzerinden gerçekleştirilen bilgiler yüz yüze veya sözsüz iletişim özelliği taşımamakta ve kişi karşı taraftan 'beğenme' gibi bir onay bekleyerek onaylandığı izlenimine ulaşmayı amaçlamaktadır. Selfie, yanlış bir benlik saygısı artırma yoluna dönüşebilir ve onaylanma ihtiyacı, selfie pratiği ile aşırı bir kabullenme

arzusunu alışkanlık haline getirebilir ve aşırı onaylanma ihtiyacı bir yaşam tarzı haline gelebilir (Ertürk, 2016).

2.1.12. Sosyal Medya ve Sosyal Beceriler

Bacanlı (1999), kişinin başkalarıyla başarılı şekilde iletişim içerisinde bulunmasını sağlayan davranışları “sosyal beceriler” olarak tanımlamıştır. Başka bir tanıma göre ise sosyal beceriler, kişinin sosyal çevreye uyum sağlayabilmesini, sağlıklı iletişim kurabilmesini sağlayan becerilerdir (Matson, Matson ve Rivet, 2007).

İnsanların ait olma ve ilişki kurma gibi temel ihtiyaçları vardır ve bunun için kişilerarası iletişim anahtardır (Wang, 2013). Öte yandan, etkileşimli bir ortam olarak internet ve sosyal medya; arkadaşlar, aile, bilgi kaynağı ve potansiyel yeni ortaklarla sosyal iletişim için bir araçtır. Böylece sosyal tanınma, sosyal destek ve kişinin yakın sosyal dünyasında karşılanmayan aidiyet duygusu ihtiyaçları karşılanabilir (Caplan, 2003).

İnternet, önceden kaçınılan sosyal etkileşimler ve etkinliklerle etkileşimi kolaylaştırma açısından faydalı olabilirken, çevrimiçi iletişimin tercih edilmesi problemlili internet ve sosyal medya kullanımının gelişmesine yol açabilir (McKenna ve Bargh, 2000; Scealy vd., 2002; Caplan, 2003). Bu hipoteze yönelik ilk destek hem sosyal utangaçlığın hem de çevrimiçi iletişim tercihinin PİK ile pozitif olarak ilişkili olduğunu gösteren çalışmalardan gelmektedir (Caplan, 2003; Ebeling-Witte vd., 2007).

Sosyal ilişkilere çok değer veren, sosyal etkinliklere katılımında akranlarından farklı olmayan ancak utangaçlık ya da içe dönüklük nedeniyle yakın arkadaşlıklar kurmada sorun yaşayan, ilişki kurmakta güçlük çeken gençlerin, yaşadıkları zorlukların üstesinden gelmek için internete yöneldiği (Mesch, 2001) ve sosyal medya platformları üzerinden iletişimi tercih ettikleri (Caplan, 2003) saptanmıştır. Utangaç ve sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bu bireyler daha çok eş-zamanlı olmayan iletişimi seçmekte (Chan, 2011), sosyal becerilerini yetersiz olarak algılayan bireyler, sosyal risklerle karşılaşmamak, kendilerini istedikleri biçimde sunabilmek için sanal dünyadaki iletişimi daha çok tercih etmektedirler (Caplan, 2006).

Kişilerarası ilişkilerinde başarısız olduğunu düşünen bireyler, gerçek kimliğini gizleyerek istediği kişi olma fırsatını elde ettikleri sanal ortamlarda yoğun şekilde zaman geçirmektedirler (Caplan, 2007). Yine McKenna ve Bargh (2000), kullanıcıların interneti yüze yüze ilişkileri güçlendirmek için kullandıklarını öne sürmektedirler. İletişim becerisinden yoksun kişilerin problem çözme becerilerinin düşük düzeyde olduğu (Çetinkaya,

2013) bu bireylerin de interneti kontrollü kullanımda başarısız oldukları belirtilmiştir (Yüksel ve Yılmaz, 2016; Kuzucu, Kögercin vd., 2020). Dolayısıyla sosyal iletişim konusunda zayıf, kendisine güveni olmayan, utangaç, pasif ve içe dönük bireylerde internet ve sosyal medya kullanımı yoğun olmaktadır (Seepersad, 2004).

Bazı araştırmacılar, internetin özellikle sosyalleşmek amacıyla evlerinden çıkmakta zorlanan insanlar için çekici olduğunu iddia etmektedir (Kling, 1996). Bu görüşe göre interneti sık kullanmak, sosyal olarak güvensiz hisseden, sosyal hayatı kısıtlı ve sosyal aktivitelere katılmayan bireylere çekici gelmektedir (Griffiths, 1999). Lee ve arkadaşları (2014), Tayvan'da yetişkin bir nüfusu incelemişler ve sosyal kaygıya sahip olmanın, birinin akıllı telefon kullanımını artırması için bir motivasyon olduğunu, sosyal kaygısı olanların, kendilerini rahatsız hissettikleri sosyal durumlarda telefonlarını kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Sosyal kaygı, sosyal ağ sitelerinin de artan kullanımı ve sosyal ağ bağımlılığıyla da ilişkili olup (Shaw vd., 2015; Sleeper, 2018); sosyal ağ sitelerinin kullanımı her zaman aktif iletişimi teşvik etmez; bu nedenle sosyal kaygısı olanlar, siteleri pasif olarak kullanırken etkileşimde bulduklarını hissedebilirler, bu da yüz yüze bir etkileşimle karşılaşıldığında bireyin sosyal kaygısının artmasına neden olabilir. Bunun yanı sıra bazı araştırmacılar, çevrimiçi etkileşimlerin, olumsuz değerlendirmenin olasılığı ve sonuçları açısından, yüz yüze etkileşimlerden daha güvenli olarak algılandığını öne sürmüşlerdir (McKenna ve Bargh, 2000; Caplan, 2002). Bu fikirle tutarlı olarak, sosyal kaygılı bireyler, yüz yüze etkileşime kıyasla internette daha kolay etkileşim yaşadıklarını bildirmektedir (Erwin vd., 2004).

Sanal ortamdaki iletişim, etkileşimde bulunan bireylerin vokal nitelikleri, bedensel hareketleri, yüz ifadeleri, fiziksel görünüşleri ve sosyal özellikleri ile ilgili sözel olmayan ipuçlarından yoksundurlar (Sproull ve Kiesler, 1991). Dolayısıyla iletişimin anonimliği, sosyal olarak kabul görme kaygısının olmaması, göz kontağının gerekli olmaması, kendini yazılı biçimde ifade etmenin, sözlü olana kıyasla kolaylığı, arzu edilen kimliğe bürünülebilmesi, gizemli olması ve denetim zayıflığıyla sınırsızlığı yüzyüze iletişime göre internet ortamını çekici kılan özelliklerdir. Dolayısıyla bu özellikler nedeniyle sosyalleşmede problem yaşayan, gerçek ilişkilerde yakınlık elde edemeyen bireylere internet ve sosyal medya çok daha çekici gelmektedir (Siyez ve Uz Baş, 2013).

Bu bağlamda alanyazındaki modeller incelendiğinde, Grohol'un (2012) "patolojik internet kullanım modeli" bağımlılık temelinde sosyalleşme olduğunu altını çizmektedir. Gerçek hayatta sosyalleşmede zorluk çeken kişiler, sanal âlemde etkileşim içerisinde

olmaktadır. Davis'in (2001) genelleştirilmiş PİK'e ilişkin bilişsel-davranışçı modelinden etkilenen Caplan (2003) ise, psikolojik sorunları olan kişilerin sosyal becerilerdeki eksiklikleri telafi etmede daha kolay olduğu için çevrimiçi etkileşimi yüz yüze iletişime tercih edeceklerini savunmuştur. Bu modelde, sosyal kontrol becerisi düşük bireyler, kontrol becerilerini arttırarak sosyal riskleri en aza indirmek için sınırlı becerilerini arttıran iletişim kanallarına yönelebilmekte ve tercihleri çevrimiçi sosyal etkileşim olabilmektedir. Bu bağlamda, bilhassa tercih edilmiş çevrimiçi sosyal etkileşim, olumsuz neticeleri olan takıntılı internet ve dolayısıyla sosyal medya kullanımını tetikleyebilmektedir (Caplan, 2005). Caplan'ın (2003) sosyal beceri modelindeki üç varsayım şunlardır:

1. (Yalnızlık ve depresyon gibi psikososyal problemleri olan kişilerin sosyal yeterlikleri ile ilgili algıları daha olumsuzdur.

2. Dijital araçla gerçekleşen etkileşim, yüz yüze iletişime göre daha çok tercih edilir çünkü bireyler dijital araçla gerçekleşen etkileşimin daha az tehdit edici olduğunu, çevrimiçi ortamda kendilerinin daha yeterli olduğunu hissederler.

3. Bu tercih ise yoğun ve takıntılı dijital araçla etkileşime yol açar, sorunlar kötüleşir, ev, okul ve işte yeni sorunların ortaya çıkmasına sebebiyet verir.

Özetle Caplan' a (2010) göre, yalnız, sosyal kaygısı yüksek ya da sosyal beceri yoksunluğu yaşayan kişiler çevrimiçi sosyal ortamlarda etkileşimi daha çok tercih ederler. Böyle durumda kendilerini daha az tehdit edici ve daha ödüllendirici olan çevrimiçi ortamlardaki etkileşimleriyle sosyal açıdan çok daha rahat hissedip yeterli algılar. Bu bağlamda, “gerçek” hayatta giderilemeyen sosyalleşme gereksinimleri, bağımlılık pahasına olsa da “sanal” ilişkilerde telafi edilmektedir (Arcan ve Yüce, 2016)

İnternette ve sosyal medyada oluşturulan topluluklar ve sosyal ilişkiler, utangaç insanların etkileşime girmesi için güvenli bir sığınak sağladıkça, sosyal bağlantılar büyük ölçüde çevrimiçi olarak genişler (Stritzke, Nguyen ve Durkin, 2004). Utangaçlık ve çevrimiçi ağ siteleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, Baker ve Oswald (2010), utangaç bireylerin ağ sitesi aracılığıyla diğer İnternet kullanıcılarıyla daha fazla memnuniyet bulduklarını ve daha yakın arkadaşlıklar kurduklarını bulmuşlardır. Bu, internetin utangaç bireylere sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını tatmin etmeleri için alternatif bir ortam sağladığı ve bazılarının yoğun bir şekilde internete yönelmesine neden olduğu fikrini desteklemektedir. Bu nedenle, çevrimiçi ortamda ne kadar çok zaman geçirirlerse, çevrimdışı sosyal etkileşimlere o

kadar az zaman ayıracaklardır. Bu, sonunda sosyal izolasyon ve daha fazla utangaçlık yaratabilecek güçlü bir internet ve SMB'ye yol açabilir.

Bu kapsamda yapılan araştırmalar, sosyal olarak endişeli olan ve sosyal beceri eksiklikleri olan bireylerin problemleri internet ve sosyal medya kullanımına özellikle duyarlı olduklarını göstermektedir. Kaygıları nedeniyle, sosyal kaygısı olanlar, istenmeyen bir izlenim bırakma olasılığını azaltmak için etkileşimden kaçınma eğilimindedir. Ancak kaçınılmaz olan durumlarda aşırı derecede sıkıntılı hale gelen bu kişiler, sosyal olarak geri çekilme ve izole olma eğilimindedirler. Bu nedenle, birçok araştırmacı iletişim kurmak için akıllı telefon ve sosyal ağ kullanmanın sosyal kaygısı olanlar için faydalı olabileceğine inanmaktadır (Shaw vd., 2015). Bu durum, kendini sunum üzerinde daha fazla kontrol, olumsuz değerlendirme riskinin azalması ve ilişki kalitesinin artması nedeniyle çevrimiçi iletişimin daha güvenli bir etkileşim aracı olarak algılanmasıyla ilgili olabilir.

Campbell, Cumming ve Hughes (2006), internetin sık kullanımının özellikle çevrimiçi sohbetin psikolojik faydalarına dikkat çekerek, sanal sohbet odalarının sosyal kaygı ve sorunlarla karşılaşan kişi için yüzyüze iletişim becerilerini ve sosyal davranışlarını geliştirmek için bir fırsat olarak kullanılabilirliğini savunmuştur. Ancak internet aracılığıyla sağlanan geçici sosyal destek gerçek hayatta devam etmeyebilir. Böylece bağımlılar internet ortamında ilişkilerini sürdürürken gerçek hayattaki sosyal ilişkileri de zarar görebilir (Esen ve Gündoğdu, 2010). Ancak bu sanal hayat, reel hayatta sosyal ilişkileri zedeleyerek, sosyal iletişim becerilerini zayıflatacaktır (Beard ve Wolf, 2001). Yelpaze ve Ceyhan (2015), Sosyal medya sitelerinden Facebook'la ilgili yapılan 40 çalışmayı inceledikleri araştırmalarında, sosyal ortamlarda kendilerini göstermekte yetersiz kalan kişilerin, çevrimiçi iletişimle eksikliği kompanse etmeye çalışsalar da reel sosyal ilişkilerin yerini tutmadığını ifade etmişlerdir.

2.2.Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Kavramsal Çerçeve

2.2.1. Bağımlılık ve Davranış Bağımlılığı

Tarhan ve Nurmedov'a (2011) göre bağımlılık bir nesne, kişi veya varlığa karşı duyulan önüne geçilemez istek ya da başka bir iradenin güdümü altında olmadır. Bağımlılık yapıcı bu durum bireylerin özgür iradesiyle başlasa da, bireyin özerkliği gittikçe kaybolmaktadır. Problem, bağımlı kişilerle sınırlı olmamakta, zamanla aile, sosyal çevre ve toplumu da etkilemektedir.

Bağımlılıkla ilgili bozukluklar maddeyle ilişkili olan (alkol, uyuşturucu, tütün vb.) ve maddeyle ilişkili olmayan/davranışsal bağımlılıklar (kumar, çalma, yangın çıkarma isteği, alışveriş, seks, aşırı egzersiz, işkoliklik/iş ve internet bağımlılığı) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018). Kişinin bir dürtüye, güdüye, kendisine ya da başkalarına zarar vermesi muhtemel bir davranışa karşı koyamaması “davranış bağımlılığı” şeklinde tanımlanmaktadır (Grant vd., 2010). Kimyevi uyarıcı olan maddeler beyni direkt olarak etkilerken, beyinde iç kimyevi madde salgılatan davranışsal bağımlılıklar da madde kullanımı ile aynı etkiye yol açmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Bu bağlamda davranışsal bağımlılıklar birçok yönden madde bağımlılıklarına benzer. Davranışsal bağımlılıkları olan kişiler, aşırı kullanım, kontrol kaybı, tolerans ve yoksunluk semptomları ile birlikte bir aşırı istek duyma olduğunu tanımlar (Alavi vd., 2012). Dolayısıyla her ne kadar bağımlılık denilince akla ilk gelen alkol ve madde bağımlılığı olsa da son zamanlarda alışveriş, kumar, seks bağımlılıkları ile teknolojik bağımlılıklar gibi davranışsal bağımlılıklardan da söz edilmektedir.

Davranışsal bağımlılıklarla, insanlar davranışa katılmaktan aldıkları duyguya bağımlı hale gelirler (Alavi vd., 2012). Alavi ve arkadaşları (2012) zevk veya rahatlama hissi uyandıran ve üreten her şeyin bir bağımlılık haline gelebileceğini öne sürmektedir. Bir süre sonra davranış daha az zevkli hale gelir ve alışkanlığa dönüşür. Davranışsal bağımlılıklar İnsan/İlişki Bağımlılığı, Bilgisayar Oyun Bağımlılığı, Kumar Bağımlılığı, Yeme Bağımlılığı, Cinsel Bağımlılık/Seks Bağımlılığı, Alışveriş Bağımlılığı, Elektronik Alet Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı olmak üzere 8 temel başlık altında değerlendirilmektedir (Ögel, 2001).

Davranışsal bağımlılıkları teşhis etme kriterleri, madde kullanım bağımlılığı bozuklukları kriterlerine çok benzer. Kumar bağımlılığı bozukluğu, madde bağımlılığı bozuklukları ve sorunlu sosyal medya kullanımının bir sonucu olarak yaşanan etki ve zorluklar da çok benzerdir (AbuDamous, 2020). Kumar bozukluğu, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabına (DSM-5) eklenen ilk davranışsal bağımlılıktır. Nedeni, vücuda etkisi, diğer bozukluklarla komorbiditesi ve tedavisi açısından madde kullanım bozukluklarına benzediği için dâhil edilmiştir (Petry vd., 2014). DSM-5, İnternet Oyun Bozukluğunu DSM-5'teki başka bir davranışsal bağımlılık olarak değerlendirmiştir (Sleeper, 2018).

Davranışsal bağımlılıkların ortak özellikleri ise şunlardır (Sadoff, Drogin vd., 2015):

- Bir nesne, madde ya da aktiviteye takıntılılık
- Bir zarara neden olsa da davranışı engelleyememe ve sürdürme
- Yapmak istemese de kişinin takıntılı şekilde bir davranışı tekrarlayarak yapması
- Davranış gerçekleştirilemediğinde yaşanan irritasyon, aşırı istek, huzursuz olma ve depresyon hâli
- Davranış süresi boyunca bireyin kontrolsüz olması
- Başka kişiler görse de davranışın zarar verecek etkilerini kişinin kabul etmemesi
- Ailesi ya da arkadaşları kaygılarını belirttiklerinde kişinin davranışlarını gizlemesi
- Depresyon, düşük öz-saygı

Griffiths (1995) teknolojik bağımlılıkları operasyonel olarak insan-makine etkileşimini kapsayan davranışsal (kimyasal olmayan) bağımlılıklar olarak tanımlamıştır. Davranışsal bağımlılıklar altındaki teknolojik bağımlılıklarda bireyler pasif (tv. vb.) ya da aktif (çevrimiçi oyunlar, tabletler, akıllı telefonlar vb.) olabilmektedirler. Tv, bilgisayar, oyun, akıllı telefon, internet ve sosyal medya bağımlılıkları teknolojik bağımlılıklar kapsamındadır.

İnternete gerekenden daha çok erişme isteği duyulması ve bunun önüne geçememe, internet bağlantısı olmaksızın geçirilen vaktin önemsiz olması, erişimin yapılamadığı zamanlarda yoğun saldırganlık ve sinirlilik hali olması, aile-sosyal-mesleki yaşamda bozukluklar olması internet bağımlılığıdır (Griffiths, 2000). İnternet bağımlılığında görülen belirtiler, SMB’de de görülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011; Tutgun Ünal, 2015).

Madde bağımlılıklarında olduğu gibi, SAS bağımlılarında da ruh hali değişikliği (SAS’lere katılımın duygu durumunda olumlu değişikliğe yol açması), inatçılık (SAS kullanımı ile davranışsal-bilişsel-duygusal meşguliyet), tolerans (zaman içerisinde SAS’lerin giderek artan oranda kullanımı), yoksunluk belirtileri (SAS kullanımı kısıtlandığında ya da durdurulduğunda hoş olmayan fiziksel ve duygusal semptomlar yaşama), çatışma (SAS kullanımından dolayı ortaya çıkan kişilerarası ve intrapsişik sorunlar) ve nüks (bir yoksunluk döneminden sonra bağımlıların aşırı SAS kullanımlarına hızla geri dönmeleri) gibi klasik bağımlılık belirtileri görülür (Griffiths, 2013).

Davranışçı kuramlara göre herhangi bir davranış sonucunda doyum sağlıyor veya olumsuzluklardan kurtulma sağlıyorsa; kişiler doyum sağlamak veya olumsuzluklardan

kaçmak için bu davranışı yaparlar. Sosyal medya da bu niteliğiyle bağımlılık yapmaktadır (Ünal ve Arslan, 2015). Bilişsel içerik bağımlılığı, duygusal bağımlılık ve davranışsal bağımlılık, sosyal medya bağımlılığındaki üç temel belirleyici faktördür. Bilişsel içerik bağımlılığı, kişinin yaşamına, ilgi alanına ve çevreye ilişkin bilgi toplaması gerektiğini, bu bilgilerle oluşan rahatlama duygusuna olan bağımlılığı ifade etmektedir. Duygusal bağımlılık, toplumda dışlanan/dışlandığını hissedenlerin sosyal medya sitelerine daha çok bağımlılık geliştirdiğini göstermektedir. Davranışsal bağımlılıksa, kişinin gün içerisinde belirli vakitlerde sosyal medyayı kullandığını ve yüz yüze iletişim içerisinde olduklarıyla sosyal medya platformunda etkileşime geçtiğinde, bu uygulamalara karşı bağımlılığın arttığını ifade etmektedir. Davranışsal bağımlılıksa ikiye ayrılmaktadır (Hazar, 2011): eylemsel (araçlara bağlı içeriğe) ve araçsal (kullanılan araçlara).

Sosyal medyanın aşırı kullanımı sonucunda, kullanıcının hayatı üzerinde zararlı ve olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Dolayısıyla kişilerarası ilişkilerde, mesleki veya akademik işleyişte veya bir kişinin genel refahında, bağımlılık yapan davranışa harcanan zaman nedeniyle sorunlar ortaya çıkması muhtemeldir.

2.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Teknoloji kullanımındaki çarpıcı artış, yaşamımızda adeta teknoloji devrimi yaratmıştır. Öyle ki, bu devrimle birlikte basit bir tıklama ile istediğimiz her şeye erişebilmemizi sağlayan birçok araç ve cihaz da geliştirilmiştir. Bu yeni teknolojilerin kolaylığı ve erişilebilirliği, onlara muhtaç hatta bağımlı olmayı mümkün kılar. Günlük yaşamımıza daha fazla dâhil oldukça, internet ve sosyal medyanın kullanımı daha yüksek bir öncelik haline gelmektedir.

Bağımlılık, bir şeyi patolojik olarak kullanmak olarak tanımlanmaktadır (Özcan ve Buzlu, 2005). Madde, kumar, oyun gibi diğer bağımlılık çeşitlerinde bireyler, zararlı alışkanlık durumuna gelecek şekilde, belirli etkinliklere kendilerini bağlı hissederler, bu ise yaşamlarındaki diğer önemli faaliyetlere engel olur. Bu durum aşırı sosyal medya kullanan insanlar için de geçerlidir. Bir kullanıcının Facebook, Instagram ve Twitter gibi sosyal medya ortamlarında çok fazla vakit harcamasının okul-iş-başkaları ile olan ilişkileri gibi günlük yaşamının diğer taraflarını olumsuz olarak etkilemesi ise “sosyal medya bağımlılığı” olarak tanımlanmaktadır (Walker, 2011).

Teknolojik bağımlılıklar arasında en yaygın olanı internet bağımlılığıdır (Young, 1988). İnternet bağımlılığı konusunda kullanıcıların platforma mı yoksa internetteki içeriğe mi bağımlı oldukları sorgulanmış (Griffiths, 1999), bağımlı olan kullanıcıların çevrimiçi kullanımın farklı yönlerine bağımlı hale geldiği iddia edilmiştir (Young, 2009). Young, ilki bilgisayar oyunlarını içeren bilgisayar bağımlılığı, internete odaklı bağımlılık, alışveriş ya da bahis bağımlılığı, çevrimiçi pornografi bağımlılığı ve sosyal paylaşım siteleri bağımlılığı olmak üzere internet bağımlılığının beş türünden söz etmektedir. Sosyal medyanın ciddi bir bölümünü kapsayan “sosyal ağ sitesi bağımlılığı”, bağımlılıklar içerisinde en yeni olanıdır (Kuss ve Griffiths, 2011). Kapsamlı olarak internet bağımlılığı yıllarca incelenmiş, ancak son zamanlarda sosyal medya ve Facebook, Twitter gibi alt sınıflarının etkileri de çalışılmıştır (van den Eijnden, Lemman ve Valkenburg, 2016).

Sosyal medyaya internet vasıtasıyla erişim sağlandığı için SMB, internet bağımlılığından ayrı düşünülemez (Kuss ve Lopez- Fernandez, 2016). Bunun yanı sıra, internet bağımlılığının, SMB'nin, dijital oyun bağımlılığının, akıllı telefon bağımlılığının doğrudan teknoloji ile ilişkisi olduğundan, bu bağımlılıklar da teknoloji bağımlılığından ayrı düşünülemez (Savcı ve Aysan, 2017). İnternet, dijital oyun, sosyal medya, akıllı telefon, TV bağımlılığı (Kubey ve Csikszentmihalyi, 2002), phubbing (Karadağ vd., 2016), online pornografi (Qwens vd., 2012), online alışveriş (Dittmar vd., 2007), çevrimiçi seks (Griffiths, 2001) bağımlılıkları teknoloji bağımlılıkları kapsamındadır. Bu çalışma, teknoloji bağımlılıklarından SMB ile sınırlıdır.

Günümüzde mobil telefonlar; sesli ve görüntülü aramalar, yazılı ve görsel mesajlaşma, video kaydı ve bilhassa küçük ekranlar için tasarlanmış çok sayıda ilgi çekici uygulamayla beraber neredeyse bütün internet uygulamalarına erişim sağlar. Ayrıca bir dizüstü ya da masaüstü bilgisayardan farklı olarak her zaman ve her yerde kullanılabilir olma özelliği vardır. Ayrıca bu telefonların, doğrudan ya da sosyal medya aracılığı ile mesajlaşma özelliği de, bağımlılık yapıcıdır. Bu bağlamda cep telefonları; zaman ve yer neresi olursa olsun internete kolay erişim sağladığından, internet ve sosyal medya bağımlıları için ideal bir ortam haline gelmiştir (Al-Menayes, 2015). Dolayısıyla internetin kullanılmasının kolay olması, rahat ve hızlı bilgiye erişim sağlaması, alışveriş-eğlence-iletişim gibi olanaklarının olması interneti vazgeçilmez kılmış ve yaşamımıza entegre olmasına yol açmıştır. Araştırmacılar, gözetim, kaçış, yoldaşlık, kimlik ve eğlencenin klasik kitle iletişim araçların motivasyonları olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Cabral, 2008). Günlük faaliyetlerde dahi sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaşmasıyla, insanlar çevrimiçi olarak önemli miktarda zaman

harcamaya başladıklarında; internet işlevsel özelliklerini kaybedebilir, sorunlu ve bağımlılık yapan davranışlar da dâhil olmak üzere olumsuz sonuçlara yol açarak sunduğu olanaklarla büyük kitleleri cezbederek, kontrolsüz ve aşırı kullanımla SMB olarak karşımıza çıkabilir.

Sosyal medya platformlarını kullanmaya yönelik güçlü bir isteğin duyulması, bu platformlarla ilgili yoğun kaygı duyma, bu sanal ortamlarda geçirilen zaman ve harcanan çabadan dolayı sosyal etkinliklere katılmama, iş, okul yaşamıyla kişilerarası ilişkiler ve ruh sağlığı konusunda problemlerin oluşması “sosyal medya bağımlılığı” olarak tanımlanmıştır (Andreassen, 2014). Alanyazına göre internet-sosyal medya-dijital oyun-akıllı telefon bağımlılığının ortak tanımı “aşırı kullanım durumu, doyumsuz kullanım isteği, aşırı kullanım sebebiyle etkinliklerin ihmal edilmesi ve sosyal ilişkilerin kesintiye uğraması, olumsuz olan duygular ve stresten kaçış aracı olarak kullanılması, vazgeçme ve kullanımı azaltma problemleri, yoksunluk durumunda gergin ve endişeli olmak, kullanım süresi ve miktarı konusunda başkalarına yalan söylemek”tir (Young, 1998; APA, 2013; van den Eijnden vd., 2016).

SMB, internet bağımlılığının bir çeşididir (Kuss ve Griffiths, 2012) ve her zaman sosyal medya platformunda olmak, kontrol dışı kullanmak ve bu durumun yaşamın diğer alanlarını olumsuz etkilemesi belirtileri arasındadır. Sosyal medya bağımlısı olan biri de, durum güncellemelerini ve yayınlarını sürekli kontrol etmek ya da başkalarının profillerini saatlerce izlemek gibi sosyal medya ortamlarını aşırı kullanma dürtüsü olan biri olarak düşünülebilir (Pavlicek, 2013).

İçinde bulunduğumuz dijital çağda yeni teknolojilerin gençler için sosyalleşme, eğitim ve iletişim gibi konularda elbette avantajları vardır. Özellikle hâlâ devam etmekte olan Covid-19 pandemisi sürecinde uzaktan eğitim ve online terapiler popüler hale gelmiştir. Öğrenciler ve öğretmenler sosyal ağ üzerinden bağlantı kurmuşlardır. Ancak her ne kadar avantajları olsa da, büyük resme bakıldığında aslında dijital araçların o kadar da masum olmadığı, bireyler ve toplumlar üzerinde dezavantajları da olduğu görülür. Öyle ki kimi bireyler için sanal yaşam, gerçek yaşamı işgal edebilmektedir.

SMB'nin, bireylerin mutluluğunu bilişsel ve duygusal süreçler açısından ne şekilde etkilediği de önemlidir. Bağımlılıklar suni_geçici güvenlik hissi ya da sakinlik, başarı ya da öz-değer, kontrol ya da güç, yakınlık ya da aidiyet gibi ihtiyaçların karşılanmasını sağlasa da bütün bunlar kısa vadelidir. Kısa vadede yaşanan problemlerden bir kaçış yolu olarak gözüксе de, bu problemler büyük ölçüde devam etmektedir (Young, 1999). Mobil sosyal medya, her

biri psikolojik açıdan sorunlu davranışlara neden olabilecek güçlü özelliklere sahip çok sayıda deneyim sunar.

Sosyal medya, internetin bir numaralı kullanım alanı olmuş, bu oran gün geçtikçe daha da artmıştır. Bunun sonucu olarak da, nüfus sosyal medyaya daha bağımlı hale gelmeye başlamış, bu durum ise bir dizi faydalı ve zararlı sonuçlara yol açmıştır (Porter vd., 2012). İnternet ve sosyal medya bağımlıları, bu ortamları etkileşim, eğlence ve doyum için kullanmaktadırlar (Yang ve Tung, 2004). İnternet ve sosyal medya kullanımı, bir ödül duygusu yaratmaktadır. Ödül duygusu ise her türlü bağımlılığın temelini oluşturur (O'Brien, 2010).

Her ne kadar geleneksel tıp ve psikoloji paradigması internetle ilgili bağımlılıkları davranışsal, psikolojik ya da psikiyatrik bozukluklar olarak görse de, pozitif psikoloji yaklaşımına göre bu durum bireylerin mutsuzluğundan da kaynaklanabilir (Şimşek ve Sali, 2014). POZGEL de, bireylerin güçlü taraflarını belirlemeye ve bunları geliştirmeye odaklanmaktadır. Bireyler, güçlü ve becerilerini/üstünlüklerini kullanabildikleri ölçüde mutlu olabilirler. Daha anlamlı etkinlikler ya da akışlar yaşamak yerine, internette çok daha fazla vakit geçirerek zevk ihtiyaçlarını karşılamaları; aile ve iş/okulu ihmal etmesine, akış etkinliklerinde isteksizliğe, yorgunluğa ve kişilerarası ilişkilerinin bozulmasına yol açmaktadır (Young, 1999). Böylece bu bireyler, mutluluğun ciddi yordayıcılarından biri olan gerçek gücü ve potansiyelini ortaya çıkaramayabilirler (Şimşek ve Sali, 2014).

Yaşanan problemlerle ve mutsuzlukla başa çıkmak, kaçış yerine yeni yollar bulmak ve problemlerin çözümü için olumlu olan özelliklerin, becerilerin ve güçlü yönlerin geliştirilmesi ve desteklenmesi gerekir. Her ne kadar internet ve sosyal medya kaçış, gerçek olmayan sanal bir iyilik hali ve güç sağlasa da, gerçek yaşamda problemlili kullanım sonucu oluşan bozulan ilişkiler, başarısızlık ve kayıtsızlık bireyi zayıflatır. Birey, internet ve sosyal medya için daha çok vakit ve enerji harcadıkça, zorluklarla baş edebilecek ve mutlu olmak için gerekli olan iç mekanizmaları tüketir (Şimşek ve Sali, 2014).

Araştırmacılar, bilhassa çevrimiçi sosyal ağlar olmak üzere yeni teknolojilerin yoğun kullanımının gençler için özellikle sorunlu olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Ancak diğer bağımlılıklardan farklı olarak, SMB bağımlılık tedavisinde amaç, interneti kullanmaktan bütünüyle uzak durmak olamaz çünkü internet bugünün profesyonel ve eğlence kültürünün ayrılmaz bir parçasıdır. Bu yüzden SMB bağımlılık tedavisinin nihai amacı, bilişsel-davranışçı stratejiler de kullanarak internet ve ilgili işlevlerin, bilhassa sosyal ağ

uygulamalarının kontrollü kullanımını sağlamak ve nüksü önlemektir (Echeburúa ve de Corral, 2010).

Akıllı telefon ve tablet gibi mobil cihazların sayısının artması, teknoloji ve uygulamalarının ciddi ölçüde gelişmesi sonucu sosyal medyaya bağımlılık önemli bir endişe olmayı sürdürecektir. Bugün zayıf olan bir ilişki zamanla orta düzeyde ilişkili, bugün orta düzeydeki bir ilişki zamanla güçlü bir hale geleceğinden ve teknolojinin baştan çıkarıcı bir şekilde büyümesinin sorunu daha da büyütme potansiyeline yönelik daha fazla çalışmanın gerekliliğinden yola çıkılan bu çalışmada da, son zamanlarda kullanımı katlanarak artan ve küresel fenomen olan sosyal medyanın; bilinçli olmayan aşırı kullanımı sonucunda ortaya çıkan SMB sorunsalına, kişilerin sahip oldukları ve algıladıkları öz-saygı, besleyici ilişkiler ve sosyal beceriler penceresinden bakmayı hedeflemiştir. SMB; pozitif psikoloji paradigması altında ve POZGEL kapsamında değerlendirilmiştir.

2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Etiyolojisi

Metalsky ve Alloy (1989) semptomların nedenlerini “gerekli”, “yeterli”, “katkıda bulunan” olarak sınıflamışlardır. Gerekli neden, semptomların oluşmasında varlığı gerekli olan etiyolojik nedenlerdir. Fakat var olan gerekli nedenlerle her zaman semptomlar oluşmayabilir yani gerekli ancak yeterli değildir. Yeterli neden, varlığı semptomların oluşmasını garantileyen etiyolojik nedenlerdir. Katkıda bulunan nedense birtakım semptomların ortaya çıkış ihtimalini artıran ancak bu semptomların oluşumunda bir başına gerekli ve yeterli olmayan etiyolojik nedenlerdir. Etiyolojik zincirde birtakım nedenler, zincirin sonunda bulunurken (yakınsak nedenler) bazıları da zincirin başında (ıraksak nedenler) bulunmaktadır (akt. Davis, 2001).

Freud’a göre bireyin eylemlerinin amacı, acı verenden uzak durma, haz verene ise yönelmektir. Zihin tarafından yapılan en iyi şeylerden biri de ruhsal bakımdan acı vereni yadsımaktır. İnkâr mekanizmasında kişi, acı veren gerçeğin üzerinde değişiklikler yaparak onu katlanılabilir kılmaya çalışır (Laplanche ve Pontalis, 1996). Daha sonra ‘manik defans’ kavramı, Melanie Klein’den devralınarak yadsımının bir türevidir olarak Winnicott (1958) tarafından geliştirilmiştir. Ona göre insan, iç gerçeklikten oluşan kaygı ve sıkıntıyla mücadele etmede fanteziyi kullanmaktadır. Fantezi hem dış gerçeklikten uzaklaşmak hem de iç dünyadaki kaygı ve sıkıntılarla baş edebilmede yani gerçeği kontrol ve manipüle etmede kullanılmaktadır. İnternet teknolojilerinin yoğun kullanımının nedenlerinden biri de kişiyi içinde bulunduğu gerçek dünyadan uzaklaştırmasıdır (Whang, Lee ve Chang, 2003). Özetle,

teknolojik araçlar genelde varoluşun meydana getirdiği can sıkıntısı ve özelde gerçek zorluklarla baş etmede bir yöntem olarak yaygın şekilde kullanılmaktadır (Işıklı, 2020).

Her zaman bağımlılıklar bireyin biyolojik/genetik yatkınlığı, psikolojik yapısı (bilinçdışı güdüler, kişilik faktörleri, beklentiler, tutumlar, inançlar vb.), sosyal çevresi (durumsal özellikler) ve etkinliğin kendi doğası (yapısal özellikleri) gibi birçok değişken arasındaki etkileşimden kaynaklanır. Bu üç genel etki kümesinin (bireysel, yapısal, durumsal) entegrasyonu vurgulanır. Davranış bağımlılıklarının incelenmesine yönelik olarak eklettik yaklaşımın, en pragmatik yol olduğunu savunan Griffiths bağımlılıkların biyo-psiko-sosyal bir sürecin parçası olduğunu belirtir (Griffiths, 2005). Psikiyatrik bozukluklar gibi internet bağımlılığının etiyojisi de multifaktöriyel olup, bağımlılığın neden kullanıcı olan herkes de değil de bazılarında geliştiği yanıt bekleyen sorular arasındadır. SAS bağımlılığı, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklarla ortak bir etiyojik çerçeve paylaşmaktadır (Griffiths, 2013).

Li ve Chung'a göre (2006), internetin kendisinin değil; kendini ifade etme, iletişim, internette kişisel bağlar kurma ve sosyal işlevlerin bağımlılık yarattığını ifade etmiştir. Bütün bunlar sosyal medya platformlarının ortak nitelikleri olduğundan, birçok kullanıcının bağımlı olma ihtimali çok yüksektir. İçinde bulunduğumuz dijital çağda, bilgisayar ve internet bireyin yaşamında merkezi bir öneme sahiptir. Sosyal medya ise bu resimde önemli bir rol oynamaktadır. Bilgiye kolay, ucuz ve hızlı bir şekilde erişiyor olmanın faydaları olmasının yanı sıra, iletişim ağının genişletilmesi; sosyal medyayı kullanma nedenlerinden biridir (Kırık vd., 2015). Boş vakit harcama, yalnızlık duygusunu gidermek, yüz yüze sosyalleşme ile ilgili problemler yaşamak, kontrol mekanizmasının düşüklüğü, kişinin depresyonda olması ve çıkış yolunun sosyal medya olduğunu düşünmesi de bağımlılığın oluşmasını ciddi oranda etkileyen etmenlerdir. İnternet erişim ucuzluğu da bağımlılığı tetikleyici bir başka sebeptir (İlğaz, 2018).

Normal SAS kullanımı, problemleri kullanımı geçtiğinde; kullanıcı sosyal ağı stresini, yalnızlığını ve depresyonunu azaltmak/hafifletmek için bir mekanizma olarak görmektedir. Bu bireyler için sosyal medya kullanımı, öz-yeterlilik ve doyum gibi ödülleri sağlar. Bundan dolayı gittikçe daha fazla katılım gösterirler. Bu durum ise gerçek yaşam ilişkilerini görmezden gelme ve iş/eğitim çatışmaları gibi birçok soruna yol açar. Ortaya çıkan bu sorunlar da, bireylerin istenmeyen ruh hallerinin şiddetlenmesine sebep olabilir. Daha sonra, disforik ruh hali durumlarını hafifletmenin bir yolu olarak kullanıcı SAS kullanımına daha fazla dâhil olur. Sonuçta kullanıcılar, istenmeyen ruh hali durumlarını hafifletmek için bu

döngüseli tekrarladıklarında, sosyal ağ sitelerine psikolojik bağımlılık düzeyleri artar (Xu ve Tan, 2012). Lee ve Stapinksi (2012) ayrıca sosyal kaygı ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmalarının sonuçları, sosyal kaygı ile problemlili internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kaygı, stres ve depresyon kontrol edildiğinde, sosyal kaygının PİK'in anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Karakter özellikleri de bağımlılık oluşumunda önemli rol oynayan bir başka faktördür. Pek çok araştırma, düşük öz-saygı, utangaçlık, içe dönüklük, nevroitiklik, saldırı, zayıf öz kontrol, yüksek derecede yalnızlık ve yüksek derecede üzüntü gibi karakter özelliklerinin hepsinin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Griffiths ve Dancaster, 1995; Young, 1998; Whang vd., 2003; Lavin vd., 2004; Kim vd., 2006). Bunu yanı sıra alanyazında narsisizmi yüksek kullanıcıların daha fazla özçekim yayınlama ve Facebook ve Instagram'da daha çok vakit geçirme yatkınlığının olduğuna dair bulgular elde eden araştırmalar yer almaktadır (Andreassen vd., 2016; Blachnio vd., 2016). Benzer olarak 23592 sosyal medya kullanıcısı ile geniş bir örneklem üzerinde yapılan bir araştırma; SMB'nin kadın olmak, yüksek narsisizm ve düşük öz-saygıyla ilişkili olduğunu saptamıştır (Andreassen vd., 2016).

Kişiler, kendisini ait hissetmek istediği sosyo-kültürel yapıya daha yakın olabilmek adına interneti kullanabilmektedirler. Kişinin yaşamında yeteri kadar doyum sağlayamaması, internet bağımlılığının nedenleri arasındadır (Caldwell ve Cunningham, 2010). Literatürde düşük yaşam doyumunu seviyesindeki kişilerin, psikolojik iyi oluş için sosyal medyayı ziyaret ettikleri iddia edilmiş (Ellison vd., 2007). Sosyal medya araçlarının aşırı kullanımının temelinde psikolojik nedenler yer almaktadır. Beğenilme, takdir görme, alkışlanma, dikkate alınma, bir gruba aidiyet hissetme gibi güdülerle teşhircilik yapılırken merak duygusu ile de başka kişiler gözetlenmektedir.

Mevcudiyet, paylaşım, sohbet, gruplar, itibar, ilişkiler ve özellikle de kimlik sosyal medyanın bazı önemli yönleridir (Kietzmenn vd., 2011). Bu platformların sosyalleşme, eğlence ve sevdikleri popüler insanlara yakınlaşma özelliği barındırması, sosyal medya seçimine ve kullanımına katkıda bulunabilir. Sheldon ise (2008) ilişkinin sürdürülmesi, geçen zaman, eğlence ve coolness güdülerinin, öğrencilerin Facebook hesaplarına ne sıklıkla giriş yaptıklarının önemli yordayıcıları olduğunu; ilişki sürdürme ve geçen zaman güdülerinin, Facebook'ta harcanan saat sayısını da olumlu olarak yordadığını bulmuştur. Lisansüstü öğrencilerle yapılmış bir çalışma (Hinson, 2011), öğrencilerin e-posta gönderip alma, sosyal medya çoğunlukla da Facebook aracılığıyla sosyalleşme, sohbet ve yeni arkadaşlar edinme amacıyla kullandığını ortaya koymuştur. Ayrıca Winneba (2013), öğrencilerin eski arkadaşlar

ve aile üyeleriyle bağlantı kurmak, yeni arkadaşlar edinmek, öğrenme materyalleri edinme ya da paylaşma, bilgi gönderme ve vakit geçirme amaçlı sosyal medyayı kullandıklarını ifade etmiştir.

Etiyolojiyle ilgili araştırmalarda, internet bağımlılığının en önemli nedeninin bireyin sosyalleşme isteğinin olduğu görülmektedir. İnternette bireyler gerçek kimliklerini farklı ve abartılı gösterdiklerinde, düşünceleriyle ilgili paylaşımda bulunurken gerçek kimliklerini gizleyebildiklerinden sosyalleşmeleri kolaylaşırken internet bağımlılık düzeyleri de artmaktadır (Cengizhan, 2005). Son zamanlarda literatürde SMB'ye karşı ilginin artma nedenlerinden birinin de sosyal medya ortamlarının aşırı kullanılmasının yanında sosyal medya platformlarının çeşitlerinin artmasıdır (Yıldız Durak, 2020). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2014)'ne göre internet/teknolojik araçların yoğun kullanımındaki risk faktörleri şunlardır:

a) psikobiyolojik risk faktörleri

-kişilik ve mizaçla ilgili risk faktörleri (nevrotisizm, dürtüsellik, düşük öz-saygı, içe dönüklük)

-kendini düzenleme (self-regulation) ile ilgili risk faktörleri (belirsizlik, aniden kötü karar verme, isteği denetleyememe vb.)

b) psikososyal risk faktörleri (gerçek ilişki kurma güçlüğü, negatif yaşam olayı, akademik performans düşüklüğü, inkâr etme, kendini suçlama gibi fonksiyonel olmayan başa çıkma stratejileri).

Young'ın (1997) Dört Kategori Kuramı'nda değindiği internet bağımlılığının nedenleri ise şunlardır:

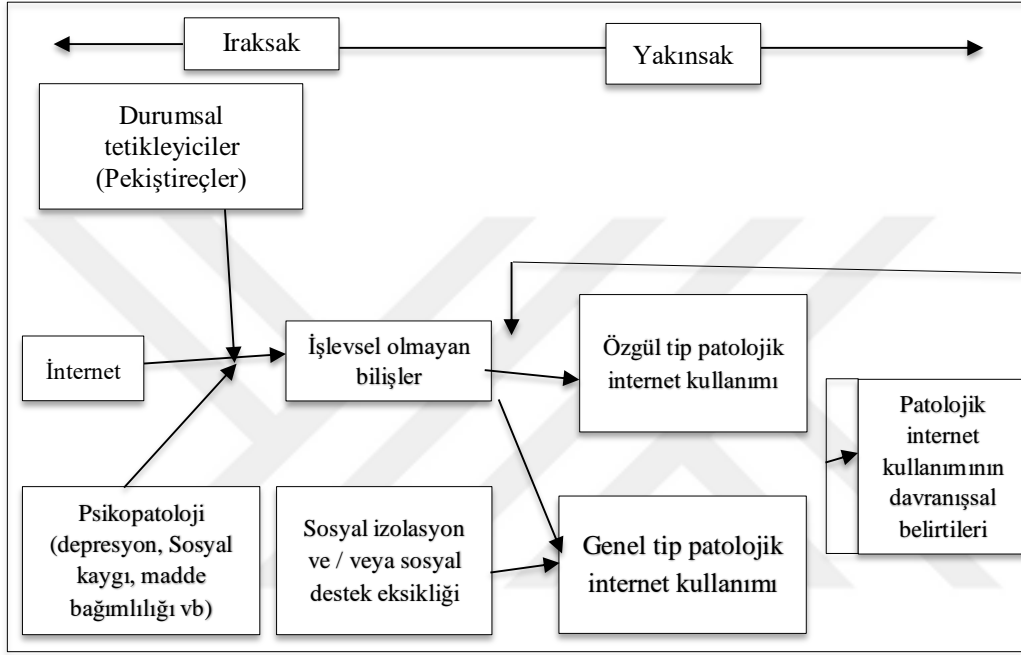
Sosyal Destek: İnternet bireylere farklı sosyal ortamlar oluşturmaktadır. İfade edilemeyen duygu ve düşünceleri sansür olmadan çekinmeksizin dile getirebilen bireye sosyal medya gün geçtikçe daha da çekici gelmektedir.

Yaşam Koşulları: Kişinin yaşam ve çalışma koşullarıyla mesleğinin de kişinin interneti bağımlılık düzeyinde kullanımında ciddi bir payı vardır.

Cinsel Ergi: Bireyler internet ortamında birçok yolla cinselliğe erişebilmektedirler. Gerçek yaşamda düşük özsaygıya sahip, kendini beğenmeyen kişiler sanal dünyada kendilerini çekici gösterip reddedilme korkusu olmaksızın cinsel fantezilerini gerçekleştirebilmektedirler.

Yeni Bir Karakter Yaratma: İnternet dünyasının kişiye gerçek olan kişiliğinden bağımsız, farklı biri olma olanağı sunması da bağımlılığın nedenlerindedir. İnternet, ideal benliğini internette gerçekleştiren birey için çekici hale gelmektedir.

Davis (2001) patolojik internet kullanımının (PİK) nedenlerinin iraksak ve yakınsak nedenler şeklinde iki kategori altında toplamaktadır.



Şekil 5. Patolojik internet kullanımının bilişsel davranışçı modeli

Kaynak: Davis, 2001: 190

Turel ve Serenko (2012), SAS bağımlılığının oluşumunu açıklamak amacıyla 3 teorik bakış açısı sunmuşlardır:

Bilişsel-davranışsal model: Normal olmayan sosyal ağ kullanımının uyumsuz bilişlerden kaynaklandığını, farklı çevresel değişkenler tarafından da güçlendirildiğini ve nihayetinde bağımlılık yapan/kompulsif sosyal ağ kullanımına neden olduğunu vurgular.

Sosyal beceri modeli: Bireyler kendilerini takdim etme/sunma becerilerinden yoksun olduklarında, yüz yüze etkileşim kurmak için sanal ortamı seçerler ve bu durum SAS'lerin bağımlılık oluşturan/kompulsif kullanımına sebep olur.

Sosyo-bilişsel model: SAS'lerinin normal olmayan kullanımının, internette öz-yeterlik ve yetersiz internet öz-düzenlemesiyle beraber olumlu neticeler beklentisine bağlı olarak ortaya çıktığını ve sonunda bağımlılık oluşturan/kompulsif kullanıma yol açtığını vurgular.

2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanı Kriterleri

Madde bağımlılığı ile davranışsal bağımlılıklar arasındaki benzerliklere dayanarak, sosyal ağ bağımlılığının kavramsallaştırması altı kritere dayandırılmaktadır: “meşguliyet, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüksetme” (Griffiths, 2013).

Meşguliyet: bir bireyin hayatının en önemli parçalarından biri olduğu anlaşılan sosyal ağ siteleriyle meşgul olmayı, çok fazla vakit harcamayı ve zihinsel uğraşı ifade etmektedir (Griffiths, 2013). Bağımlılık yaratan faaliyet engellendiği zaman, o faaliyet bireyin yaşamında en önemli şey olur. Bu durum “ters meşguliyet /reverse salience” olarak adlandırılmaktadır (Griffiths, 2005).

Duygu durum değişikliği: sitelerde bulunmak kişinin ruh halini değiştirdiğinde ortaya çıkmaktadır. Spesifik olarak, bir kişinin ruh hali olumlu yönde değişir. Gevşeme, heyecan veya zevk yaşayabilirler.

Tolerans: bir kişinin bir zamanlar sahip olduğu aynı zevkli hissi elde etmek için sitelerinde daha fazla zaman harcaması gerektiğinde ortaya çıkmaktadır.

Yoksunluk belirtileri: bir kişi sitelerine erişimi olmadığında rahatsızlık veya gerginlik hissettiğinde ortaya çıkmaktadır. Belirli faaliyet engellendiğinde ya da birden azaldığında meydana gelen hoş olmayan duygu durumları ve/veya fiziksel etkilere işaret eder. Yoksunluğun etkileri fizyolojik (bulantı, ter, uykusuzluk, baş ağrısı ve stresle ilişkili diğer reaksiyonlar) ya da psikolojik (aşırı huysuzluk, sinirlilik vb.) olabilir.

Çatışma: aşırı sosyal ağ kullanımları nedeniyle günlük yaşamlarında sorunlar oluştuğunda ortaya çıkmaktadır (Griffiths, 2013). Bağımlı ile çevresindeki kişiler arasında (kişilerarası çatışma) ya da bağımlının kendi içindeki çatışmalara (intrapsişik çatışma) atıfta bulunur. Kısa süreli rahatlamanın ve zevkin daimi olarak tercih edilmesi, olumsuz neticelerin ve uzun vadeli tahribatın/hasarın göz ardı edilmesine yol açmaktadır. Bağımlı olan bireyin yaşamındaki çatışma, kişisel ilişkilerini (eş, çocuklar, akrabalar, arkadaşlar vb.), iş /eğitim yaşamlarını (yaşlarına bağlı olarak), sosyal ve eğlence etkinliklerini tehlikeye atmaları demektir. İntrapsişik çatışmada ise, bağımlı bireyler davranışla yoğun bir şekilde meşgul olduklarını, kesmek ya da durdurmak istediklerini bilseler de, bunu başaramayacaklarını, öznel bir kontrol kaybı yaşadıklarını keşfederler.

Nüks: belirli bir faaliyetin uzun yıllar süren yoksunluk ya da kontrolün ardından bağımlılığın geri dönme eğilimini belirtmektedir. Nüksetmeler madde bağımlılıklarında olduğu gibi, davranış bağımlılıklarında da yaygındır (Griffiths, 2005).

Andreassen ve arkadaşları (2012), “Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği”ni Griffiths’in (2005) bağımlılık bileşenlerini (meşguliyet, ruh hali değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme) kullanarak geliştirmiştir. Griffiths, bir davranışın fonksiyonel olarak bağımlılık yapıcı şeklinde tanımlanabilmesi için bütün bu bileşenlerin var olması gerektiğini iddia etmiştir. Ona göre aşırı sağlıklı istek ile bağımlılık arasındaki fark, sağlıklı isteğin hayata katması, bağımlılıkların ise hayattan uzaklaştırmasıdır.

2.3. Pozitif Gençlik Gelişimi (POZGEL) İle İlgili Kavramsal Çerçeve

2.3.1. POZGEL’in Gelişimi

Ergenler ve gençler, tarihin herhangi bir noktasında, insan yaşamını sürdürecektir ve iyileştirecek benlik, aile, topluluk ve toplum liderliğinin kalitesini üstlenmeye hazır olması gereken nesiller grubunu temsil eder (Lerner, 2005). Araştırmacılar ve klinisyenler ergenliği, duygusal çalkantıların olgunluğa doğru atılması gereken bir adım olan “sturm und drang/storm and stress (fırtına ve stres)” zamanı olarak görmüşlerdir. Örneğin Anna Freud (1969) ergenlerde ve gençlerde, aile ve arkadaşlarla yakın ilişkilerde duygusal karışıklıkları kaleme almıştır. Erik Erikson (1959) ise, ergenin kimlik krizini daha olgun bir benlik duygusu elde etmek için mücadele ederken tanımlamıştır. Dolayısıyla uzun bir zaman önce yaşamın ikinci on yılı, “gelişimsel rahatsızlık” (Freud 1969), “kriz” (Erikson 1959) ya da “fırtına ve stres” (Hall, 1904) dönemi olarak kabul edilmekteydi. Hall (1904) ergenliğin, insanların hayvan olmaktan medeni olmaya dönüştüğü evrim dönemine tekabül ettiğini ifade ederek; her bireyin olgunlaşmasını, insanlığın bir bütün olarak ilkel hayvanlardan uygar sosyal hayvanlara nasıl evrimleştiğinin bir göstergesi olarak yorumlamıştır. Gelişim psikolojisi, gelişimsel başarıya giden yolları anlamak ve teşvik etmekten ziyade psikopatolojiyi anlamaya ve tedavi etmeye odaklanmıştır.

Olgun yetişkinlere kıyasla ergenlerin/ gençlerin eksikleri açısından incelendiği bu perspektif, uzun yıllar boyunca, sadece araştırmacıların değil aynı zamanda öğretmenlerin, ebeveynlerin, gençlik çalışanlarının, kamu politikası belirleyicilerinin bu gelişme dönemine nasıl baktıklarını, gençlerden bekleyebileceklerini, düşündüklerini, gençlerin söylediklerini ve

yaptıklarını nasıl yorumlayacaklarını etkilemiştir. Sorun merkezli olan bu gençlik vizyonu, gençliği yetiştiren profesyonel alanların birçoğuna hâkim olmuştur. Gençlik tehlikelerle dolu bir evre; gençler de, kendilerine ya da başkalarına çok ciddi zararlar vermeden önce düzeltilmesi gerekli “potansiyel problemler” (Damon, 2004), “yönetilmesi gereken sorunlar” (Roth ve Brooks Gunn, 2003) olarak görülmüştür. Dolayısıyla bilim insanları gençleri medeni olmayan, sorunlu şekillerde davranmaları nedeniyle "risk altında" ve bu nedenle kendileri ve başkaları için “tehlikeli” olarak tanımlamışlardır (Lerner, 2005). Problem ve eksikliklere dayalı bu yaklaşım, 20.yüzyılın büyük bölümünde gelişimsel teorilere ve sosyal politikaya egemen olmuştur (Butts, Mayer ve Ruth, 2005). Olumlu gelişme çoğu zaman problemlerin yokluğu ya da azalması anlamına gelmiştir (Bowers, Li, Kiely vd., 2010). Yani geçmişte olumlu gelişme, gençliğin yapmadıklarına bağlı olup, kötü şeylerin olmaması olumlu işleyişin kanıtıydı. Tedavi ise, yalnızca bozuk olanı onarmaktı. Oysa tedavi yalnızca bozuk olanı onarmak değil, aynı zamanda en iyi olanı beslemektir.

1960'larda, ergenliğin evrensel bir fırtına ve stres dönemi olduğu fikrinin aslında evrensel olarak doğru olmadığını gösteren araştırmalar (Bandura, 1964) ortaya çıksa da; ergenlik ve gençlik üzerine yapılan araştırmalar büyük ölçüde sorunlu gelişmelere (suçluluk, risk alma davranışları, erken gebelik gibi) odaklanmıştır (Lerner, Lerner vd., 2015). Çocuk suçları, madde kullanımı, yoksulluk, evlilik dışı doğumlar ve potansiyel olarak uyumsuz diğer sonuçlarda kontrolü sağlamak için politikalar ve programlar tasarlanmıştır. Bununla birlikte, bu dezavantaja yönelik programlar (yani gençlerin yapmaması gereken şeylere odaklanan) çok az başarılı olmuştur. 1990'lara gelindiğinde uygulayıcılar, politikacılar ve araştırmacılar dezavantaj odaklı bakış açılarını terk etmeye başlamışlardır. 1990'lı yıllardan itibaren her şeyden önce gençlerin güçlü yanlarını ortaya çıkarmak gerektiği öne sürülmüştür. Genel olarak patolojiye odaklanmak, bireyin yapabileceği şeyleri ve potansiyellerini açıklama konusunda yetersiz kalmış (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000); hümanistik yaklaşımla bireye bakış açısı değişim göstermiştir. Dolayısıyla güçlü yanlara odaklanan ve bireyi güçlendirmeyi hedefleyen “pozitif psikoloji” akımı ortaya çıkmıştır (Özbay, 2017).

POZGEL de tarihsel olarak pozitif psikoloji hareketine dayanmaktadır. II. Dünya Savaşı sonrasında, psikoloji üzerine araştırma yapanlar ve uygulayıcıları, dikkatlerinin çoğunu akıl hastalığını onarma üzerine odaklamıştı. Bireylerin eksikliklerini gidermeye dayanan bu yaklaşımın ardından, Pennsylvania Üniversitesi'nde Prof. Martin Seligman (2002), pozitif psikoloji yaklaşımına öncülük etmiş, psikolojinin yalnızca hastalık ya da sağlıkla ilgili olmadığını; aynı zamanda çalışma, eğitim, aşk, büyüme ve oyunla da ilgili olduğunu

belirtmiştir. Bu bağlamda pozitif psikoloji, "kırılanı onarmak" dan çok bireylerin ve toplumların gelişimine yardımcı olan güçler ve nitelikler oluşturmaya odaklanmaktadır.

1990'ların sonlarında ve 2000'lerin başında psikoloji bilimi, "pozitif psikoloji" kavramına artan bir ilgi göstermiştir (Seligman, 1998a, 1998b, 2002). Gençlere ne yapmamaları gerektiğini söylemekten ziyade, artan fikir birliği, gençlere ne gibi olumlu şeyler yapabileceklerini öğretmeleri ve sahip oldukları olumlu şeyleri vurgulamamız gerektiği yönündeydi (Bowers, Geldhof vd., 2015). Gençliğin güçlü yönlerine, insan gelişiminin esnekliğine ve dayanıklılık kavramına olan ilgi, POZGEL kavramının gelişimini teşvik etmiştir (Lerner, Lerner ve Benson, 2011). Bireylerin güçlü yanlarını ortaya çıkarmaya öncelik eden bu görüş, ABD'de ve uluslararası alanda kullanılmıştır (Lerner, Phelps vd., 2009).

Araştırmacılar geleneksel varsayımlara meydan okuyarak; araştırmalarıyla, çoğu çocuk ve gencin, birden fazla çevresel stresin varlığında dahi gelişmeyi başardıklarını ortaya koymuşlardır. Güçlükler karşısında da sağlıklı gelişimi destekleyen nitelikleri tanımlamak için "dayanıklılık" terimi ortaya çıkmış ve dayanıklılığı artırma yöntemleri araştırılmaya başlanmış (Butts, Mayer ve Ruth, 2005), akıl sağlığı ve hastalığına karşı tampon görevi yapan "güç kaynakları" üzerinde durmaya giderek daha çok ilgi duyulmuştur (Rich, 2003).

"Eksikliğe dayalı" yaklaşımda, problemler ve problemleri "çözmek" için kullanılabilir yollar da dâhil olmak üzere problemler ve sıkıntılı gençlere odaklanan eksiklik dili kullanılmaktayken, "POZGEL yaklaşımı" olarak isimlendirilen diğer yaklaşım gençlerin varlıklarına, yeteneklerine ve potansiyellerine (Lerner ve Benson, 2003) ve onları "beslemek" için kullanılabilir yollara odaklanır (Damon, 2004). Larson (2000) da, POZGEL'i gelişimsel psikopatoloji ile karşılaştırır ve POZGEL'in "işlerin nasıl yolunda gittiği" ile ilgili olduğunu, gelişimsel psikopatolojinin ise "işlerin nasıl ters gittiği" üzerine odaklandığını öne sürer. Benzer şekilde, Lerner'in tanımı da (Lerner, Fisher ve Weinberg, 2000) patolojiyi azaltan ve varlık yaratan yaklaşımları karşılaştırır. Gençlerin riskli davranışlarının gerçekleşmesini önlemek, olumlu gençlik gelişimini teşvik etmek için harekete geçmekle (örneğin, ilgi/merhamet, yeterlilik, karakter, bağlantı ve güven gibi özelliklerin aşılması) aynı şey değildir. Gençlik sorunlarını önleyen programlar ve politikalar, gençleri mutlaka sivil topluma katkıda bulunmaya hazırlamaz.

Sorun odaklı yaklaşımlar, sadece hedeflenen belirli problemleri azaltma ve tedavi etmede faydalı olsa da gençleri sağlıklı, doyurucu ve üretken bir hayata hazırlamazlar. Öte yandan güce dayalı yaklaşımlar, sadece belirli problemleri önleme ya da azaltmakla kalmayıp, bunun yanı sıra yaşamdaki güçlüklerin üstesinden gelebilen, iyi ve tatmin edici bir hayatın tadını çıkarabilen ahlaki, sağlıklı ve mutlu insanlar inşa ederek çok daha fazla yarar sağlayabilir (Park, 2009). Eksikliğe dayalı önleme bilimi koruyucu faktörlere atıfta bulunurken, POZGEL perspektifi ise gelişimsel varlıklara atıfta bulunur. Araştırmacılar, gençlerin gelişimini teşvik eden ya da risk alma davranışlarını önleyen bu ayrı teorik modeller dâhilinde çalışma eğiliminde olsalar da, uygulayıcılar genellikle her iki yaklaşımın önemini kabul ederler. Birçok gençlik geliştirme programının misyonu da, hem yeterlilikleri ve becerileri geliştirmek hem de sağlığı tehlikeye atan davranışları önlemektir (Roth ve Brooks-Gunn, 2003, 2003b).

Son zamanlarda da araştırmacılar, gençlerin eksikliklerinden ve açıklarından çok, olumlu yönlerini incelemektedirler. Patolojik modele karşı çıkan ve gelişimsel bir model öneren Benson'ın (1997) yanı sıra Lerner ve Benson (2003) da gençlerin geliştirilecek kaynaklar olarak görülmesi gerektiğini savunan varlık geliştirme yaklaşımını savunmuşlardır. Pittman (1999), gençlik çalışmasındaki paradigmayı "eksiklikleri önlemek ve düzeltmek"ten "sağlıklı ve üretken bir ergenlik ve yetişkinlikle sonuçlanan tüm inançları, davranışları, bilgileri, nitelikleri ve becerileri oluşturma ve besleme"ye doğru kayan bir paradigmaya öncülük etmiştir. Zararı azaltmaktan varlık inşa etmeye doğru kayan söz konusu bu paradigma, genç-yetişkin ilişkilerini destekleyerek, gençler için beceri kazandıran faaliyet ve imkanları teşvik etmektedir (Roth ve Brooks-Gunn, 2003; Lerner, Lerner, Almerigi vd., 2005). POZGEL yaklaşımı da, bireylerin yetenek ve ilgi alanlarına, güçlü taraflarıyla gelecekteki potansiyellerine odaklanmaktadır. Amacı ise genç bireylerin pozitif yönde büyümeyle gelişmelerine yol açacak kaynakların kazandırılmasını, var olan kaynaklarına güçlendirilmesini (Park, 2004a; Phelps vd., 2009), gençlerde yaşam becerileri geliştirme ve onların, toplumun sağlıklı bir parçası haline gelmesini sağlamaktır (Özbay, 2017).

POZGEL yaklaşımı, gençlerin gelişim potansiyellerinden çok eksikliklerine odaklanarak gerçek kapasitelerini hafife alan görüşe memnuniyetsizlikten büyümüştür (Damon, 2004). ABD'de ortaya çıkan, gelişim sürecini tanımaya ve anlamaya yönelik POZGEL olarak bilinen bu yaklaşım olumlu sonuçları teşvik etmek için güç temelli bir yaklaşımın (Tebes vd., 2007), genç bireyler açısından riskli davranışlara karşı koruyucu olmasının yanı sıra onları geliştirmesinin altını çizmektedir (Lerner, Napolitano vd., 2013) ve

gençlerin varsayılan yetersizliklerinden ziyade görünen potansiyellerini (Damon, 2004), ilgi ve yetenek alanlarını, güçlü taraflarını, gelecekteki potansiyellerini vurgular. Bu yaklaşıma göre gelişme, istenen sonuçları teşvik etmenin yanı sıra istenmeyenleri de engelleyebilmelidir (Scarborough, 2013).

Güç kaynakları, genellikle teşvik edici ya da koruyucu faktörler olarak tanımlandığından (Masten, 2014), gençleri problemler ya da riskli davranışlar yerine güçlü taraflarıyla/yönleriyle anlamaya çalışır. Güçlü nitelikler, riskli davranışlar için koruyucu faktörler olarak hizmet ederler. Gelişim psikolojisinin güçlü nitelikleri ve olumlu olanı da göz ardı ettiği söylenemez. Sonuçta gelişme, bir büyüme ve artan yetkinlik sürecidir. Gelişim bir süreçtir ve insanlar yaşamları boyunca gelişmeye devam ederler. Bu nedenle, gençlerin gelişimini desteklemek, nihai olarak ulaşılmış bir hedef değil, kalıcı ve kapsayıcı bir amaçtır. (Hamilton, Hamilton ve Pittman, 2004). POZGEL de patolojiye odaklanmak yerine, gençlerin güçlü taraflarına, güç kaynaklarına ve potansiyellerine vurgu yaparak, gençlerin üretken olmaları adına gereksinim duydukları farklı gelişimsel yeterlilikleri teşvik eder ve onları değişimin yaratıcıları olarak görür. Dolayısıyla Pozitif Gençlik Gelişimi (POZGEL); gençlerin hayatı boyunca başarımları ve sorunlardan korunmalarında yardımcı olmak için onların gelişimi konusunda olumlu olan etkileri gözetleyerek, bazı koruyucu etkenleri önemseyen bir yaklaşımdır.

Tüm gençleri (en azından değişim potansiyelleri sayesinde) güçlü yanlara sahip olarak gören ve eksiklik bakış açısının yerini alan POZGEL, gençlerin güçlü yanlarını, sosyal ve fiziksel ekolojilerinde mevcut olan gelişimsel değerlerle uyumlu hale getirerek tüm gençler için refah ve gelişmenin mümkün olduğunu öne sürmektedir (Lerner, 2005). Elbette POZGEL kavramının benimsenmesi, psikopatolojilerin önemli olmadığı anlamına gelmez. Gençlerin problem ve eksikliklerine bakmanın yanında, onların yeterliliklerini ve potansiyellerini incelemek de eşit derecede önemlidir. Psikoloji ve psikiyatri gibi disiplinlerde, danışanların güçlü yönlerine bakarak, bu tür güçlü yönlerin onların iyiliğine nasıl katkıda bulunabileceğini inceleme konusundaki vurgu artmıştır (Larson, 2000). Bütün gençlerin olumlu gelişimsel değişim potansiyeline sahip olduğu varsayımına dayanan bu yaklaşım (Lerner, Brown ve Kier, 2005); gençlerin “bozuk, psikososyal onarıma gereksinimi olan ve yönetilmesi gereken sorunlar” şeklindeki bakışını, “geliştirilecek kaynaklar” şeklinde daha olumlu bir gençlik imajıyla değiştirmiştir (Larson, 2000; Roth ve Brooks-Gunn, 2003; 2003b; Damon, 2004; Lerner, 2005; Lerner vd., 2013).

Eksiklikleri ve patolojiyi belirlemenin olumlu olmayan ve geleneksel perspektifi, daha olumlu bir bakış açısının altını çizen ekolojik, direnç temelli araştırma, önleme ve müdahale yaklaşımlarıyla keskin bir tezat oluşturmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Benson, 2003). Sorunları vurgulamanın sakıncaları arasında kendi kendini gerçekleştiren kehanet veya etiketleme etkisi vardır (Hamilton, Hamilton ve Pittman, 2004). Risk, eksiklik ve patoloji odaklı modeller, gençleri olumsuz olarak etiketlemek ve/veya olumsuz gençlik klişelerini körüklemek gibi kasıtsız olarak sorunun bir parçası haline gelebilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). POZGEL yaklaşımının ise iki temel gücü vardır. İlki, güçlü yönlere odaklandığından daha az damgalayıcı bir yaklaşımdır. İkincisi yalnızca gencin gelişim problemlerine odaklanmak yerine, bireyin gelişimine bakmada daha dengeli ve bütüncül bir yaklaşımı benimsemektedir (Shek, Siu ve Lee, 2007).

Bütüncül bakış açısı, pozitif psikolojiye dayanan POZGEL'in temelini oluşturmaktadır. Genç bireylerin fiziksel-kişisel-sosyal-duygusal-entelektüel-ruhsal gelişimini de önemseyerek bütüncül bir yaklaşımı savunur. POZGEL'e göre müdahaleler; bireysel seçim, kültür ve değerler göz önünde bulundurularak yürütülmelidir. Böylelikle müdahaleler belli bir popülasyona göre kültürel olarak uyarlanabilir ya da katılımcı bireylerin tercih ve ihtiyaçlarına uyacak biçimde değiştirilebilir (Roth ve Brooks-Gunn, 2003).

POZGEL Perspektifi gibi güç temelli yaklaşımlar, ilişkisel gelişim sistemleri (Relational Development Systems/RDS) insani gelişme modelleri tarafından çerçevelenir. RDS modelleri, gelişimi bir bütün olarak kişiyle içinde yaşadığı etkileşimlerin sonucu olarak görür (Bronfenbrenner ve Morris, 2006). Gelişimi şekillendiren bir diğer etken de gençlerin aile, mahalle, toplumsal ve kültürel bağlamlardaki etkileşimleridir. POZGEL perspektifi, gençliğin güçlü yönlerini çevrelerinde bulunan aileler, akranlar, okullar, okul dışı zaman etkinlikleri gibi kaynaklarla geliştirmeye odaklanır (Bowers, Geldhof vd., 2015). Her genç, uygun ve farklılaştırılmış destekler sağlandığında olumlu gelişme potansiyeline ve kapasitesine sahip olur.

Sosyal sistemleri kavramsallaştıran en temel isimlerden biri de Bronfenbrenner olup sunduğu ekolojik perspektifte mikro sistem (aile, okul, çeşitli toplum temelli organizasyonlar), mezosistem (aile okul ortaklıkları gibi mikro sistemler arasındaki olası bağlantılar) dış sistem (mahalle ya da yerel toplulukta mevcut olan kaynaklar ve hizmetler) ve makro sistem (siyaset, ekonomi ve kültürel normlar ve değerler gibi konularla ilgili geniş toplumsal düzeydeki etkiler) olmak üzere dört etkileşimli sistemik düzeyden bahseder. Ayrıca her bir sistem çeşitli alt sistemlerden de oluşabilir. Örneğin aile; evlilik ikilisi, kardeş alt

sistemi, ebeveyn-çocuk alt sistemi gibi birkaç alt sistemi içeren karmaşık sosyal sistemlerdir. Bireylerin gelişimindeki olumlu ve olumsuz adaptasyonlar, fiziksel ve sosyal bağlamı da içeren diğer sistemlerin katkılarını kapsar. Bireysel işlev, daima etkileşim içerisindeki birçok sistemin geçmişi ile mevcut durumunu yansıtmaktadır (Masten, 2014). İlişkisel, gelişimsel sistemler teorisinin merceğinden, gençliğin “geliştirilecek kaynakları” temsil ettiğini söylemek mümkündür (Roth ve Brooks-Gunn, 2003, 2003b).

POZGEL, gençlerin güçlü yönlerinin yanı sıra onları artırmaya, ilgi çeken destekleyici bağlamlar oluşturmaya ve çift yönlü, yapıcı gençlik-bağlam etkileşimleri için fırsatlar sağlamaya da odaklanır (Larson, 2000; Lerner, Phelps, vd., 2009). POZGEL, tüm gençlerin güçlü yanları olduğunu ve bu güçlü yönlerin, aynı zamanda bu güçleri besleyen ya da artıran ekolojik kaynaklarla uyumlu hale getirildiğinde onları sağlıklı yaşama yönlendirdiğini savunur. Benson, Scales, Hamilton ve Sems (2006) bu ekolojik kaynakları “gelişimsel varlıklar” olarak adlandırmaktadır. Bundan dolayı, POZGEL çerçevesine dayanan müdahaleler, problem odaklı bir odaklanmanın ötesine geçerek, gençlerin gelişimsel görevlerinin başarılı bir şekilde tamamlanmasını etkileyen aile, akran, okul ve topluluk ortamlarında koruyucu ve risk etkenlerini de ele almalıdır (Catalano, Berglund, Ryan vd., 2002). Minnesota'daki Arama Enstitüsü'nde Peter Benson ve arkadaşları (1997) gelişimsel varlıklara odaklanarak, harici ve dâhili varlıkları incelemişlerdir. Dâhili varlıklar, genç bireylerin kişisel özellikleri olup pozitif değerler, sosyal beceriler ve olumlu kimlik gibi pozitif özelliklerdir. Harici varlıklar ise, optimal gençlik gelişimi için ihtiyaç duyulan toplum etkilerinden oluşur (Damon, 2004).

Gençler, kendi gelişimlerinde başlıca aktörler olup, POZGEL'i mümkün kılan ilişki türleri, topluluklar, bağlam ve ekolojiler oluşturmak için önemli ve yeterince kullanılmamış kaynaklardır. Tüm gençler doğal olarak olumlu bir şekilde büyüme ve gelişme kapasitesine sahiptir. Gençler, gelişimlerini besleyen zengin ilişkilere, bağlamlara ve ekolojilere sahip olduğunda olumlu bir gelişim yörüngesi sağlanmış olur ve olumlu gelişimin teşviki daha da etkinleştirilir. Gelişimsel ve büyümeye vurgu yapan POZGEL; aynı zamanda gençlerin olumlu gelişmelerinin üretiminde bilinçli aktörler olabileceğini/olması gerektiğini savunur (Benson, Scales vd., 2006). İçerdiği temel beceriler kümesi, yalnızca kişisel kimliğinin (kişisel beceriler) geliştirilmesine değil aynı zamanda kişinin sivil topluma katkısı ve onunla ilişkilendirilmesine de işaret eder (Damon, 2004). Gençlerin, kendi gelişimlerinde ana kaynaklar olarak kabul edilmesi, büyümek ve gelişmek için ihtiyaç duydukları destekleyici ilişkileri ve toplulukları oluşturma yeteneğine sahip oldukları anlamına gelir (Larson, 2006).

En problemlili geçmişı olan ve en dezavantajlı koşıullar altındaki gençlerin dahi yetersizliklerine odaklı olmaktan çok sahip oldukları potansiyelleri ve güçlü yanları vurgulayan POZGEL yaklaşımı, yetersizlikleri ve uyumsuzlukları düzeltmek, iyileştirmek ya da tedavi etmek yerine gençleri anlamayı, eğitmeyi ve üretken etkinliklere dâhil etmeyi hedeflemektedir (Damon, 2004). Bu çalışmada da öz-saygı, besleyici ilişkiler/ASD ve sosyal beceriler gibi güçlü nitelikler, gelişimsel varlıklar ve güç kaynaklarının, SMB için koruyucu faktör olarak hizmet ettiği ve bu güç kaynaklarına sahip bireylerin SMB düzeylerinin daha düşük seviyede olduğu varsayılmıştır.

2.3.2. POZGEL'in Ana Unsurları ve Temel Bileşenleri

Fiziksel/psikolojik güven, uygun yapı (kontrol, denetim, sınırlar, açık-tutarlı kural ve beklentiler), destekleyici ilişkiler, olanaklara bağlılık (farklılıklara rağmen sosyal bütünleşme), pozitif sosyal kurallar, yararlı olmayı ve önemsenmeyi destekleme, becerilerin geliştirilmesi, aile-okul-toplumla bütünleşme çabaları gençlerin olumlu gelişimleri için elzem bileşenler arasında yer almaktadır (Leffert, 1996).

Gelişime yönelik güce dayalı yaklaşımların altını çizen POZGEL modeli ortaya çıkmadan önce çoğu araştırma, bireylerin sonuçlarını olumlu yönde etkileyebilecek onların ya da çevrelerinin niteliklerinden çok, kapsamlı bir şekilde olumsuz yordayıcılara odaklanmaktaydı (Barnett vd., 1996; McMillen vd., 1997). Oysa gençlerin tüm potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olan kapsayıcı yaklaşım, risk altında olan gençlerin eksik yönlerine odaklanan geleneksel önleme stratejilerine göre daha farklıdır. POZGEL perspektifinin benimsenmesi, gençlik problemlerinden çok, gençliğin güçlü yönlerine doğru bir paradigma değişimi gerektirir. Gençlik, olumsuz sonuç riskini artıran faktörlerin yükü altında da olsa, kişisel ve çevresel güçleriyle sağlıklı gelişim göstermektedir (Swanson, Spencer, vd., 2002). Yaşam becerileri, sosyal bağlam, biyolojik ve nörolojik faktörler arasındaki etkileşimi gerektiren kapsamlı "Gelişimsel risk ve yılmazlık çerçevesi"ne göre (Hanbury ve Malti, 2011), riskler sorunlara dönüşebilse de; güçlü yanları, gelişimi, olumsuzluğa rağmen gelişme ve başarılı olma yeteneği olan yılmazlığı teşvik edebilir (Masten vd., 2009).

Gelişimsel sistemler teorisindeki temel ilkelerden biri, gelişim üzerindeki etkilerin çift yönlü doğasıdır. Yani, "birey kendi ontojeninin hem aktif üreticisi hem de ürünüdür" (Brandtstädter, 1998: 800). Gençler, dünyalarını oluşturup icat eden aktif anlamlandırıcılar

oldukları için, eski olaylara yeni anlamlar vererek kendini yansıtan ve alternatif düşünce ve eylemleri keşfederek önceki travmaların üstesinden gelebilirler (Hanbury and Malti, 2011).

Catalano ve arkadaşlarına göre (2002), önleme bilimi perspektifinin özellikleri: (a) risk ve koruyucu etkenlerin belirlenmesi; (b) gelişimsel bir perspektifin benimsenmesi; (c) problem davranışların birçok ortak öncülü paylaştığı iddiası; (d) risk ve koruyucu etkenlerin gençlerde sonuçları değiştirmesidir. Buna karşılık, POZGEL yaklaşımının özellikleri: (a) tek bir gençlik problemiyle meşgul olmaktan çok bütünleşik gençlik gelişimine vurgu (b) “problemsiz, tam olarak hazır, olmuş değildir” (upholding the belief that “problem-free is not fully prepared) inancını desteklemek (c) çevredeki birey perspektifinin vurgulanması ve (d) gençlerin nasıl büyüdüğüne, öğrendiğine ve değiştiğine ilişkin gelişimsel modellere odaklanmak olarak tanımlanmıştır. POZGEL’in nitelikleri ile önleme bilimi yaklaşımının niteliklerinin uyumlu olduğu ve her iki yaklaşımın da rekabetçi olmaktan çok işbirlikçi yaklaşımı benimsediği belirtilmiştir.

POZGEL, "gençlerin gelişimini, başarılı yetişkin olmaları yolunda destekleyen ve geliştiren bireysel ve çevresel özelliklerdir" (Villarruel, Borden ve Perkins, 2001: 45). Pozitif neticeye odaklanan, tüm gençlik için kapsayıcı programlar üreten, gençlerin kendi gelişimleri için kilit aktörler şeklinde görüldüğü, üretken olmaları için birçok beceri kazandırıldığı, sadece gençler için değil de onlarla birlikte onlar için bir şeyler yapıldığı, rehberlik adına aile ve başka bireylerle işbirliği yapıldığı, sağlıklı ve güvenli ortamlarda program ve projelerin yürütüldüğü bir yaklaşımdır (Steve McKinley, PYD Life Skill Development Volunteer Website-Indiana 4-H). POZGEL’in en çok göze çarpan özelliği, bireysel ve toplumdaki gelişimin, işlevin, kaynaklarla güçlerin olumlu yönlerine odaklanması olup; temel ilkeleri, tüm gençlerin olumlu gelişimsel yönergeler elde etmek için güçlü yanlara sahip olma potansiyeline sahip olduklarını doğrulamaktadır (Lerner vd., 2015). POZGEL, gençlerin var olan olumlu, güçlü yanlarını ve varlıklarını vurgulayan bu yapısıyla pek çok yenilikçi deneysel, teorik çalışma ve gelişimsel müdahalelere ilham vermiş ve vermeye devam etmektedir.

Temel odağı, sosyal dünyalarında yetişkinlerle pozitif ortaklıklar kuran, ailelerine, topluluklara ve topluma bir bütün olarak katkı sunabilecekleri bir gelecek için çalışan gençlerdir (Lerner, Theokas, Almerigi ve Lerner, 2005). Onlar, psikososyal onarıma ihtiyacı olan veya “yönetilmesi gereken problemler” olmayıp, “geliştirilecek kaynaklar” olarak görülmektedir (Roth ve Brooks-Gunn, 2003, 2003b). Gençlerin saygı duyulan, değerli biri olarak görülmesi, gençlere ve ihtiyaçlarına dönük odaklanan programlar/politikalar, genç

bireyleri destekleyici aile-okul-toplum çevrelerin olması, yeterliliklerini ortaya koyabilecekleri, katkı sağlayıcı, bağ-karakter-güveni artırıcı etkinliklere katılımlarının sağlanması, pozitif norm ve sosyal değerler geliştirmek adına gençlere güvenli ortam sunmak, benlik anlayışı, öz-değer, dayanıklılık ve aitlik duygularının kazanımı POZGEL'in ana unsurlarıdır (Community Programs to Promote Youth Development, 2002).

POZGEL, gençlerin çocukluktan yetişkinliğe geçişte yeni roller üstlenmesine izin verecek beceri ve yeterliliklerin oluşturulmasına vurgu yapar. Gençleri sadece uyuşturucu, suç faaliyetleri, erken cinsel davranışlarla diğer risklerden uzak tutmak, gençleri üretken bir geleceğe hazırlamaz. Eksiklikler ve problemler yerine var olan güçlü yönler odaklanır. POZGEL başlığı altında yer alan yaklaşımlar, olumsuz yordayıcılara maruz kalan bireyler için koruyucu faktörler olarak hizmet eden olumlu nitelikleri vurgulamaktadır (Sesma vd., 2005). Ayrıca gençlerle güvenilir yetişkinler (ebeveynler, aile üyeleri, öğretmenler, komşular, topluluk üyeleri vs.) arasındaki ilişkiler ve etkileşimler, sağlıklı gelişimin temel mekanizmalarından biridir. Toplum yanlısı akranlarla ilişkiler de gelişimi kolaylaştırır da yetişkinlerle olumlu ilişkiler POZGEL'in birincil odak noktasıdır. Güçlü yönler ve varlıklar genellikle olumlu ilişkiler (besleyici ilişkiler), bilhassa toplum yanlısı ve şefkatli yetişkinlerle elde edilir. Bu anlayışa göre, gençlerin yaşadığı tüm dünyada gençlik geliştirme fırsatları görülmektedir. Bir gencin doğal ortamının parçası olan okullar, işyerleri, toplum kuruluşları, sosyal programlar ve mahallelerin tümü de gelişimsel kaynakların edinimi için fırsatlar sunar (Butts, Mayer ve Ruth, 2005). Dolayısıyla gençlik varlıklarının edinilmesi ve geliştirilmesi birden çok bağlam ve ortamda gerçekleşir.

1990'da ortaya çıkan, ABD ve Kanada'daki 700 şehirdeki önemli araştırmaları ve topluluk değişim sürecini tetikleyen (Benson, 2003) Gelişimsel Varlıklar Yaklaşımı da, bireylerin kötü karar verme sürecine girme, olumsuz okul ve yaşam sonuçlarını deneyimleme ihtimalini azaltan bir POZGEL modelidir (Benson vd., 1999). POZGEL çerçevesini, gelişimde güçlü yanların zayıflıklardan daha önemli olduğunu ve olumlu gelişimin çoklu destek bağlamları tarafından sağlanabileceğini vurgulayarak yansıtan bu modelde (Hanbury and Malti, 2011) "Gelişimsel varlıklar" olarak adlandırılan kaynaklar deneyimleri, ortamları, sosyal ilişki çeşitlerini ve etkileşim kalıplarını içerir ve sağlıklı gençliğin büyümesi için sosyal ve ekolojik "besinleri" oluşturur (Benson, 2003).

Gelişimsel varlıklar üzerine yapılan araştırmalar, POZGEL teorisinin merkezinde yer alan birçok hipotezi desteklemektedir (Benson vd., 2006). Bunlar arasında varlıklar gibi gelişimsel besinler, gelişmeyi artırmak ve riskli davranışları azaltmak için önemlidir.

Bireylerin yaşam ve eğitim sonuçlarını iyileştiren bir takım kişisel ve çevresel güçlü yönlerdir (Benson, 2003). Gelişimsel varlıklar çerçevesi, açıkça gençlerin başarılı gelişim için ihtiyaç duyduğu olumlu gelişimsel besinlere daha fazla dikkat sağlamak, yüksek riskli davranışlardan kaçınmak ve toplumun genç refahında oynadığı rolü vurgulamak için tasarlanmıştır (Benson, Scales ve Syvertsen, 2011). Bu yaklaşım, POZGEL'i anlamak ve güçlendirmek için en yaygın ve etkili çerçevelerden biri olarak kabul edilmiştir (Eccles ve Gootman, 2002). Okullar ve okul sonrası programlar gibi gelişimsel ekolojiler, gelişimsel varlıkları geliştirmek için kasıtlı olarak değiştirilebilir. Ekolojiler, birden fazla ekolojik varlıkları desteklediğinde ve beslediğinde gençliğin güçlenmesi anlamında da önemlidir. Gençler ve bağlamlar birbirleriyle dinamik bir ilişki içindedir, öyle ki bağlamlar varlıkları besler ve gençler eylemleriyle bağlamları değiştirebilir (Benson, Scales ve Syvertsen, 2011).

Gelişimsel varlıklar çerçevesi, bireylerin başarmak için gereksinim duyduğu olumlu "yapı taşlarına" odaklanmaktadır. Bu yapı taşları, bireylerin hayatta kalıp gelişmesine ve bütün potansiyellerine erişmesine yardımcı olan 40 özel gelişimsel varlıktır (Scales, 2000). Varlıklar; aileler, bireyler ve topluluklar tarafından sağlananlar olarak dışsal, gençlerin kişisel nitelikleri ya da özellikleri olarak içseldir (Edwards, Mumfords ve Serra-Roldan, 2007). Dışsal varlıklar, çevresel faktörler (toplum, aile, mahalle, okul); içsel varlıklar, gelişimin olumlu sonuçlarına odaklanan beceriler, yetkinlikler ve taahhütlerdir (başarı, dürüstlük, doğruluk, sorumluluk). İlk 20 gelişimsel varlık, dışsal varlık olup; dört kategoriden oluşur (Benson, 2003 :35):

1-Destek: Gençlerin ailelerinden ve başkalarından sevgi, ilgi ve destek görmesi gerekir (Besleyici ilişkiler).

2-Güçlendirme: Gençlerin toplum tarafından değer görmeleri, başkalarına katkı sağlama olanaklarına sahip olmaları gerekir. Bunun gerçekleşmesi için de kendilerini güvende hissetmeleri ve güvende olmaları gerekir.

3-Sınırlar ve Beklentiler: Gençlerin kendilerinden ne beklediğini, faaliyet ve davranışların sınırların içinde mi yoksa dışında mı olduğunu bilmeleri gerekir.

4-Yapıcı Zaman Kullanımı: Gençlerin, yaratıcı etkinlikler, gençlik programları, evde kaliteli zaman yoluyla büyüme gibi yapıcı, zenginleştirici imkânlara ihtiyacı vardır.

Dışsal varlıklar resmi roller oynayan kişilerle sunulduğu gibi (öğretmenler, yöneticiler, ebeveynler / büyükanne ve büyükbabalar, okul psikologları, gönüllüler, işletmeler ve toplum

ve inanç temelli kuruluşlar); özenli ve ilkeli akranlar ve yetişkinlerle resmi olmayan, günlük etkileşimler yoluyla da sunulmaktadır (Edwards, Mumfords ve Serra-Roldan, 2007).

İkinci gelişimsel varlıklar, bireylerin olumlu büyüme ve gelişmesini yansıtan içsel nitelik ve davranışlardır. İçsel varlıklar dört kategoriden oluşur (Benson, 2003):

1-Öğrenmeye Bağlılık: Gençlerin eğitim-öğrenime ömür boyu bağlılık geliştirmeleri.

2- Olumlu Değerler: Gençlerin seçimlerine yön veren güçlü değerler geliştirmeleri.

3-Sosyal Yeterlilikler: Gençlerin, olumlu seçimler yapmaları, ilişkiler kurmaları ve yaşamda başarılı olmaları için onları donatan becerileri ve yetkinlikleri.

4-Olumlu Kimlik: Gençlerin kendi güçleri, amaçları ve değerleriyle ilgili güçlü bir algı.

40 Gelişimsel Varlığın, POZGEL'in 5C'siyle uyumu Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Gelişimsel varlıklar

Kategori	Varlık adı ve tanımı
Dışsal Varlıklar	
Destek	
1. <i>Aile Desteği</i> : Aile yaşamı yüksek düzeyde sevgi ve destek sağlar.	
2. <i>Olumlu Aile İletişimi</i> : Genç ve ebeveyn(ler) iletişim kurar.	
3. <i>Diğer Yetişkin İlişkileri</i> : Genç, üç ya da daha fazla ebeveyn olmayan yetişkinden destek alır.	
4. <i>Sevecen/İlgili Mahalle</i> : Genç, ilgili komşuları deneyimler.	
5. <i>Sevecen/İlgili Okul İklimi</i> : Okul; sevecen ve teşvik edici bir ortam sağlar.	
6. <i>Okula Veli Katılımı</i> : Veli(ler) gencin okulda başarılı olmasına yardım etmede aktif olarak yer alır.	
Yetkilendirme/Güçlendirme	
7. <i>Toplum Değerleri</i> : Genç, toplum içerisindeki yetişkinlerin gençliğe değer verdiğini algılar.	
8. <i>Kaynak olarak Gençlik</i> : Genç bireylere toplumda faydalı roller verilir.	
9. <i>Başkalarına Hizmet</i> : Genç toplumda olduğu gibi, bir saat ya da daha fazla hizmet eder.	
10. <i>Güvenlik</i> : Genç birey, ev, okul ve mahallede kendini güvende hisseder.	
Sınırlar ve Beklentiler	
11. <i>Aile Sınırları</i> : Ailenin açık kuralları ve sonuçları vardır ve gencin nerede olduğunu izler.	
12. <i>Okul Sınırları</i> : Okul, açık kurallar ve sonuçlar sağlar.	
13. <i>Mahalle Sınırları</i> : Komşular, gençlerin davranışlarını izlemek için sorumluluk alırlar.	
14. <i>Yetişkin Rol Modelleri</i> : Ebeveyn(ler) ve diğer yetişkinler; olumlu, sorumlu davranışlara model olurlar.	
15. <i>Olumlu Akran Etkisi</i> : Gençlerin en iyi arkadaşları sorumlu davranışları modeller.	
16. <i>Yüksek Beklentiler</i> : Hem ebeveyn(ler) hem de öğretmenler genci en iyi şeyler yapmaya teşvik eder.	
Zamanın Yapıcı Kullanımı	
17. <i>Yaratıcı aktiviteler</i> : Genç okulda ve/veya toplumdaki spor, kulüp veya organizasyonlarda haftada üç ya da daha fazla saat harcar.	
18. <i>Gençlik Programları</i> : Genç okulda ve/veya toplumdaki spor, kulüp veya organizasyonlarda haftada üç ya da daha fazla saat harcar.	
19. <i>Dini topluluk</i> : Genç, dini bir kurumdaki faaliyetlerde haftada bir ya da daha fazla saat harcar.	
20. <i>Ev zamanı</i> : Genç, haftada iki veya daha az gece yapılacak özel bir şey olmadan dışarıdadır. (Young person is out with friends “with nothing special to do” two or fewer nights per week.)	
Dahili Varlıklar	
Öğrenmeye Bağlılık	
21. <i>Başarı Motivasyonu</i> : Genç, okulda başarılı olmak için motive olur.	
22. <i>Okul Katılımı</i> : Genç, aktif olarak öğrenmeye katılır.	
23. <i>Ev ödevi</i> : Genç, aktif olarak öğrenmeye katılır.	
24. <i>Okula Bağlanma</i> : Genç, okulunu önemser.	
25. <i>Zevk için Okumak</i> : Genç, zevk için haftada üç veya daha fazla saat okur.	
Olumlu Değerler	
26. <i>İlgi</i> : Genç, başkalarına yardım etmeye çok değer verir.	
27. <i>Eşitlik ve Sosyal Adalet</i> : Genç, eşitliğin desteklenmesine, açlığın ve yoksulluğun azaltılmasına büyük değer verir.	
28. <i>Doğruluk/Bütünlük</i> : Genç, inançları doğrultusunda hareket eder ve inançlarını savunur.	
29. <i>Dürüstlük</i> : Genç, kolay olmadığında bile doğruyu söyler.	
30. <i>Sorumluluk</i> : Genç, sorumluluğunu kabul eder ve alır.	
31. <i>Kısıtlama</i> : Genç, cinsel olarak aktif olmamanın, alkol yada diğer uyuşturucuları kullanmamanın önemli olduğuna inanır.	
Sosyal Yetkinlikler/Yeterlilikler	
32. <i>Planlama ve Karar Verme</i> : Genç, nasıl önceden plan yapacağını ve seçimler yapacağını bilir.	
33. <i>Kişilerarası Yeterlilik</i> : Genç; empati, duyarlılık ve arkadaşlık becerilerine sahiptir.	
34. <i>Kültürel Yeterlilik</i> : Genç; farklı kültürel/ırksal/etnik özgeçmişleri olan kişiler hakkında bilgi sahibidir ve onlarla rahattır.	
35. <i>Yılmazlık Becerileri</i> : Hen., olumsuz akran baskısına ve teklikeli durumlara karşı koyabilir.	
36. <i>Barışçıl Çatışma Çözümü</i> : Genç, çatışmayı şiddete başvurmadan çözmeye çalışır.	
Olumlu Kimlik	
37. <i>Kişisel Güç</i> : Genç, başına gelen şeyler üzerinde kontrol sahibi olduğunu hisseder.	
38. <i>Öz-saygı</i> : Genç, yüksek bir benlik saygısına sahip olduğunu bildirir.	
39. <i>Amaç Duygusu</i> : Genç, hayatının bir amacı olduğunu bildirir.	
40. <i>Kişisel Geleceğe Olumlu Bakış</i> : Genç, kişisel geleceği hakkında iyimserdir.	

Kaynak: Hamilton, Hamilton ve Pittman, 2004: 13

40 varlığın mevcudiyeti, genci yüksek riskli davranışlara karşı korur ve pozitif gelişimsel sonuçları artırır (Scales, 2000; Sesma vd., 2005). Dolayısıyla gençler, ne kadar içsel ve dışsal varlıklara sahipse, farklı yüksek riskli davranışlara o kadar az müdahil olurlar.

Risk faktörlerinin azaltılmasının ve gelişimsel varlıkların teşvik edilmesinin, gencin sağlığını geliştirmeye yönelik tamamlayıcı yaklaşımlar olduğu belirtilmelidir (Scales, 1999). Pek çok araştırmacı gençlerde gelişimsel varlıklar geliştirildiğinde onların bütünsel olarak da büyüyeceklerini savunmuşlardır. Bir projede (Guerra ve Williams, 2003) gençlerin sağlıklı gelişimi için beş temel yetkinlik üzerinde durmuşlardır:

- 1-Olumlu kimlik (pozitif benlik kavramı, umutlu olma ve gelecek hedefleri),
- 2-kişisel eylemlilik (öz yeterlik, kontrol odağı ve yükleme stili, etkili başa çıkma)
- 3-Öz düzenleme (bilişsel-duygusal-davranışsal öz düzenleme ve dürtü kontrolü),
- 4-sosyal ilişki becerileri (empati, samimiyet kapasitesi sosyal problem çözme ve çatışma çözme becerileri,) ve
- 5-toplum yanlısı inanç sistemi (ahlaki angajman, tutumlar, normlar ve değerler).

Varlıklar görüşü, genç gelişiminde “problem gençlik” bakış açısı tarafından kör edilen, görünmeyen gençlik gelişiminin kilit yönlerini ele almaktadır. Lerner, Fisher, ve Weinberg (2000) gibi, POZGEL yaklaşımının öncü savunucularına göre, hastalık ya da davranışsal problemlerin önlenmesi; sağlığın sağlanması ya da olumlu gelişimin gerçekleşmesi anlamına gelmez. Bir problemin ortaya çıkmasını önlemek, gençlerin olumlu gelişim için ihtiyaç duydukları varlıklara sahip olmalarını garanti etmez (Lerner ve Benson 2003: 7). Problem ve eksikliklerin yanında; yetenek, ilgi, enerji ve güçlü yanlarıyla gelişmeleri de bütün bir sağlık için elzem görülmektedir.

Eksikliklerden çok güç paradigmasına doğru ilerleyen çalışmalar doğrultusunda bu çalışma da Türkiye gençliği için SMB’na yönelik güçlü yönler dayalı ve gelişimsel yeni bir sağlıklı gelişim yörüngeleri vizyonu sunmak için, besleyici ilişkileri/ASD’yi, öz-saygıyı, gençler için sosyal yeterliliğin gerekliliğini ve gelişimsel varlıkların güçlü doğasını vurgulayan POZGEL modeli sunmaktadır.

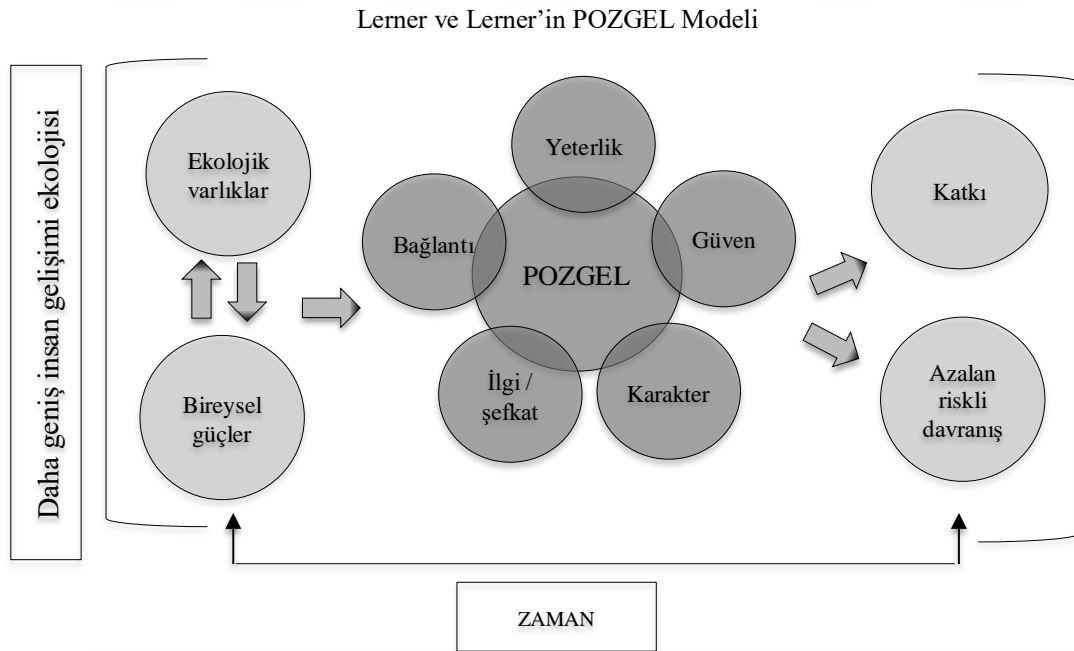
2.3.3. POZGEL ve 5C Modeli

Gelişim sürecinin teorik modelleri, gelişimin bireyler ve bağlamları arasında karşılıklı olarak etkili ilişkiler içerdiğini vurgulamaktadır. Bu teorik modeller içerisinde POZGEL’i

anlamının temel bir yaklaşımı 5C (Yetkinlik, güven, bağlantı, karakter ve ilgi) üzerinde yoğunlaşmıştır (Lerner, Lerner vd., 2005).

Lerner, Lerner ve arkadaşlarının (2005) 5Cs (competence-yeterlik, confidence-güven, connection-bağlantı, character-karakter, caring/compassion-ilgi/şefkat) modeli, POZGEL'in en belirgin kavramsallaştırmalarından biridir. İlk olarak Little (1993) competence-yeterlilik, confidence-güven, (positive social) connection-pozitif sosyal bağlantı, character-karakter olmak üzere dört yapıyı içeren 4Cs modelini önermiştir. Ardından diğer gelişim psikologları (Eccles ve Gootman, 2002; Roth ve Brooks-Gunn, 2003; Lerner, 2004) 5. C olan compassion (şefkat)'i eklemişlerdir.

5Cs, POZGEL'in en öne çıkan modelidir (King vd., 2005). POZGEL'in 5Cs'i (yeterlilik, güven, karakter, şefkat / ilgi ve bağlantı) gelişim psikoloğu Richard Lerner tarafından tanıtılmıştır (Lerner, Lerner vd., 2005). Bu model, bugüne kadar en çok ampirik olarak desteklenen bir POZGEL modelidir (Heck ve Subramaniam 2009). 5C'nin her birinin iç tutarlılığı iyi olup, ampirik kanıtlar bu yapının iyi psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir (Lerner, Lerner vd., 2005). Şekil.6 POZGEL'in 5C'sini de içeren Lerner, Lerner ve arkadaşları (2005) tarafından kullanılan ilişkisel, gelişimsel sistemler modelini göstermektedir.



Şekil 6. Lerner, Lerner ve arkadaşları tarafından kullanılan POZGEL'in ilişkisel, gelişimsel sistemler modeli

Kaynak: Lerner vd., 2015: 4

Gençlerin güçlü yönlerini vurgulayan POZGEL'in 5Cs modeli, gençleri geliştirilecek kaynaklar olarak görür ve olumlu gelişme, "5C (Yetkinlik, Güven, Bağlantı, Karakter ve ilgi)" ile gerçekleştirilebilir (Roth ve Brooks-Gunn 2003).

Competence/Yeterlilik: Sosyal, akademik, bilişsel ve mesleki alanlarda bireyin kendi eylemlerine olumlu bakışıdır. Küresel bir kişisel yetkinlik duygusundan ziyade, bir kişinin her bir alan için kendi yetkinlik algısını ifade eder. Sosyal yeterlilik, kişilerarası becerilerle (çatışma çözümü gibi); bilişsel yeterlilik, bilişsel yeteneklerle (karar verme gibi) ilgilidir. Okul notları, katılım ve test puanları akademik yeterliliğin bir parçası olup; mesleki yeterlilik ise, girişimcilik dâhil olmak üzere çalışma alışkanlıklarını ve kariyer seçimi araştırmalarını içerir (Roth ve Brooks-Gunn, 2003; Zarret ve Lerner, 2008; Lerner ve Lerner, 2013; Scarbrough, 2013).

Yetkililere, kuruluşlara ve başkalarına güven, sivil eylem ve katılım, yaşam doyumu, sosyal yeterlilik ve hoşgörü, 5Cs modelindeki birinci dereceden yapılarla örtüşmektedir (Lerner, Lerner vd., 2005). Hawkins ve arkadaşlarının (2009) yaşam doyumu yapısı, 5Cs modelindeki güven ve yeterliliğe; sosyal yeterlilik yapıları, karakter ve ilgi unsurlarına; başkalarına duydukları güven ve hoşgörü, bağlantıya benzer göstergeler içerir (Travis ve Leech, 2014).

Confidence/Güven: Lerner, Lerner ve arkadaşlarına göre (2005) güven, genel olarak olumlu öz-değer, öz-yeterlik ve kişinin küresel öz saygısının içsel bir duygusudur. Öz-saygı, benlik kavramları, öz yeterlikler, kimlikler ve geleceğe olan inançlar geliştirmekle ilgili amaçlardan oluşur. Bir ergenin kendine ve geleceğine olan güveni, hem üretken olan hem de tüm alanlarda gelecekteki başarıları teşvik eden ilgili olumlu sosyal davranışları destekleyecektir (Hazel, 2016).

Bir kişinin etkili bir şekilde hareket etmesi için ihtiyaç duyduğu güvence olan güven; bireyin zorlu durumlarda yetkinlik ve karakter göstermesini ve inşa etmesini sağlar (Hamilton, Hamilton ve Pittman, 2004). Kendine güvenen gençler, engellerin üstesinden gelebileceklerine ve etrafındaki dünya üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olabileceğine inanırlar (Bowers, Geldhof vd., 2015).

Connection/Bağlantı: Birey ile akranlar, aile, okul ve her iki tarafın da ilişkiye katkı sağladığı topluluk arasındaki çift yönlü alışverişlere yansıyan kişi ve kurumlarla pozitif bağlar/ilişkilerdir (Lerner ve Lerner, 2013; Scarbrough, 2013). Bu algılanan ilişkiler genellikle gençliğe yaşamda nasıl bakıldığını, kabul edildiğini ve onaylandığını yansıtır. Bu

desteğin göstergeleri arasında “aile desteği, olumlu aile iletişimi, aile dışı yetişkin ilişkileri, şefkatli mahalle ve okul iklimi ile okula ebeveyn katılımı” bulunmaktadır (Travis ve Leech, 2014).

Bağlantılar, özellikle yetişkinlerle, aynı zamanda akranlarla ve daha küçük çocuklarla olan sosyal ilişkilere atıfta bulunur. (Hamilton, Hamilton ve Pittman, 2004). Bir ilişkinin bağlantı olarak görülebilmesi için her iki tarafın da ilişkiye katkıda bulunması gerekir. Bronfenbrenner (1979), katılımcılar için önemli olan iki yönlü bir ilişkiye birincil ikili olarak değinmiştir; birincil ikililer, gelişimin desteklendiği en önemli araçlardır. Bu nedenle, bağlantı, bireyin tüm alanlarda gelişme ve öğrenme yeteneğini geliştirir. Bu ilişkiler çift yönlü olduğundan, bir bireyin bağlantı duygusunun akran, aile, okul ve topluluk üyeleri üzerinde de anlamlı etkileri vardır. Bağlantıları teşvik etmek, gençlerin diğer kişi ve kurumlarla ilişkilerini kurmayı ve güçlendirmeyi kapsamaktadır (Roth ve Brooks-Gunn, 2003). Bu da gençlerin kendi yaşamlarını iyileştirmelerini ve çevrelerindeki kişilerin yaşamlarını iyileştirmelerini sağlar (Bowers, Geldhof vd., 2015).

Character/Karakter: Toplumsal ve kültürel kurallara saygı, doğru davranışlar için standartlara sahip olma, doğru ve yanlış duygusu (ahlak) ve bütünlük olup (Roth ve Brooks-Gunn, 2003: 173) kişisel bir ahlaki kodun benimsenmesidir (Hazel, 2016: 14). Öz-denetimi artırma, sağlığı tehlikeye atan (problemlili) davranışlara katılımı azaltma, kültürel/toplumsal kural ve standartlara saygı geliştirme, doğru-yanlış duygusu (ahlak) ve maneviyat, karakter oluşturma hedeflerini içermektedir (Roth ve Brooks-Gunn, 2003; Lerner, Lerner vd., 2005). Ayrıca son zamanlarda yapılan karakter ölçümleri, çeşitliliğe değer vermeyi de kapsamaktadır (Bowers vd., 2010).

“İyi istemek için erdemli karakter ve iyiyi yapmak için yeterlilik gerekir” (Baumrin, 1998: 13) ve iyi karakter, POZGEL’in merkezinde yer alır. Bireysel ve toplumsal refahın temeli olan iyi karakter bireylerin birbirlerinde ne aradığı olup, yalnızca eksikliklerin, sorunların ve patolojinin olmaması değil, daha çok iyi gelişmiş olumlu özellikler ailesidir (Park, 2009). Karakter, ego tanımlamalarını, savunma kalıplarını, öz saygıyı, benlik kavramını ve dış uyaranlara tepkileri bütünleştiren homeostatik bir yapı olarak işlev görür, böylece güvenilir bir içsel değişmezler seti oluşturur. Karakter güçleri yalnızca istenmedik yaşam sonuçlarını önlemekle kalmaz (Botvin, Baker, Dusenbury vd., 1995) aynı zamanda sağlıklı ve yaşam boyu olumlu gelişimin ve gelişmenin göstergeleri ve nedenleri olarak kendi başına önem arz etmektedir (Park, 2004a). Umut, nezaket, özdenetim, sosyal zekâ gibi belirli karakter güçleri, stress ve travmanın olumsuz etkilerine karşı tampon görevi görerek,

rahatsızlıkları önleyebilir ya da hafifletebilir. Bunun yanı sıra bu güçler, gençliğin gelişmesine de yardımcı olmaktadır. İyi karakter; okul başarısı, hoşgörü, liderlik, nezaket, fedakarlık, farklılığa önem verme ve hazzı erteleme yeteneği gibi istendik sonuçlarla ilişkilidir (Scales, Benson vd., 2000). Öte yandan, alkol ve madde kullanımı, şiddet, sigara, ergen hamileliği, depresyon ve intihar düşüncesi gibi problemlerle olumsuz ilişkilidir (Park, 2004a)

Caring/İlgi: Lerner, Lerner vd. (2005), şefkat duygusunu başkalarına sempati ve empati duygusu olarak tanımlamıştır. İlgi, gençlerin empatisini ve başkalarıyla özdeşleşmeyi geliştirme amaçlarını tanımlamaktadır (Roth ve Brooks-Gunn, 2003: 173). Olumlu gelişme, kişinin kendi çıkarları doğrultusunda hareket etmekten daha fazlası anlamına gelir. Gelişen gençler aynı zamanda başkalarının duygu ve deneyimlerine empati ve sempati gösterirler ve çevrelerindeki kişilere özen göstermenin önemli olduğuna inanmaktadırlar.

Sonuçta, genç zaman içerisinde bu 5C'yi gösterdiğinde, karşılıklı yarar sağlayan kişinin- kendine, aileye, topluma ve sivil topluma katkıda bulunmasıyla 6. C (Contribution/Katkı) ortaya çıkar (Lerner 2004). 5C yaklaşımı, gençler yetkin, kendinden emin, bağlantılı, ilgili/şefkatli ve karakter sahibi olduklarında başarılı olma yolunda ilerleyeceklerini ve 6. C olan katkıyı sergileyebileceklerini göstermektedir (Lerner, Lerner vd., 2005). Böylece gencin istenilen bir yaşam yörüngesinde olması daha olası; bağımlılık, suçluluk ve depresyon gibi risk ve sorunlu davranış yörüngesinde bulunma olasılığı daha düşüktür (Pittman vd., 2001; Phelps vd., 2007). Yaşamları 5C içermeyen ya da az içeren gençler; kişisel, sosyal ve davranışsal problemleri ve riskleri içeren bir gelişimsel yol için daha yüksek risk altında olacaktır (Lerner, 2004).

Contribution/Katkı: POZGEL yeterli düzeylerde olduğunda gençliğin kendisine, ailesine, topluma ve daha geniş topluma olumlu katkı sağlama eğiliminde olduğunu göstermektedir (Bowers vd., 2010; Lewin-Bizan vd., 2010). Birey yalnızca ben merkezli amaçlar için değil, aynı zamanda başkaları için de bir şeyler yapar.

Literatürdeki mevcut kanıtlara göre, bağlantı, ilgi ve karakter arasında özellikle simbiyotik bir ilişki vardır (Travis ve Leech, 2014). Bağlantılar (gençlerin akranları, öğretmenleri ve diğer destekleyici yetişkinlerle olumlu bağları sürdürme yeteneği) empati ve toplum yanlısı karar verme sürecini etkiler (Yancey, Grant, Kurosky, vd., 2011). İlgi ya da empati de doğrudan ahlaki muhakeme ve davranışla yani karakterle ilgilidir ve daha empatik gençler daha büyük bir ahlaki olgunluk bildirirler (Humphries ve Jagers, 2009).

Ebeveynlerden ve akranlardan gelen artan sosyal destek (bağlantı), artan benlik saygısı (güven) ile önemli ölçüde ilişkilidir (Gaylord-Harden, Ragsdale, vd., 2007). Artan güven ise, akademik yeterlilik dahil olmak üzere birçok gençlik gelişim boyutunu yordar (Murry, Berkel, Brody vd., 2009). Eğitim ve akademik müdahalelerde aile katılımı olan ve ebeveyn- genç arasında destekleyici ve kaliteli olumlu ilişkileri olan (bağlantı) gençlerin akademik yeterlilik bildirme olasılıkları ciddi ölçüde daha yüksektir (Hanushek vd., 2009).

Öğrenciler okula aidiyetlerinde, kendilerini daha güvende hissettiklerinde, akranları ve öğretmenleriyle daha iyi ilişkiler kurdukça, bunlar daha sonra aidiyet ve akademik başarı duygularını teşvik eden destek kaynaklarına dönüşür. Öğrenciler, düşündüklerinin ötesinde bir başarıya eriştikleri zaman, potansiyelleri hakkındaki inançları değişebilir, bu da onların okula daha fazla yatırım yapmalarını, performanslarını daha da artırmalarını ve büyüme potansiyellerine olan inançlarını güçlendirmelerini sağlayabilir.

POZGEL araştırmacıları, 5C'yi destekleyen faaliyetlerin mevcudiyetinin gençleri başarılı ve katkılarla dolu bir hayata yönlendirmeye yardımcı olacağını varsayımlardır (Lerner, 2005; Benson, Scales, Hamilton ve Sesma, 2006). Gençler 5C gösterdiklerinde olumlu gelişimden söz edilir (Lerner vd., 2015). Yaşamları daha düşük miktarlarda 5C içeren gençler; kişisel, sosyal, davranışsal sorunları ve riskleri içeren bir gelişim yolu için daha yüksek risk altında olacaktır (Lerner, 2004).

5C'yi sergileyen gençler, madde kullanımı, suçluluk ve depresyonda dâhil olmak üzere daha düşük riskli ve problem davranışları sergilemektedir. Bununla birlikte, POZGEL'in desteklenmesi, sorunlu davranışların önlenmesi ile eş anlamlı değildir. Olumlu olarak gelişen gençler, alkol kullanımı ve cinsel aktivite gibi geleneksel olarak sorunlu davranışlarda bulunabilirler. Yüksek düzeyde sosyal medya kullanımı ile boğuşan bir topluluk, aynı zamanda gençlere gelişmeleri için ihtiyaç duydukları kişisel bağlamsal kaynakları verirken, bağımlılığı azaltmaya çalışan bir yaklaşım benimseyebilir (Bowers, Geldhof., 2015).

2.3.4. POZGEL VE 4-H Modeli

4 ana, 8 alt kategori altında 40 yaşam becerisini kapsayan 4-H Modeli POZGEL temellidir. Bireysel ve bağlamsal faktörlere odaklanan 4-H çalışması Lerner ve arkadaşları tarafından 2002'de tasarlanmış ve başlatılmıştır.

Bütün gençler; iyi şeyler yapmak, mutlu ve doyurucu bir şekilde yaşamak ister. Bu hedefler, temel insan arzuları ve haklarıdır. Nasıl hareket ederlerse etsinler ve ne söylerlerse söylesinler, okulda-ilişkilerde-evde-toplumda gerçekten başarılı olmak istemeyen hiçbir çocuk ya da genç yoktur. Ancak çoğu zaman gençler mutluluğu ve anlamı doğru yerde ve doğru şekilde nasıl bulacaklarını bilmezler (Adachi ve Willoughby, 2013). Belki de gençlerin güçlü yanlarını ve yaşam becerilerini belirlemek, başlayabileceğimiz yerdir. Herkesin güçlü yanları vardır. Bu güçlü yanların tanınması, kutlanması, güçlendirilmesi ve kullanılması; daha fazla ebeveyn, öğretmen, profesyonel ve politikacının gençlerin güçlü taraflarını ve yaşam becerilerini tanınması ve kutlaması gerekir.

UNICEF (2002) yaşam becerilerini, bireylerin bilinçli kararlar almalarına, etkili iletişim kurmalarına, sağlıklı ve üretken bir yaşam için gerekli başa çıkma ve öz-yönetim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan psikososyal ve kişilerarası beceriler olarak tanımlar. Bu becerilerinin amaçları, tüm bu seviyelerde (kendisi, başkaları, çevresi) sağlığı ve refahı teşvik etmektedir.

Yaşam becerileri; refahı, olumlu sağlık sonuçlarını ve üretken gelişimi teşvik eden yetenekler olarak kabul edilir. Pan-Amerikan Sağlık Örgütü ise yaşam becerilerini, “sosyal ve kişilerarası beceriler (iletişim, reddetme becerileri, iddiallık ve empatiyi içeren), bilişsel beceriler (karar verme, eleştirel düşünme ve öz-değerlendirme), duygusal başa çıkma becerileri (stres yönetimi, iç kontrol odağını artırma)” olarak tanımlamaktadır. Bu beceriler; yalnızca başa çıkmalarına değil, dünyalarını şekillendirmelerine yardımcı olmak için de önemlidir. Bu tanımlar, gençlerin belirli sosyal veya akademik hedeflere ulaşmak ve topluma katkıda bulunmak için bilgilerini, duygularını, değerlerini ve eylemlerini bütünleştirmek için kullanabilecekleri çok sayıda bireysel ve kişilerarası beceriyi kapsar (Hanbury ve Malti, 2011).

Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD) de aynı şekilde, hem toplumun hem de çok çeşitli bağlamlarda önemli toplumsal taleplerle başa çıkması gereken bireysel üyeleri tarafından istenilen sonuçları elde etmek için iyi yaşam becerilerinin gerekliliğini vurgular. Yaşam becerileri herkes için önemlidir. OECD tanımında “beceriler” yerine “yetkinlikler” vurgulanmaktadır. Yetkinlik, becerilerden daha fazlasıdır. Ayrıca belirli bir bağlamda birinin psikososyal kaynaklarını (becerileri de içeren) harekete geçirerek karmaşık taleplerle başa çıkma yeteneğidir. Dolayısıyla yaşam becerileri sadece davranışları değil, aynı zamanda tutumları ve bilgileri de içerir (Hanbury ve Malti, 2011).

Yaşam becerileri, gençlerin günlük yaşamlarındaki zorlukları aşmasına yardımcı olurken sağlıklı, sorumlu ve üretken yetişkinler haline gelmelerini sağlar. Bu becerilerin teşvik edilmesi, gençlerde olumlu ve üretken gelişimin artırılması için kilit bir kaynak olarak belirlenmiştir. İnsanlarla ilgileniyorsak, adaptasyon ve olumlu sonuçlar gelişimsel olarak tanımlanmalıdır. Bu, belirli bir yaşam becerisi ihtiyaç düzeyinin bir gencin yaşı ve onunla ilişkili olarak genel biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimiyle (yaşam becerileri için yaş uygunluğu) dikkate alınması gerektiği anlamına gelir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) modeli Tablo 2’de de görüldüğü gibi dört ana gelişim alanına odaklanır: sağlık, zihinsel, duygusal ve fiziksel. Her alan, genel konuyla ilgili yaşam becerilerinin bir listesini içerir.

Tablo 2. Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Becerileri Modeli

Sağlık	Zihinsel
Olma Özsaygı Öz-sorumluluk Karakter Öz-disiplin	Düşünme Öğrenmeyi öğrenme Karar verme Problem çözme Eleştirel düşünme
Yaşama Sağlıklı yaşam stili Stres yönetimi Hastalığı önleme	Yönetme Amaç oluşturma Planlama/Organizasyon Kaynakların akılcı kullanımı Kayıt tutma Yılmazlık
Duygusal	Fiziksel
İletişim İşbirliği Sosyal beceriler Çatışma çözme Farklılıkları Kabul etme Bşkaları için ilgi Empati Paylaşma İlişkileri besleme	İlgi Toplum Hizmeti Liderlik Çalışma Pazarlama Becerileri Takım çalışması Motivasyon

Kaynak: Hesbin, 2014

POZGEL araştırmacıları ise, tüm gençlerin güçlü yanları olduğunu ve etrafındaki bağlantılarının kendilerine kaynak sağlayabileceğini ileri sürmektedir (Benson, Scales ve Syvertsen, 2011). Gençlerin güçlü yanları kendi bağlamlarındaki kaynaklarla biraraya geldiğinde, gençlerin gelişmesi teşvik edilir. Bu nedenle, POZGEL’den türetilen çabalar genellikle gençlerin başarılarına ve iyi oluşlarına öncülük ettiği düşünülen onların güçlü yönleri ve bağlamlarındaki kaynakları (aileleri, okulları, mahalleleri ve okul dışı zaman

programları) tanımlamayı ve bunlara katılmayı amaçlamaktadır. POZGEL'nin 4-H çalışması da, hangi gelişimsel varlıkların gençlerin POZGEL'in 5C'sinin (yeterlilik, güven, bağlantı, karakter, ilgi) geliştirilmesini teşvik edebileceğini araştırmaya çalışmıştır (Lerner, Lerner vd., 2005; Bowers, Geldhof vd., 2014; Lerner, Lerner vd., 2015). Bu çalışma, 2002 yılında tasarlanmış ve başlatılmış (Lerner, Lerner vd., 2005); genç bireylerin kendilerine, başkalarına ve topluma katkılarıyla ilişkili bireysel ve bağlamsal etkenlere odaklanmıştır. Amaç, gençliğin güçlü yanları ile ekolojik varlıklar arasındaki olası bağlantıları anlamaktır. Gelişme, POZGEL'in "Beş C"si olarak adlandırılan özelliklerin (yetkinlik, güven, karakter, bağlantı ve bakım) büyümesi olarak görülmektedir (Roth ve Brooks-Gunn, 2003, 2003b; Lerner, Lerner vd., 2005).

POZGEL temelli modeller, hem koruyucu hem önleyici olup, bireylerin yaşam becerilerine yönelik olumlu çıktıları vurgulamaktadır (Özbay, 2017). Bu programlar, 3 önemli alana odaklanmaktadır: Gençler ve yetişkinler arasında olumlu ve sürekli ilişkiler, önemli yaşam becerileri geliştiren faaliyetler, gençlerin bu becerileri değerli toplum etkinliklerinde katılımcı ve lider olarak kullanma fırsatları (Lerner and Lerner, 2013). Bireylerin gelişimine odaklanan POZGEL uygulamalarından biri olan 4-H modeli, bireylerin ihtiyaç duydukları bütün alanlara hizmet sağlayacak bir yapıya sahiptir (Özbay, 2017). Bu modelin amacı, yaşam becerilerini geliştirerek gençlerin yaşamlarını olumlu bir şekilde iyileştirmektir (Kreikemeier, 2015).

USDA ve 4-H Genel Merkezi tarafından takip edilen ve desteklenen teorik model, sekiz temel unsurdur (USDA, 2014):

- 1) Bakım veren yetişkinlerle olumlu ilişkiler
- 2) Kendi kaderini belirleme fırsatları
- 3) Kapsayıcı bir ortam
- 4) Başkaları için hizmete değer verme ve uygulama fırsatları
- 5) Öğrenmek ve büyümek için güvenli bir ortam
- 6) Uzmanlık fırsatları
- 7) Öğrenmeye katılım
- 8) Kendini gelecekte aktif bir katılımcı olarak görme fırsatları

4-H programı iki farklı uygulama şeklindedir: okul sonrası program ve kamp programı. Okul sonrası programlar, deneysel, işbirlikçi öğrenme etkinliklerini kullanır ve gençlerin, uzman yetişkin bireylerle etkileşim kurmasını sağlar. Böylece fiziksel-bilişsel-sosyal-duygusal gereksinimlerini karşılamaları için gençlere elzem yaşam becerileri

kazandırılmaktadır. Bu programlar şehir ve kasabada yaygınken, kamp programları eyalet düzeyindedir ve gençlik merkezlerinde uygulanmaktadır (4-H Organizasyonu, 2014).

ABD'deki bazı eyaletlerde Amblemi yeşil yapraklı yonca olan bu 4-H modelinin farklı uygulamalarının da olduğu görülmektedir. “Cloverbuds (Yonca Tomurcukları)”, “Cloverkids (Yonca Çocuklar)”, “4-H Maceracılar”, “İlköğretim Üyeleri”, ya da “Mini 4-H” gibi programlar bazı 4-H uygulamalarına örnektir. Bunun yanı sıra çoğu üniversitede 4-H öğrenci kulüpleri de mevcut olup, bu kulüplerdeki bireyler daha çok 4-H programından öncesinde yararlanmış gençlerdir. Böylece programla gençler kendilerini geliştirdikleri gibi aynı gençler ilerleyen zamanlarda programa gönüllü bir şekilde katılarak diğer gençlerin de gelişimine destek olmaktadır (Tomar, Büyüköztürk, Özbay vd., 2016).

ABD'deki Tuffts Üniversitesi ve Colorado Üniversiteleri 4-H ile ilgili oldukça kapsamlı ve ciddi çalışmalar yürütmekte ve uygulamaya yönelik programlar geliştirmektedirler. 4-H ve buna benzer programların dünyada 80'den fazla ülkede var olduğu görülmektedir (4-H Organizasyonu, 2014).

İngilizce “Head (Baş/bilişsel), Heart (Kalp/duygusal), Hands (El-sosyal), Health (sağlık)” kelimelerinden oluşan, 4 ana kategoriye ayrılan “4-H yaşam becerileri programı” da POZGEL temelli bir programdır. Bu programın amacı, POZGEL temelinde yaşantıya yönelik öğrenme imkânlarıyla gençlerin vatandaşlık, sorumluluk, liderlik ve yaşam becerilerini geliştirmedir (Roth ve Brooks-Gunn, 2003). Kategorilere ayrılmış hedeflenen yaşam becerileri, Şekil 7 ve Tablo 3’de gösterilmiştir.



Şekil 7. 4-H Yaşam Becerileri

Kaynak: Hendricks, 1998 (Akt. Özbay, 2017: 27)

Tablo 3. 4-H Modeli ve Kategorileri

4-H	Ana Kategoriler	Alt Kategoriler
ZİHİNSEL ALAN (HEAD)	Yönetmek	Amaç oluşturma Planlama/organizasyon Kayıt tutma Yılmazlık Kaynakların etkili kullanımı
	Düşünmek	Öğrenmeyi öğrenme Karar verme Problem çözme Eleştirel düşünme Hizmet vermeyi öğrenme
DUYGUSAL ALAN (HEART)	İlişki	Farklılıkları yönetme Çatışma çözme İşbirliği Sosyal beceriler İletişim
	Sosyal İlgi	Başkalarıyla ilgilenme Paylaşma Empati Besleyici İlişkiler
SOSYAL ALAN (HANDS)	Vermek	Toplumsal hizmetlere gönüllülük Liderlik Sorumlu vatandaşlık Grup çalışmalarına katkılar
	Çalışmak	İş/çalışma hayatı becerileri Takım çalışması Öz motivasyon
SAĞLIK ALANI (HEALTH)	Olmak	Öz-saygı Bireysel sorumluluk Karakter Duyguları yönetme Öz-disiplin
	Yaşamak	Stres yönetimi Hastalıklardan korunma Sağlıklı yaşam Kişisel güvenlik

Kaynak: Tomar, Büyüköztürk, Özbay vd., 2016

4-H gençlik gelişimi programları, gençleri en yüksek potansiyellerine ulaşmaya teşvik ederek okul dışı zamanın rolünü de örneklemektedir (Worker ve Mahacek, 2013). Richard Lerner ve arkadaşları, 2002'de başladıkları boylamsal çalışmada, 5. sınıftan 12. sınıfa kadar 8 yıl boyunca gençleri izlemişlerdir. Bu çalışma, okul dışı zamanlarda, yapılandırılmış öğrenme aktivitelerine katılımın, liderlik yaşantıları ve tutarlı yetişkin rehberliğinin genç bireylerin başarıya erişmesine yardımcı olmak için önemli olduğunu göstermiştir. Ayrıca, programa dâhil olan gençler, dâhil olmayanlara göre topluma ve vatandaşlık görevlerine daha çok katkıda bulunmuşlar, daha yüksek akademik başarıya sahip, daha sağlıklı yaşam tercihlerinde bulunmuşlardır. 7-12. sınıfların topluma katkıda bulunma olasılıkları 4 kat; 8-12. sınıfların

sivil olarak aktif olma olasılığı 2 kat; 10-12. sınıfların okul dışı dönemde bilim programlarına katılma olasılıkları ve 7. sınıfların daha sağlıklı seçimler yapma olasılığı yaklaşık 2 kat daha fazladır (Lerner and Lerner, 2013). Programda yer alan bireylerde diğer yaşlıtlarına göre erken cinsel deneyim, alkol ve sigara kullanımı ile suça yönelik davranışların anlamlı düzeyde daha az olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 4-H katılımcısı olan bireyler diğerlerine göre fen, mühendislik, bilgisayar teknolojilerine (STEM) yaklaşık iki kat daha çok ilgi göstermektedir. Dahası, bireysel ve ekolojik varlıklara sahip gençlerde okul katılımının daha yüksek olduğunu ve bu yüksek okul katılım düzeylerinin akademik başarıyı daha fazla yordadığı bulgulanmıştır. 5-8. Sınıflar arasında, lise okul katılımını yansıtan eğrilerin, notlarla olumlu olarak ilişkili; suçluluk, depresyon ve madde kullanımı ile olumsuz olarak ilişkili olduğu saptanmıştır (Lerner and Lerner, 2013).

4-H çalışmasında keşfedilen POZGEL süreci hakkında genel bulgular şunlardır (Lerner and Lerner, 2013):

1. POZGEL 5C'den oluşur: Yetkinlik, güven, karakter, ilgi ve bağlantı
2. Kasıtlı öz-düzenleme (ISR), POZGEL'in temel bilişsel ve davranışsal temellerini sağlar. Örneğin; ISR hem POZGEL'I hem de gençlik katkısını olumlu olarak yordar; riskli davranışları negatif olarak yordar.
3. Umutlu gelecek beklentileri POZGEL'in temel duygusal temelidir. Geleceğe dair umut, gençlerin gelecekteki olumlu sonuçlar konusundaki beklentileriyle ölçülmektedir. (Sınıflar içinde ve genelinde) katılımcıların umutlu gelecek puanları yüksek ISR, POZGEL, gençlik katkısı ile düşük risk davranışları ve depresif semptomlarla ilişkilidir.
4. POZGEL'deki yüksek puanlar, genellikle düşük risk/problem davranışları ile ilişkilidir

Yaşam becerisi geliştirme, 4-H programlarının iç içe bir parçasıdır. (Kreikemeier, 2015). 8 temel yaşam becerisi (yönetme, düşünme, bağlı olma, önemseme, verme, çalışma, var olma, yaşama) temel alınarak Colorado Üniversitesi tarafından taksonomisi yapılan ve 5-21 yaş grubunu kapsayan bu programda amaç, içeriğindeki yaşam becerilerinde gelişimi sağlamaktır (4H Organizyonu, 2014). Odağı yaşam becerilerini geliştirmek olan 4-H programının okula bağlılığı geliştirme ve riskli davranışlarda koruyuculuk (Lerner vd., 2006), besleyici ilişkiler geliştirme (Wright ve Weidong, 2009), iletişim (Kreikemeier, 2015), çatışma çözme (Sun ve Steward, 2007) problem çözme, kişilerarası ve sosyal beceriler (Peterson ve Seligman, 2004; Durlak ve Weissberg, 2007; Madsen vd., 2011; Kreikemeier, 2015), olumlu akran ilişkileri (Solomon vd., 2000; Shek vd., 2010), olumlu kaynakları geliştirme (Smith vd., 2013) gibi birçok pozitif etkilere sahiptir. 4-H kulüplerine katılan

gençlerin özgüven, sosyal becerilerde yeterlilik ve toplumda liderlik rollerini üstlenme olasılıkları daha yüksektir (Astroth ve Haynes, 2002). 4-H gençlerinin hırsızlık, sigara kullanımı, mülklere zarar verme, alkol kullanan biriyle bir araca binme ihtimalinin daha düşük olduğunu bulmuşlardır. 4-H programına katılan gençler, katılımları sırasında farklı bireyleri kabul etme, topluma hizmet etme, sağlıklı tercihler yapma ve iş becerilerini öğrenme becerilerinin geliştirildiğini öne sürmüşlerdir (Fitzpatrick, vd., 2005). Türkiye’de ise Özbay (2017) yaptığı çalışmaya göre “POZGEL temelli yaşam becerileri eğitimi programı”nın bireylerin ilişki ve sosyal beceri düzeylerini anlamlı bir şekilde artırmıştır.

Gençlerde farkındalığı ve karakteri teşvik eden 4-H programları, aynı zamanda pozitif genç-yetişkin ilişkisi kurmayı ve akranlarıyla ilişkileri de beslemektedir (Kinsey, 2013). Bu olumlu ilişkiler, genç bireylerin 4-H projelerindeki ve yaşamdaki hedeflerine ulaşmaya odaklanmalarına, gelişimleri esnasında yardım için gidebilecekleri ya da güvenebilecekleri birine sahip olacaklarını bilmelerine olanak sağlar.

Özetle 4-H katılımcısı gençler, akademik olarak genellikle daha başarılı, sorumlu vatandaşlık becerilerinde daha ileri, problem davranışları daha az gösteren gençlerdir (Lerner, Lerner ve Phelps, 2009). Dolayısıyla bu model; gençlerin olumlu, güçlü ve sağlıklı özellikler geliştirmelerinde ve topluma katkı sağlayan bireyler haline gelmelerinde oldukça faydalı olduğu görülmektedir.

Günümüz toplumları demografik ve politik olarak hızla daha da farklılaşıp ülke çapında yaşanan sıkıntılar artarak travmatik bir ülke haline geldikçe, gençlerimiz ve ergenlerimiz çok yönlü zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Gençlerin olumlu yaşam sonuçları için fırsatları ve becerileri arttıkça sorunlu davranışlara dâhil olma olasılıklarını azaltan gelişimsel bir yörüngeye yerleşmeleri önemlidir. Sadece vatandaşlık yaşamının ve sosyal bütünlüğün kalitesini korumak için değil, aynı zamanda çocukların ve gençlerin sağlıklı, üretken ve özerk yetişkinlere dönüşmesini sağlamak için de yaşam becerileri önem arz etmektedir.

2.3.4.1. POZGEL ve Besleyici İlişkiler

Tereyağ, pişirme için özel bir bileşendir. Kuru malzemelerin birbirine tutunmasına yardımcı olduğu gibi karışıma lezzet de katar. Tıpkı tereyağ gibi, bağlantılılık da umut için özel bir bileşendir (Callina, Johnson vd., 2014). Gençliğin gelişimi topluluklarla yakından bağlantılıdır. Çocuklar ve ergenler topluluklar içinde, ailelerde, akran gruplarında, mahallelerde, okullarda ve internet dâhil diğer sosyal kurumlarda büyürler (http://actforyouth.net/youth_development/communities/). Dolayısıyla gelişim, bir gencin

günlük yaşamını oluşturan tüm ortamlar, ilişkiler ve etkileşimler kümesi içinde gerçekleşir (Lerner, Brentano, vd., 2002). Bronfenbrenner'in (1999) modeli, etkili bir gelişimin gerçekleşmesi için gençlerin başkalarıyla (ebeveynler, koçlar, akranlar vs.) uzun vadeli karşılıklı ilişkiler yaşaması gerektiğini öne sürer.

Değişimin daha olumlu bir şekilde gerçekleşmesini destekleyebilecek var olan güçlü yönler olan aileler, okullar, mahalleler gibi “ekolojik gelişimsel varlıklar” olarak adlandırılan (Benson, Scales, Hamilton ve Sems, 2006) bu bağlamsal kaynaklar gençlerin hayatta başarılı olmaları için ihtiyaç duydukları gelişimsel besinleri teşvik etmede önemlidir (Benson, Scales ve Syvertsen, 2011).

Bronfenbrenner (1979) tarafından sunulan ekolojik perspektife göre, bireyleri etkileyen dört karmaşık, etkileşimli sistemik düzey (mikrosistem, mezosistem, dış sistem, makrosistem) vardır. Mikrosistem; aile, okul ve çeşitli toplum temelli organizasyonlar gibi grupları içerirken; mezosistem, mikrosistemler arasındaki olası bağlantıları kapsar (örneğin, aile-okul ortaklıkları). Dış sistem, mahallede ya da yerel topluluktaki mevcut kaynaklar ve hizmetler gibi topluluk düzeyindeki süreçlerden oluşur. Makro sistem ise; siyaset, ekonomi, kültürel normlar ve değerler gibi konularla ilgili daha geniş toplumsal düzeydeki etkileri içerir. Ayrıca, her analiz düzeyindeki sistemler farklı alt sistemlerden oluşabilir. Örneğin aileler, birkaç alt sistemi (evlilik ikilisi, kardeş alt sistemi, ebeveyn-çocuk alt sistemi) içeren karmaşık sosyal sistemlerdir. Müdahaleler, tüm aile sistemini değiştirebileceği gibi alt sistemlerinden birini de (anne-çocuk alt sistemi) değiştirmeye çalışabilir.

Sistemler ve ekolojik kalkınma modelleri, bireylerin çevrelerinin hem ürünleri hem de üreticileri olduklarını; gelişmeyi etkileyenin birey ve çevre arasındaki ilişki olduğunu savunur (Lerner, 2002; Hamilton vd., 2004). Hamilton ve arkadaşları (2004: 15) şunu not eder: “İnsanlar, çevreleriyle aktif katılım yoluyla gelişir; seçimler yaparak ve o ortamı şekillendirerek kendi gelişimlerini de yönlendirirler”. Dolayısıyla gençlik, kendi gelişimlerinin başlıca aktörleri olup POZGEL’i mümkün kılan ilişki, bağlam, ekoloji ve topluluk türlerini yaratmak için önemli (ve yeterince kullanılmayan) kaynaklardır. Gençler, gelişimlerini besleyen ilişkilere, bağlamlara ve ekolojilere yerleştirildiklerinde, olumlu bir gelişimsel yörünge mümkün olur.

En iyi gelişim için, gençlerin sosyal desteğe ve besleyici, açık standartlar, rehberlik ve teşvik sağlayan toplum yanlısı akranlar ve yetişkinlerle olumlu ilişkilere ihtiyaçları vardır (Catalano vd., 2002). Gençlerin hayatlarına dâhil olan tüm insanlar arasındaki ilişkiler kritiktir. Bireyler ve sosyal bağlamlar arasındaki ilişki dinamikleri, davranışların ve gelişimsel değişimin temelini oluşturur (Lerner, 2002). Algılanan ilişkiler genellikle gençliğe yaşamda

nasıl bakıldığını, kabul edildiğini ve onaylandığını yansıtır. Böyle bir desteğin göstergeleri arasında olan aile desteği, olumlu aile iletişimi, aile dışı yetişkin ilişkileri, şefkatli mahalle ve okul iklimi ile okula ebeveyn katılımı (Travis ve Leech, 2014) gibi bağlamlar, olumlu gençlik gelişimini teşvik edecek kaynaklara sahiptir. Bu kaynaklar, gençlerin sağlıklı gelişim için ihtiyaç duyduğu “sosyal besinler” haline gelebilir. Çünkü onların gelecekteki hedeflerine ulaşmak için güven üzerine kurulan ilişkilere ihtiyacı vardır. Gelişimsel ilişkiler, gençlerin başarısının kökleri olarak her toplumda elzemdir. Gençler bu ilişkileri birçok ortamda deneyimlediklerinde, güçlükler karşısında daha dirençli olmaları ve başarılı bir şekilde büyümeleri daha olasıdır. Bu ilişkiler yoluyla, gençler kim olduklarını keşfeder, yaşamlarını şekillendirmek için gereken yetenekleri geliştirir ve çevrelerindeki dünyayla nasıl etkileşimde bulunacağını ve o dünyaya nasıl katkıda bulunacağını öğrenir (<https://www.search-institute.org/developmental-relationships>).

Önceki gelişim teorilerinin çoğu, bir eksiklik modelinin merceği aracılığıyla ergen/genç gelişimine bakarken; son zamanlardaki perspektifler, yeterli sosyal destekle güçlü olmaları desteklendiğinde, tüm ergenler/gençler için refah, gelişme ve sosyal katkılardaki artışların mümkün olduğunu savunur. 1990’ların başında, ergenliğe yaşam süresi boyunca gelişme olarak bakan sistem teorileri sayesinde ergenler, bireyler ve dünyaları arasındaki ilişkilerin bir ürünü olarak görülmeye başlanmış (Lerner, 2005), gelişimsel yörüngelerdeki çeşitliliğe odaklanılmıştır. Bu çeşitliliğin ana kaynağı, ergenlerin kendi sosyal bağlamlarında kilit kişi ve kurumlarla (aileleri, akran grubu, okul, işyeri, mahalle, topluluk, toplum, kültür ve tarih) sahip oldukları sistematik ilişkilerdir (Lerner, 2002). Bu yeni odağın önemli bir yönü; bireylerin yaşam boyunca sistematik değişim için sahip oldukları potansiyeldir. Bu potansiyel kritik öneme sahiptir, çünkü gençlerin gelişim eğrilerinin sabit olmadığını, evlerindeki, okullarındaki, toplumlarındaki etkenlerden önemli ölçüde etkilenebileceğini iddia eder (Lerner, 2006). Ekolojik insan gelişimi teorisine göre bir birey, sosyal çevreleriyle etkileşimler yoluyla gelişir ve bu etkileşim karşılıklıdır (Bronfenbrenner, 1979). Herhangi bir yaşam becerileri çerçevesi; bireyler ve toplum arasındaki karşılıklı ve dinamik etkileşimi vurgulayan bir bakış açısına sahip olmalıdır. Bireysel ve toplumsal hedeflerin bu tamamlayıcılığı hem bireylerin özerk gelişimlerini hem de başkalarıyla yetkin ve sorumlu etkileşimlerini kabul eden beceriler çerçevesinde yansıtılmalıdır (Hanbury ve Malti, 2011).

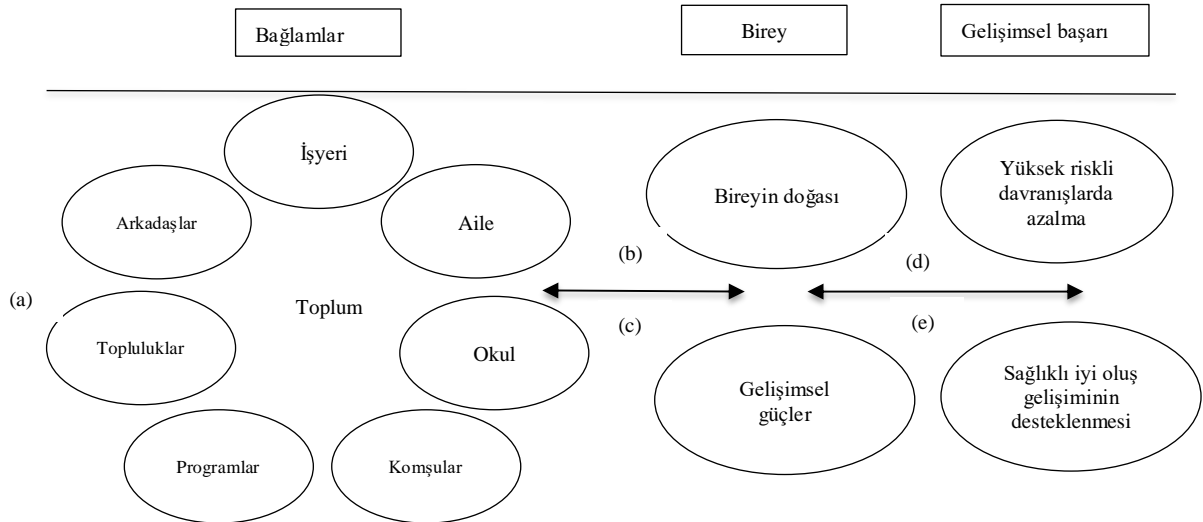
Gençler, sosyal dünyalarındaki kişi ve kurumlarla karşılıklı olarak yarar sağlayıcı ilişkiler kurduklarında gelişecekler ve topluma katkı sağlayacaklardır. Bu ilişkiler; yeni ağlar açabilir, duygusal bağ ve bağlanma için fırsatlar sağlayabilir. Gençlerin zorluklarla ve streslerle baş ederken yararlanabilecekleri ilişki ve kişisel kaynaklar dayanıklılığı da

artırabilir. Bunlar gençlere anlamlı şekillerde sunulduğu zaman ve gençlerin etrafındaki insanlar, onları kendi benzersiz kapasitelerini ve yeteneklerini geliştirmeleri için desteklediğinde POZGEL ortaya çıkmaktadır.

“Ekolojik sistemler yaklaşımı” (Bronfenbrenner, 1999) ile örtüşen gelişimsel, sistemik bakış açısına sahip POZGEL de genç bireylerin yaşamlarındaki dış desteklerin gerekliliğinin altını çizer (Özbay, 2017). Gencin gelişimi için karşılıklı destek alanları ve sosyal çevresini, bu çevreyle bağlantıları, etkileyen başka sistemleri, kültürel yapıyı önemser (Özbay 2015). Ayrıca gençlerin, ailesi ve okulu da dâhil olmak üzere, bütün çevresiyle etkileşimini destekler.

POZGEL’e göre tüm gençler olumlu büyüme ve gelişme için doğal kapasiteye; önemli bilişsel, duygusal, sosyal ve davranışsal değişiklikler için güçlü yanlara sahiptir (Gestsdottir ve Lerner, 2007). Bu güçlü yanlar; ev, okul ve toplumda bulunan sağlıklı büyüme kaynakları ile uyumlu hale getirildiğinde, gençliğin olumlu gelişimi artacaktır (Benson, Scales, Hamilton ve Sesma, 2006).

POZGEL’deki temel fikirleri gösteren Şekil 8’de (a) gelişimsel bağlamları (yani, yerler, ortamlar, ekolojiler ve destek, fırsat ve kaynak yaratma potansiyeli olan ilişkiler); (b), doğuştan gelen büyüme ve gelişme kapasitesine vurgu yapan (ve destekleyici bağlamlarla aktif olarak meşgul olan) çocuğun doğasını; (c), gelişimsel güçlü yönleri (beceriler, yetkinlikler, değerler ve dünyaya başarılı katılım için önemli olan eğilimler dâhil olmak üzere kişinin nitelikleri); (d), yüksek riskli davranışların azaltılmasını ve (e) gelişmenin teşvikini temsil eder. Çift yönlü oklar, POZGEL’in son açıklamalarında öne çıkan kişi-ekoloji etkileşimlerinin dinamik doğasını aktarmayı amaçlamaktadır (Lerner, 2003, 2004).

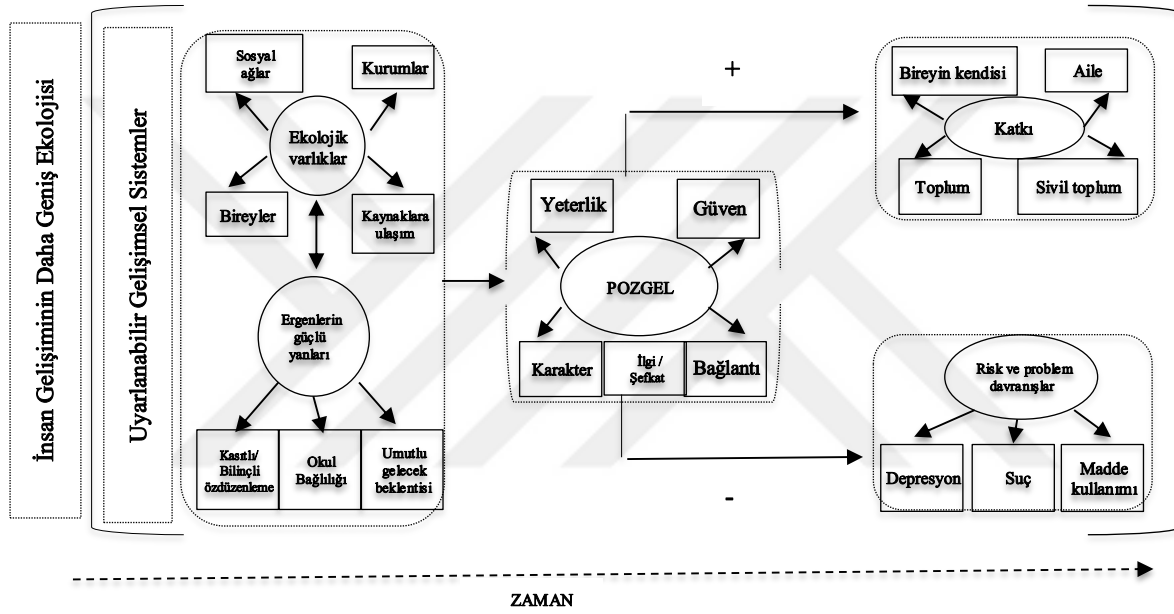


Şekil 8. Temel Pozitif Gençlik Gelişimi Yapıları

Kaynak: Benson, Scales vd., (2006: 896)

Gençlerin güçlü yönlerinin artırılabilirliği ve onları olumlu yönde yönlendirebileceği besleyici ve olumlu bir ortam, gençlerin sağlıklı gelişimini sağlayabilir. Buna ek olarak başarılı bir genç, kendisine faydası olan bağlama katkı sağlamak için harekete geçmeli ve kendine, aileye, topluma ve sivil topluma katkı sağlamalıdır (Lerner vd., 2005; Jeličić, Bobek, vd., 2007; Bowers vd., 2010). Olumlu gelişme, genç ile ekoloji varlıkları arasında karşılıklı fayda sağlayan ilişkilere dayanıyorsa genç, dünyalarını geliştirmek için harekete geçmeli ve riskli/problemleri davranışlarda bulunmaya daha az eğilimli olmalıdır.

Şekil 9, POZGEL gelişim sürecinin bu anlayışının bir örneğini sunmaktadır (Lerner, Lerner ve Benson, 2011: 7).



Şekil 9. Lerner ve Lerner'ın POZGEL gelişim süreci kavramında yer alan birey-bağlam ilişkilerinin İlişkisel Gelişimsel Sistemler Modeli

Kaynak: Lerner, Lerner ve Benson, 2011: 9

Hem POZGEL savunucuları hem de önleyici bilim insanları, gelişimsel görevlerin başarılı bir şekilde tamamlanmasına etki eden sosyal ve çevresel etkenlerin önemine dikkat çekmektedir (Catalano, Berglund, Ryan vd., 2004). Olumlu gençlik gelişiminin tüm gençlere uygulanacağına dair bir fikir birliği vardır. Her genç, olumlu gelişme için doğal kapasiteye sahiptir ve destekleyici ilişkilerden faydalanabilir.

21. yüzyılda, gençlerin önemli bir kısmı sosyal-duygusal yeterliliklerden yoksun, ruh sağlığı problemleri yaşamakta ve riskli davranışlarda bulunmaktadır. Becerilerin geliştirilmesiyle olumlu bağlanmayı teşvik edici stratejilerinin, antisosyal davranış riski taşıyan gençler için etkili müdahale olduğu ispat edilmiştir (Caplan vd., 1992). Öz-saygısı ve sosyal becerisi, besleyici ilişkileri/ASD'si daha yüksek gençlerin, düşük olanlara göre daha az

düzye sosyal medya tüketicisi olarak sosyal medya bağımlılığı bildirecekleri varsayılır. Çünkü gençlerin güçlü yönlerine ve yetkinliklerine odaklanması, POZGEL programlarının temel bileşenleri arasında yer alır ve olumlu ilişkiler, gençlerin gelişiminin önemli bir boyutudur (Lerner, 2005). Bazı iyi tasarlanmış programların kısa vadeli olumlu etkileri olsa da, gençlerin programlarda değil ailelerde, okullarda ve mahallelerde büyüdüğünü hatırlamak önemlidir. Besleyici ilişkiler, terapötik etkisinin olabileceğini ve bireylerin dünyada gerçekten var olduğunu anlamalarına yardımcı olabilmektedir. Etkili programlar genellikle standart uygulamanın ayrılmaz bir parçası olarak aileler ve onlar için sistematik ve düzenli olarak hizmetler, destekler ve fırsatlar sağlayan politikalar sunmaya ve toplumu, kuruluşları ve ortamları yapılandırmaya çalışır (Pittman vd., 2001). Ne yazık ki her genç birey; onlara pozitif bakan ve saygılı davranan, yetenek ve potansiyellerini takdir eden, onları etkileyen konularda anlamlı katkı sağlamaya davet eden ya da onları birden fazla toplum yanlısı akran ve yetişkin modeline bağlayan ev-aile-topluluk ortamlarıyla karşılaşmayabilir. Bu tür ortamları elde etmek için genellikle statüko ya da “oyunun kuralları” değiştirilirse gençlerin yaşamlarını biçimlendiren sosyal ortamlar kişisel gelişim için daha elverişli hale gelir.

2.3.4.1.1. Aileyle İlişkiler

Güçlü ve olumlu ilişkiler, gençlerin yaşamlarının her alanında kritik öneme sahiptir. Gençlerin bir yetişkinle ilk, en uzun süreli ve en belirgin ilişkisi çoğunlukla kendi ebeveynleriyle olur. Ailelerdeki gelişimsel ilişkiler, birçok genç için her ne kadar ergenlikte azalma eğilimi gösterse de bir güç ve dayanıklılık kaynağıdır (<https://www.search-institute.org/developmental-relationships/learning-developmental-relationships/>) ve çoğu ergen için birincil destek kaynağı olmaya devam etmektedir. Gençler akranlarıyla, ebeveynleriyle olduğundan çok daha fazla zaman geçirirken ve bazen ilk kez ebeveynlerinin eylemlerine ve inançlarına açıkça meydan okuyabilirken dahi ebeveynleriyle olan ilişkilerine muazzam bir değer verirler. Ayrıca ebeveynlerinin temel değerlerini sosyal adalet, maneviyat ve eğitimin önemi gibi alanlarda kendi değerlerinin içine dâhil etme eğilimindedirler (Lerner ve Lerner, 2013).

Özellikle ebeveynliğin üç yönü, gençler için olumlu sonuçlarla bağlantılıdır: Sıcaklık, izleme ve okul katılımı. Bu 3 husus sırayla aile, akran ve okul bağlamındaki genç-ebeveyn ilişkileri ile ilgilidir (Bowers, Geldhof vd., 2015). Ebeveyn sıcaklığı, ebeveynin çocuğunu kabulünü, beslenmesini ve desteğini yansıtan davranışlarla ölçülür. Ebeveynliğin bu yönü, gencin davranışı ve psikososyal uyumunun önemli bir yordayıcısıdır (Baumrind, 1991). Daha

yüksek ebeveyn sıcaklığı, daha yüksek akademik yeterlilik (Gray ve Steinberg, 1999) ve daha düşük düzeylerde dışsallaştırma ve içselleştirme sorunları ile ilişkilidir (Lewin-Bizan, Bowers ve Lerner, 2010). Ayrıca, ebeveyn izleme de sosyalleşmede anahtar bir yapı olup; suçluluğu (Dishion, Patterson, vd., 1991), madde ve alkol kötüye kullanımını (Barnes, Hoffman, Welte, vd., 2006) yordamaktadır. Ebeveynsel okul katılımı ise, ebeveynlerinin çocuklarının ödevlerine yardım etmeleri, onlarla okulunda neler olduğu hakkında konuşmaları veya okuldaki etkinliklere katılmaları sayılabilir. Ebeveynlerin, çocuklarının akademik yaşamına bu katılım, ebeveynlerin tek endişesi olduğunda gençler için zararlıdır. Bir gencin yaşamının çoklu bağlamlarında yeterli düzeyde ebeveyn katılımı POZGEL'in 5C'si tarafından yansıtılan gençlerin iyi oluşu için gereklidir (Bowers, Geldhof vd., 2015).

POZGEL'in 4-H çalışmasının bulguları da ebeveynlerin gençlerin yaşamları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. 4-H çalışması yapan araştırmacılar tarafından 7. Sınıftaki ergenlerle yürütülen bir çalışmada; aile olarak birlikte akşam yemeği yemenin, POZGEL ile ilişkili en önemli etkenlerden biri olduğu saptanmıştır. Buna göre aileyle birlikte akşam yemeği yemenin, daha yüksek POZGEL, daha düşük depresyon, problemlili ve riskli davranışla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gerçektende hem erkek hem de kız ergenler için, 4-H çalışmasında gençler arasında POZGEL'i yordayan en güçlü ekolojik varlık (Lerner vd., 2015) düzenli olarak birlikte akşam yemeği yiyerek ebeveynlerle geçirilen tutarlı bir zamandır (Theokas ve Lerner, 2006). Csikszentmihalyi ve arkadaşları da (1993) farklı alanlarda yeteneği olan Amerikan lise öğrencilerinin gelişiminde aile yapısının etkisini incelemişlerdir. İstikrarlı ve destekleyici, mücadeleyi ve fırsatları teşvik edici ailelerden gelen gençlerin, diğer ailelerden gelen gençlere göre daha mutlu, daha neşeli, daha uyanık, evlerine ve iş deneyimlerine karşı daha çok heyecan gösterdiklerini raporlamışlardır. Ayrıca bu gençlerin, hem kendilerinin hem de başkalarının beklentilerini karşıladıklarını, kişisel ve uzun vadeli önemi olan bir şeyler yaptıklarını daha sık hissettiklerini saptamışlardır. Bunun yanı sıra dokuz California ve Wisconsin lisesinden çeşitli gençler de incelenmiştir. Ebeveynleriyle sıcak ilişkiler yaşayan, nispeten iyi organize edilmiş hanelerden gelen, akademik başarıya değer veren, okulla meşgul olan, kendini öğretmenlere yakın hisseden ve okulda başarılı olan gençlerin suça ve madde kullanımına karşı "koruma" altında olduğu bildirilmiştir (Crosnoe, Erickson ve Dornbusch, 2002).

Ebeveynlerden ve akranlardan gelen artan sosyal destek (bağlantı), artan benlik saygısı (güven) ile de önemli ölçüde ilişkilidir (Gaylord-Harden, Ragsdale, vd., 2007). Afrikan Amerikalı liseli kızlardan oluşan bir örneklemede, ebeveynlerden gelen sosyal destek

(bağlantı) riske maruz kalmayı tamponlamış ve ego dayanıklılığını artırmıştır (Trask-Tate vd., 2010). Özetle, kayda değer veriler, ebeveynlerin etkisinin akranların gençlik gelişimi üzerindeki etkilerini de şekillendirdiğini ve güçlendirdiğini göstermektedir (Larson, Richards vd., 1996). Öte yandan kaliteli yetişkin-çocuk etkileşimleri için zamanı azalan aileler; zararlı akran, medya ve toplum etkileriyle mücadelede zorluk yaşamaktadırlar (Weissberg, Kumpfer ve Seligman, 2003).

2.3.4.1.2. Anlamlı Diğerleriyle İlişkiler

Bir bireyin ailesinin yanı sıra, akranlar-okul-toplum ve kültürle olan bağlarının kalitesi, sağlıklı bir yetişkin ve olumlu gelişimin temelidir. Sevecen ilişkiler sadece ailede değil, gençlerin işgal ettiği tüm ortamlarda kritik öneme sahiptir.

Ergen/genç liseye ve üniversiteye ya da istihdama ilerledikçe sosyal bağlamın önemi katlanarak artar. Ergen/genç ve toplum çift etkileşime girer. Okul, mahalleler, sosyal ağ siteleri, takımlar ve kulüpler tarafından sunulan akranlarla ilişkiler, akademik talepler ve sayısız diğer deneyimler sadece ergeni/genci özümseyip şekillendirmekle kalmaz, aynı zamanda kültürel nesnelere de şekillendirir. Akranlar, öğretmenler, koçlar, okullar, çeteler, rock yıldızları, ünlüler, Facebook, Twitter, Instagram, mevcut gençlik kültürü; dünyayı tanımlayan ve neyin güzel, arzu edilir, seksi, heyecan verici, eğlenceli, iyi ve takdire şayan olduğu konusunda standartları belirleyen insanlar ve şeylerdir.

Kimlik entegrasyonu, yakın ilişkiler, kişisel değerlerin ve ideallerin belirlenmesi ve kişinin kendisi ve seçimleri için sorumluluk duygusunun başarılması, yetişkinliğe ulaşmanın habercisidir. Her ne kadar üniversite genellikle aileden coğrafi olarak ayrılmayı gerektirse de “gerçek hayattan” daha küçük bir sahnede, bağımsızlığa doğru bir prova veya ara adım olduğundan genellikle kendi içinde faydalıdır. Aile kültürü ve değerlerine yeni bakış açıları, denetimden yeni özgürlük dereceleri, sonsuz sayıda mentor, aktivite ve odak seçeneği; öz-yönetim ve çeşitli alanlarda deney yapma imkânı kimliği detaylandırmak, onarmak veya yeniden yazmak için yeni fırsatlara izin verir. Tutkuları keşfetme, değerleri ve ahlaki inançları yeniden işleme ve neyin önemli olduğunu belirlemekle yükümlü üniversite öğrencisi bu sürece uyum sağlamaya çalışır. Uyum, bireyleşmenin intrapsişik sürecindeki ilerlemeyi yansıtan “önemli diğerleriyle ilişkilerde nesne yakınlığı ve nesne mesafesi arasındaki dengeye” bağlıdır (Holmbeck ve Wandrei, 1993: 75). Bu dengeyi kurmakta yeterince ilerlemeyen yeni gelen üniversite birinci sınıf öğrencisi, üniversite kariyerlerinin başlarında semptomatik hale gelir. Bunlar, görünürde kendini denetleme kapasitesi olmayan riskli

davranışlara kapılmış, depresif ve derslere katılmak için isteksiz görünen ya da yeni bir aşk ilişkisine, bir kardeşliğe aşırı bağlılık gibi ebeveynlerinin varlığının yerine acilen bir yer arayan gençlerdir (Gilmore ve Meersand, 2014).

Genç bireylerle aile dışındaki yetişkinler arasındaki güçlü ilişkilerin, koruyucu ve gelişimsel fonksiyonlara hizmet eden bir tarafı vardır (Zeldin, Larson vd., 2005). Eccles ve Gootman (2002) bireyin toplumla olan bağlantılılık duygusunun POZGEL'in önemli bir göstergesi olduğunu göstermiştir. Ailelerinde, okullarında ve topluluklarında bulunan yetişkinler, gençlerle gelişimsel ilişkiler içinde olduklarında, bu ilişkilerin POZGEL için kaynak olarak hizmet etme olasılıkları da yüksektir (Bronfenbrenner, 1979; Li ve Julian, 2012). Olumlu yetişkinler, gençlerin gelişimindeki desteğe ve başkalarına bağlanma ihtiyaçlarını fark ederek bunlara yanıt veren kişilerdir (Roth ve Brooks-Gunn, 2002). Olumlu rol modelleri karakter gelişimi için anahtardır (Bandura, 1977). Gençlerin yaşamlarında yer alan önemli yetişkinler de onların karakter danışmanlarıdır ve yetişkinler, kendi eylemleriyle karakteri modelleyerek başlayabilirler.

Genç-yetişkin ilişkileri (ebeveynlerle ve diğer önemli ebeveyn olmayan yetişkinlerle) gençlerin gelişmesini teşvik etmek için büyük bir potansiyele sahiptir (Bowers, Geldhof vd., 2015). Bir alandaki olumlu bir ilişki, başka bir alandaki zayıf ilişkinin etkisini tamponlayabileceği veya etkisini azaltabileceği şekilde telafi edici olabilir. Kararlı, sevecen (ilgili) yetişkinlerle ilişkiler; gelişen veya yüksek düzeyde POZGEL ve düşük riskli davranışlar için gençlerin yaşamlarındaki en önemli varlıklardan biridir (Theokas ve Lerner, 2006; Li ve Julian, 2012). Bu ilişkiler biçim ve yapı bakımından her ne kadar farklılık gösterse de, hepsinin gençlere çeşitli şekillerde fayda sağlama potansiyeli vardır. Ancak bu potansiyelin farkına varmak, ilişkilerin kalitesine bağlıdır. Gerçekten de ilişkinin türüne bakılmaksızın gençler için yararlı olan yüksek kaliteli genç-yetişkin ilişkilerinin çeşitli özellikleri vardır. Bu özelliklere sahip ilişkiler gelişimsel ilişkiler olarak adlandırılır (Li ve Julian, 2012). Bireyler için hem bir öğretmen hem de gönüllü bir akran ve / veya yetişkin danışman görevlendirmek, onların akademik, duygusal ve davranışsal uyum sağlamalarına yardımcı olacaktır (Rhodes ve Roffman, 2003). Güçlü öğrenci-öğretmen ilişkileri, motivasyon ve başarı açısından bir katalizör olabilir.

Risk altında olduğu düşünülen bireyler, duygusal ve araçsal desteği (yani sırasıyla iç ve dış varlıklar) aldıktan sonra, daha çok ödünlemeyi ve akademik yaşamda daha iyi çalışmayı öğrenirler (Rhodes ve Roffman, 2003; Sesma vd., 2005). Böyle bir destek, stres için ve stres semptomatolojisinde bir tampon görevi görür ve bilhassa istikrarsız ev /okul ortamları

olan bireylere yardımcı olur (Edwards ve Mumford, 2005). Doğal mentorluk ilişkileri de öğretmenler, koçlar bir topluluk üyeleriyle olan ilişkilerden büyük kardeşler, teyzeler, amcalar ve diğer aile üyeleri ile olan ilişkilere kadar çeşitli ortamlarda ortaya çıkabilir. Bu tür yetişkinlerle genç ilişkileri de POZGEL sonuçlarını destekleyen” gelişimsel varlıklar” olarak işlev görebilir (Benson, Scales vd., 2006; Bowers vd., 2012).

Doğal mentorların etkisi, gençler aile hayatlarının dışında kimlikler inşa ettikleri için ergenlik döneminde özellikle önemli olabilir. Yaşamlarında doğal mentorları olan gençler, bu ilişkileri olmayan gençlere kıyasla bir dizi daha iyi psikolojik, sosyo-duygusal ve davranışsal sonuçlar bildirmektedir (Bowers vd., 2012). Doğal mentorlarıyla, arkadaşları ve ailesiyle özel konular duygular ve sorunlar hakkında konuştuklarını bildiren gençler, daha fazla özgüven bildirmişlerdir (Bowers, Geldhof vd., 2015). Ancak genç-ebeveyn ilişkilerinde olduğu gibi, bu ilişkilerin kalitesi de önemlidir. Bu doğal mentorluk ilişkilerinde sıcaklık, kabul ve yakınlık olduğunda, gençler için daha olumlu sonuçlarla ilişkilidir (Bowers vd., 2012). Örneğin, doğal mentorlara sahip olduğunu bildiren gençlerin, yaşamlarında bu tür ilişkilere sahip olduklarını bildirmeyen gençlere göre, liseyi tamamlama ve üniversiteye gitme, benlik saygısı bildirme ve fiziksel olarak aktif olma olasılığı daha yüksektir. Buna karşılık doğal mentorları olan gençlerin, çete katılımı ve risk alma gibi olumsuz davranışlarda yer alma olasılığı daha düşüktür (DuBois ve Silverthorn, 2005a).

Doğal mentorların yanı sıra evcil hayvanlar bile bir gencin umut bulması ve sürdürmesi için gerekli bağlantılılık duygularını sağlayabilir (Bowers, Geldhof vd., 2015). Aile dışındaki yetişkinlerle destekleyici ve besleyici ilişkiler, etkili olan gençlik programlarının da en sık tanımlanan özelliklerinden biridir (Catalano vd. 2002; Eccles ve Gootman, 2002). Bu bağlamda gençlik programları, genç bireylerin yetişkinler ve akranlarıyla güvenilir ve kalıcı ilişkiler geliştirebilecekleri önemli bağlamlar sağlar (<https://www.search-institute.org/developmental-relationships/learning-developmental-relationships/>)

Bir gençlik geliştirme programı bağlamında yakın genç-yetişkin ilişkilerini kolaylaştırmak, çeşitli şekillerde katkıda bulunabilir (Bowers, Geldhof vd., 2015: 235):

- Gençler kendilerini güvenmeyi ve başka birine güvenmenin nasıl bir his olduğunu öğrenir (güven ve öz-güven).
- Gençler duygularını dinleyecek, seks ve cinsel sağlık ile ilgili sorularına cevap verecek aile dışında bir yetişkine erişebilir (destek).
- Gençler seks hakkında olumlu mesajlar ve doğru bilgiler alır (öğrenme).

Ayrıca, olumlu genç-yetişkin ilişkileri, yetişkinlerin gençlerle empati kurabilecekleri ve gençlerin şefkatli yöntemlerle kendilerini güvende, beslenmiş ve yönlendirilmiş hissettikleri duygusal bir boyut da içermektedir (Zeldin vd., 2005). Bir yetişkinle olumlu bağ kurmak, değişime yönelik uyumlu yanıtlar, sağlıklı ve fonksiyonel bir yetişkine dönüşme kapasitesinin geliştirilmesi açısından kritik bir öneme sahip olup, bireyin kendisine ve diğerlerine güven duymasını sağlar. Çok zayıf bağ ise, güvensizlik ve kendinden şüphe etme kalıpları oluşturarak, kişinin büyük olasılıkla uyuşturucular, dürtüsel eylemler, antisosyal akran ilişkileri ya da diğer problemlerli davranışlar yoluyla başka biçimlerde doldurmaya çalışabileceği duygusal bir boşluk yaratır (Brook vd., 1990). Gençlerin duygusal boşluklarını doldurmaya çalıştıkları problemlerli davranışlardan biri de sosyal medyayı kontrolsüz ve yaşamı engelleyecek boyutta sorunlu bir şekilde kullanımı da söz konusu olabilmektedir.

Dayanıklı bireyler genellikle yaşamda yüz yüze geldikleri engeller ya da güçlükler hakkında içgörü geliştirerek, bu engellerle güçlüklerin kendileri ve başkaları üzerindeki etkisini fark ederler. Tüm bu zorluklara rağmen başarmak için çabalama konusunda isteklidirler. Bu bireyler, çok güç koşullara rağmen normal bir şekilde gelişirler. Normal gelişimleri, genellikle önemli sosyal ilişkilerle desteklenir. Yani, dirençli bireylerin çoğu yaşamlarında en az bir önemli kişiden (bir ebeveyn, bir okul personeli vb.) koşulsuz kabul görmektedir. Genç bir bireyin yaşamında şefkatli yetişkinlerin varlığı, olumlu sonuçları destekleyen önemli bir çevresel faktördür (http://actforyouth.net/youth_development/development/research.cfm). Hem yakın hem de geniş aile üyeleriyle destekleyici ilişkilerin, çoklu çalışmalarda ve çoklu demografik ortamlarda, gelişimsel güçleri arttırdığı ve riske karşı koruyucu bir tampon görevi sağladığı gösterilmiştir (Rhodes ve Roffman, 2003).

2.3.4.1.3. Akranlarla İlişkiler

Ergenlik döneminde beynin hızlı duygusal tepkilerle ilişkili kısmı (limbik sistem) bu tepkileri düzenleyen kısmından (prefrontal korteks) daha çok olgunlaşır. Bu nedenle, ergenler yetişkinlere kıyasla hızlı duygusal tepkilerle daha fazla yönlendirilebilirler. Çünkü beynin düzenleyici kısmı, oldukça gelişmiş hızlı tepki sistemiyle etkili bir şekilde başa çıkmak için yeterli olgunluğa erişmemiştir (Bowers, Geldhof vd., 2015). Ergenlik boyunca beynin gelişimi devam eder ve insan beyni değişime, büyümeye ve öğrenmeye duyarlıdır. Ergenlerin davranışsal öz-düzenleme ve duygu düzenleme ile ilişkili kısmı olan prefrontal korteksi; stres, olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkileri ve akran ilişkileri, zayıf uyku alışkanlıkları ve psikoaktif

ilaçların kullanımından ters bir şekilde etkilenebilir (Whittle vd., 2008; Kim vd., 2013). Öte yandan, ebeveynler ve akranları ile olumlu ilişkiler, fiziksel aktivite ve erken duyuşal deneyimler prefrontal korteksin gelişimini kolaylaştırır (Feldman, Rosenthal ve Eidelman, 2014).

Ergenlik döneminde, akranların önemi ve gençlerin onlarla geçirdiği zaman önemli ölçüde artmaktadır. Gençlik gruplarında akran olarak adlandırılabilir büyük çeşitlilik vardır. Kuşkusuz yaş benzerliği, akran olarak etiketlenmenin temelidir. Bununla birlikte aynı zamanda çıkarlar ve faaliyetlerdeki benzerlikler akranları tanımlamak için bir araçtır. Akranlar sınıf arkadaşları, takım arkadaşları, topluluk üyeleri, okullar, topluluklar veya okul sonrası programlar gibi bir ortamla bağlantılı olan aynı yaştaki diğer gençler olabilir. Arkadaşlar, akranların bir altkümesidir ve gençlerin güven, samimiyet ve destek ile karakterize olan yakın, karşılıklı ilişkileri olan kişilerdir.

Akranlar arası ilişkiler de gençlerin öğrenme ve gelişimi açısından kritik bir kaynaktır (<https://www.search-institute.org/developmental-relationships/learning-developmental-relationships/>). Sınıfta, takımlarda veya diğer ortamlarda birlikte vakit geçiren akranlar, birbirine benzer olma eğilimindedir. Zamanla, gençler hangi davranışlarında övgü kazanacağını ve neyin onaylanmayacağını öğrenirler ve akranlarının beklentilerini karşılamak için davranışlarına değiştirme eğilimindedirler (Veenstra vd., 2013).

Gençlerin çoğu akran gruplarına dâhil edildiğini ve kabul edildiğini hissetmek ister. Akran grubuna bağlı hissetmek; akademik başarı ve iyi oluşu yordayan sosyal destek, sosyal ve bilişsel becerileri uygulama fırsatları ve okula ait olma duygusu gibi çeşitli faydalar getirir. Diğer yandan, gençlerin izole edilmesinin, reddedilmesinin veya zorbalığa uğramasının ciddi dezavantajları vardır. Akranları tarafından reddedilen gençler, sapkın arkadaşlarla zaman geçirirler (Dishion, Patterson vd., 1991) ve depresyon (Platt, Kadosh ve Lau, 2013) gösterirler. Gençler arasında sosyal destek onların mutluluğuna, memnuniyetine, öz-güvenine ve olumlu yaşam deneyimlerine ve bunlardan zevk almalarına katkıda bulunur (Meehan, Durlak ve Bryant, 1993). Olumlu akran ilişkileri; okul katılımı, algılanan akademik yeterlilik, okul başarısı ve karakter erdemleriyle ilişkili iken, sorunlu akran gruplarına katılım risk davranışlarla (suçlu davranışlar ve zorbalık) ve okul işlevlerinin azalmasıyla bağlantılıdır (Bowers, Geldhof vd., 2015)

Gençlik döneminde var olan akran ilişkilerinin çeşitliliğinin, gençler arasındaki olumlu ve / veya sorunlu gelişmelerin çeşitliliğiyle ilişkili olması şartıdır. Bir gencin, sahip olduğu akran ilişkilerinin doğasına ve bir gencin etkileşime girdiği kalabalığın, kliklerin veya

çetelerin odağına bağlı olarak, akran ilişkileri hem olumlu hem de olumsuz gelişme ile ilişkilendirilebilir. Genellikle ergenlik döneminde gençler, akranlarıyla gittikçe daha fazla, ebeveynleriyle gittikçe daha az zaman geçirmektedir. Ebeveynler ergenlik döneminde oldukça etkili olmaya devam ederken, akranların iyi ya da kötü etkisi artar. Akranlar iyi oluşu artıran olumlu ve destekleyici bir bağlam yaratabilirler. Öte yandan, uyuşturucu kullanımı ve okuldan kaçma gibi olumsuz normları da destekleyebilirler (Brown ve Larson, 2009). Dolayısıyla akranlar, gençler için hem olumlu hem de sorunlu gelişimin kaynağı olabilirler.

Gençlerin akranlarıyla daha fazla zaman geçirdikçe arzu edilen bir grup kimliği oluşturmak da psikolojik refahları ve sosyal işlevleri için giderek daha önemli hale gelir (Bowers, Geldhof vd., 2015). Hem ebeveynleri hem de akranları kümülatif olarak gençleri destekleyebilirler.

2.3.4.2. POZGEL ve Öz-saygı

Maslow'a göre (1987) saygı ihtiyacı, ihtiyaçlar hiyerarşisindeki temel ihtiyaçlardan biridir. Saygınlık ihtiyaçları, hem itibar veya prestij şeklinde başkaları tarafından tanınma ihtiyacını hem de kendine değer verme ihtiyacını (öz saygı) içerir (Hazel, 2016). Lickona'ya (1991) göre ise saygı ve sorumluluk, bireylerin gelişimine yardımcı olacak iki temel karakterdir. 3 farklı saygı biçimi vardır: kendine saygı, diğer insanlara saygı, her türlü yaşam biçimine ve onları ayakta tutan çevreye saygı”.

Başka insanlara saygı; kibar, hoşgörülü, zarif, onurlu, samimi, dürüst, adil, alçakgönüllü ve diğerlerinin duygularını önemseyen olmak anlamına gelir. POZGEL yapıları olan açık, pozitif bir kimliğin geliştirilmesi ve toplum yanlısı normların geliştirilmesi ile yakından ilgilidir. Açık bir grup kimliğinin geliştirilmesi, grup içerisinde sosyal kurallara ve düzenlemelere saygı, birey ile bir grup arasında pozitif ilişki kurmak için elzemdir (Shek, Ma ve Sun, 2011). Her tür yaşam şekline saygı, hayvanların ve tüm canlıların haklarına saygıyı kapsadığı gibi doğaya sevgi ve saygıyı da içerir. Dolayısıyla bu tür evrensel saygı, en yüksek seviyede sosyal ve ahlaki gelişimin bir özelliğidir (Shek, Ma ve Sun, 2011). Kendine saygı, diğer bir ifadeyle öz-saygı, bireyin zorluklarla yüzleşmesinde, kendi değerini ve güvenini önemseme eğilimini ifade etmektedir. Öz-saygı, gençlerin pozitif gelişimlerine yardımcı olmak için en çok ihtiyaç duyulan, en önemli karakter özelliklerinden biridir.

Güven, bir davranış ya da faaliyete özgü olmayan öz-değer, öz-yeterlik ve bireyin genel öz-saygısını içerir (Lerner, Lerner vd., 2005). Geç ergenler genel olarak kendileri ve

toplumdaki yerleri ile erken ergenlere göre daha rahat hissedebilirler. Ergenler kimliklerinin birçok yönü arasında çeşitli değişiklikler yaşarlar. Ancak genellikle olgun, uyarlanabilir ve entegre bir benlik duygusuna doğru ilerlerler (Bowers, Geldhof vd., 2015).

Gençler kendilerine güvenmeyi, partnerlere güven geliştirmeyi ya da birinin ne zaman güvenilmemesi gerektiğini belirlemeyi öğrendikçe, rahat hissetme, bağlı hissetme ve güvenle iletişim kurma olasılıkları daha yüksek olabilir. Yakın genç-yetişkin ilişkileri de öğrenmeyi ve aidiyet duygusunu kolaylaştırır. Bu da gençlerin bu tür program yoluyla iletilen olumlu mesajları içselleştirebilmelerinin ayrılmaz bir parçasıdır (Jones ve Deutsch, 2011). Gençler ve yetişkinler arasındaki bağ, gençlerin kendilerine olan güvenlerinin ve başkalarına güvenme becerilerinin gelişmesine katkıda bulunabilir. Ebeveynlerden ve akranlardan gelen artan sosyal destek (bağlantı), artan benlik saygısı (güven) ile önemli ölçüde ilişkilidir (Gaylord-Harden, Ragsdale, vd., 2007). Kendini güvende hissetmeyen ya da mağdur olmuş gençler duygusal, sosyal ve akademik açıdan da sıkıntı yaşarlar. Zorbalık kurbanları, mağdur olmayan akranlarına göre daha düşük benlik saygısına ve daha yüksek depresyona sahiptir (Olweus, 1995).

POZGEL'in C'leri de olumlu bir benlik duygusu içerir (örneğin; genç birinin kendisi, aile üyeleri, öğretmenler, akranları ve dünyalarındaki diğer insanlar için önemli olan olumlu davranışlarda bulunabileceğine dair güvenini içerir). Bu C'ye dâhil olan benlik duygusu, erken gelişim literatüründe merkezi bir yapı olan "kimlik" ile ilgilidir. Genellikle sosyal dünyadaki yerlerini gelişimsel deneyimlerin ışığında keşfetmeye ve anlamaya başlarlar. Bu süreç yaygın olarak kimlik gelişimi olarak tanımlanır (Bowers, Geldhof vd., 2015).

POZGEL, tutarlı bir benlik duygusunun iç organizasyonu olan açık ve pozitif kimliği teşvik eder. Gelişimsel varlıklar çerçevesindeki dâhili varlıklar kategorisinde yer alan pozitif kimlik; başına gelenler konusunda kontrol sahip olduğu kişisel güç, amaç duygusu, kişisel geleceğe olumlu bakış, öz-güven ve benlik saygısından oluşmaktadır. Birçok başarılı gençlik geliştirme programı, gençler arasında açık ve olumlu kimlik duygusu geliştirmeyi amaçlamaktadır (Catalano, Berglund vd., 2004). Olumlu bir benlik imajı (yüksek bir benlik imajı) ise madde kullanımı ile olumsuz ilişkilidir (Donnellan, Trzesniewski vd., 2005). Ayrıca yüksek riskli akran gruplarıyla özdeşleşen ergenlerin (bir grup ile bireysel kimlik), daha yüksek düzeyde madde kullanımı bildirme olasılığı yüksektir (Sussman, Unger ve Dent, 2004). Tayvan'da Yang ve Tung (2007), 1708 lise öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, ankete katılanların % 13,8'inin internet bağımlıları olduklarını bulgulamışlardır. Bu bireylerin aynı zamanda bağımlı olmayanlara göre daha olumsuz benlik kavramları ve daha düşük benlik

saygısına, daha yüksek düzeyde depresif duyguduruma ve üzüntü duygularına sahip olduğunu, kişilerarası ilişkilerinin daha zayıf olduğunu tespit etmişlerdir. Gençlik, benlik ve bağlama katkıda bulunmaları gerektiğine inandıklarında ve bu inançlara göre hareket ettiklerinde, hem kendi olumlu gelişimlerini hem de sosyal dünyalarının sağlığını daha da ileriye götürecekleri gelişmeleri yansıtacak ve teşvik edeceklerdir (Lerner and Lerner, 2013).

2.3.4.3. POZGEL ve Sosyal Beceriler

Hiç kimse güçlükler ve aksaklıklar olmadan yaşayamaz, ancak gençler daha fazla karakter gücüne, daha fazla yaşam doyumuna ve çok daha iyi sosyal desteğe sahip oldukları ölçüde, güçlüklerin ardından daha az psikolojik ya da fiziksel problem yaşayacaklardır (Park, 2004a, 2004). Yapılan çalışmalar dayanıklılığın genel olarak “birey içi faktör (bilişsel yetenek, öz-denetim, olumlu mizaç)”, “ev içi faktör (güvenli bağlanma ve tutarlı ebeveynlik)” ve “ev dışı faktör (sosyal olarak uygun davranışları teşvik edici okul ortamları)” olmak üzere üç temel kaynaktan elde edildiğini savunmaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998). Dayanıklılık gösteren bireyler kişisel, sosyal-duygusal ve çevresel koruyucu faktörler olmak üzere üç farklı kategorideki kaynaklara ya da gelişimsel varlıklara sahiptir (Miller vd., 1998).

Gelişim, bir gencin günlük yaşamını oluşturan tüm ortamlar, ilişkiler ve etkileşimler kümesi içinde gerçekleşir (Lerner, Brentano, Dowling ve Anderson, 2002). Gençler sadece, sosyal çevrenin pasif alıcıları değildir, aynı zamanda onunla aktif olarak etkileşime girmektedir (aktiviteleri seçme, arkadaşlarla ve sosyal gruplarla ilişkilendirme) (Bowers, Geldhof vd., 2015). Bireyler, çevreleriyle aktif etkileşim yoluyla gelişir; seçimler yaparak ve o ortamı şekillendirerek kendi gelişimlerini de yönlendirirler (Bronfenbrenner, 1979). POZGEL de, toplum yanlısı davranışçı katılım fırsatı sağlar. Bireyin önemli kişilerarası becerileri kazanması, etkileşim ve katılım için olumlu fırsatlar var olmalıdır. Gençlerin pozitif yönelimli akranlarıyla etkileşimi, aile-okul-mahalle-akran grubu ya da daha geniş bir topluluğa katkıda bulunabilecekleri rollere katılma imkânına sahip olmaları bilhassa önemlidir (Dryfoos, 1990).

Mevcut literatür, yeterlilik ile akran bağlantıları arasındaki ilişkiyi destekler. Örneğin, Rubin, Bukowski ve Parker (1998), akran ilişkilerini sürdürmek için gençlerin bir dereceye kadar sosyal yeterliliğe yani, sosyal beceriler ve arkadaşlıkları sürdürme yeteneğine ihtiyaç duyduklarını savunmuşlardır. Sosyal yeterlilik, gençlerin belirli kişilerarası ve sosyal amaçlara erişmek için duygu, düşünce ve eylemleri bütünleştirmesine yardım eden kişilerarası

becerileri dizisidir (Caplan vd. 1992). Gençlerin olumlu gelişimini teşvik etmenin önemli bir kısmı da sosyal-duygusal becerilerin öğretilmesini içerir. Gençler arasında gelişimsel başarıyı iyileştirmek için güçlendirilmiş yetişkin-genç ilişkileri, istenen davranış etrafında sosyal normlar, sosyal yeterliliklerin geliştirilmesi ve gençlik fırsatlarının sağlanması dahil olmak üzere bir dizi müdahale bileşeni özellikle kritik görünmektedir (Benson, Scales vd., 2006).

POZGEL programları da risk faktörlerini azaltma (Masten ve Coastworth, 1998), yetenekleri geliştirip, sosyalleşmeyi sağlama (Teipel, 2002) gibi olumlu değerler geliştirmeyi sağlamaktadır (Özbay, 2017). 4-H kulüplerine katılan gençlerin özgüven, sosyal becerilerde yeterlilik ve toplumda liderlik rollerini üstlenme olasılıkları daha yüksektir (Astroth ve Haynes, 2002). “Kişisel-sosyal yeterlilikler, öz-farkındalık, öz-yönetim, sosyal farkındalık, ilişki becerileri ve sorumlu karar verme”, programlarda sıklıkla hedeflenenler arasındadır (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2003). Sosyal ve duygusal öğrenmeyi teşvik eden bu programlar; davranışlar ve duyguların öz-kontrolü, öz-yeterlik, etkili başa çıkma stratejileri, empati, çatışma ve kişilerarası problem çözme, karar verme ve okul-aile-diğer yetişkin rol modelleri ile olumlu bağlantılara odaklanmaktadır. Gelişmiş sosyal ve duygusal yeterliliklere sahip olan genç bireyler, müdahalenin amacına bağlı olarak daha iyi toplum yanlısı davranış sergilemeli, daha iyi akademik performans göstermeli, daha etkili akran ve yetişkin ilişkilerine sahip olmalı ve daha az olumsuz sonuç göstermelidir (Greenberg vd., 2003).

POZGEL’e göre bireylerin davranışları, sosyal çevreleriyle olan etkileşimleriyle şekillenir. Başarılı bir ilerleme göstermek için gençlerin, fiziksel-entelektüel-psikolojik-duygusal-sosyal alanlardaki beceri ve yaşantılar da dâhil belirli gelişim varlıklarına gereksinimleri vardır. Her toplumun da gençlerin bu varlıklara erişimini sağlama görevi vardır (Butts, Mayer ve Ruth, 2005). POZGEL’e dayalı birçok müdahale de bireylerin duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmeyi, pozitif sosyal davranışlarında artış sağlamayı ve bazı durumlarda da ev, okul ya da yerel topluluktaki olumsuz davranışlarını azaltmayı başarmıştır (Catalano, Berglund, vd., 2002; Durlak ve Weissberg, 2007). 21. yüzyılda, gençlerin önemli bir kısmı sosyal-duygusal yeterliliklerden yoksun, ruh sağlığı problemleri yaşamakta ve riskli davranışlarda bulunmaktadır (Weissberg, Kumpfer ve Seligman, 2003). Sosyal ve duygusal becerilerle olumlu tutumları geliştirmek, gençlerde iyi oluşu teşvik edecek ve olumsuz neticelere karşı koruyacak varlıklar sağlar (Taylor, Oberle vd., 2017)

2.3.5. POZGEL ve Riskli Davranışlar

Olumsuz sonuçlar genellikle olumsuz yordayıcılar ve riskli davranışlarla ilişkilendirilir. Riskli davranışların öncülleri genellikle doğası gereği aşağılayıcı olarak düşünülür. Riskli terimi bile, bazı kişiler tarafından kötü olarak kabul edilir çünkü bireyleri etiketleyen ve damgalayan kişisel özelliklerini vurgulamaktadır (Edwards, Mumfords ve Serra-Roldan, 2007).

Araştırma literatürü, bir çocuğun yaşamını yetişkinliğe girdikten sonra daha zor hale getirebilecek belirli zararlı faktörleri vurgulayan çalışmalarla doludur. Birçoğu, olumsuz yordayıcılara odaklanmaktadır (Barnett vd., 1996; McMillen vd., 1997). Başlangıçtan itibaren yalnızca eksiklikler, zayıflıklar ve problemler üzerinde çalışmak yıpratıcı ve zordur. Çoğunlukla bireyler erken pes eder ya da sosyal medya bağımlılığı da dahil olmak üzere riskli davranışları ve problemleri konusunda savunmacı olurlar. Öte yandan, çocukların ve gençlerin gelişimine yönelik güce dayalı yaklaşımları vurgulayan POZGEL modeli ortaya çıkmaktadır. Yardım sunmadan önce ilk olarak eksiklikleri ve patolojiyi belirlemeye yönelik geleneksel, olumsuz bakış açısı; yılmazlık araştırmaları ve ortaya çıkan pozitif gençlik gelişimi (POZGEL) modeliyle keskin bir tezat oluşturmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Benson, 2003).

Risk, bireyin zorluklara karşı duyarlılığını ifade ederken; dayanıklılık, bireyin ciddi zorluklarla karşı karşıya geldikten sonra dengeyi koruma kapasitesini ortaya çıkarmasıdır. Araştırmalarda birinin değişim ve stres verici olaylara sağlıklı ve esnek yollarla uyum sağlama kapasitesi olan dayanıklılık; birçok risk etkenine maruz kaldığında, güçlüklerle karşı başarılı yanıtlar veren ve bunu başarılı neticeler elde etmek için kullanan gençlerin bir niteliği olarak tanımlanmıştır (Werner, 1995). Genel olarak üç temel kaynaktan elde edilmektedir: 1. Bilişsel beceri, özdenetim, olumlu mizaç gibi “birey içi faktör” 2. Tutarlı ebeveynlik ve güvenli bağlanma gibi “ev içi faktörler” 3. Sosyal olarak uygun olan davranışları teşvik eden okul ortamları gibi “ev dışı faktörler” (Masten ve Coatsworth, 1998). Dayanıklılık sergileyen bireyler kişisel, sosyal-duygusal, çevresel koruyucu faktörler gibi kaynaklara ya da gelişimsel varlıklara sahiptir (Miller vd., 1998). Daha fazla koruyucu faktöre ve gelişimsel varlığa sahip gençlerin yüksek riskli davranışlarda bulunma olasılıklarının düşük ve genç yetişkinler olarak gelişme ve başarılı olma olasılıklarının yüksek olduğu öne sürülmektedir (Monahan, Oesterle ve Hawkins, 2010; Campbell vd., 2013).

Gelişimsel varlıklar, olumlu sonuçları teşvik etmek için sosyal ilişki türlerini, deneyimleri, ortam ve etkileşim kalıplarını kapsar (Benson, 2003). Gelişimsel varlıklar çerçevesi, POZGEL başlığı altındadır ve gelişim, önlenme ve müdahaleye yönelik güce dayalı bir yaklaşım sunar. Varlıklar hem aileler, bireyler ve topluluklar tarafından sağlanan dışsal hem de gençlerin kişisel nitelikleri ya da özellikleri olarak içseldir (Edwards, Mumfords ve Serra-Roldan, 2007).

Benson ve arkadaşları gelişimsel varlıkların üç güçlü rolünü vurgulamışlardır (Benson, Leffert, Scales ve Blyth, 1998): koruma, geliştirme ve dayanıklılık. Gelişimsel varlıklar koruyucudur, çünkü gençlerin ne kadar çok varlıkları olursa; yüksek riskli davranışlarda (alkol, tütün, uyuşturucu kullanımı vs.) bulunma olasılıkları da o kadar düşüktür. Bunun yanı sıra gelişimsel varlıkları yüksek olan gençlerin depresif ya da intihara yatkın olma ihtimali daha az, şiddet ve okul problemleri, antisosyal davranışlar sergileme olasılıkları daha düşüktür. İkincisi, gelişimsel varlıklar geliştirici bir rol oynar, çünkü daha çok gelişimsel varlık sergilemekte olan gençlerin 'gelişmesi' daha olasıdır. Yani akademik başarı, liderlik gösterme, başkalarına özen, ilgi gösterme ve yardım etmeye gönüllü olma olasılıkları daha yüksek olup, gelecekteki mutlulukları ve başarıları hakkında daha iyimser bir bakış açısına sahiptirler. Üçüncüsü ise, gelişimsel varlıkları yüksek olan gençler, güç durumlarda daha fazla dayanıklılık göstermektedirler.

POZGEL yaklaşımı, risk altındaki genç bireylerin, karşı karşıya kaldıkları güçlüklerin toplamından daha fazlası olduğunu, etkili bir tedavi için kullanılabilecek kapasiteleri, yetkinlikleri ve dayanıklılık kaynaklarına sahip olduklarını kabul eder. Neredeyse bütün gençlerin sağlıklı gelişimlerini kolaylaştıran ve onları zararlı davranışlardan alıkoyan farklı sosyal kaynaklara bağlanabilirlerse, sağlıklı olarak büyüüp problemleri davranışlardan uzak kalabileceklerini göstermektedir (Butts, Mayer ve Ruth, 2005). Gençler arasında var olan problemlerine rağmen, uygun rehberlikle yaşam amaçlarını keşfederek varlıklarını geliştirebileceklerini, böylelikle topluma önemli pozitif katkılar sağlayabileceklerini savunmaktadır (Méndez, 2010). Ayrıca, bu yaklaşımın ekolojik vurgusu, müdahalelerin bireysel gençlerin ve ailelerinin özelliklerine saygılı ve duyarlı olma olasılığını artırır. Bu da müdahalelerin gençlik koşullarının gerçeklerini hesaba katma ve bunlara uyum sağlama olasılığının daha yüksek olduğu ve dolayısıyla müdahalelerin anlamlı olma şansını artırdığı anlamına gelir. Dahası, bu tür yaklaşımların mevcut gençliğin etrafındaki dayanıklılık kaynaklarına olumlu bir katkı sağlama ihtimali daha yüksek olmaktadır. Genç bireyleri olumlu bir gelişim yörüngesine oturtmak olan temel amacı sayesinde gençler, potansiyellerini

tam olarak gerçekleştirmeye hazır olurlar ve karşılaşabilecekleri güçlüklerle karşı dirençli olurlar (National Research Council and Institute of Medicine, 2009).

Dayanıklı bireyler, yüksek öz saygı ve güven geliştirir, sosyal problemleri çözebilir ve hayatlarındaki olayları daha iyi etkileyebilecek becerilere sahip olduklarına inanırlar (Benson vd., 1999; Scales vd., 2000). Bu bireyler yalnızca olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmakla kalmayıp, içsel bir kontrol odağına sahiptirler (Dent ve Cameron, 2003). Oysa problemlili olan ve riskli davranışlar sergileyen gençler, sadece kendi yaşamları üzerinde değil, toplum üzerinde de olumsuz bir etkiye sahip olacak şekilde kamu düzenine meydan okurlar (Kurtines, Montgomery, Ferre-Wreder vd., 2008). POZGEL de, bazı gençlerin kendileri ve toplum için ciddi problemlere sebebiyet verecek şekilde davrandıklarını kabul etmektedir (Butts, Mayer ve Ruth, 2005).

Aslında risk alma ve sınırları test etme genellikle normal ergen gelişiminin bir parçasıdır. Bu nedenle olumlu olarak gelişmekte olan gençlerin çoğu bazen kuralları ihlal eder veya ebeveynleri, öğretmenlere ve diğer yetişkinlerin endişe duydukları şeyler yaparlar. Temel görev, sorunlu davranışlarının bir boşlukta mevcut olmadığını bütün gençlerin tanımlanacak ve beslenecek varlıklara ve kaynaklara sahip olduğunu tanımdır. Bütüncül veya bütünsel bir kalkınma yaklaşımı, her genç insanda hem olumlu hem de zorlayıcı yönlerin varlığını tanıyacaktır. Güce dayalı bir POZGEL perspektifine dayanarak ebeveynler, eğitimciler ve gençlere hizmet veren profesyoneller gençlerin güçlü yanlarından yararlanabilir ve onları olumlu davranışları teşvik etmek ve olumsuz olanları en aza indirmek için farklı bağlamlardan gelen olumlu kaynakları sıralayabilir (Bowers, Geldhof vd., 2015).

Çocuklar ve ergenler için önleme programlarındaki sonuçlarla ilgili 1.200'den fazla çalışma gözden geçirilmiştir. Durlak (1998), gençler arasında davranış problemlerini, okul başarısızlığını, kötü fiziksel sağlığı ve hamileliği önlemede başarılı olan programlar arasında sekiz ortak koruyucu faktör belirlemiştir: Sosyal destek; kişisel ve sosyal beceriler; öz yeterlilik; iyi ebeveyn-çocuk ilişkileri; olumlu akran modellemesi; yüksek kaliteli okullar; etkili sosyal politikalar ve pozitif sosyal normlar. Dayanıklılık literatürü aynı zamanda, farklı ölçümler kullanan çok sayıda çalışmadan elde edilen eş zamanlı bulgulardan; bakım veren, destekleyici yetişkinlerle, genellikle birincil bakım veren rollerle olan yakın ilişkiler; etkili okullar; ve daha geniş toplulukta prososyal yetişkinlerle olumlu ilişkiler olmak üzere üç kritik tür koruyucu faktör olduğunu öne sürmektedir (Luthar vd., 2000).

POZGEL başlığı altındaki tüm yaklaşımlar, olumsuz yordayıcılara maruz kalanlar için koruyucu etkenler olarak hizmet eden olumlu özellikleri (Seligman ve Csikszentmihalyi,

2000; Sesma vd., 2005) ve gelişimi besleyen faktörleri vurgular. Gelişimsel kaynakları ortaya çıkararak bu kaynakları artırma, risk içeren davranışların azalmasına da yol açmaktadır (Hamilton, Hamilton ve Pittman, 2004). POZGEL'in benlik saygısı (Donnellan vd., 2005) ve aile ile bağlantılar, pozitif akranlar ve pozitif toplum, mentorlar gibi bileşenleri (Scales vd., 2004, 2005) madde kullanımına ve güvenli olmayan sekse karşı koruyucu bir rol oynamaktadır (Schwartz, Phelps vd., 2010). Bireylerin güçlü yönleri ile tartışmalara ve müdahalelere başlamak, ilişki kurmaya yardımcı olabilir ve motivasyonu artırabilir. Güce dayalı bir yaklaşımın net etkisi, müdahalelerin daha başarılı olması olmalıdır (Park, 2009). Böyle pozitif yapılar; gençlerle ilgili olumsuz sonuçları önleme potansiyeline sahiptir (Oman vd., 2004; Tebes vd., 2007; Phelps vd., 2009).

Ne yazık ki psikososyal ihtiyaçlarının ihmal edilerek daha çok akademik ve zihinsel becerilerine önem verildiği günümüzde, gençler hem akademik hem de sosyal-duygusal alanda problem yaşayabilmektedirler (Tomar, Büyüköztürk, Özbay vd., 2016). POZGEL perspektifinin ilk varsayımı da, ebeveynlerin veya eğitimcilerin bir gencin akademik başarıları, benlik saygısı, sosyal yeterlilik ile karakterleri gibi olumlu gelişmelerin özelliklerini desteklemesi durumunda, madde kullanımı ve suçluluk gibi sorunlu veya riskli davranışların azalacağıdır (Pittman, Irby ve Ferber, 2001). POZGEL literatüründe çalışan akademisyenler de bu yaklaşımı teşvik etmenin gençlerde olumsuz sonuçları önlemede yardımcı rol oynayabileceğini öne sürmüşlerdir (Benson ve Pittman, 2001). POZGEL bileşenleri bunu dengelemeye yardımcı olabilir. Kanıtlar, bu yaklaşımın temel ilkelerinin gençlerin yaşamlarında gerçek bir fark oluşturabileceğini göstermektedir. Gençler destekleyici kaynak ve olumlu ilişkilere erişim sağladıklarında; akademik başarısızlık, bağımlılık ve suçluluk yaşama ihtimalleri daha azdır (Butts, Mayer ve Ruth, 2005).

Gençler için problem önleme çabaları; yetkinliklerini, başkalarıyla bağlantılarını ve topluma katkılarını artırmaya yönelik açık girişimlerle koordine edildikleri zaman en faydalıdır. Bu olumlu sonuçlar iki işleve hizmet eder: problem davranışları azaltan koruyucu faktörler olarak, yaşamda sağlıklı gelişimi ve başarıyı destekleyen temeller olarak (Durlak ve Wells, 1997). Riski azaltmak ve korumayı artırmak, sorunu da olumlu sonuçları da etkileyebilmektedir (Catalano, Berglund, Ryan vd., 2004).

Olumlu gelişme ve toplumsal refah için hayati bir güç olan karakterin güçlü yönleri, POZGEL'de yalnızca geniş koruyucu faktörler olarak, psikopatoloji ve problemleri önleyen ya da hafifleten değil, bunun yanı sıra gelişime ve gelişmeyi teşvik edici koşullar olarak da kritik rol oynamaktadır. Belirli karakter gücüne sahip çocuk ya da gençler daha mutlu,

akademik performansı daha yüksek, akranları içinde daha popüler, daha az psikolojik ve davranış problemleri olan bireylerdir. Bu güçlü taraflar, uygun ebeveynlik, eğitim, farklı gençlik geliştirme programları ve sağlıklı topluluklarla geliştirilip güçlendirilebilir (Park, 2009).

POZGEL'e dayalı birçok müdahale bireylerin duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmeyi, pozitif sosyal davranışlarında artış sağlamayı ve bazı durumlarda da ev okul ya da yerel topluluktaki olumsuz davranışlarını azaltmayı başarmıştır (Catalano, Berglund, vd., 2002; Durlak ve Weissberg, 2007). Sosyal ve duygusal öğrenmeyi teşvik edici bu programlar; duyu ve davranışların öz kontrolü, öz yeterlik, etkili başa çıkma stratejileri, empati, kişiler arası problem ve çatışma çözme, karar verme ve okula pozitif bağlantılara, aile ve diğer yetişkin rol modellerine odaklanır. Müdahalenin hedefi ile bağlantılı olarak sosyal ve duygusal yeterlilikleri gelişmiş olan gençler daha iyi akademik performansla sahip olmalı, daha çok toplum yanlısı davranış sergilemeli, daha etkili yetişkin ve akran ilişkilerine sahip olmalı bunun yanı sıra daha az olumsuz sonuç göstermelidir (Greenberg vd., 2003). Programla bağlantılı olarak sonuçlar kişisel-sosyal-akademik alanlarda ortaya çıkan olumlu farklılaşmaları (daha iyi akademik performans, daha iyi sosyal davranış, artan yaşam doyumu) ve/veya bu alanlarda olumsuz neticelerin azaltılmasını (okul başarısızlığı, daha az akran reddi, saldırganlık ya da madde kullanımı bağımlılık) kapsayabilir (Durlak, Taylor, Kawashima vd., 2007).

POZGEL yaklaşımlarının risk altındaki gençlerle iyi sonuç vermesinin nedenlerinden biri, istismar ve ihmale maruz kalmış, bireysel ve bağlamsal risklere katlanan gençlerin, sıkıştırılmış çocukluklar yaşamaları ve özerkliğe geçişlerini hızlandırmasıdır (Stein, Ward ve Courtney, 2011). Böyle bireylerin çocuklukları erken ve genellikle aniden sona erer ve genç yaşta yetişkin sorumluluklarını üstlenirler. Karar alma sürecine katılımı teşvik edici programlar, sıkıştırılmış çocukluk ve hızlandırılmış özerklik yaşantıları olan bu genç nüfusa özerkliklerini, toplum yanlısı yollarla nasıl kullanacaklarını öğrenmeleri için desteklenecek imkânlar yaratır. Bu yaklaşımların, bu gençler için mevcut dayanıklılık kaynaklarını inşa etme potansiyeli vardır. Buna ek olarak, güçlü yönler üzerine yapılan vurgu, bu gençlerle yapılan çalışmalarda ağırlıklı bir biçimde risklere, sorunlara ve eksikliklere odaklanmaya da bir panzehir sağlar (Case, 2006). POZGEL düzeyi yüksek gençlerin yaşam doyumu daha yüksek ve sorunlu davranışları ise daha azdır (Sun ve Shek, 2010). Yaşam doyumu daha yüksek olan genç bireyler, ebeveynleri ve akranlarıyla güçlü ilişkilere sahip olduklarında, yaşam anlamına

ve bir amaç duygusuna sahip olduklarında sorunlu davranışlarda bulunma olasılıkları daha düşüktür (Kabakçı, 2013).

Umudun içselleştirilmesi ve olası sonuçlarla ilgili iyimserlik olan geleceğe inancı teşvik eder. Araştırmalara göre olumlu gelecek beklentileri; okul ortamında daha iyi duygusal ve sosyal uyumu, daha güçlü bir iç kontrol odağını yordamakta, yüksek stresin olumsuz etkilerini azaltmada koruyucu bir faktör olmaktadır (Wyman vd., 1993). Öyle ki POZGEL, şiddet içerikli olmayan ve daha az ciddi suçlarla suçlanan gençleri kapsayan davalarda çocuk adalet hizmetlerinin koordinesinde umut verici bir yaklaşım olarak da görülebilmektedir (Butts, Mayer ve Ruth, 2005).

ABD Eğitim Bakanlığı ve ABD Adalet Bakanlığı'na (1998) göre, okul dışı zamanlarda gözetim altında olmayan gençler; stresten daha fazla muzdarip olmakta, akademik başarısı düşük, seks ve diğer maddelerle deney yapma, şiddet içeren suçların kurbanı olma ve daha yüksek okul dışı risklerle karşılaşma olasılıkları daha fazladır. Okul sonrası etkinlik ve programlara dâhil olan gençler, dâhil olmayanlara göre riskli aktivite ve davranışlara dâhil olma ihtimalleri daha düşüktür (Astroth ve Haynes, 2002). Okul dışı programlar, gençleri sokaklardan uzak tutmakta ve alkol-uyuşturucu kullanımı, şiddet ve diğer riskli davranışlar gibi olası tehlikeli durumlardan uzak tutarken, gençleri akademik ortam ve etkinliklere dâhil etmektedir. Ayrıca gençleri motivasyon, takım çalışması, sosyal yeterlilik, davranış, liderlik becerileri ve başarı beklentileri gibi birçok yönden olumlu etkilemektedir (Scott-Little, Hamann ve Jurs, 2002).

Birçok etkili programda gençler, kuruluş ve topluluklarda aktif rol almaya ve kendi çözümlerini belirleyip uygulamaya teşvik edilir (Benson vd., 1999; Pittman, Irby ve Tolman, 2001). İncelenen 25 POZGEL programının aile, okul ve toplum ortamlarında yürütülen POZGEL müdahalelerinin, olumlu gelişmeyi teşvik etmede gerçekten etkili olduğunu göstermiştir (Catalano vd., 2002). Etkileri incelenen POZGEL programlarının gençlerin davranışlarında olumlu farklılıklar sağladığı rapor edilmiştir. POZGEL yaklaşımları da, olumlu davranışı artırmada etkili olduğu kadar sorunlu davranışları da önlemekte ve bu davranışlarda (sigara, madde ve alkol kullanımı, davranış bozukluğu, saldırgan davranışlar, şiddet) olumlu gelişmelere yol açmaktadır (Catalano, Berglund vd., 2004). Bazı araştırmacılar POZGEL müdahalelerinin gençlerin öz kontrolünü, kişilerarası becerilerini, problem çözme, akranları ve yetişkin ilişkilerinin kalitesini, okula bağlılıklarını ve akademik başarılarını geliştirmede başarılı olduğunu bulmuş; bir takım müdahalelerin de madde

kullanımını, risk almayı ve sorunlu davranışları azalttığını saptamışlardır (Catalano vd., 2002; Tolan, Ross, vd., 2016).

Bazı durumlarda, kızlarda POZGEL'in riskli davranışlar üzerindeki etkilerinin erkeklere göre daha güçlü olduğu bulunmuştur (Oman vd., 2004). POZGEL'in, bilhassa tütün ve esrar olmak üzere (Schwartz vd., 2010) uyuşturucu ve alkol kullanımı (Phelps vd., 2007; Zimmerman vd., 2008) gibi riskli davranışlar için koruyucu bir faktör olduğu saptanmıştır. Öte yandan Schwartz ve arkadaşları (2010), POZGEL ile teşvik edilen olumlu sosyal ilişkilerin, alkol tüketilen mekânlarda daha çok sosyal fırsat oluşturarak, ergen erkekler arasında daha fazla alkol kullanımı riskiyle sonuçlanabileceğini de bulmuşlardır.

5C'nin de madde kullanımı ve güvenli olmayan cinsel davranışa karşı koruyucu bir rol oynadığı bulunmuştur (Donnellan, Trzesniewski, vd., 2005). Lerner, Lerner ve Phelps (2009) 6 yıl süren boylamsal çalışmalarında da programda yer alan bireylerde diğer yaşlılarına göre erken cinsel deneyim, alkol ve sigara kullanımı ile suça yönelik davranışların anlamlı düzeyde az olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 4-H katılımcısı olan bireyler diğerlerine göre fen, mühendislik, bilgisayar teknolojilerine (STEM) yaklaşık iki kat daha çok ilgi göstermektedir. Dolayısıyla 4-H katılımcısı gençler, akademik olarak genellikle daha başarılı, sorumlu vatandaşlık becerilerinde daha ileri, problem davranışları daha az gösteren gençlerdir (Lerner, Lerner ve Phelps, 2009). Dolayısıyla bu modelin; gençlerin olumlu, güçlü ve sağlıklı özellikler geliştirmelerinde ve topluma katkı sağlayan bireyler haline gelmelerinde oldukça faydalı olduğu görülmektedir.

Riskli olduğu düşünülen gençlerin belirlenmesi, genellikle patolojiyi veya riskli davranışları vurgular. Sonuç olarak, yüksek riskli davranışların olumsuz göstergeleri, gençlerin sınıflandırılmasında merkezi hale gelmiştir. Her ne kadar tedaviye ihtiyaç duyan bireylerin belirlenmesinde yardımcı olsalar da, olumsuz yordayıcılar toplum yanlış beklentileri tanımlayamaz ve etkisiz müdahaleler üretebilir (Benson, 2003). Gençlerin sosyal medya ile ilgili sonuçlarının gidişatını olumlu etkileyen değişkenlerin de belirlenmesi, tüm ülkelerde ve tüm kültürler arasında başarılı önleme ve müdahale programları geliştirmek adına önemlidir.

SMB'yi güç temelli bir POZGEL perspektifinden yeniden çerçevelemek, bağımlılığı önleme ve müdahale çabalarına yaklaşmanın yenilikçi ve etkili bir yolu olabilir. Bu çalışma, sosyal medya kullanımı konusunda risk altında olduğu düşünülen gençler için ne kadar faydalı olduğunu gösteren verileri/becerileri gözden geçirmekte ve entegre etmektedir.

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Sosyal Medya ile İlgili Araştırmalar

Sosyal medya ile ilgili yapılan yurtdışı çalışmalara bakıldığında Joinson (2004) yaş ortalaması yaklaşık 35 olan 265 kişiyle yaptığı araştırmada; öz-saygısı düşük bireyler, yüksek olanlara kıyasla daha çok internet üzerinden mesajlaşmaktadır. Öz-saygısı düşük bireylerin, yüz yüze iletişim kurmada güçlük çektiğini tespit etmiştir. 10-19 yaş aralığındaki 881 kişiyle gerçekleştirilen bir çalışmada ise (Valkenburg vd., 2006), sosyal medya platformlarını kullanım sıklığının, öz-saygı ve psikolojik durumları dolaylı şekilde etkilediği bulunmuştur. Öz-saygının, sosyal medya platformlarındaki arkadaş sayıları ve paylaşımlarına yönelik geri bildirimlerden etkilendiği görülmüştür. Olumlu içeriği olan paylaşımlar, öz-saygıyı ve bireyin iyi hissetmesini sağlasa da verilen olumsuz geridönütler öz-saygıyı ve iyilik halini olumsuz yönde etkilemektedir. 830 katılımcıyla yapılan bir çalışmada da (Grace Chou ve Hammond, 2012) öznel iyi oluşla öz-saygısı yüksek olan bireylerin facebook bağımlılığı anlamlı olarak daha düşük; yalnız, utangaç kişilerin facebook bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır.

La Barbera, La Paglia ve Valsavoia (2009), narsistik gençlerin de SMB geliştirmeye eğilimli olduklarını belirtirken; sosyal medyaya aşırı katılımın öğrencilerin akademik performansları üzerinde olumsuz etkilerini saptayan çalışmalar da mevcuttur (Al-Menayes, 2014; Skiera vd., 2015). Bireylerin sosyal medya sitelerini kullanım nedenlerine yönelik, nitel ve nicel verilerle yapılan karma bir araştırmada (Brandtzæg ve Heim, 2009), sosyal medya platformlarının kullanımıyla ilgili pek çok motive edivi kaynak (%31 yeni kişilerle temas, %21 arkadaşlarla iletişim, % 14 sosyalleşme gibi) olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal medya sitelerinin kullanımı kullanıcıları mutlu etmektedir. Buna karşın Spraggins (2009) 367 üniversite öğrencisiyle sosyal paylaşım sitelerinin problemlili kullanımıyla mutluluk arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına göre mutluluk, problemlili sosyal paylaşım sitesi kullanımını olumsuz olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Liu ve Yu (2013)'nin yaptıkları çalışmada ise, genel sosyal destek mutluluğa katkı sağlarken, çevrimiçi sosyal destek mutluluğa katkı sağlamamaktadır.

Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde Can ve Satici (2019), Sosyal medyayla çok yakından ilişkili olan gelişmeleri kaçırma korkusuyla (Fear of Missing Out-FoMO) ilgili Fear of Missing Out Scale/Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamışlar, bu korkunun sosyal medyada geçirilen süre, facebook bağımlılığı ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemişlerdir. Yaşları 15-72 arasında değişen; çalışan, emekli ve öğrencilerden

oluşan araştırma sonucunda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu, FoMO ile sosyal medyada geçirilen zaman ve Facebook bağımlılığı olumlu yönde ilişkili, yaşam doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olduğu raporlanmıştır. Yani bu çalışmaya göre FoMO düzeyi arttıkça sosyal medyada geçirilen zaman ve Facebook bağımlılığı da artmakta, yaşamdan alınan doyum ise düşmektedir.

Öznel canlılık ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide Facebook bağımlılığının aracılık rolünün incelendiği ve 297 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir diğer çalışmada da (Uysal, Satıcı ve Akın, 2013); Facebook bağımlılığının öznel canlılıkla öznel mutluluk arasındaki ilişkide kısmen aracı rolü olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu çalışmaya göre Facebook kullanımıyla mutluluk arasında olumsuz bir ilişki olmakla birlikte, Facebook kullanımı mutluluğu olumsuz yönde yordamaktadır. Benzer şekilde Doğan (2016), 459 lise öğrencisiyle sosyal paylaşım sitelerini kullanmanın psikolojik iyi oluşu, mutluluğu ve yaşam doyumunu yordayıcılığını incelediği çalışmada; sosyal ağ kullanımının mutluluğu, psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

241 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada da (Bozkur ve Gündoğdu, 2017) sosyal medya tutumlarındaki sosyal yetkinlik, sosyal izolasyon altboyutları ile utangaçlık ve kendini gizleme arasındaki ilişkiler anlamlı bulunmuştur. Katılım gösteren gençlerin % 28'i sahte hesap kullanmakta, % 20, 7'si bazen ve % 3,7'si ise daima kendini farklı gösteren içerikler paylaştığı bulgulanmıştır. Kendisini farklı yansıtan sahte hesap kullanıcısı gençlerin utangaçlıkla kendini gizleme puanları, kendisini farklı yansıtmayan ve sahte hesap kullanıcısı olmayanların puanlarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Bedir (2016), 1007 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışma sonucunda, gençlerin sosyal medya platformlarını en fazla arkadaşlarıyla iletişim ve gündemi takip amaçlı kullandıklarını, en çok kullanılan platformun ise facebook olduğunu saptamıştır. Bunun yanı sıra sosyal medyada hesabı olmayan gençlerin, akademik ortalamaları hesabı olan gençlere kıyasla daha yüksek olduğu, sosyal medya platformunda harcanan zaman arttıkça, not ortalamalarının düşüş gösterdiği bulunmuştur. Bunun yanısıra Yalçın (2015) ise, 18-24 yaşlarındaki 280 üniversite öğrencisinin sosyal medyayı kullandıklarını, yalnızlık ve depresyon düzeyleriyle ilişkisini incelediği çalışmada, sosyal medya platformlarını daha sık kullananların depresyon ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Facebook ile Instagram kullanmayla depresyon ve yalnızlık; Twitter kullanmayla yalnızlık arasında ilişkiye rastlanmıştır.

2.4.2. POZGEL ile İlgili Araştırmalar

POZGEL araştırmaları kapsamında yurtdışındaki POZGEL ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, POZGEL programlarının, sosyal-duygusal alanlarda gençleri geliştirerek, geleceğe ilişkin inançlarını artırmasının yanı sıra gençlerde maneviyat, yetkinlik ve özgüveni güçlendirdiği (Catalano vd., 2004), olumlu davranışları artırırken riskli davranışları azalttığı saptanmıştır (Catalano vd., 2002). Lerner ve arkadaşları (2009) 6 yıllık boylamsal araştırmalarında 4-H programında yer alan kişilerin yaşlılarına kıyasla erken cinsel deneyimi, alkolle sigara kullanımları ve suça yönelik davranışları anlamlı olarak daha azdır. Dahası bu bireyler, katılım göstermeyenlere kıyasla fen, teknoloji, mühendislik ve matematik (STEM) alanlarında neredeyse iki kat daha ilgilidirler.

Genel olarak yapılan çalışmalarda, POZGEL programlarının gençlerin davranışlarında olumlu değişikliklere yol açtığı (Lerner vd. 2005; Benson vd. 2006; Kabakçı, 2013), çocukların sosyal becerilerini olumlu etkilediği, sorunlu davranışları azalttığı, kendini tanımayı, okula bağlılığı, olumlu sosyal davranışları artırdığı saptanmıştır (Durlak, Weissberg ve Pachan, 2010). Henderson, Whitaker ve arkadaşları (2007) ise POZGEL okul dışı uygulamalarına yönelik yaptıkları çalışmada POZGEL programlarının bağımsızlık, arkadaş edinme ve akran ilişkileri geliştirme, olumlu uyum gibi yaşam becerilerinde etkili olduğunu raporlarken; yarı deneysel bir çalışmada (Madsen, Hicks ve Thompson, 2011), sorun çözme, okulda bir gruba ait hissetme, başkalarını önemseme gibi yaşam becerilerinde etkisinin olduğu saptanmıştır. Gavin ve arkadaşlarının (2010) 1985-2007 yıllarındaki POZGEL programlarını inceledikleri çalışmalarında ise programların yarından fazlasının bilişsel, sosyal, duygusal yeterlilik alanlarında pozitif etkileri olduğu raporlanmıştır.

4-H uygulamalarının etkililiğini araştıran Fitzpatrick, Cagne ve arkadaşları (2005) bu programların 4-H'daki yaşam becerilerini öğrenmede ve kullanmada etkili olduğu, nitel verilere göre de programdan yüksek düzeyde memnun kaldıkları sonucunu elde etmişlerdir. Katılımcılar bu programla öz-saygı, sorumluluk, işbirliği ve takım çalışması, ilişki, hedef belirleme, farklılıkları kabullenme gibi yaşam becerilerini geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Morris (1996) 14-18 yaş arası 400 üyeye yaptığı araştırmasında 4-H programına katılım gösteren gençlerde bu programın iletişim, başkalarıyla iyi geçinme, karar verme, öz-anlayış, grupta çalışabilme gibi yaşam becerilerinde olumlu etkisi olduğunu saptamıştır. Bunun yanı sıra Armstrong'un (2010) oluşturduğu 4-H programına katılım gösterenlerin, katılım göstermeyenlere kıyasla planlama, organizasyon, sorumluluk alma, olumlu kararlar alma, iş

hazırlığı, liderlik gibi alanlarda puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca Holsen ve arkadaşları (2017) 4-H modeli temelli oluşturulan programın, gençlerde yaşam becerilerini artırdığını, kaygı seviyeleriyle depresif semptomları azalttığını bulgulamışlardır. Jelacic ve arkadaşları da (2007) 4-H modelini temel alarak yaptıkları yaşam becerileri programının etkililiğini araştırmışlar; 5. Sınıfa devam edenlerin daha az riskli davranışlarda bulunduğu, 6. Sınıfa devam edenlerin depresyon seviyelerinin daha düşük olduğunu gözlemişlerdir.

POZGEL programlarının gençlerde kişisel etkililiği, okul başarısını artırmada ve riskli davranışları azaltmada (Campbell, Trzesniewski, vd., 2013), öz-düzenlemede (Gavin, Catalano, David-Ferdon vd., 2010), akademik başarıda (Lerner, 2005), sağlıklı tercihler yapmada (Lerner ve Lerner, 2010), bilişsel gelişimde (Lerner, Lerner ve Benson, 2011), öfke yönetiminde Jordaan vd., 2017), kişilerarası ilişkilerde, empati ve sosyal becerilerde (Peterson ve Seligman, 2004; Maas, Wilken, Jordan, Culen ve Place, 2006; Shek, Ma ve Sun, 2010), besleyici ilişkiler geliştirmede (Solomon vd., 2000; Henderson vd. 2007; Wright ve Weidong, 2009), çatışma çözümede (Sun ve Steward, 2007), sorun ve çatışma çözme becerileriyle sorumluluk kazandırmada (Sun ve Steward, 2007), sorunlu davranışlarla başa çıkma ve yaşam doyumunda (Sun ve Shek, 2012), sosyal ve duygusal alanlardaki gelişimde (Youngblade, Theokas, vd., 2007) ve bu alandaki sorunları azaltmada, sosyalleşmede (Zarrett ve Lerner, 2008) olumlu etkileri vardır.

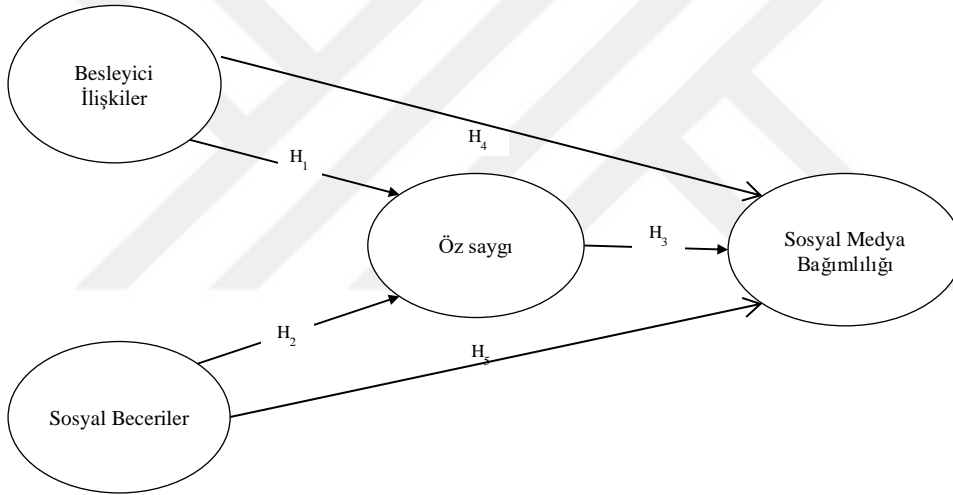
Türkiye’de POZGEL ile ilgili çalışmalar sınırlı sayıda olup Kabakçı (2016) çalışmasında POZGEL’de önemli olan karakter eğitimi Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) bağlamında ele almıştır. Çalışma sonucunda karakter güçleri geliştirmenin POZGEL ve okul PDR hizmetleri açısından elzem olduğunu vurgulamıştır. Özbay ise (2017) yaptığı çalışmada “POZGEL temelli yaşam becerileri eğitimi programı”nın bireylerin ilişki ve sosyal beceri düzeylerini anlamlı bir şekilde artırdığını bulgularken; Tomar, Büyüköztürk, Özbay ve arkadaşlarının (2016) üstün yetenekli çocuklarla yürüttükleri araştırmada ise 4-H modeli temel alınarak hazırlanan POZGEL temelli Yaşam Becerileri Eğitim Programı her ne kadar etkili bulunmasa da nitel veriler üzerinde gerçekleştirilen analiz sonucunda birtakım yaşam becerilerini kazandırmada etkili olduğu görülmüştür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma 18-25 yaş arası gençlerin Pozitif Gençlik Gelişimindeki 4-H modelinin 35 yaşam becerisinden öz-saygı, besleyici ilişkiler ve sosyal beceriler ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkileri ortaya koymayı hedefleyen doğrudan ve dolaylı etkileri içeren bir yordayıcı korelasyonel çalışmadır. Öncelikle ölçme modelinin test edilmesinin ardından sınanan hipotetik yapısal model Şekil 10'da verilmiştir.



Şekil 10. Yapısal model

Sosyal medya bağımlılığını açıklamaya yönelik ASD kavramına karşılık gelen besleyici ilişkiler, sosyal beceriler ve öz-saygının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkileri ile birlikte, besleyici ilişkiler ve sosyal becerilerin öz-saygı üzerindeki doğrudan etkilerinin yanı sıra besleyici ilişkilerin ve sosyal becerilerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde öz-saygının aracılık rolü incelenmiştir. Bu durumda sosyal medya bağımlılığı araştırmanın bağımlı değişkeni olup, besleyici ilişkiler ve sosyal beceriler ise bağımsız değişkenleridir. Öz-saygı ise; besleyici ilişkiler ve sosyal becerilerin öz-saygı üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde bağımlı, öz-saygının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde bağımsız, besleyici ilişkiler ve sosyal becerilerin

öz-saygı aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisi incelendiğinde ise aracı değişkendir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 18-25 yaş arası çalışmaya katılmada gönüllülük gösteren genç bireyler oluşturmaktadır. Covid 19 pandemisi nedeniyle karantinaların olduğu ve yüz yüze etkileşimin en aza indiği günlerde bu gençlere, çevrimiçi platform aracılığıyla ulaşılmıştır. Çalışma grubuna ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Çalışma Grubuna İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	Gruplar	Frekans	%
Yaş	18	72	7.3
	19	120	12.2
	20	160	16.2
	21	186	18.9
	22	156	15.8
	23	122	12.4
	24	63	6.4
	25	107	10.9
	Toplam	986	100
Cinsiyet	Kadın	740	75.1
	Erkek	246	24.9
	Toplam	986	100
İlişki Durumu	Bekâr	691	70.1
	İlişkisi var	223	22.6
	Nişanlı	16	1.6
	Evli	48	4.9
	Ayrı	7	.7
	Boşanmış	1	.1
	Toplam	986	100
SED	Düşük	157	15.9
	Orta	790	80.1
	Yüksek	39	4.0
	Toplam	986	100
Çalışma Durumu	Çalışıyor	126	12.8
	Çalışmıyor	52	5.3
	Öğrenci	803	81.4
	Diğer	5	.5
	Toplam	986	100
Gün içerisinde sosyal medyanın en sık kullanıldığı saat aralıkları	08.00-13.00	41	4.2
	13.00-19.00	264	26.8
	19.00-00.00	590	59.8
	00.00-08.00	91	9.2
	Toplam	986	100
Gün içinde kullanım sıklığı	1 saatten az	77	7.8
	1-3 saat	458	46.5
	4-6 saat	327	33.2
	6 saatten fazla	124	12.6
	Toplam	986	100

Betimleyici istatistilere göre 704'ü lisans, 15i yüksek lisans, 57'si lise, 27'si mezun/üniversiteye hazırlanan olmak üzere 803 öğrenci (%81.4) ve 126 (%12.8) çalışandan, 52 (%5.3) çalışmayan ve 5 (%5) diğer olmak üzere 986 genç bireyden oluşmaktadır. 70 farklı bölümde öğrenim gören lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden çoğu 275 (27.9) Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde öğrencidir. 126 çalışanın %26.19'u çeşitli alanlarda öğretmenlik yapmakta, % 10.32'si çeşitli alanlarda mühendis olup %9.52'si Psikolojik Danışman ve Psikolog olarak, geri kalanı da farklı mesleklerde görev yapmaktadır. 73 farklı ilden katılımcı olup en fazla Gaziantep (134, %13.6), Kahramanmaraş (118, %12), İstanbul (117, %11.9) ve Osmaniye'den (113, %11.5) katılım olmuştur. Bu illeri ise Adana, Konya, Urfa, Eskişehir ve Hatay takip etmektedir.

Üçte ikisi kadın olan katılımcıların yaşları 18 ile 25 arasında değişmekte, yaş ortalamaları 21.41 ve yaşlarının standart sapması 2.027'dir. İlişki durumları göz önüne alındığında katılımcıların çoğunluğu bekâr (%70.1), SED'lerini orta düzeyde algılayan katılımcılardan (%80.1) oluşmaktadır. Bunlara ek olarak 481 (%48.78) katılımcı sosyal medyayı sadece akıllı telefonlarından, 980 (% 99.39) katılımcı da sosyal medyayı ilk sırada akıllı telefonlarından, 6 Katılımcı (%0.61) da sadece bilgisayar ve tabletle kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bu durumda katılımcıların yaklaşık yarısı sosyal medya için sadece akıllı telefonlarını, neredeyse tamamı ise ilk sırada akıllı telefonlarını kullanmaktadırlar. Ayrıca katılımcıların yarısından fazlası (%59.8) akşam saatlerinde sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Sosyal medyada zaman geçirmelerinin onları gerçek hayat ve insanlardan uzaklaştırıp uzaklaştırmadığı sorusunda 0 kesinlikle hayır, 10 kesinlikle evet'i ifade eden bir scalada 80 katılımcı (%8.1) kesinlikle hayır; 153 katılımcı (%15.5) kesinlikle evet yanıtını vermiş; 447 katılımcı (%45.2) ise yani yaklaşık yarısı 6 ve üzeri puan vermiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcıların SMB düzeylerini ölçmek amacıyla "Bergen Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (Ek 1)", öz saygılarını ölçmek amacıyla "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Ek 2)" sosyal becerilerini ölçmek amacıyla "Sosyal Beceriler Envanteri-Kısa Form (Ek 3)", besleyici ilişkilerini belirlemek amacıyla "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Ek 4)" kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların sosyo demografik niteliklerine ilişkin bilgiler ise

“Kişisel Bilgi Formu”yla elde edilecek olup çalışma kapsamındaki veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ)

Andreassen, Billieux, Griffiths vd. (2016) tarafından geliştirilen ve Demirci (2019) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” 6 madde ve tek boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. 5’li likert (1= Çok nadir, 2= Nadir, 3= Bazen, 4= Sıkça, 5=Oldukça sık) olan bu ölçeğin toplam puanı 6-30 arasında olup, yüksek puanlar artan sosyal medya bağımlılığını ifade etmektedir. Ölçeğe ilişkin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, AFA örnekleminde 0.83 iken, DFA örnekleminde 0.82 bulunmuştur. Özgün ölçeğe ait iç tutarlılık ise .88 olarak saptanmıştır. Çalışanlarda 0.80, lise örnekleminde .73 olarak bulunan Cronbach α değeri, bu çalışmada .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek 1’de sunulmuştur.

3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

İlk olarak Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen RBSÖ’nün Türkçe Formu’nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. 4’lü likert tipi olan bu ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği .89 olarak hesaplanmıştır. İlk 3 ifadeyi içeren madde 1’de, iki maddede puan alıcı yanıt işaretlenmişse 1 puan alınır (2/3=1 puan). Yani ilk 3 ifadeden herhangi ikisinden puan alınmışsa bu bölümde 1 puan verilir. 4. ve 5. maddelerden birinde puan alınmışsa yine bu bölümde de 1 puan verilir (1/2= 1 puan). 9. ve 10. maddeler de aynı şekilde hesaplanır. Madde 3, 4, 5 (6., 7. ve 8. ifadeler) birer soru içermekte olup her bir madde 1 puandır. Dolayısıyla ölçekten minimum=0, maksimum=6 puan alınabilmektedir. 0-1 puan: yüksek benlik saygısı, 2-4 puan: orta düzeyde benlik saygısı, 5-6 puan: düşük benlik saygısı olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek 2’de sunulmuştur.

3.3.3. Sosyal Beceriler Envanteri-Kısa Formu (SBÖ-KF)

Sosyal Beceriler Ölçeği ilk olarak Riggio (1986) tarafından geliştirilmiş ve Yüksel (1998) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 90 maddeden oluşan “Sosyal Beceri Ölçeği (SBÖ)”, orijinaline uygun şekilde Koydemir (2006) tarafından 30 maddeden oluşan SBÖ Kısa Forma (SBÖ-KF) dönüştürülmüştür. 5’li Likert tipi olan SBÖ-KF derecelendirme üzerinden yanıtlanan self-report (kendini tanımlama) türünde bir ölçek olup, yüksek puanlar kişilerin sosyal yetkinlik algılarının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Koydemir (2006) tarafından

gerçekleştirilen çalışmada SBÖ-KF'nin geneline ilişkin "Cronbach alfa" değeri .70 olup, bu ölçeğin yeterli düzeyde güvenilirlik ve geçerliğe sahip olduğu bildirilmiştir. Sosyal duyarlılık (5 madde/ 5, 11, 17, 23, 29), duyuşsal duyarlılık (2, 8, 14, 20, 26), duyuşsal anlatımcılık (1, 7, 13, 19, 25), sosyal anlatımcılık (4, 10, 16, 22, 28), sosyal kontrol (6, 12, 18, 24, 30), duyuşsal kontrol (3, 9, 15, 21, 27) olmak üzere 6 alt boyutu olan ölçeğe ilişkin ters maddeler 1, 3, 7, 9, 12, 13, 18, 25, 27 olup, ölçeğin örnek maddeleri Ek 3'te sunulmuştur.

3.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Zimet vd. (1988) tarafından özel bir insan, arkadaş ve aile olarak üç kaynaktan algılanan sosyal desteğin yeterli olup olmadığını değerlendirmek amaçlı geliştirilmiş, daha sonra Eker ve Arkar (1995) tarafından 3 alt boyutlu haliyle (aile-arkadaş-özel bir insan) Türkçe'ye uyarlanmıştır. Eker, Arkar ve Yaldız (2001) tarafından ise gözden geçirilmiş formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Psikiyatri hastaları grubu, cerrahi müdahale gerçekleştirilen cerrahi grubu ve normal gruptan oluşan üç grupta, ayrı ayrı yapılan analizler sonucunda güvenilirlik katsayısı .80 ile .95 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada ise .89 olarak raporlanmıştır. 7'li likert tipi (1= Kesinlikle hayır, 7= Kesinlikle evet), her bir alt boyutun 4 madde içerdiği, 3 boyutlu (aile-arkadaş-anlamli diğerleri) 12 maddelik bir ölçektir. 3, 4, 8, 11. maddeler "aile" alt boyutunu, 6, 7, 9, 12. Maddeler "arkadaş" alt boyutunu, 1, 2, 5, 10. Maddeler "anlamli diğerleri" alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin toplam puanı alınabilmekte ve elde edilen puan artış gösterdikçe algılanan sosyal destek düzeyi de artmaktadır. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek 4'de sunulmuştur.

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait sosyo-demografik verileri elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu"nda katılımcıların yaş, cinsiyet, yaşadıkları ilin plaka kodları, mesleki durumları, öğrencilerse öğrenim gördükleri bölüm ve sınıf düzeyleri, algıladıkları sosyo ekonomik düzeyleri, medeni hallerine ait bilgiler yer almaktadır. Ayrıca bu formda, sosyal medyayı ne kadar süredir ve ne oranda kullandıkları, gün içerisinde en çok hangi saat aralıklarında kullandıklarının yanı sıra kullandıkları araçları, sosyal medyayı ve telefonu kullanım amaçlarını belirtmeleri, en çok kullandıkları sosyal medya platformlarını sıralamaları istenmiştir. Ek olarak, üniversite öğrencilerinin sosyal medyada zaman geçirmelerinin kendilerini gerçek hayat ve insanlardan ne kadar uzaklaştırdıklarını belirlemeleri amacıyla "kesinlikle hayır" ile "kesinlikle evet" arasında değişen 10'lu

derecelendirmeye, en çok kullandıkları sosyal medya platformlarını sıralamaları ve onlara göre bireylerin neden sosyal medya bağımlısı olduklarına cevap vermeleri istenmiştir. Kişisel Bilgi Formu Ek 5’de yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama işleminden önce Hasan Kalyoncu Üniversitesi, “Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu”ndan gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra Covid-19 pandemisi nedeniyle bizzat yüz yüze yapılamayan veri toplama işlemi online ortamda gerçekleştirilmiştir. Ölçek maddelerine geçmeden önce yapılan açıklamada kimlik bilgilerinin istenmediği, değerlendirmenin bireysel olmayacağı, bilimsel amaçlı ve toplu olarak değerlendirileceği vurgulanı, katılımda gönüllülükleri sorulmuştur.

18-25 yaş arası genç kitle ile yürütülen çalışmada katılımcılara ölçek setini doldurtmak oldukça zor olmuş, veri toplama işlemi uzun sürmüştür. Ayrıca bu çalışmada verileri toplamadan önce, 20 gence link gönderilerek online ortamda bir pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara anlaşılmayan, yazım hatası olan madde ve noktaların olup olmadığı sorulmuş, fikirlerine başvurulmuştur.

Araştırmaya 993 genç birey katılım göstermiş ancak z istatistiği kullanılan uç değer analizinde z değeri -4 ile +4 dışında kalan 7 kişiye ait veriler analiz dışı tutulmuş, analizler 986 genç bireyin verisi ile gerçekleştirilmiştir. Kline (2015), yapısal eşitlik modellerinde her bir parametreye 20 adet veri önermiştir. Buna karşılık, karmaşık olan çok değişkenli YEM için 460 verinin yeterli olduğunu savunan araştırmacılar da (Wolf, Harrington vd., 2013) vardır. Her gizil değişkene ilişkin örneklem büyüklüğü 200 üzerinde olduğu takdirde, kümelenmeyle düzensiz çözümlere ilişkin problemlerin azalacağı belirtilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Dolayısıyla bu araştırma kapsamında eldeki 986 verinin örneklem büyüklüğü açısından yeterli olduğu söylenebilir.

3.5. Verilerin Analizi

Gençlerin besleyici ilişkileri, öz-saygı ve sosyal becerileri ile SMB arasındaki ilişkiler birçok istatistik içeren ve birden fazla parametreyi dikkate alan ve güçlü bir nicel analiz olan (Kline, 2015) yapısal eşitlik modeliyle (YEM) analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında yer alan bütün değişkenler ölçme modelinde birlikte ele alınmış ve DFA’ları yapılmıştır. Örtük değişkenler, kendisini oluşturan gözlenen değişkenlerle ilişkilendirilerek, bütün değişkenlerin

birbirleriyle olan ilişkileri aynı anda incelenmiştir. Ancak ölçme modelinde neden sonuç ilişkilerini gösteren yollar bulunmadığından, doğrulanan ölçme modelinden sonra neden-sonuç ilişkilerinin ve mediatör değişkenlerin sınırlanabileceği yolların kurulabildiği (Kline, 2015) yapısal model kurulmuştur.

Yapısal eşitlik modellerinde sonuçların değerlendirilmesi için önce yolların anlamlılığına, daha sonra uyum iyiliği indekslerine dikkat edilmektedir. Tüm yol katsayılarının anlamlılığı, uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olması beklenmektedir. Literatürde YEM'in kullanımı için birden fazla uyum iyiliği indekslerinin mevcut olduğu görülmektedir. Bu uyum iyiliği indekslerinden biri χ^2 değerinin serbestlik değerine oranıdır. Ancak χ^2 değeri örneklem sayısından çok fazla etkilenmektedir (Tabacknick ve Fidell, 2012).

“İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index – GFI)” örneklem büyüklüğünden çok model içindeki parametre sayısından etkilenmektedir. 0-1 arasında değişen GFI ve AGFI, 1'e yaklaştıkça güçlü model uyumu anlamına gelmektedir. Bu değerlerin .95'in üzerinde olması “mükemmel uyum”a işaret ederken, .90'ın üzerinde olması bu uyum indeksinin “iyi düzeyde” olduğu anlamına gelir (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008). “Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index – CFI)” de 0-1 arasında değer alabilmekte, 1'e yaklaştıkça model uyumu güçlenmekte, .95'in üzerinde olması “mükemmel”, .90'ın üzerinde olması “iyi” değer aralığında olduğu anlamına gelmektedir (Sümer, 2000).

“Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index – NFI)” ile “Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (Non-normed Fit Index – NNFI)” de 0-1 arasında değer alabilmekte, 1'e yaklaştıkça model uyumunun güçlendiği anlaşılmaktadır. .95'in üzerinde olması mükemmel, 0.90'ın üzerinde olması iyi uyum olarak görülmektedir (Sümer, 2000). NNFI, Tucker Lewis İndeksi (TLI) olarak da adlandırılmaktadır. Bu çalışmanın bulgularında da TLI olarak rapor edilmektedir. Buna ek olarak “Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü (Standardized Root Mean Square Residual – SRMR)” ve “Tahmin Hatalarının Ortalamasının Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation – RMSEA)” değerleri ;GFI, CFI, NFI ve TLI değerlerinin aksine düşük olması model uyumunun güçlendiği anlamına gelmektedir. Bu değerlerin kabul edilebilir olması için 0.80'nin altında olması gerekmektedir (Schreiber, vd., 2006).

Bu çalışmadaki değişkenlerin “aracılık” rollerinin olup olmadığını belirlemek amacıyla Baron ve Kenny'nin (1986) önerilerine göre şekillenmiştir. Bu önerilere göre;

(1) bağımsız değişkenlerle bağımlı değişken anlamlı ilişkiye sahiptir,

(2) bağımsız değişkenlerle aracı değişken anlamlı ilişkiye sahiptir, (3) aracı değişkenle bağımlı değişken anlamlı ilişkiye sahiptir,

(4) aracı değişken modele dâhil olduğunda bağımsız değişken bağımlı değişken ilişkisi azalmaktadır. Bu dört öneri gerçekleştiğinde aracılık modelinde kısmi (partial) ya da tam (fully) olduğuna karar verilecektir.

Dolaylı etki, bağımsız bir değişkenin, bağımlı bir değişken üzerindeki etkisinin , bir veya daha fazla aracı değişkenle ortaya konulması şeklinde ifade edilmektedir. Yol analizinde bağımlı değişkenin, birden çok bağımsız değişkenle ilişkileri hesaplandığında, dolaylı etki standardize yol katsayılarının çarpımıyla elde edilmektedir (Loehlin, 1992). Bootstrapping işlemi yeniden örneklemeyle (resampling) dolaylı etkinin anlamlılığını güven aralığı belirterek açıklamaktadır (Hayes ve Preacher, 2008; Preacher ve Hayes, 2008). Bu işlemdeki güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arası sıfır içermiyorsa, dolaylı etkinin anlamlı olduğu anlamına gelmektedir (Hayes, 2013). Çalışmadaki “temel istatistikler (frekans analizi, ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, korelasyon ve güvenilirlik)” IBM SPSS Statistic 22 programıyla, yapısal eşitlik modellemesi ve bootstrapping işlemi ise AMOS Graphics programıyla analiz edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde besleyici ilişkiler/ASD ve sosyal becerilerin, öz-saygı aracılığıyla SMB üzerindeki etkisini test etmek amaçlı modelin analizi ele alınmıştır. Model analizi öncesinde, değişkenler arası ilişkileri ortaya koymak için korelasyon analizi ve betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Sonrasında ise ölçme modeli test edilmiş ve model sınanmıştır. Araştırma sorularına paralel şekilde besleyici ilişkiler/ASD ve sosyal becerilerin öz-saygı aracılığıyla SMB üzerindeki etkisini inceleyen model test edilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler

Öncelikle her bir ölçeğin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmış, ardından yapısal modelden önce ölçme modeli sınanmıştır. Ölçme modelinde, dolayısıyla yapısal modellerde sosyal beceriler için altboyutları sosyal kontrol; duyuşsal kontrol, duyuşsal duyarlılık, sosyal duyarlılık, sosyal anlatımcılık, duyuşsal anlatımcılık olmak üzere 6 gözlenen değişken; besleyici ilişkiler/ASD için alt boyutları aile, arkadaş ve anlamlı diğerleri olmak üzere 3 gözlenen değişken; tek alt boyutlu öz-saygı için maddelerinden oluşan 10 gözlenen değişken, yine tek alt boyutlu SMB için de maddelerinden oluşan 6 gözlenen değişken kullanılmıştır. Yani 3 gözlenen değişkenli besleyici ilişkiler; 10 gözlenen değişkenli öz-saygı, 6 gözlenen değişkenli SMB ve 6 gözlenen değişkenli sosyal beceriler olmak üzere toplam 4 örtük ve 25 gözlenen değişkenden oluşan ölçme modeli test edilmiş ve yapısal model sınanmıştır.

Veriler normal dağılım gösterdiğinden “maximum likelihood” hesaplama yöntemi kullanılmış ve kovaryans matrisi oluşturulmuştur. Bu kapsamda yapısal eşitlik modellemesine geçilmeden önce değişkenler arası “korelasyon katsayıları” ve değişkenlere ilişkin “betimleyici istatistikler” ve “güvenirlilik (cronbach alfa)” değerleri Tablo 5’de yer almaktadır. Ortalamalara ait çarpıklık-basıklık değerlerinin -2 ve +2 arasında olması nedeniyle verilerin normal dağıldığı söylenebilir. .00 ile .30 arasındaki korelasyon katsayılarının düşük; .31 ile .70 arasındaki korelasyonların orta; .71 ve yüksek korelasyonların yüksek ilişkiyi gösterdiğinden hareketle (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016: 35), Tablo 5’de de görüldüğü gibi öz-saygı ile SMB arasında ($r=.323$, $p<.001$) ve sosyal becerilerle besleyici

ilişkiler arasında ($r=.375$, $p<.001$) orta düzeyde pozitif yönde; besleyici ilişkiler ile öz-saygı arasında orta ($r=-.473$, $p<.001$) ve SMB arasında düşük ($r=-.147$, $p<.005$), ayrıca sosyal becerilerle öz-saygı arasında orta ($r=-.577$, $p<.001$) ve SMB ($r=-.215$, $p<.001$) arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 5.Betimleyici İstatistikler ve Korelasyon Katsayıları

	Çar.	Bas.	Güv.	1	2	3	4
1.Öz-saygı	1.09	.327	.90				
2.Sosyal medya bağıml.	.085	-.501	.79	.323			
3.Besleyici ilişkiler/ASD	-.540	-.225	.89	-.473	-.147		
4.Sosyal Beceriler	.157	-.320	.75	-.577	-.215	.375	
Ortalama				1.80	15.98	61.57	96.47
SS				1.71	5.05	15.82	11.68
Minimum				.00	6.00	14	64
Maximum				6.00	30.00	84	129

N=986,

Gençlerin öz-saygı puanlarının ortalamadan görece düşük yani öz-saygı düzeylerinin yüksek (Ort=1.80, SS=1.71), sosyal medya bağımlılıklarının ortalamadan görece yüksek (Ort=15.98, SS=5.05), besleyici ilişkilerinin ortalamadan görece yüksek (Ort=61.57, SS=15.82), sosyal becerilerinin ise ortalamadan görece yüksek (Ort=96.47, SS=11.68) oldukları söylenebilir.

4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

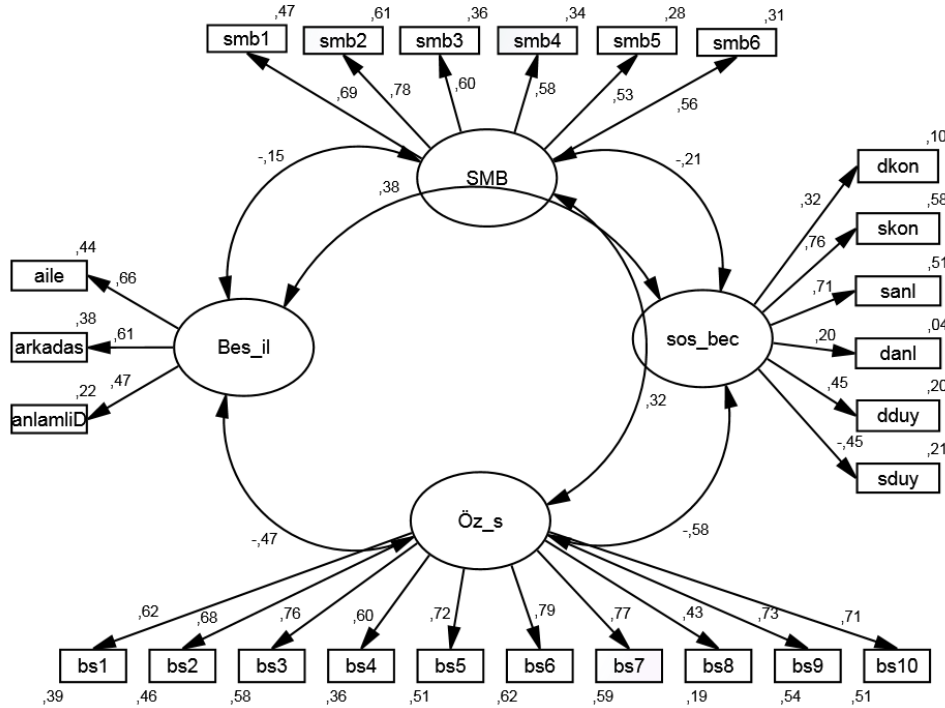
Gençlerin besleyici ilişkiler/ASD, sosyal beceriler, öz-saygı ve SMB arasındaki ilişkilerinin inceleneceği yapısal modelin ilk aşamasını oluşturan ölçme modelinde dört adet gizil değişken (SMB, besleyici ilişkiler, sosyal beceriler ve öz-saygı) ile bu gizil değişkenleri oluşturacak 25 gözlenen değişken yer almaktadır. Sosyal beceriler gizil değişkenini; sosyal kontrol, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, duyuşsal anlatımcılık, sosyal duyarlılık ve duyuşsal duyarlılık oluşturmaktadır. Besleyici ilişkiler gizil değişkenini; aile, arkadaş ve anlamlı diğerleri temsil etmektedir. SMB ve öz-saygı tek boyutlu değişkenlerini de maddeleri temsil etmektedir. Dolayısıyla 4 örtük ve 25 gözlenen değişkenden oluşan yapısal modele geçmeden önce, ölçme modeli test edilmiştir. Şekil 11’de ölçme modelinin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları sunulmuştur.

Öncelikle çalışmada ölçeklerin geçerliliklerini test etmek amacıyla AMOS programıyla DFA yapılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiğinden maximum likelihood yöntemi kullanılmıştır. Bulgulara göre tüm ölçeklerdeki faktör yüklerinin tamamı istatistiksel

olarak anlamlı bulunmuştur. DFA sonuçları Tablo 6’da sunulmuş olup, ölçüm modelinin uyum iyiliği değerleri de tabloda yer almaktadır. Bu sonuçlar, öngörülen kuramsal yapının da doğrulandığını göstermektedir.

Tablo 6. Ölçeklerin ve Ölçüm Modelinin Uyum İyiliği İndeksleri

	CMIN/df	GFI	CFI	AGFI	TLI	RMSEA
Besleyici İlişkiler/ASD	8.266	.93	.97	.90	.96	.086
Öz-saygı	9.061	.93	.95	.89	.93	.090
Sosyal Medya Bağımlılığı	6.725	.98	.97	.95	.94	.076
Sosyal Beceriler	6.790	.88	.79	.85	.76	.077
Ölçüm Modeli	4.462	.90	.90	.88	.89	.059



CMIN/DF=4,462; CFI=.900; GFI=.902; RMSEA=.059; AGFI=.879; TLI=.887; NFI=.876

Şekil 11. Ölçme Modeli (N=986)

SMB sosyal medya bağımlılığı; Bes_il besleyici ilişkiler; Öz_s öz-saygı; sos_bec sosyal beceriler; anlamlıD anlamlı diğerleri; dkon duyuşsal kontrol; skon sosyal kontrol; sanl sosyal anlatımcılık; danl duyuşsal anlatımcılık; dduy duyuşsal duyarlılık; sduy sosyal duyarlılık

Ölçme modelinde öncelikle “standardize edilmiş regresyon katsayılarının anlamlılığına bakılmıştır. Şekil 11’de de görüleceği üzere standardize edilmiş regresyon katsayıları .20 ile .79 arasında değişmektedir ($p < .001$). Ayrıca gizil değişkenler arası ilişkiler

de anlamlıdır (Tablo 5). Ölçme modelinin doğrulanıp doğrulanmadığı konusunda uyum iyiliği indeksleri ele alındığında verilerin kabul edilebilir uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu görülmektedir; $\chi^2/df=4.462$, $p<.001$; GFI=,902; AGFI=879; CFI=,900; NFI=0.876; TLI=,887; RMSEA=,059) Ölçme modeline ait “Beta değerleri (standardize edilmiş regresyon katsayısı), açıklayıcılık varyansları, çarpıklık ve basıklık değerleri” de Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Ölçme modelinin standardize edilmiş regresyon katsayıları, açıklanan varyansları, çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişken	β	R ²	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Medya Bağımlılığı				
smb1	.689	.474	.086	-.812
smb2	.783	.614	.074	-.778
smb3	.604	.365	-.049	-.932
smb4	.585	.342	.513	-.735
smb5	.529	.279	-.033	-1.138
smb6	.556	.309	.124	-.818
Özsaygı (benlik saygısı)				
bs1	.621	.385	1.091	.910
bs2	.675	.456	.828	.580
bs3	.763	.582	.510	-.142
bs4	.600	.360	.782	.730
bs5	.715	.512	.511	-.151
bs6	.788	.622	.475	.056
bs7	.771	.595	.579	.335
bs8	.432	.187	-.371	-.653
bs9	.733	.538	.480	-.616
bs10	.713	.508	.183	-.871
Besleyici İlişkiler/ASD				
Aile	.660	.436	-1,008	,287
Arkadaş	.614	.378	-1,018	,258
Anlamlı diğerleri	.469	.220	-,311	-1,423
Sosyal Beceriler				
Duyuşsal kontrol	.321	.103	,082	-,049
Sosyal Kontrol	.760	.578	-,068	-,136
Sosyal duyarlılık	-.454	.207	.138	-,391
Duyuşsal duyarlılık	.451	.203	-,140	-,631
Sosyal anlatımcılık	.712	.507	,045	-,622
Duyuşsal anlatımcılık	.205	.042	-,313	,102

Standardize edilmiş regresyon katsayıları $p<.001$ düzeyinde anlamlıdır.

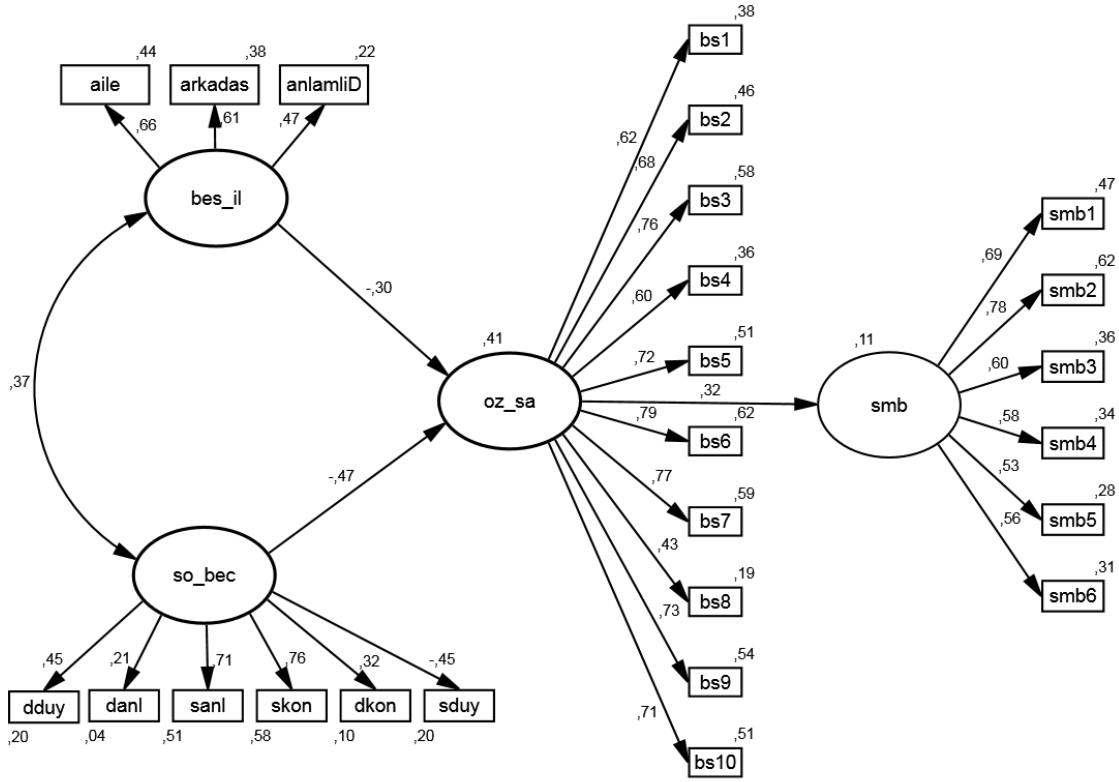
Tablo 7’de de görüldüğü gibi, standardize edilmiş regresyon katsayılarına ek olarak ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin temsil ettikleri gizil değişkenleri açıklama varyanslarının da .04 ile .62 arasında oldukları anlaşılmaktadır. Çarpıklık değerlerin -1.018 ile 1.091, basıklık değerlerinin de -1.423 ile .910 arasında değiştikleri görülmektedir.

Dolayısıyla ölçme modelinin bütün standardize edilmiş yol katsayılarının anlamlı ve uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olması, normallik için çarpıklık-basıklık değerlerinin “-2 ile +2” arasında değer alması gerekliliği (Bachman, 2004) sağlandığı için ölçme modelinin daha sonra kullanılacak yapısal modellerde yeterli koşulları sağladığı söylenebilir. Çalışmanın sonraki bölümünde ise araştırma hipotezleri ve aracılıkları test etmek için yol analizi modeli kurulmuştur.

4.3. Besleyici İlişkiler/ASD ve Sosyal Becerilerin Öz-saygı Aracılığı ile Gençlerin Sosyal Medya Bağımlılıkları Üzerindeki Dolaylı Etkileri

Ölçme modeli doğrulandıktan sonra örtük değişkenli yapısal modelle araştırma soruları sırasıyla test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur. Gençlerin besleyici ilişkileri/ASD (algılanan sosyal destek) ve sosyal becerileri öz-saygılarının aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi ve bu kapsamda şu araştırma soruları sırasıyla sınınanmıştır.

- 1.Besleyici ilişkiler/ASD, öz-saygıyı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 2.Sosyal beceriler, öz-saygıyı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 3.Öz-saygı, SMB’yi anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 4.Besleyici ilişkiler, SMB’yi doğrudan ve öz saygı aracılığıyla anlamlı bir şekilde dolaylı olarak yordamakta mıdır?
- 5.Sosyal beceriler, SMB’yi doğrudan ve öz saygı aracılığıyla anlamlı bir şekilde dolaylı olarak yordamakta mıdır?



CMIN/DF=4,432; CFI=.901; GFI=.902; RMSEA=.059; AGFI=.880; TLI=.888; NFI=.876

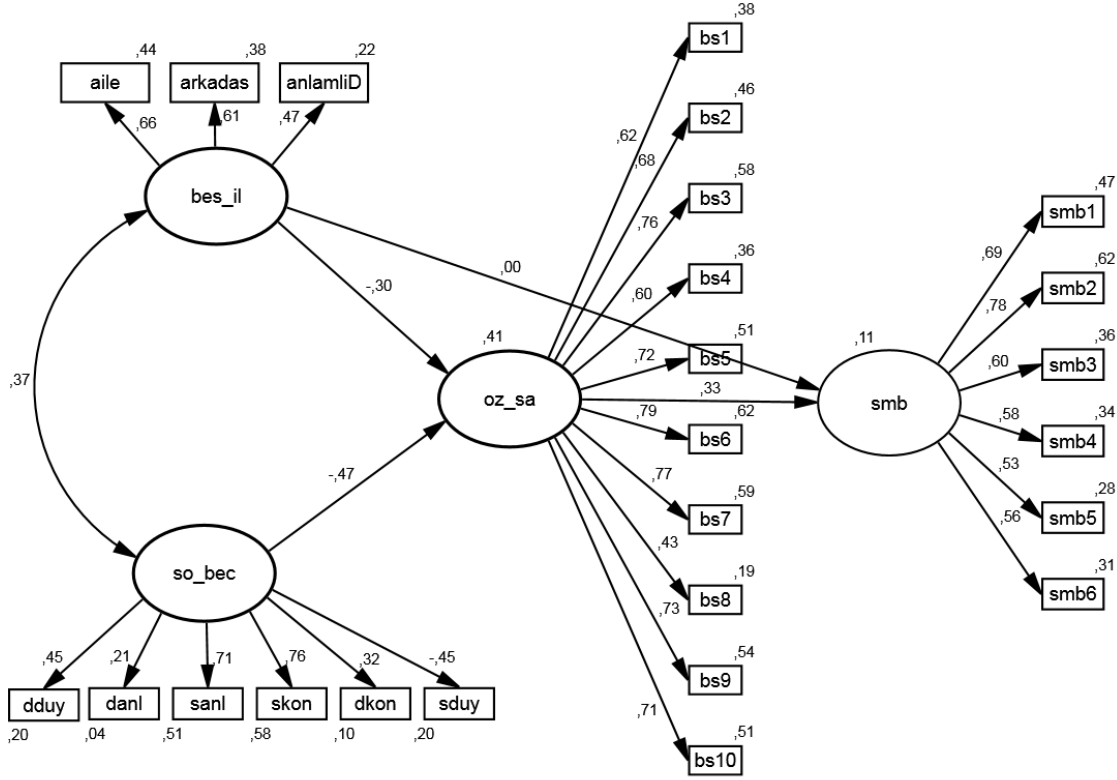
Şekil 12.Gençlerin besleyici ilişkilerinin, sosyal becerilerinin ve öz-saygılarının sosyal medya bağımlılığını doğrudan etkilemesine ilişkin şekil (N=986)

anlamlid anlamlı diğerleri; bes_il besleyici ilişkiler; oz_sa öz-saygı; smb sosyal medya bağımlılığı; so_bec sosyal beceriler; dduy duyuşsal duyarlılık; sduy sosyal duyarlılık; skon sosyal kontrol; dkon duyuşsal kontrol; sanl sosyal anlatımcılık; danl duyuşsal anlatımcılık

İlk olarak H₁ (besleyici ilişkiler/ASD → öz-saygı) sınanmış ve besleyici ilişkilerin öz-saygıyı istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = -.30$, $p < .001$) tespit edildiğinden H₁ desteklenmiştir. Dolayısıyla gençlerde besleyici ilişkiler öz-saygı puanlarını düşürmekte yani gençlerin öz-saygı düzeylerini artırmaktadır (Benlik Saygısı Ölçeği'nde yüksek puanlar düşük öz-saygı, düşük puanlar yüksek öz-saygıyı göstermektedir).

Sonrasında H₂ (sosyal beceriler → öz-saygı) denenmiştir. Buna göre sosyal becerilerin öz-saygıyı istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = -.47$, $p < .001$) görülmüş; böylece H₂ de desteklenmiştir. Başka bir deyişle gençlerde sosyal beceriler de öz-saygı puanlarını düşürmekte yani gençlerin öz-saygı düzeylerini artırmaktadır.

Ardından H₃ (öz saygı → sosyal medya bağımlılığı) denenmiş ve öz saygının sosyal medya bağımlılığını istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı ($\beta = .32, p < .001$) bulunmuştur. Böylece H₃ de desteklenmiştir. Dolayısıyla gençlerde yüksek öz-saygı puanları yani gençlerin düşük öz-saygıları gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini artırmaktadır.



CMIN/DF=4,448; CFI=.900; GFI=.902; RMSEA=.059; AGFI=.880; TLI=.887; NFI=.876

Şekil 13.Gençlerin besleyici ilişkilerinin, öz-saygının aracılığıyla sosyal medya bağımlılığını etkilemesine ilişkin yapısal model (N=986)

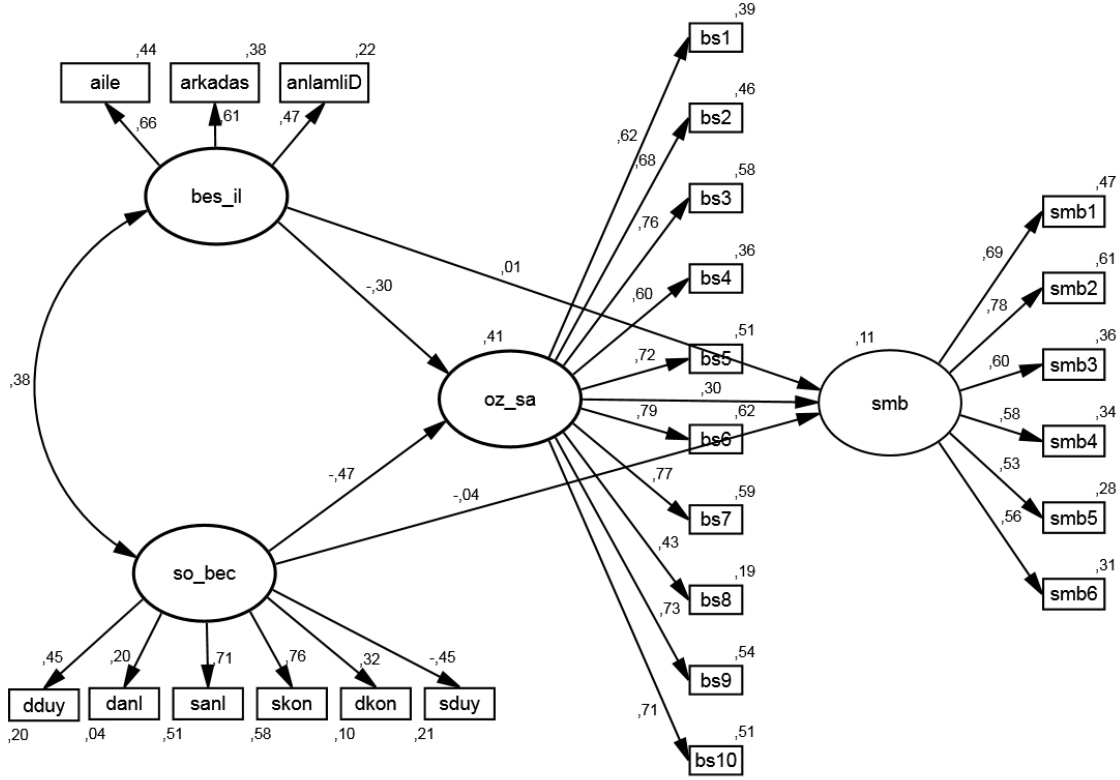
anlamlıD anlamlı diğerleri; bes_il besleyici ilişkiler; oz_sa öz-saygı; smb sosyal medya bağımlılığı; so_bec sosyal beceriler; dduy duyuşsal duyarlılık; sduy sosyal duyarlılık; skon sosyal kontrol; dkon duyuşsal kontrol; sanl sosyal anlatımcılık; danl duyuşsal anlatımcılık

Araştırmanın H₄ hipotezini test etmek için ise öz-saygının, besleyici ilişkiler/ASD ve sosyal medya bağımlılığı arasında olduğu model kurulmuştur. Şekil 13’de sunulan gençlerin besleyici ilişkiler kapsamındaki ASD’nin ve sosyal becerilerinin öz-saygının aracılığıyla sosyal medya bağımlılığını etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan besleyici ilişkilerden SMB’ye giden yol katsayısı hariç, diğer yol katsayılarının anlamlı olduğu

görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; besleyici ilişkiler özsaygıyı istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı şekilde yordamaktayken ($\beta=-.30, p<.001$), sosyal beceriler öz-saygıyı istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta =-.47, p<.01$). Ayrıca öz-saygının, sosyal medya bağımlılığını istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı ($\beta=.33, p<.01$), besleyici ilişkilerin ise sosyal medya bağımlılığını ($\beta =-.00, p>.05$) istatistiksel olarak manidar yordamadığı anlaşılmaktadır.

Dolaylı etkiler incelendiğinde de besleyici ilişkilerin sosyal medya bağımlılığını öz-saygı aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının -0.10 olduğu görülmüştür. Buna göre, besleyici ilişkiler değişkeninden, sosyal medya bağımlılığına giden yol katsayısının öncesinde anlamlı iken ($\beta=-.13, p<.005$) aracı değişken olan öz-saygının modele dâhil edilmesiyle anlamlılığını yitirdiği, ilişkiye dair standartlaştırılmış katsayının sıfır olduğu ($\beta =.00, p>.05$) saptanmıştır. Bootstrapping sonuçlarına göre de besleyici ilişkilerin öz-saygı aracılığıyla SMB üzerindeki dolaylı etkinin anlamlı olduğu ($\beta=-.10, \%95$ CI $(-0.144, -0.063)$) görülmüştür.

Uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında ise genel olarak uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde oldukları görülmektedir. Uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2 /df= 4.448, p < .001$; GFI = ,902; CFI = ,900; AGFI= ,880; TLI = ,887; RMSEA =,059; NFI=.876.



CMIN/DF=4,462; CFI=.900; GFI=.902; RMSEA=.059; AGFI=.879; TLI=.887; NFI=.876

Şekil 14.Gençlerin sosyal becerilerinin, öz-saygının aracılığıyla sosyal medya bağımlılığını etkilemesine ilişkin yapısal model (N=986)

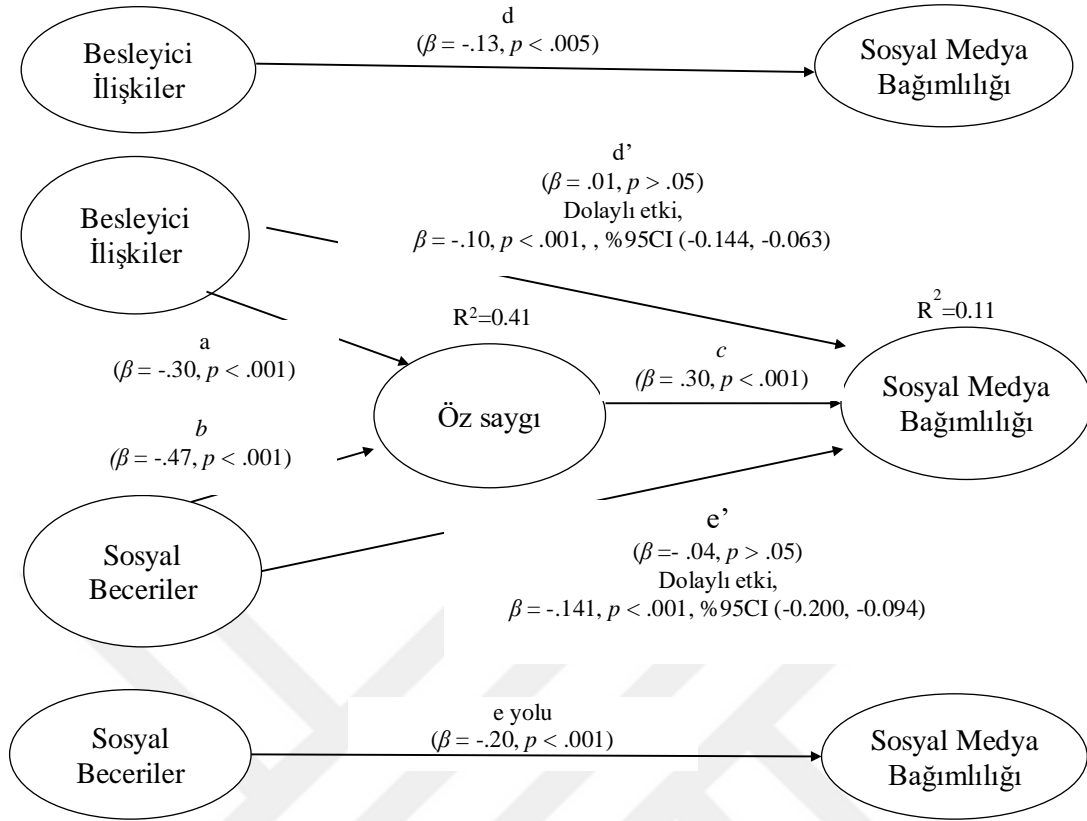
anlamlid anlamlı diğerleri; bes_il besleyici ilişkiler; oz_sa öz-saygı; smb sosyal medya bağımlılığı; so_bec sosyal beceriler; dduy duyuşsal duyarlılık; sduy sosyal duyarlılık; skon sosyal kontrol; dkon duyuşsal kontrol; sanl sosyal anlatımcılık; danl duyuşsal anlatımcılık

Araştırmanın H₅ hipotezini denemek amacıyla çizilen modelde, Şekil.14'te de görüldüğü gibi besleyici ilişkiler ve sosyal becerilerden SMB'ye giden yol katsayıları hariç diğer yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; besleyici ilişkiler/ASD özsaygıyı istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı şekilde yordamaktayken ($\beta = -.30$, $p < .001$), sosyal beceriler öz-saygıyı istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = -.47$, $p < .01$). Ayrıca öz-saygı, sosyal medya bağımlılığını istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı anlaşılmaktadır ($\beta = .30$, $p < .01$). Besleyici ilişkiler ve sosyal becerilerin ise sosyal medya bağımlılığını ($\lambda = .01$, $p > .05$; $\beta = -.04$, $p > .05$) istatistiksel olarak manidar yordamadığı anlaşılmaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde de besleyici ilişkilerin sosyal medya bağımlılığını öz-saygı aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının $-.10$, sosyal becerilerin sosyal medya bağımlılığını öz-saygı aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının ise $-.141$ olduğu tespit edilmiştir.

Böylece sosyal beceriler değişkeninden, sosyal medya bağımlılığına giden yol katsayısının öncesinde anlamlı iken ($\beta = -.20$, $p < .001$); aracı değişken olan öz-saygının modele dâhil edilmesiyle anlamlılığını yitirdiği ($\beta = -.04$, $p > .05$) görülmüştür. Bootstrapping sonuçlarına göre de sosyal becerilerin öz-saygı aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkinin anlamlı olduğu ($\beta = -.141$, %95 CI (-0.200, -0.094) görülmüştür.

Modelin uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında ise genel olarak uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde oldukları görülmektedir. Modelin uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2/df=4,462$, $p < .001$; GFI=,902; CFI=,900; AGFI=,879; NFI=,876; TLI=,887; RMSEA=,059.

Bu sonuçlar; besleyici ilişkiler ile SMB arasındaki ve sosyal beceriler ile SMB arasındaki ilişkide öz-saygı değişkeninin tam aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Bu durumda H₄ ve H₅ desteklenmiştir. Sonuç olarak gençlerde besleyici ilişkilerin öz-saygı puanlarını düşürdüğü, dolayısıyla bireyin öz-saygısını güçlendirdiği, güçlenen öz-saygının ise sosyal medya bağımlılık puanlarını düşürdüğü ifade edilebilir. Diğer taraftan, gençlerde sosyal becerilerin yine öz-saygıyı güçlendirdiği, dolayısıyla güçlenen öz-saygının da sosyal medya bağımlılık puanlarını düşürdüğü söylenebilir. Şekil 14'te verilen bu bulgular Tablo 8'de sunulmuş ve Şekil 15'de de görselleştirilmiştir.



Şekil 15.Hipotetik Modele İlişkin Doğrudan, Dolaylı ve Aracılık Etkileri

Tablo 8.YEM Analizi Sonuçları

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	Öz-saygı		Sosyal Medya Bağ.	
	β	SH	β	SH
H ₁ (besleyici il. → öz-saygı)	-.30***	.005		
H ₂ (sosyal bec. → öz-saygı)	-.47***	.021		
R ²	.41			
H ₃ (öz-saygı → SMB)			.32***	.070
R ²			.11	
H ₄ (besleyici il. → öz-saygı → smb)				
Besleyici il. → SMB (d' yolu)			.01	.010
R ²			.11	
Dolaylı etki (besleyici il. → öz-saygı → SMB)			-.10	(-0.144, -0.063)
H ₅ (sosyal bec. → öz-saygı → smb)				
Sosyal bec. → SMB (e' yolu)			-.04	.029
R ²			.11	
Dolaylı etki (sosyal bec. → öz-saygı → SMB)			-.141	(-0.200, -0.094)

* $p < .05$, ** $p < .01$; *** $p < .001$ $n=986$ smb sosyal medya bağımlılığı; besleyici il. besleyici ilişkiler; sosyal bec. sosyal beceriler. Parantez içindeki değerler alt ve üst güven aralığı değerleridir. Bootstrapping işlemi yeniden örnekleme=5000

Bu sonuç gençlerin besleyici ilişkileri/ASD'leri güçlendirildiğinde öz-saygı düzeylerinin yükseldiğini göstermektedir. Bu durum aynı zamanda sosyal medya bağımlılıklarını da azaltmaktadır. Dolayısıyla gençlerin besleyici ilişkilerinin güçlendirilmesiyle öz-saygı düzeyindeki artışın sosyal medya bağımlılıklarını da azalttığı sonucuna ulaşılabilir. Bunun yanı sıra, gençlerin sosyal becerilerinin güçlendirilmesi de öz-saygılarını arttırmakta, dolayısıyla sosyal medya bağımlılıklarını da azaltmaktadır.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır. Öncelikle doğrudan ilişkilerle ilgili bulgulara ilişkin tartışma verilmiş, ardından da dolaylı ilgili bulgulara ilişkin tartışmaya yer verilmiştir.

5.1. Doğrudan İlişkilere İlişkin Tartışma

5.1.1. Besleyici ilişkiler ve Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Tartışma

Bu araştırmanın bulguları, ASD kavramına karşılık gelen besleyici ilişkiler ile SMB arasında negatif ilişki olduğunu, ASD'nin SMB'yi anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Besleyici ilişkilere sahip olduğunu algılayan gençlerde SMB düzeyi daha düşüktür. Başka bir deyişle besleyici ilişkileri düşük düzeyde olan gençlerin sosyal medyaya bağımlılık geliştirme olasılıkları, besleyici ilişkileri yüksek düzeyde olan gençlere göre daha yüksektir. Çalışmanın ASD ve sosyal medya bağımlılığına ilişkin bu bulgu literatürle karşılaştırıldığında, benzer sonuçların bildirildiği gözlemlenmektedir. Yıldız ve Koçak'ın (2020) üniversite gençleriyle yürüttükleri araştırma sonuçlarına göre ASD ile alt boyutları, SMB'yi olumsuz yönde etkilemektedir. Bununla birlikte internet ve teknoloji bağımlılığı, SMB'yi de kapsadığından, bu çalışmadaki bulgular literatürdeki teknoloji ve internetle ilgili yapılan çalışmalarla da benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın sonuçlarıyla paralel olarak Oktan (2015) ASD'nin, PİK için anlamlı bir yordayıcı olduğunu tespit etmiştir. Alan yazında ASD ile PİK arasında ilişkinin olumsuz olduğu, düşük ASD'nin PİK için risk faktörü olabileceği belirtilmektedir (Özcan ve Buzlu, 2005; Chen, Li, ve Long, 2007). Yine başka bir çalışmada (Yeh, Ko, Wu ve Cheng, 2008) sosyal destek yokluğunun internet bağımlılığı eğilimini arttırdığı bulgulanmıştır. Ergenlerle yapılan bir diğer çalışmada da (Öztosun, 2018), ASD'nin internet bağımlılığını olumsuz yönde açıkladığı, sosyal dışlanma yaşantılarının ise internet bağımlılığını olumlu yönde açıkladığı bulunmuştur. Bu sonuçlar literatürde yer alan ASD'nin internet bağımlılığını olumsuz etkilediğine dair araştırma bulgularıyla da benzerlik göstermektedir (Armstrong vd., 2000; Esen, 2010; Esen ve Gündoğdu, 2010; Durak- Batıgün ve Kılıç, 2011; Oktan, 2015; Uz- Baş, vd., 2016).

Bununla birlikte interneti problemleri kullanan bireylerin, problemleri kullananlara göre aile ve arkadaşlık bağlarının daha zayıf olduğu görülmüştür (Martin ve Schumacher, 2003). Aile ve akran ilişkileri, gençlerde PİK'i açıklayan önemli yordayıcılardır (Weinstein ve Lejoyeux, 2010). Akran ilişkilerinin, internet bağımlılığını etkilediği (Zhu, Zhang, Yu ve Bao, 2015), arkadaştan alınan sosyal desteğin, internete ilişkin olumsuz neticelerin (Uz Baş, Öz Soysal ve Aysan, 2016) anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını araştıran geniş çaplı bir çalışmada da olumsuz aile ortamına (aile içi şiddet ve ebeveyn madde/kumar) sahip ergenlerde yüksek öz denetim ve arkadaşlarla olumlu ilişkilere sahip olmak, akıllı telefon bağımlılığına karşı koruyucu faktörler olarak bulunmuştur (Kim, Kim ve Jee, 2015; Kim vd., 2018). Ayrıca üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada (Şahin, İşleyen ve Özdemir, 2012) romantik ilişkisi olan gençlerin ASD'lerinin yüksek, sosyal ağ sitelerini kullanımlarının düşük olduğu bulguları da bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bu araştırmaların yanı sıra çalışmanın bulgularıyla aynı olmasa da paralellik gösteren araştırma sonuçları da alanyazında mevcuttur. Örneğin sosyal destek yokluğu yalnızlıkla yakından bağlantılı olabilmektedir. İnterneti patolojik kullanan kişilerin yalnızlık düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğuyla ilişkili birçok araştırma vardır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Erdoğan, 2008). Dolayısıyla sosyal olarak izole olan gençlerin daha sık internet kullanıcısı olduğu söylenebilir (Mesch, 2001). Davis (2001), interneti patolojik şekilde kullanan kişinin sosyal bağlamını vurgulamış; sosyal desteğin yetersizliği ve sosyal izolasyonun internet kullanımıyla ilişkili problemlerle nedensel bağlantılarının olacağını belirtmiştir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada; aile ve romantik ilişkilerde yalnızlıkla akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu; aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlığın akıllı telefon bağımlılığını düşük düzeyde açıkladığı ortaya koyulmuştur (Gezgin, Ümmet ve Hamutoğlu, 2020).

ASD ve SMB arasındaki korelasyonel ilişkiye paralel çalışmalara bakıldığında ise sosyal destek ile internet bağımlılığı (Chen, Li ve Long, 2007; Huang vd., 2009; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Esen ve Siyez, 2011; Günüş ve Doğan, 2013; Karaer, 2018) ve PİK arasındaki olumsuz ilişki başka çalışmalarda da bulunmuştur (Kiesler ve Kraut, 1999; Armstrong, Phillips ve Saling, 2000; Papacharissi ve Rubin, 2000; Davis, 2001; Kraut vd., 2002; Özcan ve Buzlu, 2005; Mossbarger, 2008; Esen ve Gündoğdu, 2010; İkiz vd., 2015; Uz Baş, Öz Soysal ve Aysan, 2016; Kuzucu, Kögercin vd., 2020).

Ayrıca aileden ASD ile internet bağımlılığı (Işık ve Ergün, 2018; Karasu, Bayır ve Çam, 2017) anlamlı düzeyde, olumsuz yönde ilişkidir. 3000 ergenle yapılan bir araştırmada da (Lee ve Lee, 2017) anne-babayla ilişkileri güçlü olmayanların akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduğu belirtilmiştir. Bir başka araştırmaya göre (Lin ve Gau, 2013) kompulsif internet kullanımı, düşük anne sevgisiyle bakımı ve algılanan aile desteği ile ilişkilidir.

Bununla birlikte ebeveyn ve öğretmen desteğiyle internet bağımlılığı arasında olumsuz ilişki olduğunu tespit eden çalışmalar (Odabaşoğlu, Öztürk, Genç ve Pektaş, 2007; Esen ve Gündoğdu, 2010; Fariz ve Bulut, 2019) alanyazında bulunmaktadır. Young (1996), internet bağımlılarının %53'ünün önemli ilişki sorunları yaşadığını tespit etmiştir. Yapılan araştırmalarda, günlük hayattaki kişilerarası ilişkilerden alınan doyumla internet bağımlılığının olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Young, 1996; Brenner, 1997).

Dahası sorunlu internet kullanımıyla yalnızlık arasındaki ilişki (Özcan ve Buzlu, 2007; Kim, LaRose ve Peng, 2009), algılanan düşük sosyal destekle internet sorunları arasındaki ilişkiyi gösteren çalışma bulguları (Yeh, Ko, Wu ve Cheng, 2008; Günüş ve Doğan, 2013) ile de uyumludur. Çünkü sosyal destek internet aracılığıyla da sağlanabilse, gerçek olan sosyal desteğin azalması, yalnızlıkla artış gösteren, sorunlu internet kullanımıyla ilişkili olabilmektedir.

Öte yandan alanyazında problemlili internet kullanımıyla ASD arasında olumlu ilişki olduğunu raporlayan araştırmalara da rastlanmaktadır (Silverman, 1999; Shaw ve Gant, 2002). Ergenlerle yürütölen bir çalışmada, internetin aşırı kullanım sebepleri araştırılmış ve internetin bilgi edinmekten ziyade arkadaşlarla online oyunlar oynama ya da sohbet odalarında arkadaşlarıyla, yabancılarla sohbet amaçlı kullanıldığı görölmüşür. Bu da, onların arkadaş desteği ve iletişim gereksinimlerini doyumak istediklerini, internetle destek sağlayıp gereksinimlerini karşılamaya çalıştıklarını göstermektedir (Mossbarger, 2008). Diğer taraftan Esen (2010) çalışmasında internet bağımlılığıyla, arkadaş ve özel birinden ASD arasında anlamlı düzeyde ilişki bulamamışlardır.

Dolayısıyla genel olarak internet ve sosyal medya, gerçek hayatta kişilerarası ilişkileri yetersiz olan gençlere dinamik sosyal destek grupları sağlarken internet sohbeti ve sosyal medya ortamları, kullanıcılarına sosyal ortamları sağlayarak, onlara bir gruba ait olduklarını hissettirebilir. Nitekim bazı araştırmacılar internet kullanımının yalnızlığı arttırma yerine, kendisini yalnız hissedenlerin internete bağımlı olmaya daha yatkın olduklarını belirtmişlerdir (Kraut vd., 1998; Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2003; Caplan, 2006; Ceyhan ve Ceyhan, 2008). Morahan- Martin ve Schumacher'e (2000) göre de yalnız insanlar daha fazla internet

kullanmakta, daha çok başka kişilerle iletişim kurma, yeni birileriyle tanışma ve duygusal destek amaçlı kullanmaktadırlar. Yalnız bireyler sosyal desteği, internet ortamındaki sosyal etkinliklerle sağlayarak keyif ve rahatlama hissetmektedirler. Dolayısıyla birey tekrar tekrar internetle meşgul olabilmektedir. Bu bağlamda sosyal destek yokluğu yaşayan; ailesi, arkadaşları ve kendisi için anlamlı olacak başkalarıyla etkileşimi yetersiz olan gençlerin internet ortamında ve sosyal medya platformlarında, sevgi ve aidiyet arayışında oldukları söylenebilir. Gençlerin kendi kimliklerini oluşturmak, bir gruba ait olmak, grubun kabul ve onayını almak için çeşitli araçlara yönelebilir ve internet ve sosyal medyanın sağladığı “avantajları” cazip görebilirler. Besleyici ilişkileri yetersiz ya da sosyal destek yokluğu yaşayan gençler, interneti bu sosyal gereksinimleri için yoğun olarak kullanabilir ve internette ilişki kurma ciddi bir motivasyon kaynağı haline gelebilir.

Sosyal ilişkilerinde sıkıntı yaşayanlar, ilişkilerinin tekrar oluşumu ve devamı için sık sık internete girmekte, sanal ortamı gerçek ilişkilerin yerine koymaktadır (Inderbiten, Walters ve Bukowski, 1997). Bu kişiler, kişilerarası ilişki ihtiyaçlarını karşılamak, alternatif ilişki kanalları oluşturmaya yönelik internet ve dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı geliştiriyor olabilirler. Pek çok kişi reel hayatlarında bulamadığı kişilerarası ilişki doyumunu, internet ortamından yani sanal dünyadan elde etmeye çalıştığı tespit edilmiştir (Kraut, Patterson vd., 1998). Günlük hayatta kendisini gerçek ve doğru şekilde ifade edemeyen kişiler, sanal ortamda anlamlı ilişki kurma çabasında olabilmektedirler. Bunlara ek olarak gencin hayatının bir diğer önemli parçası da romantik partnerlerle yakın ilişkiler geliştirmektir. Örneğin, utangaçlık, sosyal beceri yetersizliği veya düşük özsaygı ve özgüven nedeniyle biri romantik ilişkiler kurmakta zorlanıyorsa, İnternet ve sosyal medya, etkileşim için mükemmel bir ortam sağlıyor olabilir. Ancak bu tür bir iletişim yüz yüze etkileşim kadar duygusal veya zengin olmadığından sağlıklı ilişkiler kurulamayacaktır.

Özetle bu bulgular ışığında ailesi, arkadaşları ve başkalarıyla besleyici ilişkiler kapsamında sosyal desteğe sahip olmayan ya da sosyal desteği yetersiz olan genç bireyler;

- Sosyal medya başta olmak üzere sanal ortamlarda teselli bularak, sosyal medyayı daha fazla kullanmaya yönelebilirler.
- Kendilerini yalnız hissedebilir ve bu da onları yeni arkadaşlık ağları ve sosyal ilişkiler aramak için çevrimiçi olmaya sevk edebilir.
- Problemleri davranışlar yoluyla yarattığı bu duygusal boşluğu başka biçimlerde doldurmaya (Brook vd., 1990) çalışırken sosyal medyayı kontrolsüz ve önemli

etkinlikleri engelleyecek boyutta sorunlu bir şekilde kullanımı da söz konusu olabilir.

- Dinamik sosyal destek grupları sağlayan ve cazip gelen avantajları nedeniyle sosyal medyayı sevgi-aidiyet ve onaylanma/temas arayışı için kullanabilirler.
- Sosyal medya platformundaki sosyal etkinliklerle keyif ve rahatlama hissedebilirler. Dolayısıyla tekrar tekrar sosyal medyayla meşgul olabilirler.
- Sosyal medyayı ilişki kurma yönünde ciddi bir motivasyon kaynağı olarak gördüklerinden; kişilerarası ilişki ihtiyaçlarını karşılamak, alternatif ilişki kanalları oluşturmaya yönelik sosyal medya bağımlılığı geliştiriyor olabilirler.
- Reel hayatlarında bulamadığı kişilerarası ilişki doyumunu, sanal dünyadan elde etmeye çalıştıkları söylenebilir

Diğer bağımlılık tedavilerinde olduğu gibi internet ve SMB'nin tedavisinde de sosyal destek önemli bir faktördür. İnternet ve SMB olan gençlerin besleyici ilişkilerinde sorunlarının olması ve sosyal desteklerinin olmaması bağımlılığın tedavisini de zorlaştıracaktır.

5.1.2.Sosyal Beceriler ve SMB'ye İlişkin Tartışma

Bu çalışmanın bulgularına göre gençlerde sosyal beceri düzeyi ile SMB arasında olumsuz yönde ilişki tespit edilmiş, sosyal beceri düzeyinin SMB'yi olumsuz yönde yordadığı saptanmıştır. Yani sosyal beceri düzeyi düşük gençlerde SMB düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bu bulguya paralel olarak Kanat (2020) üniversite gençleriyle yaptığı çalışmasında, sosyal yeterlikle internet bağımlılığının birbirini olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Kim, LaRose ve Peng (2009) ile Tanrıverdi (2012) arkadaşlık ilişkilerini başlatıp sürdüreceği yeteri düzeyde sosyal beceri sahibi olmayan ve arkadaşlık kurmada zorluk yaşayan kişilerin interneti sorunlu kullandıklarını saptamışlardır. Caplan'ın (2003) 1059 ergenle yaptığı araştırmasına göre ise internet bağımlılığının gelişiminde, gerçek, yüzyüze kişilerarası ilişki ve sosyal etkileşim becerilerindeki eksiklik ön plandadır. Daha çok sosyal beceri eksikliği olan, yalnız, depresif bireyler sosyal etkileşim amaçlı interneti ve sosyal medyayı takıntılı şekilde kullanmaktadırlar. Benzer şekilde iletişim becerisinden yoksun kişilerin problem çözme becerilerinin düşük düzeyde olduğu (Çetinkaya, 2013) bu bireylerin de interneti kontrollü kullanımda başarısız oldukları belirtilmiştir (Yüksel ve

Yılmaz, 2016; Kuzucu, Kögercin vd., 2020). Ayrıca yoğun internet ve sosyal medya kullanıcılarının sosyal olarak izole oldukları ve çok az sosyal becerilere sahip oldukları bildirilmektedir (Brenner, 1997; Nalwa ve Anand, 2003; Engelberg ve Sjöberg, 2004). Gezgin, Ümmet ve Hamutoğlu (2020) ergenlerle yaptıkları çalışmada düşük sosyal beceriye sahip olanların, kızlara kıyasla erkeklerin ve üst sınıf olan kişilerin internet bağımlılığına ilişkin risk altında olduklarını bulmuşlardır.

Alanyazındaki bu çalışmalara ek olarak Campell ve arkadaşları (2006) sosyal fobisi olan bireylerin, sosyal beceri geliştirme ve öğrenme amaçlı interneti kullandığını öne sürmektedirler. Çünkü sosyal fobisi olan kişi, sanal dünyayı, gerçek olana kıyasla daha risksiz görür. Bundan dolayı bu bireyler, çevrimiçi platformlardan daha çok faydalanabilmektedir. Ancak bu durum aşırı hale geldiğinde kişinin günlük işlevselliği bozularak, internet bağımlılığı riski de artış gösterebilmektedir (Savcı, 2017).

Mikami, Szwedo ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmada, gençlerin sosyal medya kullanımlarına ilişkin, sosyal uyumda problem yaşayanlar daha fazla sosyal medya aracılığıyla iletişimi tercih ettiğini raporlamış bir diğer çalışmada da (Mesch, 2001) sosyal olarak daha izole olan ergenlerin interneti sık kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, Moody (2001), yüksek düzeyde duygusal yalnızlıkla, ancak düşük düzeyde sosyal yalnızlıkla ilişkili olduğunu bulmuştur. PİK düzeyi ile sosyal etkileşim kaygısı arasında anlamlı ilişkinin yanı sıra sosyal etkileşim kaygısının PİK'in yordayıcıları arasında olduğu bulunmuştur (Çuhadar, 2012).

Bu araştırma bulgularına ek olarak sosyal becerilerle ilişkili hem sosyal utangaçlık hem de çevrimiçi iletişim tercihi, PİK ile pozitif yönde ilişkilidir (Caplan, 2003; Ebeling-Witte vd., 2007). İnternet ve sosyal medya, utangaç ve sosyal kaygı düzeyi yüksek gençler tarafından daha çok kullanılmaktadır (McKenna ve Bargh, 2000; Gross, Juvonen ve Gable; 2002). Utangaç olan bireyler daha çok eş-zamanlı olmayan iletişimi seçmektedirler (Chan, 2011). Sosyal iletişim konusunda zayıf, kendisine güveni olmayan, utangaç, pasif ve içe dönük bireylerin (Seepersad, 2004), sosyal becerilerini yetersiz görenlerin (Caplan, 2006), sosyal risklerle karşılaşmamak, kendilerini istedikleri biçimde sunabilmek için sanal dünyadaki iletişimi tercih etmekte, internet ve sosyal medya kullanımı daha yoğun olmaktadır.

Grohol'un (2012) "patolojik internet kullanım modeli" de bağımlılık temelinde sosyalleşme olduğunun altını çizmektedir. Gerçek hayatta sosyalleşmede zorluk çeken kişiler, sanal âlemde etkileşim içerisinde olmaktadır (Fariz ve Bulut, 2019). Bu, internetin utangaç

bireylere sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını tatmin etmeleri için alternatif bir ortam sağladığı ve bazılarının yoğun bir Şekilde internete yönelmesine neden olduğu fikrini desteklemektedir. Bu nedenle, evrimii ortamda ne kadar çok zaman geçirirlerse, çevrimdışı sosyal etkileşimlere o kadar az zaman ayıracaklarından, sonunda sosyal izolasyon ve daha fazla utangaçlık yaratabilecek güçlü bir internet ve SMB ortaya çıkabilir.

Ergenlerle yapılan yakın tarihli bir çalışmada (eliker, 2020), sosyal beceri düzeyiyle internet bağımlılığı arasında olumsuz yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, akranlar ile problem yaŐanması, yanlış aile tutumları, ev içi çatıŐmalar, gerçek hayattan izole olmak ve yalnızlık hissi, sosyal beceri eksikliği bağımlı düzeyde internet kullanımının nedenleri olabilir. Bunun yanı sıra yalnız bireyler, İnternet'i "sosyal olarak özgürleştirici, sosyal iletişimin Prozac'ı" olarak algıladıkları için evrimii etkileşimi daha fazla tercih etme eğilimindedirler (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). İnternet onlara başkalarıyla etkileşim kurmak için ideal bir ortam sağlar, çünkü anında yanıt gerekmediğinden daha fazla anonimlik ve kendi etkileşimi üzerinde daha fazla kontrol sağlar. Çevrimiçi anonimlik, yalnız olan ve hatta bazıları evrimiiyken farklı kimlikler ve cinsiyet türleri benimseyen bireyler için zgrleŐtiricidir (McKenna ve Bargh, 2000).

İnternetin ve sosyal medyanın problemlili kullanımının gelişimi için risk faktörü olarak kavramsallaŐtırılan bir diğer kavram da sosyal becerilerle ilişkili olduğu düşünülen sosyal kaygıdır (McKenna ve Bargh, 2000; Erwin vd., 2004; Caplan, 2007). Giderek artan sayıda kanıt, sosyal kaygı ile PİK (Campbell vd., 2006; Caplan, 2007; Ebeling-Witte vd., 2007; Erwin vd., 2004), internet bağımlılığı (Akboğa ve Grgan, 2019) ve mobil telefon kullanımı (Yılmaz vd., 2015) arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Bunun yanı sıra Erwin, Turk ve arkadaşları da (2004) sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin, internet üzerinden kurdukları ilişkide, yüzyüze iletişime kıyasla daha rahat hissettiklerinden evrimii ortamı kullandıklarını bildirmişlerdir (Siyez ve Uz Baş, 2013). Bu durum, çevrim içi bir izleyiciden çevrim dışı izleyiciye kıyasla olumsuz değerlendirme beklentisindeki farklılıklarla ilgili olabilir. Araştırmacılar, internetin metne dayalı doğasının ve evrimii iletişim kurarken görsel ipuçlarının olmamasının, sosyal kaygısı olanların, görünüŐlerinin olumsuz değerlendirmeye yol açacağını düŐündükleri yönlerini gizlemelerine ve dolayısıyla kontrol etmelerine olanak tanıdığını ne sürmüşlerdir (Alden ve Bieling, 1998; McKenna ve Bargh, 2000; Erwin vd., 2004; Caplan, 2007).

Öte yandan bu çalışmanın bulgularından farklı olarak çorak (2019) 8.sınıfa devam eden öğrencilerle yaptığı çalışmasında sosyal becerinin artıkça, internete ilişkin bağımlılığın

da arttığını bulgulamıştır. Benzer şekilde Heitner'a (2002) göre ise arkadaşlarıyla sosyal ilişkiler kurma amaçlı internete giren ergenlerin, sanal ortamda bireysel faaliyette bulunanlara kıyasla sosyal becerileri daha gelişmiştir.

Shepherd ve Edelman (2005), anksiyete belirtileri yaşayan bireylerin, güçlenen sosyal korkularını azalttığı için interneti kullanmaları gerektiğini belirtirken, Saunders ve Chester'a (2008) göre internet, bireyler arasındaki sosyal bağları güçlendirmekte ve utangaç kişilik özelliklerine sahip bireylerin başkalarıyla etkileşime girmesi ve kişiler arası ilişkiler kurması için güvenli bir ortam oluşturmaktadır. Yine sosyal kaygılı bireylerin interneti genel olarak veya iletişim amacıyla kullanma olasılıklarının daha yüksek olmadığını gösteren araştırma bulguları da literatürde yer almaktadır (Scealy, Phillips ve Stevenson, 2002; Stevens ve Morris, 2007).

İletişimin anonimliği, sosyal olarak kabul görme kaygısının olmaması, göz kontağının gerekli olmaması, kendini yazılı biçimde ifade etmenin, sözlü olana kıyasla kolaylığı, arzu edilen kimliğe bürünebilme, gizemli olması ve denetim zayıflığıyla sınırsızlığı; yüzyüze iletişime göre internet ortamını çekici kılan özelliklerdir. Dolayısıyla bu özellikler nedeniyle sosyalleşmede problem yaşayan, reel ilişkilerde yakınlık elde edemeyen bireylere internet ve sosyal medya çok daha çekici gelmektedir (Siyez ve Uz Baş, 2013). Sosyal medya aracılı iletişim, etkileşimde bulunan bireylerin sese ilişkin özellikleri, bedensel hareketi, yüz ifadesi, fiziksel görünümü ve sosyal özellikleri ile ilgili sözel olmayan ipuçlarından yoksundur (Sproull ve Kiesler, 1991).

Caplan (2007)'ın sosyal telafi hipotezinde, sosyal kaygılı bireyler internete bir sosyal telafi biçimi olarak çekilmektedirler, çünkü yüz yüze karşılaşmalarda olduğundan daha fazla çevrimiçi benlik sunumları üzerinde kontrol algılamaktadırlar. Sosyal beceri modelinde, sosyal kontrol becerisi düşük bireyler, kontrol becerilerini arttırarak sosyal riskleri en aza indirmek için sınırlı becerilerini arttıran iletişim kanallarına yönelebilmekte ve tercihleri çevrimiçi sosyal etkileşim olabilmektedir. Bu bağlamda, bilhassa tercih edilmiş çevrimiçi sosyal etkileşim, olumsuz neticeleri olan takıntılı internet ve dolayısıyla sosyal medya kullanımını tetikleyebilmektedir (Caplan, 2005). Campbell, Cummings ve Hughes (2006), sosyal fobisi olan kullanıcıların interneti düşük riskli bir sosyal yaklaşım biçimi, sosyal davranışları ve iletişim becerilerini prova etme fırsatı olarak algılayabileceklerini savunmaktadır.

İnternet ortamının anonim olması, gerçek olan yüzyüze etkileşimde önemli olan sözel ve sözel olmayan değerlendirilmelerin internette olmaması (Fioravanti, Dettore ve Casale,

2012), sosyal risklerin daha az olması (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000), bireyin internet ortamında kendisiyle ilgili artmış kontrolü (Valkenburg ve Peter, 2011) Caplan'ın sosyal beceri modelini desteklemektedir. Bu bağlamda, “gerçek” hayatta giderilemeyen sosyalleşme gereksinimleri, bağımlılık pahasına olsa da “sanal” ilişkilerde kompanse edilmektedir.

Bu bilgiler ışığında, bu çalışmanın sonucunda elde edilen, sosyal becerilerin SMB'yi olumsuz yönde etkilediği bulgusu, sosyal beceri açısından daha zayıf olan gençlerin sosyal medya platformlarındaki etkileşimlerinde kendilerini daha özgür, kontrol sahibi olarak görmeleri ve bu ortamın etkileşim konusunda daha az riskli olduğunu düşünmeleriyle açıklanabilir. Sosyal medya aracılı iletişimin daha az bilgi zenginliğine sahip, yüz yüze iletişime göre daha az kişiseldir. Dolayısıyla, sosyal ilişkilere ve etkinliklere daha az dâhil olan ve olumlu sosyal tutumları daha düşük bireyler daha sık sosyal medya kullanıcısı olabilirler.

5.1.3. Besleyici İlişkiler ve Öz-saygıya İlişkin Tartışma

Araştırmanın “besleyici ilişkiler/ASD, öz-saygıyı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır” şeklinde ifade edilen alt problemine cevap aranmak üzere yapılan analizler sonucunda POZGEL kapsamındaki besleyici ilişkileri ölçmek için kullanılan ASD'nin öz-saygıyı anlamlı bir şekilde açıkladığı, besleyici ilişkileri yüksek düzeyde olan gençlerin öz-saygı düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında gençlerde öz-saygının gelişimini etkileyen bir dizi faktör olduğu gösterilmiştir. Bu faktörlerden biri de sosyal destek olup; sosyal destek, çocukların ve gençlerin olumsuz bir kişilik geliştirmesine karşı koruyucu bir etki yaratırken; gençlerin kimliklerini geliştirmelerine de yardımcı olması bakımından önem arz etmektedir. Bu çalışmanın bulgusuna benzer şekilde aile, yakın arkadaşlar ve akranlarla olan ilişkilerin kalitesinin ve algılanan desteğin, kişinin fiziksel sağlığının kalitesi gibi (Heaven ve Ciarrochi, 2008) öz-saygı gelişimini de etkilediğine dair kanıtlar vardır (Reitzes ve Mutran, 2006). Birçok çalışma (Rosenfeld ve Richman, 1998; Goodwin, Costa ve Adonu, 2004; Çakar ve Karataş, 2012), sosyal desteğin artmasının öz-saygıyı artırdığını, ASD'nin öz-saygı puanlarını anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Kişinin algıladığı sosyal destek arttıkça, öz-saygısının da yükseldiği görülmüştür. Benzer şekilde Denissen, Schmitt, Penke ve Van Aken (2008), sosyal etkileşimler ve öz-saygı üzerine yaptıkları çalışmada, yüksek kaliteli sosyal etkileşimlere sahip olmanın, öz-saygının en güçlü ve en tutarlı yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır.

Daha spesifik olarak çocukluk ve ergenlik döneminde aileden ASD öz-saygının gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Ebeveynin çocuğuna karşı olumlu tutumları, onların kendisiyle alakalı olumlu duygular geliştirmesinde destekleyici rol oynamaktadır (Haktanır ve Baran, 1998). Çocuklar ve gençler, anne babalarından aldıkları destekle ve kendilerini güvende hissederek öz-saygılarını geliştirirler (Günüç ve Doğan, 2013). Aileyle kurulan karşılıklı, açık iletişimin, bireylerin benlik algılarını olumlu yönde etkilediğini belirten çalışmalar da alanyazında yer almaktadır (Rask vd. 2003).

Aile, kişilerin öz-saygısını etkileyen ilk ve en mühim sosyal sistemdir, ancak büyüme gerçekleştikçe, öz-saygı bağlamında aile dışında yer alan kişiler de çok ciddi rol almaya başlar. Öz-saygı kapsamında bakıldığında Dekovic ve Meeus (1997), akran ilişkilerinin de olumlu niteliğinin artan öz-saygı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sosyal destek görme, başkalarının onaylanma, bireye özgü daha pozitif bir benlik gelişimi, aileden ve arkadaşlardan alınan sosyal destek, ergenlerin daha az depresyon ve kaygı yaşamaları, daha yüksek benlik saygısı ve daha güçlü bağışıklık sistemlerine sahip olmaları (Ross, Lutz ve Lakey, 1999) bakımından önemlidir (Harter, 1993).

Bununla beraber sosyal destekle öz-saygı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulguları da (Sherkat ve Reed, 1992; Ryan, Stiller ve Lynch, 1994; Waters ve Moore, 2002; Symister ve Friend, 2003; Williams ve Galliher, 2006; Wang ve Castaneda-Sound, 2008; Çakar ve Karataş, 2012; Çivitci 2015) bu çalışmadaki besleyici ilişkiler ile özsaygı ilişkisini destekler niteliktedir. Ayrıca kesitsel araştırmalarda, algılanan desteğin, alınan desteğe kıyasla öz-saygı ile daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Goodwin, Costa ve Adonu, 2004). Genel olarak araştırmalar, ASD'nin ve besleyici ilişkilerin daha yüksek öz-saygı ile ilişkili olduğunu ve öz-saygıyı yordadığını ileri sürmektedir. Öte yandan bu çalışmadaki besleyici ilişkilerin öz-saygıyı anlamlı şekilde yordadığından farklı bir sonuç olarak Saygın (2008) tarafından yapılan araştırmaya göre, sosyal desteğin tüm alt boyutları öz-saygıyı anlamlı düzeyde açıklamamaktadır.

Alanyazında yer alan öncül model, olumlu benlik kavramının gençleri aktif olarak olumlu sosyal destek ağları geliştirmeye ve sürdürmeye yönlendirdiğini öne sürmektedir. Yani, özgüveni ve öz-saygısı yüksek gençler sosyal değerleri olduğuna inanırlar ve sonuç olarak sosyal destek oluşturan davranışlarda bulunurlar. Buna karşılık, düşük öz-saygıya sahip kişiler, reddedilmekten kaçınmak için sosyal ilişkilerden kaçınabilir ve bu nedenle sosyal destek sistemlerini oluşturmada veya sürdürmede başarısız olabilirler. Bununla birlikte, öz-saygı sonuç modeli ise, pozitif sosyal desteğin daha yüksek öz-saygı veya daha büyük bir

sosyal değer duygusu ürettiğini öne sürmektedir. Yani, öz-saygı, sosyal olarak daha bağlı, ait veya değerli olmanın bir yansıması olabilir.

Dolayısıyla bu çalışmanın sonucuna ve alanyazındaki çalışmaların sonuçlarına göre besleyici ilişkiler ve bu ilişkiler kapsamındaki sosyal destek, olumlu benlik gelişimi ve öz-saygıda merkezi bir öneme sahiptir. Etrafında kendisini önemseyenlerin var olduğunu hissetme anlamındaki sosyal desteğe (Cohen, Underwood ve Gottlieb, 2000) sahip bireylerin, kendisini daha değerli, daha yeterli hissettikleri düşünülebilir. Böylelikle besleyici ilişkilerin öz-saygı üzerinde anlamlı düzeydeki etkisi beklenebilir.

5.1.4. Sosyal Beceriler ve Öz-saygıya İlişkin Tartışma

Bu çalışmada sosyal beceri puanlarının öz-saygı puanlarını anlamlı şekilde olumsuz yönde yordadığı; yani sosyal becerilerin, öz-saygıyı artırdığı tespit edilmiştir. Bu bulguya paralel olarak sosyal becerilerle yakından ilgili iletişim becerilerinin öz-saygıyı artırdığını tespit eden Vatankhah, Daryabari, Ghadami ve Naderifar'ın (2013) yanı sıra başka bir çalışmada da (Riggio, Throckmorton ve DePaola, 1990) sosyal becerilerle öz-saygı arasında olumlu ilişki raporlanmıştır.

Yakın, samimi ilişkiler kurmakta zorluk yaşama; kimlik gelişimi yanında öz-saygıya da olumsuz olarak etki edebilmektedir. Çünkü bireylerde öz-saygı, kabul gördüklerinde yaşamış oldukları pozitif duygulanımlarla şekillenmektedir (Leary ve Downs, 1995). Yani bireyler, ilişkilerle benlik algılarını tekrar gözden geçirerek, başkalarından aldıkları geridönütlere bağlı olarak benlik algılarında tekrar düzenleme yoluna gitmektedirler.

İlgili alanyazında da aynı olmasa da bu sonucu destekler nitelikte çalışmaların olduğu göze çarpmaktadır. Örneğin, bir çalışmada (Crocker ve Luhtanen, 2003), sosyal sorunlar en güçlü şekilde öz-saygı düzeyiyle ilişkili çıkmıştır. Sosyal olarak reddedilme ve kabul görmeme kişinin öz-saygısı için tehdit oluşturmaktadır (Mruk, 2006). Bu bağlamda kişiler, öz-saygılarını korumak adına reddedilmekten kaçınıyor olabilirler (Kurtyılmaz, Can ve Ceyhan, 2017).

5.1.5. Öz-saygı ve SMB'ye İlişkin Tartışma

SMB puanları yüksek olan gençlerin, öz-saygı düzeyleri daha düşük bulgulanmıştır ki bu, alanyazındaki diğer çalışmaların (Schwartz, 2010; Błachnio vd., 2016) sonuçlarıyla da

uyumludur. Bu bulgu, düşük öz-saygıya sahip kişilerin sosyal medyaya daha fazla bağımlı olma eğiliminde olduğunu doğrulamaktadır.

Daha önce yapılan çalışmalarda da daha düşük öz-saygı, daha yüksek SMB (Balcı, Bekiroğlu ve Karaman, 2019), PİK (Armstrong, Phillips ve Saling, 2000; Kim ve Davis, 2009) ve internet bağımlılığı (Aydın ve Sarı, 2011), kompulsif internet kullanımı (Meerkerk, Van den Eijnden, Franken ve Garretsen, 2010), teknoloji bağımlılığı (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005; Blachnio vd. 2016) puanlarını yordamıştır. Benzer şekilde Blachnio, Przepiora ve Rudnicka'nın (2016) yaptığı çalışma bulguları; öz-saygı ve narsisizmin Facebook'un kişisel öneminin yordayıcıları olabileceğini göstermiştir. Hawi ve Samaha da (2017), SMB ile öz-saygı arasında negatif bir ilişki olduğunu saptamış; öz-saygı, sosyal medya kullanımındaki varyansın %5.2'si ile açıklanmıştır. 95 çalışmayı içeren bir meta analiz araştırmasında da (Koo ve Kwon, 2014) sosyal etmenlere göre bireysel etmenlerin, internet bağımlılığı için daha riskli olduğunu, stresle baş etmede internetin bir kaçış yolu olarak kullanıldığı, duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz benlik gibi benlik faktörleriyle yüksek düzeyde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Bununla birlikte araştırmalar patolojik internet kullanıcılarının ve internet bağımlılarının daha düşük öz-saygıya sahip olduğunu ve sosyal olarak daha fazla kısıtlandığını (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005; Yang ve Tung, 2007; Meerkerk vd., 2010), öz-saygısı düşük olan bireylerin internet bağımlılığı belirtileri gösterme eğilimlerinin olduğunu (Yang ve Tung, 2007; Kim ve Davis, 2009) ve daha fazla internet kullanım saatlerinin olduğunu (Armstrong, Phillips ve Saling, 2000; Douglas vd., 2008) göstermiştir. Çelik ve Odacı (2012) 556 öğrenciyle yaptıkları çalışmalarında, öz-saygı ile benlik algısının PİK'i yordadığını, olumsuz öz-algısı olanların PİK düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bir diğer çalışmada düşük öz-saygıya sahip kişilerin, e-posta aracılığıyla iletişim kurmayı daha çok tercih etmektedirler (Joinson, 2004). Aydın ve Sarı (2011) lise gençleriyle yaptıkları araştırmada sosyal öz-saygı, ev- aile öz-saygısı ve toplam özsaygının internet bağımlılığıyla olumsuz yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğunu, sosyal öz-saygıyla ailevi öz-saygı internet bağımlılığının belirleyicilerinden olduğunu saptamışlardır.

Yine bu çalışmanın bulgusuna paralel olarak Hawi ve Samaha (2017), SMB'nin yaşam doyumunu üzerindeki etkisine öz-saygının aracılık ettiğini göstermiştir. 381 Polonyalı Facebook kullanıcılarından oluşan bir örneklem üzerindeki çalışmada, Facebook bağımlılarının bağımlı olmayanlara göre daha düşük öz-saygı ve yaşam doyumuna sahip olduğu saptanmıştır. Bu alanda yapılan bir diğer araştırmada (Blachnio vd., 2016), düşük öz-saygıya sahip gençlerin,

arkadaşlık ve oyun sitelerinde, sosyal paylaşım ağlarında daha kendinden emin ve değerli olarak kendilerini ifade ettikleri bulgulanmıştır. Dahası DEHB tanısı almış ergenlerle yapılan bir çalışmada ise (Uzun, Yıldırım ve Uzun, 2016) öz-saygısı düşük olanların SMB düzeyleri yüksek çıkmıştır. Üniversite gençleriyle gerçekleştirilen birtakım çalışmalarda da (Armstrong vd., 2000; Niemz vd., 2005; Ko vd., 2007; Şahin ve Kumcağız, 2017) interneti problemlili kullananların öz-saygılarının düşük olduğu raporlanmıştır. Öz-saygısı olumlu olmayan kişiler, sosyal ağ platformlarındaki takipçiyile beğeni sayılarını başarıyla eşit olarak düşündüklerinden, bu durum sosyal medyanın kullanımını zorlamakta ve yoğunlaştırmaktadır. Bu teori, düşük öz-saygıyla SMB arasında ilişki olduğunu raporlayan deneysel araştırmalarla da desteklenmektedir (Andreassen, 2015; Balcı vd., 2019).

Öz-saygı ve SMB arasındaki korelasyonel ilişki açısından bakıldığında ise, yapılan çalışmalarda da öz-saygıyla günlük internet kullanımı, sosyal medyanın aşırı kullanımı (Ellison vd., 2007; Steinfield vd., 2008; Mehdizadeh, 2010; Wang vd., 2012;) ve SMB (Andreassen, Billieux vd., 2016; Şahin ve Kumcağız, 2017; Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019; Facebook bağımlılığı (Błachnio, Przepiorka ve Pantici 2016), problemlili internet kullanımı (Caplan, 2002; Caplan vd., 2009), kompulsif internet kullanımı (Meerkerk vd., 2010; Aydın ve Sari, 2011; Kim ve Koh, 2018) internet bağımlılığı (Niem, Griffiths ve Banyard, 2005; Davis, 2009; Gonzales ve Hancock, 2011; Błachnio vd. 2016; Yıldırım, 2016; Tural Hesapçioğlu ve Yeşilova, 2020), dijital oyun bağımlılığı, (Lemmens vd., 2011) ve akıllı telefon bağımlılığı (Tohumcu, Karşlı vd., 2019) arasında olumsuz ilişkiler saptanmıştır.

2200 gençle yürütölen bir çalışmada (Reisoğlu, Gedik ve Göktaş, 2013) öz-saygıyla internet bağımlılığı arasında olumsuz yönde ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bağımlılık yapan sosyal medya kullanımı, kadın olmakla, bekâr olmakla, daha düşük yaş gruplarıyla, daha düşük eğitimle, düşük sosyoekonomik statüyle, narsistik özelliklerle ve olumsuz bir benlik kavramıyla ilişkiliyken (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017), yapılan bir diğeri çalışmada da (Mehdizadeh, 2010) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinde daha düşük puan alan kişiler, oturma başına Facebook'ta daha fazla zaman harcanması ve günde daha fazla sayıda Facebook girişi ile ilişkilendirilmiştir. Düşük öz-saygıya sahip kişiler, yüksek olanlara kıyasla sosyal medyayı, daha güvenli bir ortam şeklinde görebilmektedir (Forest ve Wood, 2012).

Tüm bu çalışmalar, bu araştırmadaki düşük öz-saygının SMB düzeyini artırdığı bulgusunu destekler niteliktedir. Öte yandan Özdemir'in (2020) yakın tarihli bir çalışmasında SMB ile öz-saygı arasında ise olumlu yönde anlamlı ilişki saptarken; Artan (2017) sosyal medya kullanım süresi çok olan üniversiteli öğrencilerin, pozitif benlik şemalarının daha

yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bilhassa sosyal medya platformlarından kendilerine ilişkin pozitif geri dönüt alanlar, bu sanal dünyayı daha çok kullanabilirler. Benzer şekilde 10-19 yaş arası 881 bireyle yapılan bir çalışmada (Valkenburg, Peter ve Schouten, 2006) sosyal medya ortamında arkadaşlarından geridönüt almayla öznel iyi oluş ve öz-saygı arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Alınan olumlu geridönüt öznel iyi oluşla öz-saygıyı artırırken; olumsuz geridönütse öznel iyi oluşla öz-saygıyı azaltmaktadır. Budak ve arkadaşları (2015), üniversite gençleriyle yaptıkları araştırmalarında öz-saygının bağımlılık belirtileriyle olumsuz, psikopatolojik özelliklerle olumlu ilişkili olduğunu, ancak psikopatolojik özelliklerin yanı sıra öz-saygının internet bağımlılığının belirtilerini açıklamadığını bulmuşlardır.

Yine yapılan birçok araştırmanın aksine üniversite gençleriyle yapılan bir başka araştırmada (Berber Çelik ve Odacı, 2011) PİK ile öz-saygı arasında herhangi bir ilişki görülmemiştir. Benzer olarak Çelik ve Odacı (2012) yaptıkları çalışmaya göre, PİK ile benlik algısı arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olup, PİK ile öz-saygı arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra duygusal zekâ ve öz-saygıyla PİK arasında ilişki saptanmış ancak öz-saygıyla duygusal zekânın, PİK'in yordayıcılarından olmadığı bulgulanmıştır (Reisoğlu, Gedik ve Göktaş, 2013).

Öz-saygısı düşük kişiler, bu gereksinimlerini sosyal medya aracılığıyla karşılamak isteyebileceğinden, internet kullanımında artış olabilir. Öyle ki kontrolsüz kullanıma yol açarak bağımlılığa nedene olabilmektedir. İnternetle sosyal medya platformları kişilerde tanınma, önemli olma algısı oluşturduğundan öz-saygısı düşük kişiler için de bir sığınak olabilmektedir (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017). Birçok çalışmada da öz-saygısı düşük kişilerin kendi imaj ve öz-saygılarını artırmak amacıyla sosyal medya platformlarını daha çok kullandıkları raporlanmıştır (Steinfeld vd., 2008; Gonzales ve Hancock, 2011; Denti vd., 2012; Blachnio vd., 2016). Böylelikle kendisi hakkında olumsuz değerlendirmeleri olan birey, başkalarından olumlu geridönütler almak için sosyal medyayı kullanabilirler. Kimliğini sanal platformlarda teşhir eden genç, sunduğu kişisel bilgileriyle de toplumsal görünürlük elde ederken (Şener 2010); olmak isteyip de olmadıkları kişi şeklinde kendilerini gösterebilecekleri imkânlar bulduğu internete bağımlılık geliştirebilirler. Bu sitelerde beğenilme gereksinimini karşılayan bireyler, takipçi sayılarının artmasıyla da özel, önemli biri olma hissini yaşadıklarından (Karaca ve Mutlu, 2019). Kendisi hakkında olumlu bir görüş yaymak için sürekli sosyal medyada paylaşım yapmaya da meyilli olabilirler.

Ayrıca Craig'in (1995) önerdiği gibi, düşük özgüven, düşük öz-saygı insanları interneti bir kaçış yolu olarak da kullanmaya itiyor olabilir - özellikle de öğrenciler evden uzaktaki

hayata uyum sağlamayı ve başkalarıyla uyum sağlamayı zor buluyorsa. Düşük öz-saygıya sahip bireylerin tiksindirici bir deneyimle karşılaştıklarında, interneti yüz yüze etkileşimlerden daha az tehdit edici ve sosyal bağlantıyı yeniden kurmanın bir yolu olarak algılamaları (Caplan, 2003), sosyal medyayı yüksek öz-saygıya sahip kişilere göre kendilerini ifade etmek için daha güvenli bir yer olarak görmeleri (Forest ve Wood, 2012) düşük öz-saygıya sahip kişilerin internete bağımlılık geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu ve dolayısıyla interneti zorunlu olarak kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu anlamına gelir. Bu yüzden özgüvenleri ve öz-saygıları düşük, duygularını açıklayamayan, benlik algısı olumsuz, öz-saygısı düşük kişiler, sanal platformlarda kendilerini daha rahat bir şekilde ifade ediyor olabilirler.

Bunun yanı sıra öz-saygısı düşük kişiler utangaç ve çekingen olduklarından ve yüksek sosyal kaygı yaşadıklarından (Robins vd., 2001), sosyal medyayı bu sorunların üstesinden gelmenin bir yolu olarak görebilirler. Öz-saygısı düşük olan bireyler genellikle yüksek olanlara göre reddedilmeyi bekledikleri, kişilerarası ilişkiler kurarken reddedilmekten korktukları için, yüz yüze karşılaşmalara kıyasla onlara daha az reddedilme riski olan ve iletişim fırsatı sunan sosyal medya bu tür gençler için uygun bir platform sağlayabilir. Bu nedenle, öz-saygısı düşük gençler daha büyük bir SMB riski altında olabilir.

İlgili bir başka teori, düşük öz-saygının daha az kişisel kaynağa yol açmasıdır ve bu da internetin zorunlu kullanımında kendini gösteren öz kontrolü zayıflatır (LaRose, Lin ve Eastin, 2003; Kim ve Davis, 2009). Yüksek öz-saygıya sahip kişiler, kendilerine ilişkin olumlu tutumları, yaşamsal gereksinimlerini dengeleyebildiklerinden, interneti de dengeli olarak kullanabilmektedirler (Mei vd. 2016). Düşük öz-saygının, öz-düzenleme ve hedef peşinde koşma için gerekli kaynakları tükettiği başka çalışmalarda da gösterilmiş (Finkenauer, Engels ve Baumeister, 2005), öz-düzenleme eksiklikleri ise kompulsif internet kullanımı ve diğer birçok zorlayıcı davranış için temel bir özellik olarak tanımlanmıştır (LaRose vd., 2003). Kişi kendinden memnunsa ve kendisine karşı olumlu tutumu varsa, pek çok iyi özelliğinin olduğunu düşünüyorsa, başkalarının yaptıklarının benzerini kendisi de yapabileceğine inanıyorsa, SMB'yi azaltma yönünde bir etki yaratacaktır (Balcı, Bekiroğlu ve Karaman, 2019).

5.2. Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma

5.2.1. Besleyici İlişkiler, Öz-saygı ve SMB'ye İlişkin Tartışma

ASD kavramına karşılık gelen besleyici ilişkiler ile SMB arasındaki ilişkide öz-saygının aracı rol oynayıp oynamadığına yönelik yapılan istatistiksel analizler sonucunda ASD ile SMB arasındaki ilişkide öz-saygı aracı rol oynamaktadır. Elde edilen bu bulgu, alanyazındaki bazı araştırmaların bulguları ile tutarlılık göstermektedir. İnternet bağımlılığıyla ASD arasındaki ilişkide, benlik değerinin aracı rolünün olup olmadığını inceleyen benzer bir çalışmada, internet bağımlılığıyla çevrimdışı ASD arasında olumsuz yönde ilişki olduğu saptanmış; bu ilişkide, benlik değerinin de aracılık ettiği belirtilmiştir (Lin, Wu vd., 2018). Gençlerdeki teknoloji bağımlılığının yordayıcılarını inceleyen Akcan ve Öge (2020) de; yaş, yaşam doyumu, özsaygı ve anne-baba tutumunu teknoloji bağımlılığını anlamlı şekilde yordayan değişkenler olarak raporlamışlardır. Bununla birlikte, internet bağımlılık puan ortalamaları düşük olan kişilerin öz-saygı ve ASD puanları daha düşük bulunmuş (Arcan ve Yüce, 2016) sosyal destek arayışıyla öz-saygının teknoloji bağımlılığını açıklayan önemli değişkenler olduğu tespit edilmiştir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Bunun yanı sıra alanyazında sosyal izolasyon, yalnızlık, düşük özgüven ve düşük öz saygı internet bağımlılığının temel göstergeleri arasında yer almaktadır (Douglas vd., 2008). Ayrıca ASD ve öz-saygının internet kullanımını önemli ölçüde arttırdığının (Shaw ve Gant, 2004) yanı sıra, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının ebeveynlerle zayıf iletişim, düşük öz-saygı (Lee vd., 2018) ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öte yandan farklı bir sonuç olarak sık Facebook kullananlar, kullanmayanlara göre daha fazla yakın arkadaşlık bildirmelerinin yanında (Ljepava vd., 2013), öz-saygı ve grup kimliği, sosyal ağların akran grubu iletişimi ile önemli bir pozitif ilişkiye sahiptir (Barker, 2009). Bu, sosyal medya ve sosyal ağların diğer insanlarla bağlantı sağlayabildiği zaman, öz-saygının sosyal medya kullanımını etkileyebileceğini göstermektedir. Ayrıca yapılan bazı çalışmalarda (Uzun, Yıldırım ve Uzun, 2016; Balcı, Karakoç ve Öğüt, 2020), SMB ile öz-saygı arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki tespit edilirken, SMB ile ASD arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir.

“Sosyal kontrol teorisi”ne göre de, bireyle toplum arasındaki bağ zayıflarsa sapma eğilimi ortaya çıkar ve bu bağ, çocukluk evresindeki ebeveyn ilişkisinden etkilenir (Petraitis, Flay ve Miller, 1995). Olumlu aile ilişkisi öz-saygıyı artırırken (Ferro ve Boyle, 2015) internete olan bağımlılık riskini de düşürmektedir (Yen vd. 2007). Sahip olunan iyi bir aile

ortamı, sadece kişilerin kendileriyle ilgili görüş ve öz-saygılarını etkilemez, ek olarak yakın ilişkiler kurma ve devam ettirme becerilerini de etkileyip yalnızlık, sanal platformda destek arama ve dolayısıyla internet bağımlılığı riskini de azaltmaktadır (Sharabi, Levi ve Margalit, 2012).

Bununla birlikte arkadaşları tarafından beğenilmek, aranmak, kabul görmek ve onaylanmak da gencin öz-saygısı için önemlidir. İyi bir aile veya çevre iletişimi olmayan gençler, sanal ortamlarda iletişim kurmaya çalışabilmektedirler. Düşük yaşam doyumuna ve öz-saygıya sahip, sosyal desteği yetersiz kişiler, daha fazla sosyal medyayı kullanmakta, arkadaş edinememeyi kompanse etmeye çalışmaktadırlar (Barker, 2009; Mehdizadeh, 2010). Dolayısıyla düşük öz-saygıya sahip ve içe dönük kişiler, gerçek hayattaki sosyal ağları telafi etmek için sosyal ağ sitelerini de kullanabilir, sosyal ağlara bağımlılık geliştirme riski altında olabilirler.

5.2.2.Sosyal Beceriler, Öz-saygı ve SMB’ye İlişkin Tartışma

Sosyal becerilerle SMB arasındaki ilişkide öz-saygının aracı rol oynayıp oynamadığına ilişkin yapılan istatistiksel analizler sonucunda sosyal becerilerle SMB arasındaki ilişkide öz-saygı aracı rol oynadığı görülmüştür. Düşük özsaygı ve sosyal yetersizlik hissiyle SMB arasında ilişki olduğunu raporlayan benzer çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Thadani ve Cheung, 2011; Meena, Mittal ve Solanki, 2012). Benzer şekilde Niemz, Griffiths ve Banyard (2005) yaptıkları çalışmada, interneti problemlili kullananların öz-saygılarının düşük, sosyal bakımdan gelişmemiş kişiler olduğunu raporlamışlardır.

“Sosyal telafi hipotezi” de bu bulguyu destekler nitelikte olup, düşük öz-saygısı olan kişilerin bireysel, sosyal problemlerini internetle kompanse etmeye çalıştıklarını ileri sürmektedir (Kraut vd. 2002). Nitekim utangaçlık, depresyon ve düşük benlik saygısı ile karakterize edilen kişiliklere sahip olan bireylerin bağımlı olma eğiliminin yüksek olduğu görülmüştür (Yang ve Tung, 2007).

Düşük öz-saygıyla yüksek kişilerarası ilişki sorunları (Şahin ve Gizir, 2014) yüksek internet kullanımına ilişkin problemlerle ilişkilidir (Yang ve Tung, 2007; Kim ve Davis, 2009). Ceyhan (2010) ise problemlili internet kullanımının en önemli yordayıcılarının interneti yabancılarla tanışmak ve sosyal ilişkiler kurmak, kimlik aramak, başarılı bir kimlik aramak ve

eğlence amaçlı tanıdıklar ve arkadaşlarla iletişim kurmak için kullanmak olduğunu bildirmektedir.

Ayrıca yapılan bazı çalışmalara (Griffiths ve Dancaster, 1995; Lavin vd., 2004) göre, düşük öz-saygı ve utangaçlık internet bağımlılığı ile önemli bir korelasyon göstermektedir. Öz-saygısı düşük kişiler utangaç ve çekingen olduklarından ve yüksek sosyal kaygı yaşadıklarından (Robins vd., 2001), sosyal medyayı bu sorunların üstesinden gelmenin bir yolu olarak görebilirler. Öz-saygısı düşük olan bireyler genellikle yüksek olanlara göre reddedilmeyi bekledikleri, kişilerarası ilişkiler kurarken reddedilmekten korktukları için, yüz yüze karşılaşmalara kıyasla onlara daha az reddedilme riski olan ve iletişim fırsatı sunan sosyal medya bu tür gençler için uygun bir platform sağlayabilir. Bu nedenle, öz-saygısı düşük gençler daha büyük bir SMB riski altında olabilir.

Besleyici ilişkilerden yoksun, yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin düşük öz-saygıya sahip olmaları ve sosyal ilişkilerde karamsar olmaları (Nurmi ve Salmela-Aro, 1997), diğer insanlardan uzaklaşmalarına ve sanal ilişkilere yönelmelerine neden olabilir. Morahan-Martin ve Schumacher'e (2000) göre bireylerin çevrimiçi kurulan ilişkilerde kontrol sağlayabilmeleri sosyal kaygıyı da azaltmaktadır. İnternetin belirsizlik sunması, davranış sonucuyla yüzleşme, reddedilmeyi ortadan kaldırmaktadır. Bu da özellikle benliğin bütünsel değerlendirilmesi olan öz-saygı düzeyi ve sosyal becerileri düşük kişilere interneti cazip kılmaktadır. Nitekim yapılan bir çalışmaya göre (Forest ve Wood, 2012) düşük öz-saygıya sahip bireyler, kendilerini ifade etme amacıyla Facebook'u güvenilir bulmaktadırlar. Yüzyüze ilişkilerde güçlük, kendilerini ifade etme ve sosyal beceri yetersizliği yaşayan gençlerin düşük öz-saygıya sahip olduğu, böylece iletişim kurma konusunda sosyal medya ortamlarında daha rahat olabilecekleri düşünüldüğünde, bu gençlerin sosyal ağ sitelerini daha fazla kullanabileceklerini söylemek mümkündür. İnternet üzerinden kurulan ilişkiye kişilerarası ilişkilerde zorlanan, sosyal beceriler bakımından yetersiz kişileri düşünerek yapılan vurgu da (Caplan, 2005), kullanıcıların sanal ilişkilerde, kendilerini daha rahat hissediyor olabilecekleri düşüncesi de (Bonetti, Campbell ve Gilmore, 2010), internetin düşük öz-saygıya sahip kişiler için cazip bir ilişki kurma ve sosyalleşme alanı sunacağı öne sürülebilir.

5.2.3. Besleyici İlişkiler, Sosyal Beceriler, Öz-saygı ve SMB'ye İlişkin Tartışma

Besleyici ilişkiler/ASD ve sosyal beceriler ile SMB arasındaki ilişkide öz-saygının aracı rol oynayıp oynamadığına yönelik yapılan istatistiksel analizler sonucunda besleyici ilişkiler ve sosyal beceriler ile SMB arasındaki ilişkide öz-saygının tam aracı rol oynadığı

saptanmıştır. Alanyazında bu bulguya ilişkin doğrudan bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, bazı araştırma sonuçları bu bulguyu destekler niteliktedir. Negatif benlik ya da öz-saygısı düşük gençlerin, eksik aile ilişkilerine sahip olduğu, sosyal ilişkilerinde problemlerinin olduğu, riskli davranışlarda bulunduğu gözlemlenmiştir (Trzesniewski vd., 2006). Varol-Afo ve Sevi 'nin (2019) yürüttüğü çalışmada; yalnızlık, utangaçlık, düşük ASD, düşük yaşam doyumu; PİK'i pozitif ve anlamlı olarak %36 açıklayıcılıkla yordamaktadır.

Ayrıca nitelikli akran ilişkilerinin, sosyal beceriyle öz-yeterlik duygusunun gelişmesinde (Ingersoll, 1989), riskli davranışların azalmasında (Engels ve ter Bogt, 2001) ve internet bağımlılığı riskinin azalmasında (Kim ve Chong, 2005) ciddi katkısı olmaktadır. Kaliteli akran ilişkileri olan gençlerde sosyal beceri ve öz-yeterlik duygusu artmakta, internet bağımlılığı ve riskli davranışlar azalmaktadır (Dykas vd., 2008). Gerçek yaşamdaki sosyal desteğin ve besleyici ilişkilerin eksikliği, yalnızlık, sosyal izolasyon, sosyal beceri yetersizliği nedeniyle internetteki sosyal iletişime ilişkin özellikler daha fazla kullanılmakta, bu da kişinin sosyal becerilerinin azalmasına, internetin problemleri kullanımının artmasına yol açarak, bir kısır döngü oluşmaktadır (Yalçın ve Karaçetin 2016).

Literatürde de düşük öz-saygı, bağımlılık yapan davranışlarla ilişkilendirilmiştir (Craig, 1995) ve genellikle yetersizlik ve değersizlik duyguları yaratan koşulsuz ebeveyn veya akran desteğinin eksikliğinin bir sonucudur (Harter, 1993). Bağımlılık yapan bir madde ya da nesne daha sonra bu olumsuz değerlendirmelerden ve kişilerarası ilişkilerin stresinden kurtulmak veya bunlardan kaçmak için kullanılabilir. Örneğin, Bandura'nın sosyal öğrenme teorisi, düşük öz yeterliliğe ve zayıf sosyal başa çıkma becerilerine sahip kişilerin bir başa çıkma mekanizması olarak sıklıkla maddeleri kullandıklarını öne sürer (McMurrin, 1994).

Özetle öz-saygısı düşük gençlerin, besleyici ilişkilerinin yetersiz, sosyal ilişkilerinde ve becerilerinde problem olması, ilişki ve beceri eksikliklerini sanal platform aracılığıyla telâfi eden öz-saygısı düşük genç bireylerin sosyal medya bağımlılığına yatkın olması muhtemeldir. Dolayısıyla nitelikli ve besleyici ilişkilerle sosyal becerilerin, öz-saygının gelişmesinde ve sosyal medya bağımlılığı da dâhil riskli davranışların azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.Sonuçlar

Gençlerdeki SMB'yi açıklamaya yönelik POZGEL temelli model oluşturmak amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları şunlardır:

- Besleyici ilişkiler/ASD, öz-saygı puanlarını olumsuz yönde anlamlı şekilde yordadığı yani öz-saygı düzeyini artırdığı,
 - Sosyal becerilerin, öz-saygı puanlarını olumsuz yönde anlamlı şekilde yordadığı yani öz-saygı düzeyini artırdığı,
 - Öz-saygı puanlarının, SMB puanlarını olumlu yönde yordadığı yani yüksek öz-saygının (düşük öz-saygı puanı) SMB düzeyini düşürdüğü,
 - Besleyici ilişkilerin, doğrudan ve öz-saygı aracılığıyla SMB'yi anlamlı bir şekilde olumsuz olarak yordadığı
 - Sosyal becerilerin, doğrudan ve öz-saygı aracılığıyla SMB'yi anlamlı bir şekilde olumsuz olarak yordadığı
- çalışma kapsamında ulaşılan sonuçlardır.

6.2.Öneriler

6.2.1. Araştırmacılara Öneriler

• POZGEL'e ilişkin yaşam becerileri ve SMB'nin değerlendirilmesi sadece gencin bakış açısından öz bildirim ölçeklerine dayandığından, bireye ait sistemde yer alan kişilerin de görüşlerine ve gözlemlerine başvurulması, dolayısıyla çoklu bakış açılarının kullanılması, incelenen yapıları değerlendirmek adına daha iyi bir strateji oluşturacaktır.

• Akıllı telefon ve tablet sahipliğinin sürekli büyümesi, yeni teknolojilerin ilerlemesi ve uygulamaların önemli ölçüde geliştirilmesi ile SMB büyük bir endişe kaynağı olmuş ve olmaya devam edecektir. Sosyal medyanın arkasındaki psikoloji onu giderek daha baştan

çıkarcı hale getirmeye devam ederken, sorunun daha da ağırlaşması muhtemeldir. Bu yüzden gelecekteki araştırmalar sadece ilişkileri izlemek için değil, aynı zamanda önleme ve tedavi stratejilerini araştırmak için de bu sonuçlar üzerine inşa edilmelidir. Buna yönelik olarak POZGEL programları geliştirilebilir ve bu programlar sistematik olarak değerlendirilebilir.

- Bir sorunun üstesinden gelmek veya tedavi etmek, sorunu önlemeye yönelik önlemlerden daha fazla çaba, emek ve masraf gerektireceğinden, bir sorunu ortaya çıkmadan önlemek, olası sorunlardan kaynaklanan hasarı ortadan kaldırmaya da yardımcı olacaktır. Bu kapsamda SMB'ye yönelik önleyici ve koruyucu programlar oluşturulmalıdır. Ayrıca bu programlara POZGEL'in, özellikle de besleyici ilişkilerin ve sosyal desteğin, sosyal becerilerin ve öz-saygının entegre edilmesiyle, gençlerle toplumun geleceği için tehlikeye yaratan SMB'ye ve riskli davranışlara karşı maksimum koruma sağlanmalıdır.

- Müdahaleler ve programlar, sorunlu veya "risk altındaki" gençlerden oluşan küçük bir grubu hedefleme ve çabaları belirli sorunlu davranışları azaltmaya odaklama eğilimindedir. Ancak POZGEL yaklaşımına göre bir gencin şiddet ve herhangi bir riskli davranışı sergilememesi, bağımlı olmaması, gencin üretken ve anlamlı bir yaşam sürme yolunda olduğu anlamına gelmediğinden, programlarda gençlerin benzersiz, olumlu ve güçlü yanları da dikkate alınmalıdır. Güce dayalı bir yaklaşım benimseyen araştırmacılar ve uygulayıcılar, sosyal medyayı problemlili kullanan gençlerin potansiyel güçlü yanlarını tespit edip anlamaya, problemlili kullanımı azaltmanın ve önlemenin bir yolu olarak bu güçleri geliştirmeye çalışmalıdırlar. Bu bağlamda çalışmadan elde edilen bulguların, gençler arasında SMB'yi önlemeyi ve azaltmayı amaçlayan programlara önleme ve müdahale için önemli çıkarımları vardır. Bu programlarda, gençlerin besleyici ilişkiler bağlamındaki sosyal destek kaynaklarına, sosyal becerilerine ve öz-saygılarına ilişkin çalışmalar ve beceriler de yer almalıdır.

- Bu çalışmanın bulgularından hareketle sosyal medya; utangaç, sosyal becerisi yetersiz ve sosyal kaygısı olan bireylere sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını tatmin etmeleri için alternatif bir ortam sağladığı düşünöldüğünde, programlarda atılganlıkla ilişkili beceriler ve etkinlikler de yer almalıdır.

- Bu çalışma bulgularına ve alanyazındaki diğer araştırma sonuçlarından hareketle ilişkilerin önemli olduğu kanıtlanmıştır. Olumlu gençlik gelişimini sürdürmek veya geliştirmek için uygulayıcılar, gençlerin hayatlarındaki önemli insanlarla olan ya da sahip olabileceği ilişkilere odaklanmalıdır. POZGEL'i teşvik etmek için mevcut olumlu ilişkilerden

yararlanmak ve sorunlu davranışlar gösteren gençlerin gelişimi için bu ilişkiler kullanılmalı, gençlik gelişiminin gerçekleştiği okul, aile, akran, toplum gibi çeşitli ortamların sürece dâhil olması sağlanmalıdır. Program, gerçek dünya ortamlarında uygulanabilir, sürdürülebilir, güç yetebilir, belirli sonuçları başarabilecek şekilde olmalıdır.

- Bu çalışma toplanan verilerin kesitsel doğası ile sınırlıdır. Kesitsel bir çalışmada tanımlanan aracılık ilişkilerinin boylamsal verilerle tekrarlanmaması olasıdır ve SMB'nin gençlerde besleyici ilişkileri/sosyal desteklerini ve sosyal becerilerini etkilemesi de muhtemel olabilir. Çalışmada nicel yöntemlerde güçlü bir teknik olan YEM (yapısal eşitlik modellemesi) kullanılmış, 5,000 yeniden örneklemeyle bootstrapping uygulansa da değişkenler arasında neden – sonuç ilişkisi bağlamında net bir bilgi sağlayamamaktadır. Dolayısıyla, bu ilişkileri doğrulamak için boylamsal ve deneysel verilere ihtiyaç vardır.

6.2.2. Uygulayıcılara Öneriler

- Bağımlılıkları önlemek ve her yönden sağlıklı bireyler yetiştirmek adına besleyici ilişkilere/sosyal desteğe yönelik okullarda, daha olumlu ilişkilere yol açacak davranışları desteklemeyi teşvik edilmeli ve destekleyici akranlarla zengin ortamlar (rekabetçi ortamlardan çok işbirliğine dayalı) oluşturulmalı ve sınıf etkinlikleri düzenlenmelidir. Akran destek programlarının oluşturulması yoluyla gençler arasında hem olumlu akran ilişkileri hem de olumlu davranışlar teşvik edilebilir.

- Gençlerin gerçek hayattaki iletişimle sanal ortamdaki iletişim arasındaki farklılıkları öğrenmelerine de yardımcı olunarak; SMB'nin azaltılması için gençleri işlevsiz sosyal medya kullanımından uzaklaştıracak farklı etkinliklerin (spor, müzik, resim, tiyatro vb.) teşviki sağlanmalı; hobilerinin olması sağlanmalıdır. Böylece gençlerin kendilerini sosyal medya yerine farklı etkinliklerle ifade ederek öz-saygıları artırılmalı ve SMB düzeylerinin düşmesi sağlanmalıdır.

- Genel olarak internet ve sosyal medya, gerçek hayatta kişilerarası ilişkileri yetersiz olan bireylere dinamik sosyal destek grupları sağladığından, gençler için aidiyet hissedecekleri alternatif sosyal destek ortamları oluşturulabilir.

- Ailelerin, öğretmenlerin ve anlamlı başkalarının olumlu dokunuş, kabul ve desteğinin SMB'nin önüne geçilmesinde çok önemli olduğu söylenebilir. Gençler ihtiyaç duydukları sosyal desteği anne-babalarından, arkadaşlarından ve anlamlı olan başkalarından buluyorlarsa, bu desteği internet ve sosyal medya gibi sanal ortamlarda aramamaktadırlar. Bu

nedenle; okullar ve üniversiteler; besleyici ilişkileri/sosyal desteği, iletişim becerileri, sosyal yeterlilikler ve sosyal beceriler geliştirmelerine yönelik gençleri eğitmeli ve bunu destekleyecek etkinlikler gerçekleştirerek bu etkinliklere yönlendirmelidir.

- Takipçi sayılarının artmasıyla özel, önemli biri olma hissini yaşayan ve sosyal medya sitelerinde beğenilme gereksinimini karşılayan öz-saygısı düşük gençlerin güçlü yanları da fark edilerek gerçek yaşamda da özel ve önemli oldukları hissettirilmelidir.

- Gerçek olan sosyal ortamların, teknolojiye dair bağımlılıkların önlenmesinde ve tedavisinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Savcı ve Aysan, 2016). Bundan dolayı gençler de gerçek olan sosyal ortamlara yönlendirilmelerinin yanı sıra, sosyal medya bağımlılıklarını önleme, bilinçli ve işlevsel sosyal medya kullanma, sosyal becerileri, besleyici ilişkileri, sosyal destek algı ve kaynaklarını geliştirici okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık etkinlikleri yürütülmelidir.

6.2.3.Politikacılara Yönelik Öneriler

- Ocak 2021 raporuna göre Türkiye nüfusunun %71'inin aktif sosyal medya kullanıcısı olduğundan ve 2020-2021 yılları arasında sosyal medya kullanıcısı oranında %11 artıştan hareketle (<https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey>) günümüz gençliği her gün şaşırtıcı miktarda medyaya maruz kalmakta ve bunları kullanmaktadır. POZGEL, gençleri gelişimlerinde güçlendirebilecek, onların yaşamlarını anlama ve iyileştirmeye yönelik teorik ve pratik bir yaklaşımdır. Araştırmalar, medya okuryazarlığı eğitiminin benzer şekilde gençleri güçlendirebilen ve onları medyanın daha dikkatli ve eleştirel tüketicileri haline getirebilen bir yaklaşım olduğunu göstermiştir (Boyd ve Dobrow, 2011). POZGEL perspektifiyle uyumlu gerçek bir medya okuryazarlığı perspektifi, genci kendi gelişiminde aktif bir ajan olarak kabul ettiğinden (Hobbs ve Jensen, 2009); POZGEL perspektifi, medya okuryazarlığının teşviki ile ilişkilendirilerek, böyle bir ajan yetkilendirme sağlanmalı ve gençler toplumsal katkı çabalarına yönlendirilmelidirler. Ayrıca “Standartlara dayalı öğrenme” çağında, bireyleri güçlendirecek ve onlara medyanın eleştirel tüketicileri ve yaratıcıları olma becerisini kazandıracak medya okuryazarlığı eğitimi zorunlu olmalı ve müfredata daha sistemli bir şekilde dâhil edilmeli ve değerlendirilmelidir.

- POZGEL, besleyici ilişkiler bağlamında bireysel güçlü yönlerin gençliğin çevresinin (örneğin, ev, okul ve toplum) gelişimsel varlıkları ile uyumlu hale getirilmesiyle teşvik edilebilir (Benson vd., 2006; Lerner, Phelps vd., 2009). Bu ekolojik gelişim kaynakları,

yetişkinlerden destek, etkili okul dışı zaman (OST) faaliyetleri, gençlerin ve yetişkinlerin değerli topluluk faaliyetleri üzerinde birlikte çalışmaları için fırsatlar gerektirebilir (Theokas ve Lerner, 2006). POZGEL perspektifi; okulların, öğretmenlerin, toplulukların, danışmanların ve ebeveynlerin gençliğin güçlü yanlarından yararlanma yeteneğini geliştirirken aynı zamanda gençlerin sorunlu davranışlara katılımını (Boyd ve Dobrow, 2011), dolayısıyla SMB düzeylerini de azaltır. Bundan dolayı POZGEL, gencin gelişimini tanımlama, açıklama ve optimize etme çabalarında araştırmacılar, uygulayıcılar ve politikacılar için bir rehber görevi görebilir. Dolayısıyla önleme biliminin temeli ve POZGEL güçlendirilmelidir ve bu konuda harcanan çaba artırılmalıdır. Akranlar, aileler, okullar ve toplumda yankılanması için gençlerde güçlü yanlar oluşturulmalı, güçlü yanları ön plana çıkarılmalı ve yaşam becerileri geliştirilmelidir. Hükümet bilimsel önleme ve POZGEL programlarının geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığından hükümetler, önleyici programlar için daha fazla çaba ve mali destek harcamalıdır.

- Fon önceliği genellikle bilim (Science), teknoloji (Technology), mühendislik (Engineering) ve matematik (Maths) (STEM) başarısını hedeflemektedir. STEM birçok alanda başarı için gerekli olsada POZGEL perspektifinden başarının tanımı daha geniştir. Etkili paydaşlar arasında bağlantı kurmak ve gençlik sorunlarına ilişkin farkındalığı POZGEL perspektifinde artırmak politika öncelikleri içerisinde olmalıdır.

- Gelişen gençler arasında POZGEL'i korumak ve daha da teşvik etmek, sorunlu davranışlar gösteren gençlerin gelişiminde kaldıraç görevi görmesi için (Bowers, Geldhof vd., 2015) sinerjik olarak hareket edilerek, olumlu akran kültürünü teşvik amaçlı gençlik gelişiminden sorumlu paydaşlar işbirliği içerisinde olmalı; gençler, aileler, okullar ve okul dışı programlar arasında köprüler kurulmalı, gençler doğal ve sosyal yaşama yönlendirilmelidir.

- Politikacılar, tüm gençler için gelişimsel bir görev olan olumlu kimlik gelişimini de geliştirmeye çalışan bütüncül program modellerini savunmalı ve desteklemeli; onların gelişmesini desteklemek amacıyla gençlerin seslerinin duyulduğu aile destek programlarına, kapsamlı toplum girişimlerine yatırım yapmalıdır.

KAYNAKÇA

- AbuDamous, H. (2020). *The Relationship Between Social Media Use, Depression, and Anxiety in the Xennials Generation*, Doctoral dissertation, Alliant International University.
- Adachi, P. J., & Willoughby, T. (2013). Do video games promote positive youth development?. *Journal of Adolescent Research*, 28(2), 155-165.
- Akboğa, Ö. F., & Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443-464.
- Akcan, G., & Öge, B. (2020). Genç bireylerde teknoloji bağımlılığının yordayıcılarının incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), 3-26.
- Akçay, H. (2009). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 33, 137-161.
- Akyol, C., Ünal, E., Aydın, F., Debbağ, G., Öztürk, S., Karademir, T. ve Kemeriz, Z. (2012). *Sosyal ağlar*. Ankara: Pelikan Yayıncılık.
- Alavi, S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4).
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28.
- Al-Menayes, J. (2014). The relationship between mobile social media use and academic performance in university students, *New Media and Mass Communication*, vol. 25, pp. 23-29.

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Amichai-Hamburger, Y. & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19, 71–80.
- Anderson, C.A. & Bushman, B.J. (2001) Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: a meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353–359.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*. 30(2), 252.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Arcan, K., & Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Armstrong, W. A. (2010). Life skills development of youth participants in 4-H clubs and camping, Doctoral dissertation, University of Florida.
- Armstrong, L., Phillips, J. G. & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537–550.
- Aslan, S. (2014). Gençliğin pozitif gelişimi. ABD İllinois eyaleti örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 80-101.
- Artan, T. (2017). *Benlik saygısı, vücutl algısı, narsisizm ve sosyal karşılaştırmanın sosyal medya kullanımı üzerine etkileri*. Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa, Kıbrıs.

- Astroth, K. A., & Haynes, G. W. (2002). More than Cows & Cooking: Newest Research Shows the Impact of 4-H. *Journal of Extension*, 40(4), n4.
- Atalay, R. (2014). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, B. & Sarı, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500–3505.
- Aydınoglu, A (2017). *Okul dışı aktivitelerle gençlerin akademik başarı, sosyal kaygı, özgüven ve bağ kura bilmeleri arasındaki ilişki ve bu ilişkide mizah algısının aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Bacanlı, H.(1999). *Sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Nobel.
- Baker, L. R., & Oswald, D. L. (2010). Shyness and online social networking services. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 873–889.
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube?. *Journal of behavioral addictions*, 6(3), 364-377.
- Balcı, Ş., Bekiroğlu, O., & Karaman, S. Y. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığının Bir Belirleyicisi Olarak Öz Saygı: Konya Örneğinde Bir Araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (48), 36-64.
- Balcı, Ş., Karakoç, E., & Ögüt, N. (2020). Sağlık çalışanları arasında sosyal medya bağımlılığı: İki boyutlu benlik saygısının rolü. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (33), 296-317.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory* (Vol 1.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1964). The stormy decade: Fact or fiction? *Psychology in the Schools*, 1, 224-31.
- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *Cyberpsychology & behavior*, 12(2), 209-213.
- Barnes, G. M., Hoffman, J. H., Welte, J. W., Farrell, M. P., & Dintcheff, B. A. (2006). Effects of parental monitoring and peer deviance on substance use and delinquency. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 1084–1104.

- Barnett, K. P., Clarizio, H. F. & Payette, K. A. (1996) 'Grade Retention Among Students With Learning Disabilities', *Psychology in the Schools* 33: 285–93.
- Bat, M. (2012). *Dijital platformda sosyal medyanın stratejik kurumsal iletişime etkisi*. Doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bat, M. & Vural, Z. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*, 20(5): 3348–3382.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
- Bayhan, V. (2012), "İngiliz Baharı mı? Ağustos 2011'de İngiltere'de Yaşanan Ayaklanmaların Sosyolojik Nedenleri", *Sosyoloji Konferansları*, Sayı:46, İstanbul Üniversitesi İstanbul: İktisat Fakültesi Yayını.
- Bayhan, V. (2003). Gençlik, sosyal medya ve internet bağımlılığı. *Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset ve Kültür Dergisi*, 61-81.
- BBC (2017). *İntihar oyunu Mavi Balina'dan kurtulanlar anlatıyor*. [Çevrim-içi: <https://www.bbc.com/turkce/41281200>, Erişim tarihi: 15.10.2021.]
- Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in The Proposed Diagnostic Criteria For Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3): 377- 383.
- Bedir, A. (2016). *Sosyal Medya Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Benson, P. L. (2003). Developmental assets and asset-building community: Conceptual and empirical foundations. In R. M. Lerner & P. L. Benson (Eds.), *Developmental assets and asset-building communities: Implications for research, policy, and practice* (pp. 19–43). New York: Kluwer Academic/Plenum Press.
- Benson, P. L., Leffert, N., Scales, P. C. & Blyth, D. A. (1998) Beyond the 'village' rhetoric: creating healthy communities for children and adolescents, *Applied Developmental Science*, 2(3), 138 – 159.

- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., & Sempa, A., Jr., (2006). Positive youth development: Theory, research, and applications. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology. Theoretical models of human development* (6th ed., Vol. 1, pp. 894–941). Hoboken, NJ: Wiley.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Leffert, N. & Roehlkepartain, E. C. (1999). *A Fragile Foundation: The State of Developmental Assets Among American Youth*. Minneapolis, MN: Search Institute.
- Benson, P. L., Scales, P. C., & Syvertsen, A. K. (2011). The contribution of the developmental assets framework to positive youth development theory and practice. *Advances in child development and behavior*, 41, 197-230.
- Berber Çelik, Ç., Odacı H. (2011). Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemlili İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *5 th International Computer & Instructional Technologies Symposium*, 22-24 September 2011 Elazığ: Fırat University.
- Bilgin, M., Şahin, İ., & Togay, A. (2020). Social Media Addiction in Adolescents and Parent-Adolescent Relationship. *Egitim ve Bilim*, 45(202).
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Boruch, W., & Bałakier, E. (2016). Self-presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people. *Personality and Individual Differences*, 94, 26-31.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Rudnicka, P. (2016). Narcissism and self-esteem as predictors of dimensions of Facebook use. *Personality and Individual Differences*, 90, 296-301.
- Blum, R. W. (2003). Positive youth development: A strategy for improving adolescent health. In F. Jacobs, D. Wertlieb, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of applied developmental science: Promoting positive child, adolescent, and family development through research, policies, and programs: Vol. 2. Enhancing the life chances of youth and families: Contributions of programs, policies, and service systems*. (pp. 237-252). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Blumler, J. ve Katz, E. (1974). *The uses of mass communications*. Beverly Hills. C. A. Sage
- Bonetti, L., Campbell, M. A & Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 279-285.

- Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Botvin, E. M., & Diaz, T. (1995). Long-term follow-up results of a randomized drug abuse prevention trial in a white middle-class population. *Journal of the American Medical Association*, 273, 1106-1112.
- Bowers, E. P., Geldhof, G. J., Johnson, S. K., Hilliard, L. J., Hershberg, R. M., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (Eds.). (2015). *Promoting positive youth development: Lessons from the 4-H study*. Springer.
- Bowers, E. P., Geldhof, G. J., Johnson, S. K., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2014). Thriving across the adolescent years: A view of the issues. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(6), 859–868.
- Bowers, E. P., Geldhof, G. J., Schmid, K. L., Napolitano, C. M., Minor, K., & Lerner, J. V. (2012). Relationships with important nonparental adults and positive youth development: An examination of youth self-regulatory strengths as mediators. *Research in Human Development*, 9(4), 273–277.
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittan, A., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2010). The five Cs model of positive youth development: A longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. *Journal of youth and adolescence*, 39(7), 720-735.
- Bowman, L. L., Levine, L. E., Waite, B. M., & Gendron, M. (2010). Can students really multitask? An experimental study of instant messaging while reading. *Computers & Education*, 54, 927-931.
- Boyd, D. (2008). Understanding socio-technical phenomena in a web2.0 Era. *MSR New England Lab Opening*, 22.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2010). Social network sites: definition, history, and scholarship. *IEEE Engineering Management Review*, 38(3), 16-31.
- Bozkur, B., & Gündoğdu, M. (2017). Ergenlerde utangaçlık, kendini gizleme ve sosyal medya tutumları ilişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37), 147-159.
- Brandstädter, J. (1998). Action perspectives on human development. In W. Damon (Editor-in-Chief) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1.*

- Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 807–863). New York: Wiley.
- Brandtzæg, P. B., & Heim, J. (2009). Why people use social networking sites. Proceedings of the HCI International 2009. In A.A. Ozok & P. Zaphiris (Eds.), *Online Communities, LNCS*. (pp. 143–152). Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological reports*, 80(3), 879-882.
- Bronfenbrenner, U. (1999) *Environments in developmental perspective: theoretical and operational models*, in: S. L. Friedman & T. D. Wachs (Eds) *Measuring environment across the life span. Emerging methods and concepts* (Washington, American Psychological Association), 3–28.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiment by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 793–828). Hoboken, NJ: Wiley.
- Brook, J. S., Brook, D. W., Gordon, A. S., Whiteman, M., & Cohen, P. (1990). The psychosocial etiology of adolescent drug use: a family interactional approach. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 116:111-267.
- Brown, B. (1990). Peer groups and peer cultures in Feldman. *SS, & Elliott, GR (Eds.)(1990) At the*.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Contextual influences on adolescent development* (Handbook of adolescent psychology 3rd ed., Vol. 2, pp. 74–103). Hoboken, NJ: Wiley.
- Burns, K.S. (2009) *'How social media oster our fascination with popular culture'*, California: Greenwood Publishing Group.
- Butts, J., Mayer, S., & Ruth, G. (2005). *Focusing juvenile justice on positive youth development*. Chicago, IL: Chapin Hall Center for Children at the University of Chicago.

- Cabral, J. (2008). Is generation Y addicted to social media. *Future of children*, 2(1), 5-14.
- Cachia, R. (2008). Social computing: Study on the use and impact of online social networking. *IPTS Exploratory Research on the Socio-economic Impact of Social Computing*, 2(3), 565-581.
- Caldwell, C., Cunningham, T. (2010). "Internet addiction and students". *VISTAS Articles*, 1-10.
- Callina, K. S., Johnson, S. K., Buckingham, M. H., & Lerner, R. M. (2014). Hope in context: Developmental profiles of parent connection and hopeful future expectations across adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(6), 869–884.
- Campbell, A. J., Cumming, S. R., & Hughes, I. (2006). Internet Use by the Socially Fearful: Addiction or Therapy?. *CyberPsychology & Behavior*, 9(1), 69-81.
- Campbell, D., Trzesniewski, K., Nathaniel, K.C., Enfield, R. P. & Erbsstein, N. (2013). Positive youth development Merits State Investment. *California Agriculture*, 67(1), 38-46
- Can, G., & Satici, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32(1), 3.
- Canbek, G., & Sağıroğlu, Ş. (2007). Çocukların ve gençlerin bilgisayar ve internet güvenliği. *Politeknik Dergisi*, 10(1), 33-39.
- Candemir Karaburç, G., & Tunç, E. (2020). Problematic İnternet use, marital adjustment, couple burnout and basic psychological need satisfaction levels of married individuals. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(55), 1695-1721.
- Caplan, S. E. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234–242.
- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10 (2), 234-242.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55, 721-736.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a

- theory based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behaviour*, 18, 553-575.
- Caplan, M., Weissberg, R. P., Grober, J. S., Sivo, P. J., Grady, K., & Jacoby, C. (1992). Social competence promotion with inner-city and suburban young adolescents: effects on social adjustment and alcohol use. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(1), 56.
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in human behavior*, 25(6), 1312-1319.
- Carr, N. (2012). *Yüzeysellik: İnternet Bizi Aptal mı Yapıyor?*, (Çeviren: İbrahim Kapaklıkaya), İstanbul: Ufuk Yayınları,
- Case, S. (2006). Young people 'at risk' of what? Challenging risk-focused early intervention as crime prevention. *Youth Justice*, 6, 171–179.
- Castells, M. (2007) ' *Ağ toplumunda iletişim, iktidar ve karşı iktidar*', Çev: Tülin Sepetçi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Yayınları.
- Catalano, R.F., Hawkins, J.D., Berglund, M.L., Polland, J.A. & Arthur, M.W. (2002). Prevention science and positive youth development. Competitive or cooperative frameworks? *Journal of Adolescent Health*, (31), 230-239.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The annals of the American academy of political and social science*, 591(1), 98-124.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: "İnternet bağımlılığı". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlerli İnternet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, İnternet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323–1355.
- Ceyhan, A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 11(6), 699–701.

- Chan, M. (2011). Shyness, sociability, and the role of media synchronicity in the use of computer-mediated communication for interpersonal communication. *Asian Journal of Social Psychology*, 14(1), 84-90.
- Chen, X., Li, F. H., & Long, L. L. (2007). Prospective Study on the Relationship on between Social Support and Internet Addiction. *Chinese Mental Health Journal*, 21(4), 240.
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am’’: the impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 117–121.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford: Oxford University Press.
- Collaborative for Academic, Social, Emotional Learning. (2003). *Safe and sound: An educational leader’s guide to evidence-based social and emotional learning programs*. Chicago, IL: Author.
- Colwell J, Kato M. (2003). Investigation of the relationship between socialisolation, self-esteem, agression and computer game play in Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 6: 149-158
- Craig, R.J. (1995). The role of personality in understanding substance abuse. *Alcoholism Treatment Quarterly* 13:17–27.
- Crocker, J., & Luhtanen, R.K. (2003). Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 701-712.
- Crosnoe, R., Erickson, K. G., & Dornbusch, S. (2002). Protective functions of family relationships and school factors on the deviant behavior of adolescent boys and girls: Reducing the impact of risky friendships. *Youth and Society*, 33(4), 515–544.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. & Whalen, S. (1993) *Talented teenagers: the roots of success and failure* (Cambridge, Cambridge University Press).
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakar, F. S., & Karataş, Z. (2012). Ergenlerin benlik saygısı, algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Educational Sciences:*

Theory & Practice, 12(4), 2397-2412.

Çakır, H. (2005). Bir İletişim Dili Olarak İnternet. *Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(19): 71-96.

Çakır, Ö. M. Horzum ve T. Ayas (2013). İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed). *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler*. Ankara: Anı Yayıncılık, s: 1-16.

Çapraz, Y. (2017). *Sosyal Ağlar Üzerine; Arşivlenmeyen/Kaybolan Veri Kullanımı*. Yüksek Lisans Tezi, Galatasaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2012). The predictive role of self esteem and selfperception on problematic Internet use. *Journal of New World Sciences Academy*, 7(1), 433-441.

Çeliker, V.B. (2020). *6. ve 7. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişki*. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Çetinkaya, Ş. (2013). *Lise öğrencisi erkek ergenlerde problem çözme eğitiminin; problem çözme becerisi, kişilerarası ilişki tarzı ve öfke kontrolü üzerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

Çivitci, A. (2015). Sürekli öfkenin yordayıcıları olarak benlik saygısı ve sosyal destek: Sosyal desteğin aracı ve düzenleyici rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu G., Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi 4. Baskı

Çorak, B. (2019). *8. sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık algısı ve sosyal becerilerle ilişkisinin incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Çuhadar, C. (2012). Exploration of problematic Internet use and social interaction anxiety among Turkish pre-service teachers. *Computers & Education*, 59(2), 173–181.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Dağıtmaç, M. (2015). *Sosyal Medya Bizi Neden Kullanır*. İstanbul: Okur Akademi Yayınları.

- Damon, W. (2004). What is positive youth development? *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 13-24.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17 (2), 187-195.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in Personality*, 19, 109-134.
- Dekovic, M., & Meeus, W. (1997). Peer relations in adolescence: Effects of parenting and adolescents' self-concept. *Journal of Adolescence*, 20, 163–176.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15-22.
- Denissen, J. A., Schmitt, D. P., Penke, L. P., & Van Aken, M. A. G. (2008). Self-esteem reactions to social interactions: Evidence for sociometer mechanisms across days, people and nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 181–196.
- Dent, R. J. & Cameron, R. J. (2003) 'Developing Resilience in Children Who Are in Public Care: The Educational Psychology Perspective', *Educational Psychology in Practice* 19: 3–17.
- Denti, L., Barbopoulos, I., Nilsson, I., Holmberg, L., Thulin, M., Wendeblad, M., . . . Davidsson, E. (2012). Sweden's largest Facebook study. *Gothenburg Research Institute*, 2012, 3.
- Dishion, T. J., Patterson, G. R., Stoolmiller, M., & Skinner, M. (1991). Family, school, and behavioral antecedents to early adolescent involvement with antisocial peers. *Developmental Psychology*, 27, 172–180.
- Dittmar, H., Long, K., & Bond, R. (2007). When a better self is only a button click away: Associations between materialistic values, emotional and identity-related buying motives, and compulsive buying tendency online. *Journal of social and clinical psychology*, 26(3), 334-361.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16, 328–335.

- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., ... Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3027–3044.
- Dryfoos, Joy G. (1990). *Adolescents at risk: Prevalence and prevention*. New York: Oxford University Press.
- DuBois, D. L., & Silverthorn, N. (2005a). Natural mentoring relationships and adolescent health: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health*, 95, 518–524.
- Durak- Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512–520.
- Durlak, J. A., Taylor, R. D., Kawashima, K., Pachan, M. K., DuPre, E. P., Celio, C. I., ... & Weissberg, R. P. (2007). Effects of positive youth development programs on school, family, and community systems. *American journal of community psychology*, 39(3), 269-286.
- Durlak, J.A & Weissberg, R. P. (2007). *The impact of after school programs that promote personal and social skills*. Chicago: Collaborative for academic, Social and Emotional Learning.
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P. & Pachan, M.K. (2010). A meta-analysis of afterschool programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 45(3), 294-309.
- Durlak, J. A., & Wells, A. M. (1997). Primary prevention mental health programs for children and adolescents: A meta-analytic review. *American Journal of Community Psychology*, 25, 115–152.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. L., & Lester, D. (2007). Shyness, internet use and personality. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 713–716.
- Eccles, J. S., & Gootman, J. A. (2002). *Community programs to promote youth development*. Washington, DC: National Academy Press.

- Echeburua, E. & de Corral, P. (2010). Addiction To New Technologies And To Online Social Networking In Young People: A New Challenge. *Adicciones*, 22, 91-95.
- Edwards, O. W. & Mumford, V. E. (2005) ‘Children Raised by Grandparents: Implications for Social Policy’, *International Journal of Sociology and Social Policy* 25: 18–30.
- Edwards, O. W., Mumford, V. E., & Serra-Roldan, R. (2007). A positive youth development model for students considered at-risk. *School psychology international*, 28(1), 29-45.
- Eker, D. ve Akar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 45-55
- Eker, D., Arkar, H., Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi. Cilt 12, Sayı 1*, 17-25.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
- Emmers-Sommer, T. M. (2004). The effects of communication quality and quantity indicators on intimacy and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 399-411.
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *CyberPsychology and Behaviour*, 7, 41-47.
- Erdoğan, Y. (2008). Exploring the relationships among internet usage, internet attitudes and loneliness of Turkish adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2(2), 1-8.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 50-100.
- Ertürk, Y. D. (2016). Analysis of The Relationship Between Self-Esteem And Levels Of Narcissism Through Selfies Of Instagram Users. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 7(24), 29-50.
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). The internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? *Anxiety Disorders*, 18, 629–646.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko- Sosyal Değişkenlerin*

İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Esen, B. K., & Gündoğdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29-36.
- Esen, E., ve Siyez, D. M. (2011). An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4, 127- 138.
- Fariz, S., & Bulut, S. S. (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(5), 1977-1990.
- Feldman, R., Rosenthal, Z., & Eidelman, A. I. (2014). Maternal-preterm skin-to-skin contact enhances child physiologic organization and cognitive control across the first 10 years of life. *Biological Psychiatry*, 75(1), 56–64.
- Ferro, M. A., & Boyle, M. H. (2015). The impact of chronic physical illness, maternal depressive symptoms, family functioning, and self-esteem on symptoms of anxiety and depression in children. *Journal of abnormal child psychology*, 43(1), 177-187.
- Fitzpatrick, C., Gagne, K. H., Jones, R., Lobley, J., & Phelps, L. (2005). Life skills development in youth: Impact research in action. *Learning*, 72, 77.
- Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When Social Networking is not Working: Individuals with Low Self-Esteem Recognize but do not Reap the Benefits of Self-Disclosure on Facebook. *Psychological Science*, 23(3), 295-302.
- Freud, A. (1969). *Adolescence as a developmental disturbance*. In G. Caplan & S. Lebovici (Eds.), *Adolescence* (pp. 5–10). New York: Basic Books.
- Furedi Frank (2001), *Korku Kültürü*, (çev. Barış Yıldırım), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Gardner, H. & Davis, K. (2013). *The App Generation: How Today's Youth Negatively Identity, Intimacy And Imagination In A Digital World*. New Haven And London: Yale University Press.
- Gavin, L.E., Catalano, R.F., David-Ferdon, C., Gloppen, K. M. & Markham, C.M. (2010). A review of positive youth development programs that promote adolescent sexual and reproductive health. *Journal of Adolescents Health*, 46(3), 75-91.

- Gaylord-Harden, N., Ragsdale, B., Mandara, J., Richards, M., & Petersen, A. (2007). Perceived support and internalizing symptoms in African American adolescents: Self-esteem and ethnic identity as mediators. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 77–88.
- Geist, C. R. & Hamrick, T. J. (1983). Social avoidance and distress: Its relationship to self-confidence, and needs for affiliation, change, dominance, and deference. *Journal of Clinical Psychology*, 39(5), 727-730.
- Geray, H. (2003). *İletişim ve Teknoloji, uluslararası birikim düzeninde yeni medya politikaları*. Ankara: Ütopya Yayınevi.230
- Gestsdóttir, S., & Lerner, R. M. (2007). Intentional self-regulation and positive youth development in early adolescence: Findings from the 4-H study of Positive Youth Development. *Developmental Psychology*, 43(2), 508–521.
- Gezgin, D. M., Ümmet, D., & Hamutoğlu, N. B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı: Çok Boyutlu Yalnızlığın Yordayıcı Rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), 317-329.
- Gilmore, K. J., & Meersand, P. (2014). *The little book of child and adolescent development*. Oxford University Press, USA.
- Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14(1-2), 79-83.
- Goodwin, R., Costa, P., & Adonu, J. (2004). Social support and its consequences: ‘Positive’ and ‘deficiency’ values and their implications for support and self esteem. *British Journal of Social Psychology*, 43(3), 465-474.
- Gök, A. (2017). *Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımı, Kişilik Özellikleri Ve Sosyal Beceri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Grace Chou, Hui-Tzu, Ron Hammond (2012). 3 Feeling Anxious without It: Characteristics of People Prone to Facebook Addiction. *Identity And Relationships In Online Communities*. 2: 29-37.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241.

- Gray, M., & Steinberg, L. (1999). Unpacking authoritative parenting: Reassessing a multidimensional construct. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 574–587.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58, 466–474.
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G. A., & Marrington, J. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online?. *Computers in human behavior*, 29(3), 604-609.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5).
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Griffiths, M. (2001). Sex on the Internet: Observations and implications for Internet sex addiction. *Journal of sex research*, 38(4), 333-342..
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction – Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 12, 246–250.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76: 14–19.
- Griffiths, M.D., Dancaster, I. (1995). The effect of type A personality on physiological arousal while playing computer games. *Addict. Behav.* 20, 543–548.
- Grohol, J.M. (2012). Internet addiction guide. <http://psychcentral.com/netaddiction>
- Guerra, N. G., & Williams, K. R. (2003). Implementation of school based wellness centers. *Psychology in the Schools*, 40(5), 473-487.
- Günindi Ersöz, A. (2016). Sosyal Medya ve Gençlik: Facebook Paylaşımları Mahremiyet'in Sonu mu? *İnterdisipliner Yaklaşımla Gençliğin Umudu Toplumun Beklentileri*. Ayşe Görgün Baran; Mehmet Çakır (Ed.). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Günüç, S. ve Doğan, A (2013). The relationship between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human*

Behavior, 29, 2197-2207.

Gürcan, N. (2010). *Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

GüvenliWeb Oyun (2018b). *Sözde oyun akımına dikkat*. [Çevrim-içi: <http://oyun.guvenliweb.org.tr/haber-detay/sozde-oyun-akimina-dikkat>, Erişim tarihi: 09.12.2020.]

Haktanır, G., Baran, G. (1998). *Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Anne Baba Tutumlarının Algılamalarının İncelenmesi*. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi. 5, 3: 134-141.

Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to psychology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education*. New York: Appleton.

Hamilton, S. F., Hamilton, M. A., & Pittman, K. (2004). Principles for youth development. The youth development handbook: *Coming of age in American communities*, 2, 3-22.

Hanbury, C., & Malti, T. (2011). *Monitoring and evaluating life skills for youth development*. Switzerland: Jacobs Foundations.

Hanushek, E., Kain, J., & Rivkin, S. (2009). New evidence about Brown v. Board of Education: The complex effects of school racial composition on achievement. *Journal of Labor Economics*, 27, 349–383.

Harris, E. (2020). *Predicting Disordered Eating Behaviors with Internet Addiction, Social Media Use, and FOMO*, Doctoral dissertation, University of West Florida.

Harrison, R., & Thomas, M. (2009). Identity in Online Communities: Social Networking Sites and Language Learning. *International Journal of Emerging Technologies & Society*, 7(2), 111.

Harter, Suzan. 1993. Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents. *Self-Esteem*. 87–116.

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.

Hawkins, M., Letcher, P., Sanson, A., Smart, D., & Toumbourou, J. (2009). Positive

- development in emerging adulthood. *Australian Journal of Psychology*, 61, 89–99.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-176.
- Hazel, C. E. (2016). *Empowered learning in secondary schools: Promoting positive youth development through a multitiered system of supports*. American Psychological Association.
- He, J., Chaparro, A., Nguyen, B., Burge, R., Crandall, J., Chaparro, B., Ni, R. & Cao, S. (2014). Texting while driving: Is speech-based text entry less risky than handheld text entry? *Accident Analysis & Prevention*, 72, 287-295.
- Heaven, P., & Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self esteem. *European Journal of Personality*, 22, 707–724.
- Heck, K. E., & Subramaniam, A. (2009). *Youth development Frameworks*. [Monograph]. Davis, CA: 4-H Center for Youth Development, University of California.
- Heitner, E. (2002). *The relationship between use: what we expect, what teens report*. *Applied development*, Unpublished Doctoral Thesis, Pace University, New York.
- Henderson, K.A., Whitaker, L.S., Bialeschki, M.D., Scanlin, M.M. & Thurber, C. (2007). Parental perceptions of youth development outcomes. *Journal of Family Issues*, 28(8), 987-1007.
- Hinson, R (2011). Internet Browsing Behaviour of Executive Postgraduate Students. *Information Development*. 27, 3: 176 -185
- Hobbs, R., & Jensen, A. (2009). The past, present, and future of media literacy education. *Journal of Media Literacy Education*, 1, 1–11.
- Hobfoll, S. E., & Stokes, J. P. (1988). The process and mechanism of social support. In S. W. Duck (Ed.), *The handbook of research in personal relationships* (pp. 497–517). London: Wiley.
- Holmbeck, G. N. & Wandrei, M. L. (1993). Individual and relational predictors of adjustment in first-year college students. *Journal of Counseling Psychology*, 40, 73–78.
- Holsen, I., Geldhof, J., Larsen, T., Aardal, E. (2017). The five Cs of positive youth development in Norway: Assessment and associations with positive and negative outcomes. *International Journal of Behavioral Development*, 41(5), 559-569.

- <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey> Erişim Tarihi: 19 Aralık 2021
- <https://www.search-institute.org/developmental-relationships/learning-developmental-relationships/>. Erişim Tarihi: Erişim tarihi: 29.08.2021
- http://actforyouth.net/youth_development/development/research.cfm Erişim tarihi: 29.08.2021
- http://actforyouth.net/youth_development/communities/ Erişim tarihi: 29.08.2021
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).
- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014). *What we Instagram: A first analysis of Instagram photo content and user types*. Ann Arbor, MI: Paper presented at the 8th International AAAI Conference on Web and Social Media. <https://www.aaai.org/ocs/index.php/ICWSM/ICWSM14/paper/view/8118/8087>, Erişim Tarihi: 7 Mart 2021.
- Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z., ... & Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490.
- Huberman et al. (2008). Social networks that matter: Twitter under. 2008: Social Computing Lab, Cornell University.
- Humphries, M., & Jagers, R. (2009). Culture: A possible predictor of morality for African American adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 19, 205–215.
- İlğaz, M. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: lise ve üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Turkish Journal of Marketing*, 3(3), 238-257.
- Işık, I., & Ergün, G. (2018). Determining the relation between Turkish middle-school students' internet addiction and perceived social support from family. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 527-542.
- Işıklı, S. (2020). Genç bireylerin mahremiyeti toplumsal alana sunumunda etkili olan ihtiyaçlar ve dijital dünyanın rolü. *Gençlik ve Dijital Çağ*, 110.

- İşlek, M. S. (2012). *Sosyal Medyanın Tüketici Davranışlarına Etkileri Türkiye'deki Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Karaman.
- Jarvis, Jeff. (2011). *E- Sosyal Toplum*. çev. Çağlar. Kök. İstanbul: Kapital Medya Hizmetleri.
- Jessor, R., Turbin, M. S., Costa, F. M., Dong, Q., Zhang, H., & Wang, C. (2003). Adolescent problem behavior in China and the United States: A cross-National Study of psychosocial protective factors. *Journal of Research on Adolescence*, 13(3), 329–360.
- Joinson, A.N. (2004). Self-esteem, interpersonal risk, and preference for e-mail to face-to-face communication. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 472-478.
- Jones, J. N., & Deutsch, N. L. (2011). Relational strategies in after-school settings: How staff youth relationships support positive development. *Youth & Society*, 43(4), 1381–1406.
- Jordaan, J., Beukes, R., & Esterhuysen, K. (2018). The development and evaluation of a life skills programme for young adult offenders. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 62(10), 3077-3096.
- Kabakçı, Ö.F. (2013). *Karakter güçleri açısından pozitif genç gelişiminin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kalpakhıoğlu, N.Ü., (2013). “Halkla ilişkiler aracı olarak yeni medya uygulamaları”, Yeni medya çalışmaları kuram, yöntem, uygulama, *Siyasa kongre dergisi*, 557-569
- Kanat, H. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal yeterik düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Karabük.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği*. Doktora tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Elazığ
- Karaca, M., ve Mutlu, T. (2019). Nispetizm-Mış gibi yapmak: Sosyal medyada nispet davranışları üzerine kavramsal bir çalışma. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 40-51.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., & Babadağ, B. (2016). The virtual world's current addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 250-269.
- Karaman, M. K., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı

- hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.
- Karaman, S., Yıldırım, S., & Kaban, A. (2008). Öğrenme 2.0 yaygınlaşıyor: Web 2.0 uygulamalarının eğitimde kullanımına ilişkin araştırmalar ve sonuçları. *XIII. Türkiye’de İnternet Konferansı Bildirileri*, 35-40.
- Karasu, F. Bayır, B. ve Çam, H. H. (2017). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (14), 374-388.
- Kaspersky Lab (2016). *10 Forms of cyberbullying*. [Çevrim-içi: <https://kids.kaspersky.com/10-forms-of-cyberbullying/> <https://kids.kaspersky.com/10-forms-of-cyberbullying/>, Erişim tarihi: 19.10.2020.]
- Kaygusuz, C. (2013). Psikolojik İhtiyaçlar ve İnternet Bağımlılığı. M.Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.) *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler* içinde. Ankara: Anı Yayıncılık, 2013, 163-192.
- Kennedy, A.J. (2000). *Internet The Rough Guide*, (Çev:Şimşek Demir), Ankara.
- Kırcaburun, K. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri Ve Kendini Sevme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kırık, A. M. (2014). Aile ve çocuk ilişkisinde internetin yeri: Nitel bir araştırma. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 337-347.
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A., & Gül, M., (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 108-122.^[1]_[SEP]
- Kim, P., Evans, G. W., Angstadt, M., Ho, S. S., Sripada, C. S., Swain, J. E., et al. (2013). Effects of childhood poverty and chronic stress on emotion regulatory brain function in adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(46), 18442–18447.
- Kim, S. E., Kim, J. W., & Jee, Y. S. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 200-205.
- Kim, H. K. & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet

- use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490–500.
- Kim, E., & Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 264–271.
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J., & Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLoS one*, 13(2),.
- Kim, J., LaRose, R. & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451–455.
- Kim, K. , Ryu, E. , Chon, MY. , Yeun, EJ. , Choi, SY. , Seo, JS. ve Nam, BW. (2006). Internet Addiction In Korean Adolescents and Its Relation To Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey. *International Journal of Nursing Studies*. 43.2,185–192.
- Kim,K., Ryub, E., Chonb, M.Y., Ja Yeun, E., Choic, S.Y. Seod, Bum J.S., & Namd, W. (2011). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185- 192.
- King, P E., Dowling, E. M., Mueller, R. A., White, K., Shultz, W., Osborn, P , et al. (2005). Thriving in adolescence: The voices of youth-serving practitioners, parents, and early and late adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 25, 94-112.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? *Comput Hum Behav.*, 29(1), 140–144.
- Kinsey, S. (2013). *Using multiple youth programming delivery modes to drive the development of social capital in 4-H participants*. In *New Direction for Youth Development* (pp. 61-73). Wiley Periodicals.
- Kirschner, P.A. & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26, 1237-1245.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York:

Guilford publications.

- Kling, R. 1996. "Synergies and Competition between Life in Cyberspace and Face-to-Face Communities." *Social Science Computer Review* 14(1):50–64.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2007). Factors predictive for incidence and remission of Internet addiction in young adolescents: A prospective study. *Cyberpsychology and Behavior*, 10, 545–551.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(4), 273-277.
- Koçak, N.G. (2012). *Bireylerin sosyal medya kullanım davranışlarının ve motivasyonlarının kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında incelenmesi: Eskişehir'de bir uygulama*. Doktora tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Koo, H. J. & Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691– 1711.
- Korkut, K. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya yoluyla geliştirdiği tutumlar*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Koydemir, S. (2006). *Predictors of shyness among university students: Testing a self-presentational model*. Doctoral dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Köksal, Y., ve Özdemir, Ş. (2013). Bir iletişim aracı olarak sosyal medya'nın tutundurma karması içerisindeki yeri üzerine bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1).
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of social issues*, 58(1), 49-74.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031.
- Kreikemeier, J. M. (2015). *A study of life skills from traditional and afterschool 4H participants*, Master These, University of Nebraska, Lincoln.
- Kurtines, W. M., Montgomery, M. J., Ferrer-Wreder, L., Berman, S. L., Lorente, C. C., &

- Silverman, W. K. (2008). Promoting positive youth development: Implications for future directions in developmental theory, methods, and research. *Journal of Adolescent Research*, 23(3), 359-378.
- Kurtyılmaz, Y., Can, G., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 33-52.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kuss, D. & Griffiths, M. (2012). Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health Addiction*, 10, 278-296.
- Kuss, d. J., & Griffiths, M. d. (2011) Addiction to social networks on the Internet: a literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011a). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011b). Online social networking and addiction – A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528–3552.
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4026–4052.
- Kuss, D. J. & Lopez-Fernandez O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: a systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176.
- Kutup, N. (2010). İnternet ve Sanat, Yeni Medya ve net. art. *Akademik Bilişim*, 10(9).
- Kuzucu, Y., Kögercin, A. U., Yavaş, S., & Çuhacı, A. (2020). Ergenlerde Sosyal Sorun Çözme, Stresle Baş Etme ve Sosyal Desteğin Problemlı İnternet Kullanımıyla İlişkisi: Olumsuz ve Olumlu Duyguların Aracılık Rolü. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 17-34.

- La Barbera, D., La Paglia, F. & Valsavoia, R. (2009). Social network and addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 628-629
- Laplanche, J., & Pontalis, J. (1996). *The language of psychoanalysis*. London: Karnac.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self regulation? *Media Psychology*, 5, 225–253.
- Larson, R. (2006). Positive youth development, willful adolescents, and mentoring. *Journal of Community Psychology*, 34, 677–689.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170–183.
- Larson, R. W., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, 32(4), 744–754.
- Lavin, M.J., Yuen, C.N., Weinman, M., Kozak, K., 2004. Internet dependence in the collegiate population: the role of shyness. *Cyberpsychol. Behav.* 7, 379–383.
- Leary, R.M. (1986). The impact of interactional impediments on social anxiety and self-presentation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 122-135.
- Leary, M. R. & Downs, D. L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive. M. H. Kernis (Ed.). *Efficacy, agency, and self-esteem* içinde (s. 123-144). New York: Plenum Press.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in human behavior*, 31, 373-383.
- Lee, Z. W., Cheung, C. M., & Thadani, D. R. (2012, January). An investigation into the problematic use of Facebook. In *2012 45th Hawaii international conference on system sciences* (pp. 1768-1776). IEEE
- Lee, C. ve Lee, S. J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 77(April), 10–17.
- Lee, B. W. and Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 197–205.

- Lee, J., Sung, M. J., Song, S. H., Lee, Y. M., Lee, J. J., Cho, S. M., ... & Shin, Y. M. (2018). Psychological factors associated with smartphone addiction in south korean adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 38(3), 288-302.
- Leffert, N. (1996). *Making the Case: Measuring the Impact of Youth Development Programs*.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of youth and adolescence*, 40(1), 38-47.
- Lerner, R. M. (2006). *Developmental science, developmental systems, and contemporary theories of human development*. In R. M. Lerner (Ed.), *Theoretical models of human development*. Volume 1 of Handbook of Child Psychology (6th ed.) (pp. 1-17). Editors-in-chief: W. Damon & R. M. Lerner. Hoboken, NJ: Wiley.
- Lerner, R. M. (2005). *Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases*. In White paper prepared for the workshop on the science of adolescent health and development, national research council/institute of medicine. Washington, DC: National Academies of Science.
- Lerner, R. M. (2004). *Liberty: Thriving and civic engagement among America's youth*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Lerner, R. M. (2003) 'Developmental Assets and Asset-Building Community: A View of the Issues', in R. Lerner and P.L. Benson (eds) *Developmental Assets and Asset-Building Communities: Implications for Research, Policy and Practice*, pp. 3–18. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Lerner, R. M. (2002). *Concepts and theories of human development* (3rd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lerner, R. M., Albert, A.E., Anderson, P.M. and Dowling, E. M. (2006). On making humans human: Spirituality and the promotion of positive youth development. E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener and P.L. Benson (Ed.). *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*, (s.60-72). CA: Thousand Oaks.
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., & Lerner, J. V. (2005). Positive Youth Development A *View of the Issues*. 25 (1), 10–16.
- Lerner, R. M., & Benson, P. L. (Eds.). (2003). *Developmental assets and asset-building communities: Implications for research, policy, and practice*. New York: Kluwer/Plenum.

- Lerner, J. V., Bowers, E. P., Minor, K., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Schmid, K. L., ... & Lerner, R. M. (2013). *Positive youth development: Processes, philosophies, and programs*. Handbook of psychology, Vol 6: Developmental psychology. 2. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc; US. p. 365-392.
- Lerner, R.M., Brentano, C., Dowling, E., & Anderson, P. (2002). Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society. In R.M. Lerner, C.S. Taylor, & A. von Eye (Eds.), *Pathways to positive development among diverse youth: New Directions for Youth Development*, No. 95. (pp. 11–33). San Francisco: Jossey-Bass.
- Lerner, R. M., Brown, J. D., & Kier, C. (2005). *Adolescence: Development, diversity, context, and application* (Canadian Ed.). Toronto: Pearson.
- Lerner, R. M., Fisher, C. B., & Weinberg, R. A. (2000). Toward a science for and of the people: Promoting civil society through the application of developmental science. *Child Development*, 71, 11–20.
- Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2013). *The positive development of youth: Comprehensive findings from the 4-H study of positive youth development*. National 4-H Council.
- Lerner, R.M. and Lerner, J.V. (2010). *The positive development of youth. Report of the findings from the first seven years of the 4h study of positive youth development*. ABD: Tufts University. Retrieved from <https://ase.tufts.edu/iaryd>.
- Lerner, R.M. & Lerner, J.V. (2009). *Report of the findings from the first six years of the 4H study of positive youth development*. Research in Youth Development. Medford, MA: Tufts University
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., et al. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H Study of Positive Youth Development. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17–71.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Bowers, E. P., & Geldhof, G. J. (2015) Positive youth development and relational developmental systems. In W. F. Overton & P. C. Molenaar (Eds.), *Theory and method. Volume 1 of the Handbook of child psychology and developmental science* (7th ed., pp. 607–651). Editor-in-chief: R. M. Lerner.

Hoboken, NJ: Wiley.

- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Phelps, E. (2009). *Report of the findings from the first seven years of the 4-H study of positive youth development*. Medford, MA: Institute for Applied Research in Youth Development.
- Lerner, R. M., Napolitano, C.M., Boyd, M. J., Mueller, M. K. & Callina, K.S. (2013). *Mentoring and positive youth development*. D. L. DuBouis and M. J. Karcher (Ed.) Handbook of youth mentoring (pp. 17-28). North America: Sage Publications.
- Lerner, J. V., Phelps, E., Forman, Y., & Bowers, E. P. (2009). *Positive youth development*. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), Handbook of adolescent psychology (3rd ed., pp. 524–558). Hoboken, NJ: Wiley.
- Lewin-Bizan, S., Bowers, E. P., & Lerner, R. M. (2010). One good thing leads to another: Cascades of positive youth development among American adolescents. *Development and psychopathology*, 22(4), 759-770.
- Li, S. M. & Chung, T. M. (2006). Internet function and internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22(6) pp. 1067–1071.
- Li, J., & Julian, M. M. (2012). Developmental relationships as the active ingredient: A unifying working hypothesis of “what works” across intervention settings. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82, 157–166.
- Lickona, T. (1991). *Education for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*, Bantam Books, New York, NY, USA, 1991.
- Lin, Y. H. & Gau, S. S. (2013) Association between Morningness-eveningness and the Severity of Compulsive Internet Use: the Moderating Role of Gender and Parenting Style. *Sleep med* 14:1398–1404.
- Lin, C.-H., Lin, S.-L. & Wu, C.-P. (2009). The Effects Of Parental Monitoring and Leisure Boredom On Adolescents’ internet Addiction. *Adolescence*, 44(176), 993.
- Lin, S. S., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in human behavior*, 18(4), 411-426.
- Lin, M. P., Wu, J. Y. W., You, J., Chang, K. M., Hu, W. H., & Xu, S. (2018). Association between online and offline social support and internet addiction in a representative sample of senior high school students in Taiwan: The mediating role of self-

- esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 1-7.
- Liu, C. Y. & Yu, C. P. (2013). Can facebook use induce well-being?. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16 (9), 674-678.
- Ljepava, N., Orr, R.R., Locke, S., Ross, C., 2013. Personality and social characteristics of Facebook non-users and frequent users. *Comput. Hum. Behav.* 29 (4), 1602–1607.
- Loehlin, J. C. (1992). *Latent Variable Models: An Introduction to Factor, Path, and Structural Analysis*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Lui, Y & Tsai, Y. R. (2012). The impact of social networking services (SNS) on college students' social relationship and private life. *International Journal of Arts and Commerce*. Vol. 1 No. 4
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Lynch, J. G. (2012). *Perceived stress and the buffering effect of perceived social support on Facebook*. Doctoral dissertation, Antioch University, New England.
- Madsen, K.A., Hicks, K. & Thompson, H. (2011). Physical activity and positive youth development: Impact of a school based program. *American School Health Association*, 81(8), 462-470.
- Martin, J. M., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Maslow, A. H., (1987). *Motivation and Personality*, Harper & Row, New York, NY, USA, 3rd edition.
- Masten, A. S. (2014). *Invited commentary: Resilience and positive youth development frameworks in developmental science*. 1018-1024
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- Matson, J.L., Matson, M.L., & Rivet, T.T. (2007). Social skills treatments with children with autism spectrum disorders. *Behavior Modification*, 31, 682-707.
- Mayfield, A. (2008). What is social media? (Vol. 1.4). Crossing.
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from Cyberspace: the implications of the

- internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 57–75.
- McMillen, M., Kaufman, P. & Klein, S. (1997) *Dropout Rates in the United States: 1995*, NCES 97–473. Washington, DC: US Department of Education, National Center for Education Statistics.
- Mc Mahon, C., & Curtin, C. (2013). The social networks of young people in Ireland with experience of long-term foster care: Some lessons for policy and practice. *Child and Family Social Work*, 18(3), 329- 340.
- McMurrin, M. (1994). *The Psychology of Addiction*. London: Taylor & Francis.
- McQuail, D., Blumler, J.G. and Brown, J.R. (1972) The television audience: a revised perspective. In McQuail, D. (ed.), *Sociology of Mass Communications*. Penguin, Harmondsworth, pp. 166–194.
- Meehan, M. P., Durlak, J. A., & Bryant, F. B. (1993). The relationship of social support to perceived control and subjective mental health in adolescents. *Journal of Community Psychology*, 21, 49–55.
- Meena P. S., Mittal P. K. Solanki R. K. Problematic use of social networking sites among urban school going teenagers. *Industrial Psychiatry Journal* 2012; 21(2): 94.
- Meerkerk, G. J., van den Eijnden, R. J., Franken, I. H. A., & Garretsen, H. F. L. (2010). Is compulsive internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity?. *Computers in human behavior*, 26(4), 729-735.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(4), 357-364.
- Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive behaviors*, 61, 74-79.
- Méndez, E. T. (2010). Positive Youth Development and Spirituality: From Theory to Research [review]/Lerner, R., Roeser, R., & Phelps, E. *Journal of Applied Christian Leadership*, 4(2), 74-78.
- Mesch, G. S. (2001). Social relationships and internet use among adolescents in Israel. *Social Science Quarterly*, 82(2), 329–339.

- Mikami, A. Y., Szwedo, D. E., Allen, J. P., Evans, M. A., Hare, A. L. Adolescent peer relationships and behavior problems predict young adults' communication on social networking websites. *Developmental Psychology* 2010; 46: 46–56.
- Miller, G. E., Brehm, K. & Whitehouse, S. (1998) 'Reconceptualizing School- Based Prevention for Antisocial Behavior Within a Resiliency Framework', *School Psychology Review* 27: 364–79.
- Monahan, K. C. Oesterle, S. & Hawkins, D. (2010). Predictors and consequences of school connectedness the case for prevention. *The prevention researcher*, 17(3), 3-6.
- Moody, E.J. (2001) 'Internet use and its relationship to loneliness' *CyberPsychology & Behavior*, 4, 393-401.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Moran, M. , Seaman, J. & Tinti-Kane, H. (2011). *Teaching, learning, and sharing: how today's higher education faculty use social media*. Babson Survey Research Group.
- Morris, J.C. (1996). *Self-perceived youth leadership life skills development among Iowa 4H members. (Retrospective theses and dissertations)*. Iowa State University, Ames, Iowa.
- Mossbarger, B. (2008). Is internet addiction addressed in the classroom? A survey of Psychology text books. *Computers in Human Behavior*, 24, 468–474.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.
- Murry, V., Berkel, C., Brody, G., Chen, Y., & Miller, S. (2009). Linking parental socialization to interpersonal protective processes, academic self-presentation, and expectations among rural African American youth. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 15, 1– 10.
- Nadkarni, A. & Hofmann, S.G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52, 243-249.
- National Research Council and Institute of Medicine. (2009). *Preventing mental, emotional, and behavioral disorders among young people: Progress and possibilities*. Committee

- on Prevention of Mental Disorders and Substance Abuse Among Children, Youth, and Young Adults: Research Advances and Promising Interventions.* M. E. O'Connell, T. Boat, & K. E. Warner (Eds.). Board on Children, Youth, and Families, Division of Behavioral and Social Sciences and Education. Washington, DC: The National Academies Press.
- Niemz, K., Griffiths, M. & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562–570.
- Noyan, O., Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (Özel Sayı. 1), 73-81.
- Nurmi, J. E., & Salmela-Aro, K. (1997). Social strategies and loneliness: a prospective study. *Personality and Individual Differences*, 23, 205–215.
- Nwmar, m. N. (2012). The effect of using the social networking web. The humanity of Science. Algeria: Batna of University.
- Odabaşı F., Kabakçı I. ve Çoklar, A.N. (2007). *İnternet, Çocuk ve Aile*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektaş, Ö., (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri, *Bağımlılık Dergisi*, 8 (1), 46-51.
- Odacı, H. ve M. Kalkan. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55, 1091– 1097.
- Oğuzhan, Ö. (Ed.). (2015). *İletişimde sosyal medya sosyal medyada etkileşim*. Kalkedon.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerle internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt:23 No:1, 281-292
- Okur, H. D. (2003). Gençlik ve Sosyal Paylaşım Siteleri. *Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset ve Kültür Dergisi*, 23, 93-107.
- Olweus, D. (1995) Bullying or peer abuse at school: Facts and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 4(6), 196–200.
- Oman, R. F., Vesely, S., Aspy, C. B., McLeroy, K. R., Rodine, S., & Marshall, L. (2004). The

- potential protective effect of youth assets on adolescent alcohol and drug use. *American Journal of Public Health*, 94, 1425–1430.
- Onat, F. ve Aşman Alikılıç, Ö. (2008). Sosyal ağ sitelerinin reklam ve halkla ilişkiler ortamları olarak değerlendirilmesi. *Yaşar Üniversitesi Dergisi*, 3(9), 1111- 1143.
- O'Brien, C.P. (2010). Commentary on Tao et al. (2010): *Internet addiction and DSM-V. Addiction*, 105(3), 565.
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804.
- Ögel, K. (2018). *Bağımlılık Ve Tedavisi Temel Kitabı*. İstanbul: Iq Kültür Sanat Yayınları.
- Ögel, K. (2014). *İnternet Bağımlılığı- İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*, 2. Baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, Yaşam ve Bağımlılık; Tartışmalar ve Gerçekler*, IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul.
- Öngün, E., & Demirağ, A. (2014). Are we digital masters or captives? A critical evaluation of panoptic versus synoptic effect of surveillance in social media. *Journal of Media Critiques*, 1(3), 27-41.
- Özbay, G. (2017). *Pozitif genç gelişimi temelli sınıf rehberliği programının ilkökul öğrencilerinin yaşam becerilerine etkisi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özbay, Y. (2013). Pozitif genç gelişimi. *Eğitimci Dergisi*, 21.
- Özcan, N.K.,& Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *Cyberpsychology and Behaviour*, 10, 767-772.
- Özcan, N.K.,& Buzlu, S. (2005). An assistive tool in determining problematic internet use: validity and reliability of the “online cognition scale” in a sample of university students. *Journal of Dependence*, 6, 19–26.
- Özdemir, H. (2020). *Genç erişkinlerde aile içi sorunların sosyal medya bağımlılığı ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Özgür Yörük, B. (2018). *Ergenlerin problemleri internet kullanımı ve sosyal hizmet uygulama önerileri*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Sakarya.

- Özpolat, V. (2014). Postmodern bir sosyalleşme mecrası olarak sosyal medya ve gençlik. *Gençlik ve Kültürel Mirasımız Youth And Cultural Heritage*, 45.
- Öztoşun, A. (2018). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma deneyimlerinin internet bağımlılığını yordayıcılığı*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Papacharissi, Z., & Rubin, A. M. (2000). Predictors of Internet use. *Journal of broadcasting & electronic media*, 44(2), 175-196.
- Park, N. (2009). Building strengths of character: Keys to positive youth development. *Reclaiming Children and Youth*, 18(2), 42.
- Park, N. (2004) The role of subjective well-being in positive youth development, *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25–39.
- Park, N. (2004a). Character strengths and positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 40-54.
- Park, S., Kang, M. & Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self- esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349–357.
- Pavliček, A. (2013). Social media—the good, the bad, the ugly. *IDIMT-2013*, 139.
- Peter, J., Valkenburg, P. M. & Schouten, A. P. (2005). Developing a model of adolescent friendship formation on the internet. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 8(5), 423–430.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. N.Y: Oxford University Press.
- Petratis, John, Flay, Brian R., & Miller Todd Q.. "Reviewing Theories Of Adolescent Substance Use. Organizing Pieces In The Puzzle". *Psychological Bulletin*, 117.1 ,1995, ss. 67.
- Petry, N., Rehbein, F., Gentile, D., Lemmens, J., Rumpf, H., Mößle, T., Bischof, G., Tao, R., Fung, D., Borges, G. & Auriacombe, M. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109(9),

1399-1406.

- Phelps, E., Balsano, A. B., Fay, K., Peltz, J. S., Zimmerman, S. M., Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2007). Nuances in early adolescent development trajectories of positive and problematic=risk behaviors: Findings from the 4-H study of positive youth development. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16, 473–496.
- Phelps, E., Zimmerman, S., Warren, A. E. A., Jelic'ic', H., von Eye, A., & Lerner, R. M. (2009). The structure and developmental course of positive youth development (PYD) in early adolescence: Implications for theory and practice. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 571–584.
- Pitta, D.A., & Fowler, D. (2005). Internet community forums: an untapped resource for consumer marketers. *Journal of Consumer Marketing*, 22(5): 265-274
- Pittman, M. (2015). Creating, consuming, and Connecting: Examining the relationship between social media engagement and loneliness. *The Journal of Social Media in Society*, 4(1).
- Pittman, K. (1999). Youth Today: The Power of Engagement. Forum for Youth Investment.
- Pittman, K., Irby, M., & Ferber, T. (2001). Unfinished business: Further reflections on a decade of promoting youth development. In P. L. Benson & K. J. Pittman (Eds.), *Trends in youth development: Visions, realities and challenges* (pp. 4–50). Norwell, MA: Kluwer.
- Pittman, K. J., Irby, M., Tolman, J., Yohalem, N., & Ferber, T. (2011, December). Preventing problems, promoting development, encouraging engagement. In *Washington, DC: Forum for Youth Investment*.
- Platt, B., Kadosh, K. C., & Lau, J. Y. F. (2013). The role of peer rejection in adolescent depression. *Depression and Anxiety*, 30(9), 809–821.
- Plowman, L., McPake, J., Stephen, C. (2008). “Just Picking it Up? Young Children Learning with Technology at Home.” *Cambridge Journal of Education*. 38(3):303-319.
- Pollet, T. V., Roberts, S. B., & Dunbar, R. M. (2011). Use of social network sites and instant messaging does not lead to increased offline social network size, or to emotionally closer relationships with offline network members. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 14(4), 253-258.

- Porter, K., Mitchell, J., Grace, M., Shinosky, S., & Gordon, V. (2012). A study of the effects of social media use and addiction on relationship satisfaction. *Meta-communicate*, 2(1).
- Prot, S., McDonald, K.A., Anderson, C. A & Gentile, D.A. (2012). Video games: good, bad, or other. *Pediatric Clinics of North America*, 59(3), 647–658.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Hum Behav.*, 29(4), 1841–1848.
- Quinn, S., & Oldmeadow, J. A. (2013). Is the igeneration a ‘we’generation? Social networking use among 9 to 13 year olds and belonging. *British Journal of Developmental Psychology*, 31(1), 136-142.
- Rask, K., Åstedt Kurki, P., Paavilainen, E., & Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17(2), 129-138.
- Reisoğlu, İ., Gedik, N., & Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemleri internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (2006). Self and health: Factors that encourage self-esteem and functional health. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(1), S44–S51.
- Rhodes, J. E., & Roffman, J. G. (2003). Nonparental adults as developmental assets in the lives of youth. In R. M. Lerner & P. L. Benson (Eds.), *Developmental assets and asset-building communities: Implications for research, policy, and practice* (pp. 195–212). Boston: Kluwer Academic.
- Rich, G. J. (2003). The positive psychology of youth and adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 1–3. ^[1]_[SEP]
- Riggio, R. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 649-660.
- Riggio, R.E., Throckmorton, B & DePaulo, S. (1990). Social skills and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 11 (8), 799-804.
- Roberts, J., Petnji Yaya, L., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone

- activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254-265.
- Romina, C. (2008). Social Computing: Study on the Use and Impact of Online Social Networking. JRC scientific and technical reports. Retrieved from <http://ftp.jrc.es/EURdoc/JRC48650.pdf>
- Rosenberg, J., & Egbert, N. (2011). Online impression management: Personality traits and concerns for secondary goals as predictors of self-presentation tactics on Facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17, 1– 18.
- Rosenfeld, L.R. & Richman, J.M. (1998). Low Social Support Among At-Risk Adolescent. *Social Work in Education*. vol. 20, issue 4, 245-260.
- Ross, L. T., Lutz, C. J., & Lakey, B. (1999). Perceived social support and attributions for failed support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(7), 896–908.
- Roth, J., & Brooks-Gunn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science*, 7(2), 94–111.
- Roth, J., & Brooks-Gunn, J. (2002). What is a youth development program? Identification of defining principles. In R. M. Lerner, F. Jacobs, & D. Wertlieb (Eds.), *Handbook of Applied Developmental Science* (Vol. 2, pp. 197–223). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Rothschild, L. B. (2015). *Facebook use and its relationship to social connectedness and loneliness: The moderating role of social skills*. Master Dissertation, American University, Washington, USA.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.
- Rubin, K. H., Bukowski, W., & Parker, J. G. (1998). Peer interactions, relationships, and groups. In W. Damon (Series Ed.) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (5th ed., pp.619-700). New York: Wiley.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 133–148.
- Ryan, Peter K. (2011). *Social Networking*. New York: The Rosen Publishing Group.

- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and emotion*, 30(4), 344-360.
- Ryan, R. M., Stiller, J. D., & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence*, 14, 226-249.
- Sadoff, R. L., Drogin, E.Y., Gurmu, S. (2015). Forensic implications of Behavioral Addictions. In MS. Ascher & P. Levounis (Eds.), *The Behavioral Addictions*. American Psychiatric Pub., p. 9-29.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139.
- Satan, A.A. (2013). Ortaöğretim Öğrencilerinde Akran Baskısının İnternet Bağımlılığına Olan Etkisi, *Turkish Studies*, 6.8, 511-526.
- Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 699-727.
- Saunders, P. L., & Chester, A. (2008). Shyness and the Internet: social problem or panacea? *Computers in Human Behavior*, 24, 2649-2658. [1]
- Savastio, R. (2013). Facebook causes depression new study says. Erişim 1 Temmuz 2018, <http://guardianlv.com/2013/08/facebook-causes-depression-new-study-says/>
- Savcı, M. (2017). *Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2017.
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological Addictions and Social Connectedness: Predictor Effect of Internet Addiction, Social Media Addiction, Digital Game Addiction and Smartphone Addiction on Social Connectedness. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 30(3).
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

- Scales, P. C. (2000) 'Building Students' Developmental Assets to Promote Health and School Success', *Clearing House* 74: 84–88.
- Scales, P. C. (1999). Reducing risks and building developmental assets: Essential actions for promoting adolescent health. *The Journal of School Health*, 69, 113–119.
- Scales, P. C., Benson, P. L., Leffert, N., & Blyth, D. A. (2000). Contributions of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents. *Applied Developmental Science*, 4, 27-46.
- Scales, P. C., Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C., Hintz, N. R., Sullivan, T. K., & Mannes, M. (2004). The role of parental status and child age in the engagement of children and youth with adults outside their families. *Journal of Family Issues*, 25, 735–760.
- Scales, P. C., Foster, K. C., Mannes, M., Horst, M. A., Pinto, K. C., & Rutherford, A. (2005). School-business partnerships, developmental assets, and positive outcomes among urban high school students: A mixed-methods study. *Urban Education*, 40, 144–189.
- Scarborough, S. (2013). Positive Youth Development and Substance Use in Emerging Adults. *McNair Scholars Research Journal*, 9(1), 12.
- Scealy, M., Phillips, J. G., & Stevenson, R. (2002). Shyness and anxiety as predictors of patterns of Internet usage. *CyberPsychology & Behavior*, 5(6), 507-515.
- Schwartz, M. (2010). The usage of Facebook as it relates to narcissism, self-esteem and loneliness. Retrieved from <http://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI3415681>
- Schwartz, S. J., Phelps, E., Lerner, J. V., Huang, S., Brown, C. H., Lewin-Bizan, S., ... & Lerner, R. M. (2010). Promotion as prevention: Positive youth development as protective against tobacco, alcohol, illicit drug, and sex initiation. *Applied Developmental Science*, 14(4), 197-211.
- Scott, P.R. & Jacka, J.M. (2013) *Sosyal medya kurumsal yönetim ve risk rehberi*, - Türkiye İç Denetim Enstitüsü Yayınları, Çeviri: Tuğrul Bozbey
- Scott-Little, C., Hamann, M. S., & Jurs, S. G. (2002). Evaluations of after-school programs: A meta-evaluation of methodologies and narrative synthesis of findings. *American Journal of Evaluation*, 387-419.
- Seepersad, S. (2004). Coping with loneliness: Adolescent online and offline behavior.

- CyberPsychology & Behavior, 7(1), 35-39.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. (1998). What is the good life. *APA Monitor*, 29(10), 2.
- Seligman, M.E.P. (1998a). Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29 (1).
- Seligman, M.E.P. (1998b). Positive social science. *APA Monitor*, 29 (4).
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Sesma, A., Mannes, M. & Scales, P. C. (2005) 'Positive Adaptation, Resilience, and the Developmental Asset Framework', in S. Goldstein and R. B. Brooks (eds) *Resilience in Children*, pp. 281–96. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Seton, P. H. (1974). The psychotemporal adaptation of late adolescence. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 22, 795–819.
- Sevilla, C. (2012). Social network addiction and your next case. *Attorney Journal. Erişim*, 1.
- Sharabi, A., Levi, U., & Margalit, M. (2012). Children's loneliness, sense of coherence, family climate, and hope: Developmental risk and protective factors. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 61-83.
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2004). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *European Journal of Marketing*, 54(7).
- Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B. & Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575–580.
- Shek, D. T., Ma, H. K., & Sun, R. C. (2011). Development of a new curriculum in a positive youth development program: the Project PATHS in Hong Kong. *TheScientificWorldJournal*, 11.
- Shek, D.T., Ma, C. & Sun, R.C. (2010). Evaluation of a Positive Youth Development Program for Adolescents with Greater Psychosocial Needs: Integrated views of

- Program Implementers. *Scientific World Journal*, 10(1), 890–900.
- Shek, D. T. L., Siu, A. M. H., & Lee, T. Y. (2007). The Chinese positive youth development scale: A validation study. *Research on Social Work Practice*, 12(3), 380–391.
- Sheldon, P. (2008). Student favorite: Facebook and motives for its use. *Southwestern Mass Communication Journal*, 23(2), 39-53.
- Shepherd, R. M., & Edelman, R. J. (2005). Reasons for Internet use and social anxiety. *Personality & Individual Differences*, 39, 949–958.
- Sherkat, D. E., & Reed, M. D. (1992). The effects of religion and social support on self-esteem and depression among the suddenly bereaved. *Social Indicators Research*, 26(3), 259-275.
- Silverman, T. (1999). The Internet and relational theory. *American Psychologist*, 54, 780–781.
- Siyez, D. M., & Uzbaş, A. (2013). İnternet bağımlılığı ve psikososyal faktörler. *İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler içinde*. Ankara, Anı Yayıncılık.
- Skiera, B., Hinz, O., & Spann, M. (2015). Social media and academic performance: Does the intensity of Facebook activity relate to good grades?. *Schmalenbach Business Review*, 67(1), 54-72.
- Sleeper, K. L. (2018). *Relationship Satisfaction, Social Anxiety and Smartphone/Social Networking Addiction* (Master Thesis, Southern Illinois University Edwardsville).
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social media use in 2018. *Pew research center*, 1, 1-4.
- Smith, E.P., Faulk, M. & Sizer, M. A. (2013). Exploring the meso-system: the roles of community, family and peers in adolescent delinquency and positive youth development. *Youth and Society*, 48(3), 318-343.
- Solomon, D., Battistich, V., Watson, M., Schaps, E. & Lewis, C. (2000). A six district study of educational change: Direct and mediated effects of the child development Project. *Social Psychology of Education*, 4(1), 3-52.
- Söyler, S., & Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal uyuşturucu: İnternet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
- Spraggins, A. (2009). *Problematic use of online social networking sites for college students: Prevalence, predictors and association with well-being*. (Unpublished doctoral

- dissertation). University of Florida, Gainesville, FL.
- Sproull, Lee, & Kiesler, S. 1991. *Connections: New Ways of Working in the Networked Organization*. Cambridge: MIT Press.
- (Global Social Network Statistic, 2021 <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>)
- Steers, M. L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*(8), 701-731.
- Stein, M., Ward, H., & Courtney, M. (2011). 'Editorial: International perspectives on young people's transitions from care to adulthood'. *Children and Youth Services Review, 33*(12), 2409–2411.
- Stein, J. & Sanburn, J. (2013), "The New Greatest Generation", *Time*, 181, 19, 26-33.
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of applied developmental psychology, 29*(6), 434-445.
- Stevens, S. B., & Morris, T. L. (2007). College dating and social anxiety: Using the Internet as a means of connecting to others. *CyberPsychology & Behavior, 10*(5), 680-688.
- Stritzke, W. G. K., Nguyen, A., & Durkin, K. (2004). Shyness and computer-mediated communication: A self-presentational theory perspective. *Media Psychology, 6*, 1–22.
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The future of children, 119*-146.
- Sucu, İ. (2012). Sosyal medya oyunlarında gerçeklik olgusunun yön değiştirmesi: smeeet oyunu örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 1*(3), 55-88.
- Suler, J. (1999). Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior, 2*, 385-394.
- Sun, R.C.F. & Shek, D.T.L. (2012). Positive youth development, life satisfaction and problem behavior among Chinese adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research, 105*(3), 541-559.
- Sun, R. C. F. & Shek, D. T. L. (2010). Life satisfaction, positive youth development, and

- problem behaviour among chinese adolescents in hong kong. *Social Indicators Research*, 95(3), 455-474.
- Sun, J. & Stewart, D. (2007). Age and gender effects on resilience in children and adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion*, 9(4), 16-56.
- Sussman, S., Unger, J., & Dent, W. (2004). Peer group self-identification among alternative high school youth: A predictor of their psychosocial functioning five years later. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 9–25.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3 (6), 49-74.
- Swanson, D., Spencer, M., Dell'Angelo, T., Harpalani, V., & Spencer, T. (2002). Identity processes and the positive youth development of African Americans: An explanatory framework. *New Directions for Youth Development*, 95, 73–99.
- Symister, P., & Friend, R. (2003). The influence of social support and problematic support on optimism and depression in chronic illness: A prospective study evaluating self-esteem as a mediator. *Health Psychology*, 22(2), 123.
- Szwedo, D.E., Mikami, A.Y., Allen, J.P., 2011. Qualities of peer relations on social networking websites: predictions from negative mother–teen interactions. *Journal of Research on Adolescence* 21, 595–607.
- Şahin, E. E. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinde utangaçlık: Benlik saygısı ve kişilerarası yetkinlik değişkenlerinin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5, 75-88.
- Şahin, H., İşleyen, F. ve Özdemir, S. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları ve Sosyal Ağ Kullanımlarına Göre Etkileşim Kaygısı ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 25-36.
- Şahin, C., & Kumcağız, H. (2017). Narsisizm ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(30), 2136-2155.
- Şentürk, Ü. (2013). Milenyum gençliğinin dijital yaşamı: Küresel gençlik kültürünü sosyal medyada okumak. *Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset ve Kültür Dergisi*, 23, 29-46.
- Şimsek, E., & Sali, J. B. (2014). The Role of Internet Addiction and Social Media Membership on University Students' Psychological Capital. *Contemporary*

- Educational Technology*, 5(3), 239-256.
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., & Lee, Y. A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102-108.
- Tanrıverdi S. (2012) *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Tarhan, N. Nurmedov, S.(2011) *Bağımlılık*. İstanbul: Timaş yayınevi
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child development*, 88(4), 1156-1171.
- Tebes, J. K., Feinn, R., Vanderploeg, J. J., Chinman, M. J., Shepard, J., Brabham, T., . . . & Connell, C. M. (2007). Impact of a positive youth development program in urban after-school settings on the prevention of adolescent substance use. *Journal of Adolescent Health*, 41, 239-247.
- Teipel, K. (2002). *Minnesota adolescent health action plan. Community programs to promote youth development*. Washington, DC: National Academy Press.
- Tess, P.A. (2013). The role of social media in higher education classes (real and virtual) –A literature review. *Computers in Human Behavior*, 29, 60-68.
- Thadani, D. R., & Cheung, C. M. (2011, January). Online social network dependency: Theoretical development and testing of competing models. In 2011 44th Hawaii International Conference on System Sciences (pp. 1-9). IEEE.
- The United Nations Children's Fund (2002). *Adolescence: A time that matters*. New York: UNICEF.
- Theokas, C., & Lerner, R. M. (2006). Observed ecological assets in families, schools, and neighborhoods: Conceptualization, measurement and relations with positive and negative developmental outcomes. *Applied Developmental Science*, 10(2), 61–74.
- Tiryakioğlu F.; Erzurum F. (2011), *Bir Eğitim Aracı Olarak Ağların Kullanımı, Siyasal*

Kitapevi, Ankara, 2011.

- Tohumcu, M. U., Karslı, T. A., Bahadır, E., & Kalender, B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya University Journal of Social Science*, 21(2).
- Tokunaga, R. S. (2016). Interpersonal surveillance over social network sites: Applying a theory of negative relational maintenance and the investment model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(2), 171-190.
- Tolan, P., Ross, K., Arkin, N., Godine, N., & Clark, E. (2016). Toward an integrated approach to positive development. *Applied Developmental Science*, 20, 214– 236.
- Tomar, İ.H., Büyüköztürk, Ş., Özbay, Y., Eşici, H., Aydoğan, D., Ayaz, A., Çalışkan, M. ve Demir, Ö. O. (2016). Üstün yetenekli çocuklara yönelik pozitif genç gelişimi temelli yaşam becerileri eğitim programının geliştirilmesi, 115K458 TÜBİTAK SOBAG Projesi.
- Trask-Tate, A., Cunningham, M., & Lang-DeGrange, L. (2010). The importance of family: The impact of social support on symptoms of psychological distress in African American girls. *Research in Human Development*, 7, 164–182.
- Travis Jr, R., & Leech, T. G. (2014). Empowerment-based positive youth development: A new understanding of healthy development for African American youth. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 93-116.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R. & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390.
- Tural Hesapçioğlu, S., & Yeşilova, H. (2020). Internet addiction prevalence in youths and its relation with depressive symptoms, self-esteem, and bullying. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 1(5), 483-490.
- Turanalp, M. F. (2016). *İnternetin Ergenlere Olumsuz Etkileri Üzerine Din Eğitimi Temelli Bir Yaklaşım*. Makale, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 111-131.
- Turel O, Serenko A (2012) The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *Eur J Inf Syst* 21: 512-528.

- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Social media addiction: A research on university students*. Doctoral Dissertation, University of Marmara, Istanbul, Turkey. Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TSI], (2021). <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=bilgi-teknolojileri-ve-bilgi-toplumu-102&dil=1> adresinden 08.11.2021 tarihinde erişilmiştir.
- United States Department of Agriculture. (2014). 4-H national headquarters fact sheet: Experiential learning. Washington DC: National 4-H Headquarters.
- Uysal, R., Satıcı, S. A., & Akın, A. (2013). Mediating effect of Facebook addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. *Psychological Reports*, 113 (3), 948-953.
- Uz- Baş, A., Öz- Soysal, F. S. ve Aysan, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemlerli İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (4), 1035-1046.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V., & Uzun, E. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3).
- Ünal, A. Tutgun ve Arslan, A. (2015). Devlet ve Vakıf Üniversiteleri Eğitim Fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım sıklıklarını ve marka tercihlerinin karşılaştırılması, *Gaziantep University Journal Of Social Sciences*, 12 (1).
- Ünlü, F. (2018). Orta Yaş Üstü Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal İzolasyon. *Pesa Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (1), 161-172.
- Valkenburg, P.M., Peter, J., Schouten, A.P., 2006. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychol. Behav.* 9, 584–590.
- Valkenburg, P. M., Peter, J. & Alexander P. Schouten, A. P. (2016). friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-588.
- Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent*

- Health*, 48(2), 121–127.
- van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
- van Den Eijnden, R. J., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., van Rooij, T. J., & Engels, R. C. (2010). Compulsive Internet use among adolescents: Bidirectional parent-child relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 77–89.
- Varol-Afo, L., & Sevi, O. M. (2019). Yalnızlık, utangaçlık, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunun problematik internet kullanımı ile ilişkisi. *Sözel Bildiri*, 1.
- Vatankhah, H., Daryabari, D., Ghadami, V., & Naderifar, N. (2013). The effectiveness of communication skills training on self-concept, self-esteem and assertiveness of female students in guidance school in Rasht. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 885–889.
- Veenstra, R., Dijkstra, J., Steglich, C., & van Zalk, M. W. (2013). Network-behavior dynamics. *Journal of Research on Adolescence*, 23, 399–412.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3, 206–222.
- Vural B. A., Bat M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Yaşar Üniversitesi Dergisi*. 20 (5), 3348-3382.
- Walker, L (2011). What Is Social Networking Addiction? Retrieved from <http://personalweb.about.com/od/socialmediaaddiction/a/Social-Networking-Addiction.htm>
- Wang, S. S. (2013). “I Share, Therefore I Am”: Personality traits, life satisfaction, and Facebook check-ins. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(12), 870-877.
- Wang, C. C. D., & Castañeda Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self efficacy, and perceived social support in college students' psychological well being. *Journal of College Counseling*, 11(2), 101-118.
- Wang, J-L., Jackson, L. A., Zhang, D-J., & Su, Z-Q. (2012). The relationships among Big

- Five personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior*, 28, 2313–9.
- Waters, L. E., & Moore, K. A. (2002). Predicting self esteem during unemployment: The effect of gender, financial deprivation, alternate roles, and social support. *Journal of Employment Counseling*, 39(4), 171-189.
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 155-162.
- Weinstein, A. & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283.
- Weissberg, R. P., Kumpfer, K. L., & Seligman, M. E. (2003). *Prevention that works for children and youth: An introduction* (Vol. 58, No. 6-7, 425-432). American Psychological Association.
- Werner, Emmy E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science* 4:81-85.
- Whang, L. S., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-user's psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6, 143–150.
- Whittle, S., Yap, M. B. H., Yücel, M., Fornito, A., Simmons, J. G., Barrett, A., et al. (2008). Prefrontal and amygdala volumes are related to adolescents' affective behaviors during parent-adolescent interactions. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105(9), 3652–3657.
- WHO (2014). Public health implications of excessive use of the Internet, computers, smartphones and similar electronic devices. Tokyo, Japan: National Cancer Research Centre. World Health Organisation. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/184264/9789241509367_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y adresinden alınmıştır.
- Williams, K. L., & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 855-874.
- Winnicott, D. W. (1958). The manic defense. In *Through Paediatrics to Psycho-Analysis*

(*Collected Papers*). London: Tavistock.

- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.
- Worker, S., & Mahacek, R. (2013, December). 4-H out-of-school time stem education. *Children's Technology and Engineering*, pp. 16-20.
- Wright, P. & Weidong, L. (2009) Exploring the relevance of positive youth development in urban physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(3), 241-251.
- Wyman, P. A., Emory L. C., William C. W., & Judy H. K. (1993). The role of children's future expectations in self-esteem functioning and adjustment to life stress: A prospective study of urban at-risk children. *Development and Psychopathology* 5:649-61.
- Xu H, Tan BCY (2012) Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction.
- Yancey, A., Grant, D., Kurosky, S., Kravitz-Wirtz, N., & Mistry, R. (2011). Role modeling, risk, and resilience in California adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 48, 36-43.
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in human behavior*, 23(1), 79-96.
- Yao, M. Z., He, J., Ko, D. M., & Pang, K. (2014). The influence of personality, parental behaviors, and self-esteem on Internet addiction: a study of Chinese college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(2), 104-110.
- Yalçın, Gizem. 2015. *Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımın İleri Ergenlikte Yalnızlık Ve Depresyona Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yalçın Ö., Karaçetin G. (2016). *İnternet Bağımlılığı ve Diğer Teknolojik Bağımlılıklar*, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Yang, S.C. & Tung, C. (2004). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yavuzer, H. (1998). *Ana Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeh, Y. C., Ko, H. C., Wu, J. Y. W. & Cheng, C. P. (2008). Gender differences in

- relationships of actual and virtual social support to internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *Cyberpsychology & behavior*, 11(4), 485-487.
- Yelpaze, İ. ve Ceyhan, E. (2015). Facebook kullanıcılarının kişilik özellikleri ile facebook kullanım örüntülerinin ilişkisi: Bir gözden geçirme. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 5 (2), 24- 53.
- Yen,C.F.,Ko,C.H.,Yen,J.Y.,Chang,Y.P.,&Cheng,C.P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neuro- sciences*, 63, 357–364.
- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Chen, S.H., Chung, W.L. & Chen, C.-C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 62, 9–16.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, 10(3), 323-329.
- Yeygel,S. ve A. Temel Eğinli (2009). Çocukların Yeni Oyunağı: İnternet (Çocukların İnternet Kullanımına İlişkin Bir Araştırma. *Marmara İletişim Dergisi*, 15,159- 183.
- Yıldız Durak, H. (2020). Teknoloji bağımlılığıyla ilgili kavramlar, tanımlamalar ve ilişkili faktörler üzerine bir inceleme. *Gençlik ve Dijital Çağ*, 193
- Yıldız, E. ve Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 1102-1126.
- Yıldırım, M. S. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığının obezite ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, İ. (2005). Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Revizyonu. *Eğitim Araştırmaları*, 17, 221- 236.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction &*

Cyberbullying, 2(2), 20-37.

Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18 (2), 71-79.

Young, k. s. (2009) Internet addiction: diagnosis and treatment consideration. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 241-246.

Young, K.S. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. This article is reproduced from Innovations in Clinical Practice* (Volume 17) by L. VandeCreek & T.L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Press..

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244.

Young, K. S. (1997, August). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. In *105th annual conference of the American Psychological Association* (Vol. 15, pp. 12-30). Chicago.

Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 237-244.

Young, K. S. (1996). Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychol. Report*, 79, 899-902.

Youngblade, L. M., Theokas, C., Schulenberg, J.C., Huang, I.C. & Novak, M. (2007). Risk and promotive factors in families, schools and communities: A contextual model of positive youth development in adolescence. *Pediatrics*, 119(1), 47-53.

Yurdakul, C., ve Çağlayan, M.U. (1997). *Bilgi teknolojileri türkiye için nasıl bir gelecek hazırlamakta*. Ankara: Legal Yayıncılık.

Yücel, N. (2009). *Ergenlerin akran ilişkileri ve yalnızlık düzeylerinde evde internet kullanımının etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yüksel, G. (1997). *Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyine etkisi. [The effect of social skills training on social skills level of university students]*. Unpublished doctoral dissertation, Gazi University, Ankara.

Yüksel, M., ve Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından

- incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3), 1031-1042.
- Yüksel-Şahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377.
- Zamani BE, Abedini Y, Kheradmand A. Internet addiction based on personality characteristics of high school students in Kerman, Iran. *Addict Health* 2011; 3:85-91.
- Zarrett, N., & Lerner, R. M. (2008). Ways to promote the positive development of children and youth. *Child Trends*, 11(1), 1-5.
- Zeldin, S., Larson, R., Camino, L., & O'Connor, C. (2005). Intergenerational relationships and partner- ships in community programs: Purpose, practice, and directions for research. *Journal of Community Psychology*, 33, 1-10.
- Zhu, J., Zhang, W., Yu, C., & Bao, Z. (2015). Early adolescent Internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth. *Computers in Human Behavior*, 50, 159–168.
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G.K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30-41.
- Zimmerman, S. M., Phelps, E., & Lerner, R. M. (2008). Positive and negative developmental trajectories in U.S. adolescents: Where the PYD perspective meets the deficit model. *Research in Human Development*, 5, 153–165.
- 4H Organization, (2014). Resmi Web Sitesi. www.4-H.org. Erişim Tarihi: Erişim tarihi: 29.08.2021

EKLER

EK 1

BERGEN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (Örnek maddeler)		Çok nadir	Nadir	Bazen	Sıkça	Oldukça sık
1	Sosyal medyayı düşünerek ya da sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı?	1	2	3	4	5
4	Sosyal medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?	1	2	3	4	5
5	Sosyal medyayı kullanmanız yasaklansaydı rahatsız ve sıkıntılı olur muydunuz?	1	2	3	4	5

EK 2

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ (Örnek maddeler)		Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
4	Ben de diğer insanların bir çoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
7	Genel olarak kendimden memnunum.				
10	Bazen hiç de yeterli biri olmadığımı düşünüyorum.				

EK 3

SOSYAL BECERİ ENVANTERİ (Örnek maddeler)		Hiç benim gibi değil	Biraz benim gibi	Benim gibi	Oldukça benim gibi	Tamamen benim gibi
	Lütfen aşağıdaki 30 maddede verilen durumların sizi ne ölçüde yansıttığını, her bir maddeyi dikkatlice okuyarak, verilen 5'li derecelendirme sistemine göre yanıtlayınız.					
1	Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
6	Genç, yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5
9	Duygularımı kontrol etmek benim için oldukça zordur.	1	2	3	4	5
16	Kendimi yabancılara tanıtırken genellikle ilk adımları ben atarım.	1	2	3	4	5
23	Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm.	1	2	3	4	5
30	Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim.	1	2	3	4	5

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (Örnek maddeler)		Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet						
1	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örn. sevgili, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.	1	2	3	4	5	6	7
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, sevgili, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
11	Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	7

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı;

Aşağıdaki sorular ve ekte yer alan formlar, sosyal medya kullanımı ile yaşam becerileri üzerine yapılan doktora tez çalışması kapsamında tasarlanmıştır. Araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi için vereceğiniz cevapların gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtması son derece önemlidir. Formlarda yer alan sorularda doğru veya yanlış cevaplar söz konusu değildir. Sizden, her bir soruyu dikkatli bir şekilde okuyup, kendinize uygun bulduğunuz seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Vereceğiniz cevaplar, araştırma amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Zaten ad ve soyad gibi kişisel bilgileriniz de istenmemektedir. **Lütfen maddeleri yanıtlarken telefonunuzu yatay pozisyonda tutunuz!** Değerli zamanınızı ayırıp yardımcı olduğunuz, bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederiz.

Uzm.Psk.Dan.Gülşah CANDEMİR K. (Doktora Öğrencisi)

HKÜ (Sosyal Bilimler Enstitüsü)

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Gürhan CAN

1. Cinsiyet: () K () E

2. Yaş:.....

3. Çalışma Durumunuz () Çalışıyor (ise mesleğiniz?)
() Çalışmıyor
() Öğrenci (ise bölüm? ve sınıf düzeyi)
() Diğer

4. Yaşadığınız il:.....

5. İlişki durumunuz (evli, bekar, ayrı, boşanmış, ilişkisi var....):.....

6. Sosyo-ekonomik düzeyini nasıl algılıyorsunuz? () Düşük () Orta () Yüks

7. Sosyal medyayı kullandığınız araç/ lar: () Cep Telefonu () Bilgisayar () Tablet () Diğer

8. Gün içerisinde sosyal medyayı en sık kullandığınız saat aralıkları hangisidir?

() 08.00-13.00 () 13.00-19.00 () 19.00-00.00 () 00.00-05.00

9. Sosyal medyada zaman geçirmenizin sizi gerçek hayat ve insanlardan uzaklaştırdığını düşünüyor musunuz?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kesinlikle Kesinlikle
Hayır Evet

10. Sosyal medyayı ne kadar süredir kullanıyorsunuz?

() 1 yıldan az () 1-5 yıl arası () 5 yıldan fazla

11. Sosyal medyayı gün içinde kullanma sıklığınız?

() Günde 1 saatten az () 1-3 saat () 4-6 saat () 6 saatten fazla

12. Sosyal medyayı kullanım amacınız:

	Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
Bilgi edinme/ Araştırma yapma				
Sohbet etme/ İletişim/				
Sosyalleşme				
Yeni arkadaş edinme				
Zaman geçirmek ve eğlenmek(video/film/dizi izleme, oyun vs.)				
Özgürce kendini ifade etme				
Gündemi takip etme/ başkalarını takip etme				
Başkaları tarafından takip edilme				
Paylaşımında bulunma				
Alışveriş				
Amaçsız gezinme				

13. En çok kullandığınız, en fazla 3 sosyal medya platformunu sıralayınız (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, WhatsApp vs.).

.....



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARI

Sayı :E--804.01-2012170001
Konu :Etik Kurul Hak.

Tarih:17.12.2020

Çalışmanın Türü:	Doktora Tezi
Konu:	Proje Metni
Başlık:	"Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Pozitif Gençlik Gelişimi Temelli Model Sınaması (A Positive Youth Development Based Model Testing for Social Media Addiction in Youth)"
Yürütücü / Danışman:	Prof. Dr. Gürhan CAN
Yazar:	Gülşah CANDEMİR KARABURÇ
Karar:	Olumlu

Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK
Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Ömer ÖZKAN
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Levent SUTCIGIL
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Gül Rengin KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Ekler:

- 1-Gülşah Candemir Karaburç Dilekçe.pdf (Elektronik Ek)
- 2-Etik Kurul Başvuru Formu.pdf (Elektronik Ek)
- 3-Çalışma .Projesi.pdf (Elektronik Ek)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:b1e1a733

Belge Doğrulama A dresi: <http://ebys.hku.edu.tr/Dogrulama/Index>

Adres : Havaalanı Yolu Üzeri 8.Km - Şahinbey / GAZİANTEP

İrtibat:Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Tel / Fax : +90 342 211 80 91 / +90 342 211 80 92

Web:sbe.hku.edu.tr

Kep Adresi : hasankalyoncu.unv@hs01.kep.tr

e-Posta:sbe@hku.edu.tr



VERİ TOPLAMA ARAÇLARI İÇİN ALINAN İZİNLER

Chrome Dosya Düzenle Görüntüle Geçmiş Yer İşaretleri Profiller Sekme Pencere Yardım %95 Cum 02:52

mail.google.com/mail/u/0/#search/yaldiz/QgrcJHsHprbIBMvPbtTGLkibjVrrKNkrxsb

Gmail yaldiz

Oluştur

Gelen Kutusu 1.106

Yıldızlı

Ertelenenler

Önemli

Sohbetler

Gönderilmiş Postalar

Tasaklar 50

Tüm Postalar

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

Guleah -

Hangouts kişisi yok

Birini bulun

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu

Gulsah Candemir 21 Kas 2020 Cmt 22:03

Merhaba saygıdeğer hocam, Gaziantep Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı doktora öğrencisiyim.

haluk arkar 24 Kas 2020 Sal 11:20

Alıcı: ben

Sayın Gülşah Candemir,

Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.

Prof. Dr. Haluk Arkar

Eker, D., H. Arkar ve H. Yıldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güzden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

Kimden: "Gulsah Candemir"

Kime: "haluk arkar"

Gönderilenler: 21 Kasım Cumartesi 2020 22:03:10

Konu: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni

DİKKAT: Bu e-posta kurum dışından gönderilmiştir. Zararlı dosya veya bağlantılar (link) içeriyor olabilir. Kaynağından emin olmadığınız dosyaları açmayınız, bağlantılara (link) tıklamayınız.

Şüpheli durumlarda lütfen Bilgi İşlem Daire Başkanlığı

İresine bilgi veriniz.

Chrome Dosya Düzenle Görüntüle Geçmiş Yer İşaretleri Profiller Sekme Pencere Yardım %97 Cum 02:56

mail.google.com/mail/u/0/#search/fusu/QgrcJHrHxqnvPIVVFxIKRmMPjTswvQvTL

Gmail fusu

Oluştur

Gelen Kutusu 1.106

Yıldızlı

Ertelenenler

Önemli

Sohbetler

Gönderilmiş Postalar

Tasaklar 50

Tüm Postalar

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

Guleah -

Hangouts kişisi yok

Birini bulun

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanım İzni

Gulsah Candemir 21 Kas 2020 Cmt 22:08

Merhaba saygıdeğer hocam, Gaziantep Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı doktora öğrencisiyim.

Fusun CUHADAROGU 23 Kas 2020 Paz 13:02

Alıcı: DERNEK, ben

Ölçeği ve değerlendirme formunu öz'deki adresten aldıktan sonra kullanabilirsiniz.

Yanıtla

Tümünü yanıtla

Yonlendir

Chrome Dosya Düzenle Görüntüle Geçmiş Yer İşaretleri Profiller Sekme Pencere Yardım

Sosyal Beceriler Envanteri-Kisa Formu Kullanım İzni

mail.google.com/mail/u/0/#search/sosyal+becer+/FMfcgxwKjddkvrssMCxnpTjzTXprZFid

Güncelle

Gmail

sosyal becer

Oluştur

Gelen Kutusu 1.106

Yıldızlı

Ertelenenler

Önemli

Sohbetler

Gönderilmiş Postalar

Taslaklar 50

Tüm Postalar

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

Gülşah

Hangouts kişisi yok

Birini bulun

Sosyal Beceriler Envanteri-Kisa Formu Kullanım İzni

Melisa Varol

Alıcı: ben

23 Kas 2020 Paz 12:05

Merhaba Gülşah Hanım,

İsmin Melisa, Selda Koydemir'in asistanıyım. Sosyal Beceriler Envanteri-Kisa Formu Kullanım izni hakkında ki emailiniz için yazıyorum.

Tabii ki kullanabilirsiniz Selda Hoca'nın oluşturduğu ölçeği. Ölçek için izin alınmaz gerek yok. Araştırma ölçekleri tüm araştırmacıların kullanımına açıktır. Aklınızda bulunsun.

Savgılar,
Melisa

...

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletileri görüntüle](#)

Yanıtla Yönlendir

Chrome Dosya Düzenle Görüntüle Geçmiş Yer İşaretleri Profiller Sekme Pencere Yardım

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

mail.google.com/mail/u/0/#search/demirc/FMfcgxwGCQTbfpqbMGhJCBjTNbtCCXr

Güncelle

Gmail

demirc

Oluştur

Gelen Kutusu 1.106

Yıldızlı

Ertelenenler

Önemli

Sohbetler

Gönderilmiş Postalar

Taslaklar 50

Tüm Postalar

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

Gülşah

Hangouts kişisi yok

Birini bulun

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Gülşah

Merhaba saygıdeğer hocam, Gaziantep Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı doktora öğrencisiyim

15 Ara 2019 Paz 22:54

İbrahim DEMİRCİ <ib>

Alıcı: ben

16 Ara 2019 Paz 00:08

Merhabalar,

Tabii ki kullanabilirsiniz. Ölçeğe toadann ulaşabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.

Dr. İbrahim DEMİRCİ
Sinop Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Gülşah

15 Ara 2019 Paz, 22:54 tarihinde şunu yazdı:

...

Yanıtla Yönlendir