

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak İyi Oluş ve Duygusal Özerklik

Well-Being and Emotional Autonomy as Predictors of Social Media Addiction in Adolescents

Durmuş Ümmet¹, Hilal Alkan², Ömer Batal³, Ahmet Kaya⁴

Öz. Bu çalışmada ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak iyi oluş ve duygusal özerklik değişkenlerini incelemek amaç edinilmiştir. İlişkisel tarama modelindeki bu araştırmanın örneklem grubunu, İstanbul'da çeşitli devlet okulları ve özel okullarda öğrenim gören 167'si kız, 139'u erkek toplamda 306 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın amacına yönelik olarak verilerin toplanmasında, kişisel bilgi formu, Ergen İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Özerklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular incelendiğinde; araştırmaya katılan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı puanları ile iyi oluş ve duygusal özerklik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu hem de bazı alt boyutlarda anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür. Ergenlerin iyi oluşlarının ve duygusal özerkliklerinin sosyal medya bağımlılığı puanları üzerindeki etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Modele ilk aşamada dahil edilen iyi oluş puanlarının sosyal medya bağımlılığı puan varyansının yaklaşık %1'ini açıklarken, modele ikinci aşamada dahil edilen duygusal özerklik alt boyutlarıyla sosyal medya bağımlılığı puan varyansının açıklanma miktarının yaklaşık %4 olduğu görülmüştür. Sonuç olarak ergenlerin sosyal medya bağımlılığında duygusal özerklik puanlarının daha anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatür ve başka araştırma bulguları bağlamında tartışılmış ve çeşitli öneriler getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler. Ergenlik, sosyal medya bağımlılığı, iyi oluş, duygusal özerklik

Abstract.

The aim of this study was to investigate the variables of well-being and emotional autonomy as predictors of social media addiction in adolescents. This research was designed in relational survey model. The sample group of the research consists of 306 high school students (167 female and 139 male) who are studying in various public and private schools in Istanbul. For the purpose of the study, personal information form, Adolescent Well-being Scale, Social Media Addiction Scale and Emotional Autonomy Scale were used to collect the data. When the findings obtained within the scope of the research were examined; there was yes/no statistically significant relationship between social media addiction scores and well-being and emotional autonomy scores of the adolescents who participated in the study. Hierarchical regression analysis was used to examine the effect of well-being and emotional autonomy of adolescents on social media addiction scores. According to the findings; the social media addiction of the well-being scores included in the model in the first stage explained about 1% of the variance score. In the second stage of the model, the amount of disclosure of social media addiction score variance and emotional autonomy sub-dimensions were found to be approximately 4. In conclusion, emotional autonomy scores of adolescents were found to be a more significant predictor of social media addiction. The findings were discussed in the context of literature and other research findings and various suggestions were made.

Keywords. Adolescence, social media addiction, well-being, emotional autonomy

¹Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye. e-mail: dummet@marmara.edu.tr

²Uzm. Psk.Danş., Özel Okul, İstanbul, Türkiye, e-mail: alknhilal@hotmail.com

³Psk.Danş., Özel Okul, İstanbul, Türkiye, e-mail: omerrbatal@gmail.com

⁴Psk.Danş., Özel Okul, İstanbul, Türkiye, e-mail: kayaahmet27@outlook.com

GİRİŞ

Günümüzde genel nüfusun çok büyük bir kısmı tarafından kullanılan sosyal medyanın gençler ve ergenler tarafından daha yoğun kullanıldığı gözlenmektedir. Özellikle ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri bağlamında ergenlerin zaman zaman sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyinde olduğu ileri sürülebilir. Zamanlarının büyük kısmını sosyal medyada geçiren ergenlerde ruh sağlığını tehdit edici bazı sonuçlarla da karşılaşmaktadır. Konuyla ilgili çalışmalar sosyal medya bağımlılığının nedenleri ile ilgili bazı bilgiler sunmaktadır.

Birey, sosyal medya ve sanal ortamlarda yalnızca kendi çevresindekilerle iletişim kurmayı tanımadığı çevrelerden de arkadaşlar edinmeye başlamakta yani bireyin iletişim kurma biçimi de değişmeye başlamaktadır. Bu da birçok yeni fırsat ve sorunu da beraberinde getirebilmektedir. İnsanlar daha önceleri yakınlarına ulaşmakta zorluklar yaşarken sosyal medya sayesinde, uzaklar yakın hale gelip ilgi alanına yönelik arkadaş grupları ile irtibata geçme şansını yakalamıştır (Düvenci, 2012). Ancak bu tür davranışsal alışkanlıklar bir süre sonra bireyi bağımlılık olgusuna itebilmektedir. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yeni teknolojilerin takipçisi ve ilk kullanıcıları nüfusun genç kesimidir. Hem teknolojinin hızlı gelişimi hem de bu teknolojileri edinmenin ve ulaşmanın kolaylaşması hepimiz için kolaylıklar getirdiği gibi risklerini de beraberinde getirmektedir. Son dönemin popüler sosyal medya uygulamaları hızlı iletişimin ötesinde insanlar için yeni sosyal mecralar yaratarak pazarlamadan, reklama, propagandadan yeni var oluş ve kendini ifade biçimleri yaratmasına kadar getirdiği yeniliklerle tüm sosyal bilimler için sınırsız araştırma konuları ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Ekşi ve Ümmet, 2013). Son yıllarda bağımlılık ile ilgili araştırmalarda internet ve sosyal medya bağımlılıkları ile ilgili çalışmaların sıklığı göze çarpmaktadır. İnternet bağımlılığı; genel olarak internetin aşırı kullanılması, interneti kullanma isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, internette yoksun kaldığında aşırı sinirlilik hâli ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir (Young, 2004). Birçok yönden hayatı kolaylaştıran sosyal medyanın, aşırı ve bilinçsizce kullanımı, beraberinde sosyal medya bağımlılığı gibi bir sorunu gündeme taşımıştır. Kişiyi bu eylemlere zorlayan davranışlar, aslında sosyal medya bağımlılığı olarak açıklanabilir. Sosyal medyada çok fazla zaman harcayan bireyler; sanal iletişime ve sanal soruna neden olabilecek bir şeyden hemen haberdar olma arzusuna daha çok sahipler (Şahin, 2018).

Araştırmanın bir değişkeni lise öğrencilerinin duygusal özerklikleridir. Özellikle ergenlik döneminde önem kazanan duygusal özerklik kavramı, bireyin kendi kendini yönetmeyi ve aynı zamanda kendi davranışlarını düzenlemeyi ve kararlar almayı içeren bir işleyiş olarak tanımlanmaktadır (Blos, 1979). Duygusal özerklik ebeveynlere olan bağımlılıktan vazgeçilmesi ve onlardan ayrı bir birey olduğunu kavrayış olarak tanımlanmaktadır. Daha önceden ergenin idealleştirdiği, her şeyi iyi bilen ve yanılmaz olan aile, artık ergen için değişmiştir. Yani, ebeveynin *bir insan olarak* daha olgun bir görüş açısıyla algılanması ile ergenin ebeveyne ilişkin yeni bir kavrayışı ortaya çıkmaktadır (Steinberg ve Silverberg 1986). Duygusal özerklik ile pozitif ilişki gösteren bir diğer kavram psikolojik iyi oluştur. İyi oluş kavramı, bireyin sadece aksayan yönlerini araştırmak ele almak yerine aynı zamanda güçlü ve işleyen yönlerine de dikkat çekmenin önemini vurgulayan, kişinin daha olumlu duygular yaşamasının yollarını arayan pozitif psikoloji akımının sıklıkla kullandığı bir kavramdır (Akın, 2015; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun öz-kabul, başkaları ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişimi içerdiğini belirtmiştir. Bu boyutları gelişmiş olan bireyin psikolojik bakımdan iyi oluşunun da yüksek olacağı savunulmaktadır.

Yapılan bu açıklamalar çerçevesinde, ergenlerin sosyal medya bağımlılığında duygusal özerklik ve psikolojik iyi oluşlarının etkili birer değişken olabileceği düşünülmüştür ve aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile duygusal özerklik ve psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve psikolojik iyi oluş puanları sosyal medya bağımlılıklarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma tarama modelinde yapılandırılmış olup nicel bir araştırmadır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul'da çeşitli devlet okulları ve özel okullarda öğrenim gören 167'si kız, 139'u erkek toplamda 306 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları ortalamaları 16.87 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu. Bu form araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Katılımcıların cinsiyet ve yaşlarına dair sorular içermektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilmiş ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu ölçek 18-60 yaş arasındaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda ölçekte beşli likert tipi ve 2 alt boyuta (sanal tolerans ve sanal iletişim) sahip 20 maddeden oluşan bir yapıya sahip olması gerektiği belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100 iken en düşük puan 20'dir. Ölçeğe göre puanın yüksek olması bireyin kendisini 'sosyal medya bağımlısı' olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir. Ölçeğin KMO testi değeri .956; Barlett testi değeri ise $\chi^2=15287,25$ olarak bulunmuştur. Ölçekteki 20 maddenin faktör ve toplam puana ilişkin bağımsız örneklem t testi değerlerinin -7,94 ile -15,13 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin geneli için t değeri ise -21,83; F1 (ST) alt boyutu için -21,63; F2 (Sİ) alt boyutu için -14,54 olarak belirlenmiştir. ($p>,001$). Tüm bu bulgulara göre ölçeğin sosyal medya bağımlılığı yüksek yetişkinler ile düşük yetişkinleri ayırt edebilmektedir. Bu özelliği ile ölçeğin iç geçerliğe sahip olduğu söylenebilir. Ölçeğin güvenirliğini ölçmek için 'Eş Yarılar Korelasyonu', 'Sperman Brown', 'Guttman Split-Half' ve 'Vronbach Alpha' gibi dört farklı teknik kullanılmıştır. 20 maddelik ölçek bu tekniklerden şu sonuçları almıştır: Eş Yarılar Korelasyonu'ndan .706, Sperman Brown'dan, .828, Guttman Split-Half'dan .825 ve Cronbach Alpha'dan .943.

Duygusal Özerklik Ölçeği. Duygusal özerkliği ölçmek için orijinal formu Steinberg & Silverberg (1986) tarafından geliştirilen ve Türkçe adaptasyon çalışmaları Deniz, Çok ve Duyan (2013) tarafından yapılan Duygusal Özerklik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Özgün ölçek hem alanda hem de dilde uzman olan altı öğretim elemanı tarafından Türkçeye çevrilmiştir. DÖÖ'nün Türkçe versiyonu Ankara'da 8., 9., 10. ve 11. sınıflara devam eden toplam 720 öğrenciye uygulanmıştır. Özgün çalışmadaki 4 faktörlü yapının test edildiği pilot çalışmada, faktörlerin orijinal faktör desenine uygun bir biçimde dağılmadığı gözlenmiştir. Türk ergen örnekleminde ana-babayı birey olarak görme alt boyutunun düşük yük değerlerine sahip olduğu belirlenmiş olduğundan bu çalışmada DÖÖ' nün üç faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi yöntemiyle test edilmiştir. Araştırma sonuçları, DÖÖ' nün üç faktörlü yapısının (idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme) doğrulandığını göstermektedir. Güvenirlik çalışması kapsamında ölçeğe ilişkin Cronbach alpha iç tutarlık katsayı hesaplanmış ve alfa değeri .79 olarak bulunmuştur. Ayrıca alt ölçekler için alfa değerleri idealleştirmeme alt ölçeği için .71, bağımsızlık alt ölçeği için .64 ve bireyleşme alt ölçeği için .67 olarak bulunmuştur.

Ergen İyi Oluş Ölçeği. Ölçeğin orijinal formu; iyi oluş kavramını beş boyutlu modelle açıklayan Seligman'ın (2011) PERMA teorisinin ergenler üzerinde uyarlanmasını test etmek amacıyla Kern ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Demirci ve Ekşi (2015) tarafından yapılan ölçeğin çevirileri alan uzmanları desteği ile yapılmış ve yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin

güvenirligini test etmek için iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin madde analizi için düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Ölçeğin 5 boyutlu modelinin uyumunu belirlemek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hesaplanan uyum indeksi değerleri; $\chi^2= 381,29$, $sd = 160$, $RMSEA = .074$, $NFI = .96$, $NNFI = .98$, $CFI = .98$, $IFI = .98$, $RFI = .96$ ve $SRMR= .052$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri, .37 ile .84 arasında değişmektedir. Ölçeğin 5 faktörlü yapısının uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan 5 boyut: Hayata bağlılık, Kararlılık, İyimserlik, İlişkililik ve Mutluluk. Ölçeğin alt boyutlarındaki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları; ilişkililik için .68 ile .77, bağlılık için .60 ile .69, mutluluk için .66 ile .77, iyimserlik için .61 ile .75 ve kararlılık için .41 ile .56 arasında değişmektedir. EPOCH Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı, ölçeğin toplam puanı için .95 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları, ilişkililik için .88, bağlılık için .84, mutluluk için .88, iyimserlik için .84 ve kararlılık için .72, olarak hesaplanmıştır. Elde bulgular ölçeğin alanda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

İşlem

Araştırmaya katılımda gönüllük esasına uyulmuş olup; araştırmanın amacı ve yöntemi açıklanarak, gizlilik ilkesine saygı gösterilerek yapılmıştır. Veriler SPSS 21 programı ile bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile iyi oluş ve duygusal özerklik alt boyutları arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal özerklik alt boyutlarının beraber psikolojik sağlamlığı yordaması ise Hiyerarşik Regresyon Analizi ile test edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgular bu başlık altında tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam ve Alt Boyutları ile İyi oluş Toplam ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Hesabı Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	1	,833**	,896**	,901**	,766**	-,027	-,007	-,109	,022	-,016	-,002
2.		1	,679**	,669**	,568**	-,012	-,005	-,154*	-,002	,074	,023
3.			1	,744**	,556**	-,042	-,006	-,065	-,002	-,063	-,024
4.				1	,585**	-,050	-,050	-,124*	,038	-,066	,004
5.					1	,032	,058	-,032	,040	,050	,001
6.						1	,709**	,677**	,812**	,664**	,811**
7.							1	,407**	,453**	,315**	,468**
8.								1	,557**	,236**	,360**
9.									1	,365**	,602**
10.										1	,490**
11.											1
(\bar{X})	72,87	13,33	22,12	20,32	17,09	67,97	12,98	12,64	13,20	15,58	13,54
(SS)	21,35	4,83	7,41	7,51	5,09	12,97	3,31	3,18	3,59	3,58	3,91

1. Sosyal medya bağımlılık toplam, 2. Sanal tolerans, 3. Sanal iletişim, 4. Sanal problem, 5. Sanal bilgilendirme, 6. Toplam iyi oluş, 7. Bağlılık, 8. Kararlılık, 9. İyimserlik 10. İlişkililik, 11. Mutluluk
*P<.05; **P<.01

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı toplam puanları ile iyi oluş toplam ve alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür ($P>.05$). Ancak alt boyutlar arasındaki ilişkilere bakıldığında; sanal tolerans alt boyutu ile iyi oluşun kararlılık alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r=-.154$, $P<.05$), sanal problem alt boyutu ile yine kararlılık alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r=-.124$, $P<.05$) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam ve Alt Boyutları ile İyi oluş Toplam ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Hesabı Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1	,833**	,896**	,901**	,766**	-,121*	-,012	-,074	-,194**
2.		1	,679**	,669**	,568**	-,102	-,042	-,029	-,156**
3.			1	,744**	,556**	-,176**	-,058	-,122*	-,229**
4.				1	,585**	-,096	-,004	-,047	-,171**
5.					1	-,011	,080	-,037	-,081
6.						1	,814**	,770**	,713**
7.							1	,539**	,284**
8.								1	,329**
9.									1
(\bar{X})	72,87	13,33	22,12	20,32	17,09	35,25	12,87	10,07	12,30
(SS)	21,35	4,83	7,41	7,51	5,09	6,97	3,44	2,46	3,18

1. Sosyal medya bağımlılık toplam, 2. Sanal tolerans, 3. Sanal iletişim, 4. Sanal problem, 5. Sanal bilgilendirme, 6. Toplam duygusal özerklik, 7. İdealleştiremememe, 8. Bağımsızlık, 9. Bireyleşme
*P<.05; **P<.01

Tablo 2 incelendiğinde; ergenlerin sosyal medya bağımlılığı toplam puanları ile duygusal özerklik toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r=-.121$, $P<.05$) olduğu saptanmıştır. Alt boyutlar arasındaki ilişkilere göre; sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans ($r=-.156$, $P<.05$), sanal iletişim ($r=-.229$, $P<.05$) ve sanal problem ($r=-.171$, $P<.05$) alt boyut puanları ile duygusal özerklik ölçeği bireyleşme alt boyut puanları arasında istatistiksel bakımından anlamlı düzeyde negatif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyut puanları ile duygusal özerklik bağımsızlık alt boyut puanları arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r=-.122$, $P<.05$) olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarının Yordanması

Yordayıcı Değişken	Sosyal Medya Bağımlılık				
	R^2	R^2 değişim	β	t	F
Aşama 1	,006	,022	Sabit	79,200	11,461
			Bağımlılık	,134	,305
			Kararlılık	-1,196*	-2,534
			İyimserlik	,757	1,569
			İlişkिलilik	-,121	-,308
			Mutluluk	-,077	-,179
Aşama 2	,038	,041	Sabit	92,361	11,356
			Bağımlılık	,067	,154
			Kararlılık	-1,217	-2,581*
			İyimserlik	,674	1,418
			İlişkिलilik	,012	,031
			Mutluluk	-,043	-,100
			İdealleştirmeme	,601	1,338
			Bağımsızlık	-,519	-,873
Bireyleşme	-1,299	-3,212*			

* $p<.050$

Yapılan regresyon analizi sonucunda, Ergenlerin iyi oluşlarının ve duygusal özerkliklerinin sosyal medya bağımlılığı puanları üzerindeki etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon

analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; iyi oluşun alt boyutlarından yalnızca kararlılık alt boyutunun modele anlamlı katkı sağladığı, duygusal özerklik alt boyutlarından ise sadece bireyleşme alt boyutunun modele anlamlı katkı sağladığı belirlenmiştir. Modele ilk aşamada dahil edilen iyi oluş puanlarının sosyal medya bağımlılığı puan varyansının yaklaşık %1'ini açıklarken ($R^2=.006$; $F=1.370$; $p>.050$), modele ikinci aşamada dahil edilen duygusal özerklik alt boyutlarıyla sosyal medya bağımlılığı puan varyansının açıklanma miktarının yaklaşık %4 olduğu görülmüştür ($R^2=.038$; $F=2.496$; $p<.050$). Sonuç olarak ergenlerin sosyal medya bağımlılığında duygusal özerklik puanlarının daha anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bulguları incelediğinde, araştırmaya katılan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı toplam puanları ile iyi oluş toplam ve alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür. Ancak alt boyutlar arasındaki ilişkilere bakıldığında; sanal tolerans alt boyutu ile iyi oluşun kararlılık alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, sanal problem alt boyutu ile yine kararlılık alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sanal tolerans alt boyutundaki ölçek maddeleri incelendiğinde, sanal toleransın daha çok gündelik hayattaki sorunlardan bir kaçış yolu olduğu anlaşılmaktadır (Şahin ve Yağcı, 2017). Daha farklı bir ifadeyle, sosyal yaşamda sorunlarını aşmakta zorlanan yani bu sorunları tolere edemeyen kişiler sanal ortamlarda zaman geçirerek bu zorlukları atlarmaya çalışmaktadırlar. Kararlılık kavramı ise iyi oluşun bir bileşeni olarak, bireyin hedeflere ulaşmak için çalışma ve günlük sorumluluklarını yerine getirme hissini değerlendirmek için kullanılmaktadır (Butler ve Kern, 2015). Birey kararlılık özelliğini karşılaştığı yaşam zorlukları ile baş etmede de devreye koyduğunda sanal ortamlara ihtiyaç duymaktan çok sorunlarını gerçeklik içinde çözebilmektedir. Bu bilgiler ışığında elde edilen bulgunun beklendik bir bulgu olduğu ileri sürülebilir. Ancak araştırmada bireylerin sosyal medya bağımlılıkları ile iyi oluş toplam puanları arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür. Benzer bir bulgu olarak Söner ve Yılmaz (2018) yaptıkları araştırmada lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile iyi oluşun birçok alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olmadığını bulmuşlardır. Daha önce de belirtildiği gibi, özellikle lise öğrencisi olan ve ergenlik çağında olan bu bireylerin çok büyük bir kısmı sosyal medyayı etkin şekilde kullanmaktadır. Kendi içlerinde sosyal medya kullanımı ile sosyalleşmekte ve dönemlerine özgü bazı içsel ihtiyaçlarını gidermektedirler. Dolayısıyla sosyal medyayı yoğun kullanmaları bir bakıma ve bu döneme özgü iyi oluşlarında olumlu etkiler yaratabilmektedir. Bu perspektiften elde edilen bulguların beklendik olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, ergenlerin sosyal medya bağımlılığı toplam puanları ile duygusal özerklik toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Alt boyutlar arasındaki ilişkilere göre; sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans, sanal iletişim ve sanal problem alt boyut puanları ile duygusal özerklik ölçeği bireyleşme alt boyut puanları arasında istatistiksel bakımından anlamlı düzeyde negatif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyut puanları ile duygusal özerklik bağımsızlık alt boyut puanları arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal özerklik daha önce de belirtildiği gibi bireyin ergenlerin ana babalarından duygusal olarak daha bağımsız olmaya başlamaları olarak belirtilmiştir. Duygusal özerklik, ana-baba ve akranlardan duygusal olarak bağımsızlaşabilmenin duygusal sürecini ifade etmektedir (Steinberg, 2007). Yani duygusal özerklik bireyin kimlik arayışında sağlıklı yollara başvurmadan sağlıklı bir kimlik geliştirmesi adına önemli bir kavramdır. Bu bakış açısıyla duygusal özerkliği artan bireylerin sosyal medya bağımlılığını daha az yaşamaları beklendik bir durum olarak ele alınabilir.

Son olarak ergenlerin iyi oluşlarının ve duygusal özerkliklerinin sosyal medya bağımlılığı puanları üzerindeki etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; iyi oluşun alt boyutlarından yalnızca kararlılık alt boyutunun modele anlamlı katkı sağladığı, duygusal özerklik alt boyutlarından ise sadece bireyleşme alt

boyutunun modele anlamlı katkı sağladığı belirlenmiştir. Modele ilk aşamada dahil edilen iyi oluş puanlarının sosyal medya bağımlılığı puan varyansının yaklaşık %1'ini açıklarken, modele ikinci aşamada dahil edilen duygusal özerklik alt boyutlarıyla sosyal medya bağımlılığı puan varyansının açıklanma miktarının yaklaşık %4 olduğu görülmüştür. Sonuç olarak ergenlerin sosyal medya bağımlılığında duygusal özerklik puanlarının daha anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Tartışmanın daha önceki kısımlarında bahsedildiği gibi, sosyal medya kullanımı ergenlerin gelişimsel olarak bir nevi “ihtiyaç”larını sağlıklı bile olmasa doyurarak iyi oluşlarını kısa vadede olumsuz etkilemiyor olabilir. Ama bir kimlik geliştirme süreci olan duygusal özerklik bireyin sağlıklı doyum kanallarına gitmesine engel olarak sosyal medya bağımlılığını daha güçlü şekilde yordayan bir değişken olarak karşımıza çıkar.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bazı öneriler getirilmiştir. Öncelikle araştırma bulguları bireylerin sosyal medya bağımlılıklarında iyi oluşun güçlü bir yordayıcı değişken olmadığına işaret etmektedir. Ancak bu iyi oluş hali ergenlikle beraber değerlendirilmeli ve ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarını daha sağlıklı yollardan doyumlarına yönelik çalışmalar planlanmalıdır. Özellikle lise kademesindeki okul psikolojik danışmanlarının ergenlerin bu yönlerine vurgu yapan bireysel ve grup etkinlikleri, psiko-eğitim programları hazırlamalarının ve uygulamalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Öte yandan duygusal özerkliğin sosyal medya bağımlılığı ile negatif ilişkisi de yapılabilecek bazı çalışmalara ışık tutmaktadır. Ergenlerde duygusal özerkliği destekleyecek öğretmen ve veli çalışmalarında bu konuya odaklanılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Duygusal özerklikte ailelerin etkisinin önemi bilinmektedir. Bu noktada okullarda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin önemli çalışma alanlarından biri olan müşavirlik (konsültasyon) hizmetlerinin etkin şekilde işletilmesi önemli görülmektedir. Son olarak, bu araştırmadaki değişkenlerin farklı lise türleri, sosyo-ekonomik yapılar, aile tutumları gibi konuyla ilgili olabilecek başka değişkenlerle yeniden araştırılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2015). *Psikolojik iyi olma*. A. Akın ve Ü. Akın (edt). *Psikolojide güncel kavramlar-I, pozitif psikoloji* içinde. Ankara: Nobel.
- Blos, P. (1979). *The adolescent passage*. New York: International Universities Press.
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH ölçeğinin Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.
- Deniz, M., Çok, F. ve Duyan, V. (2013). Duygusal özerklik ölçeği'nin ergenler için uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 352-363.
- Düvenci, A. (2012). *Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ekşi, F. ve Ümmet, D. (2013). Bir Kişilerarası İletişim Problemi Olarak İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık: Psikolojik Danışma Açısından Değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115.
- RYFF, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13),61-76.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (Çev. Editörü: Çok, F.) Ankara: İmge Kitabevi.
- Steinberg L, Silverberg S. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development* 57, 841-851.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*,18(1): 523-538.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-441.