

**T.C.**  
**ORDU ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**



**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI, SOSYAL KAYGI VE RİSKLİ  
DAVRANIŞLARIN İNCELENMESİ**

**BERKAN DUMAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**DOÇ. DR. ŞULE BAŞTEMUR**

**ORDU 2022**

## TEZ KABUL SAYFASI

**BERKAN DUMAN** tarafından hazırlanan “**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI, SOSYAL KAYGI VE RİSKLİ DAVRANIŞLARIN İNCELENMESİ**” başlıklı bu çalışma, **Tarih girmek için burayı tıkladın.** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

## **ETİK BEYANI**

Enstitü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmada; bütün bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, bu çalışmanın herhangi bir bölümünü bu üniversite veya başka bir üniversitede başka bir bilimsel çalışma olarak sunmadığımı beyan ederim.

Berkan DUMAN

## ÖZET

Özellikle son yıllarda internet tabanlı sosyal medya platformlarının artması internetin hayatımızdaki yerini daha da arttırmıştır. İnternetin sağladığı avantajların yanı sıra aşırı kullanım sonucunda özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde bağımlılık, sosyal ve psikolojik sorunlar oluşturma gibi etkileri de bulunabilmektedir. Sosyal medya bağımlılıkları bireylerin sosyal çevre ile kurduğu iletişim ve sergilediği davranış örüntülerine doğrudan etki etmekle birlikte bireyin sosyal çevre ile iletişimi ve olumsuz çevre deneyimleri de bireylerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkilidir. Bu araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerde sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ve riskli davranışlarla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini ortaöğretim kurumlarında eğitim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Şanlıurfa Eyyübiye ilçesindeki ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Bu doğrultuda Eyyübiye ilçesinde ortaöğretim kurumuna devam eden 738 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği”, “Ergenler İçin Riskli Davranışlar Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde nicel veri analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda veriler SPSS24 veri analiz programı ile analiz edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen veriler arasındaki ilişkiler, verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle pearson korelasyon ve Hayes’in Process Macro analizleri ile test edilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal fobi, sosyal medya bağımlılığı ve riskli davranışları arasında anlamlı ilişkilerin meydana geldiği belirlenmiştir. Araştırma sonucunda bireylerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal fobileri ve kendilerine yönelik zarar verici davranışları bireylerin sergiledikleri riskli davranışları %5 düzeyinde anlamlı olarak etkilemektedir. Ayrıca bireylerin sosyal fobi ve kendilerine yönelik zarar verici davranışları bireylerin sosyal medya bağımlılıklarını %5 düzeyinde anlamlı olarak etkilemektedir. Çalışmaya ilişkin sınırlılıkların bulunması ve sonraki çalışmalara katkı sağlanması amacıyla öneriler belirtilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Medya Bağımlılığı, Riskli Davranışlar, Sosyal Kaygı, Ergenlik Dönemi

## ABSTRACT

Especially in recent years, the increase in internet-based social media platforms has increased the place of the internet in our lives. In addition to the advantages provided by the internet, there may be effects such as addiction, and social and psychological disorders, especially in adolescents, as a result of excessive use. Connection to the social environment and negative environmental experiences are important in social media addiction, which directly affects an individual's communication and behaviour. This study investigated the relationship between social media addiction and social anxiety and risky behaviors in adolescentsrelational screening model used in the research. The universe of the research consists of adolescent students studying in high schools. The sample of the research consists of high school students in the Şanlıurfa Eyyübiye district. In this direction, data were obtained from 738 students continuing their high school education in the Eyyübiye district. “Social Media Addiction Scale for Adolescents”, “Social Anxiety Scale for Children and Adolescents” and, “Risk Behaviors Scale for Adolescents” were used as data collection tools in the research. Quantitative data analysis methods were used in the analysis of the research data. In this context, the data were analyzed with the SPSS24 data analysis program. The relationships between the data obtained from the scales were tested with linear regression analysis and Pearson correlation analysis since the data showed normal distribution. As a result of the research, students’ social phobia, social media addiction and risky behaviors significantly affect the risky behaviors exhibited by individuals at the level of 5%. Furthermore, social phobia and self-harming behaviors of individuals pointedly affect individuals’ social media addiction at the level of 5%. Limitations of the study are stated in the implications to contribute to future studies.

**Keywords:** Social Media Addiction, Risky Behaviors, Social Anxiety, Adolescence

## TEŞEKKÜR

Tüm hayatım ve eğitim süresim boyunca maddi ve manevi her daim yanımda duran, benim için elinden gelen fedakarlıkların fazlasını yapan, bugünlere gelmemde paha biçilemez emeği olan sevgili annem Zeliha Duman ve sevgili babam Hasan Duman' a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım. Hayatım boyunca desteklerini hissettiğim sevgili ablam Emine Kebenç' e, sevgili abim Mehmet Duman'a ve sevgili yeğenlerim Beren ve Elif Naz' a teşekkür ederim. Hayatıma girdiği ilk andan itibaren varlığıyla güç veren sevgili nişanlım Ayşe Sevim Özkan' a teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimde desteğini benden esirgemeyen bilgisiyle, tecrübesiyle gerek ders gerekse tez döneminde en iyi şekilde yol gösteren, motivasyonumu kaybettiğimde dahi verdiği desteklerle süreci devam ettirmeme yardımcı olan tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Şule Baştemur' a teşekkür ederim.

Yüksek lisans ders döneminde bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, bizleri öğrenciden çok meslektaşları olarak gören, her sıkıntımızda yanımızda olan Ordu Üniversitesi' ndeki hocalarımız Sayın Doç. Dr. Ömer Karaman' a ve Doç. Dr. Özkan Çıkrıkçı'ya teşekkür ederim.

Berkan DUMAN

## İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ivii
TABLolar.....	viii
ŞEKİLLER.....	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.5. Tanımlar.....	4
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. Ergenlik Dönemi.....	5
2.1.1. Ergenlik Döneminde Yaşanan Değişimler.....	8
2.1.2. Ergenlik Döneminde Yaşanan Problemler.....	10
2.2. Sosyal Medya.....	11
2.2.1. Sosyal Medya ve Özellikleri.....	13
2.2.2. Sosyal Medya Türleri.....	14
2.2.3. Sosyal Medyanın Avantajları – Dezavantajları.....	15
2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	17
2.3. Sosyal Kaygı.....	21
2.3.1. Sosyal Kaygıyı Ortaya Çıkaran Nedenler.....	25
2.4. Riskli Davranışlar.....	27

2.4.1. Riskli Davranışların Nedenleri .....	29
2.4.2. Türleri.....	31
2.5. Yapılan Çalışmalar .....	35
2.5.1. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı.....	35
2.5.2. Ergenlerde Sosyal Kaygı .....	39
2.5.2.1. Ergenlerde Riskli Davranışlar.....	41
3. YÖNTEM .....	44
3.1. Araştırma Modeli.....	44
3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme.....	44
3.3. Veri Toplama Süreci ve Veri Toplama Araçları.....	45
3.4. Veri Toplama Araçları.....	46
3.4.1. ÇAPA Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği (ÇESFÖ).....	46
3.4.2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu.....	47
3.4.3. Riskli Davranışlar Ölçeği (RDÖ) .....	48
3.5. Verilerin Analizi .....	48
4. BULGULAR.....	50
4.1. Sosyal Kaygı ve Ergenlerin Riskli Davranışları Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü .....	50
4.1.1. Sosyal Kaygı, Ergenlerin Riskli Davranışları ve Sosyal Medya Bağımlılığına Ait Betimleyici İstatistik Değerleri.....	50
4.1.2. Sosyal Kaygı, Ergenlerin Riskli Davranışları ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi .....	50
4.1.3. Sosyal Kaygı ve Ergenlerde Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü .....	51
5. SONUÇ VE ÖNERİLER62	
KAYNAKLAR.....	63
EKLER.....	82
Ek 1. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği.....	82



Ek 2. Riskli Davranışlar Ölçeği .....	83
Ek 3. Kısa Semptom Envanteri .....	84
Ek 4. Ölçek İzinleri .....	85
Ek 5. Etik Kurul İzin Belgesi .....	86
ÖZGEÇMİŞ .....	87

## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo 3.1.</b> Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	45
<b>Tablo 4.1.</b> Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistik Değerleri.....	50
<b>Tablo 4.2.</b> Değişkenlere İlişkin Korelasyon Değerleri.....	50
<b>Tablo 4.3.</b> Ergenlerde Sosyal Kaygı Düzeyleriyle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki .....	51
<b>Tablo 4.4.</b> Ergenlerde Sosyal Kaygı ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişki .....	51
<b>Tablo 4.5.</b> Ergenlerde Sosyal Kaygı ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü .....	52

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3. 1. Temel Aracılık Etkisi Diyagramı .....	49
Şekil 4.1. Sosyal Kaygı ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracılık Etkisi İçin Diyagram.....	53

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Araştırmanın Problem Durumu

Ergenlik dönemi; genel olarak 13-22 yaş arasındaki bireylerin fiziksel, duygusal, bilişsel, kişilik, cinsel ve ahlaki alanlarda gelişimlerinin görüldüğü bir dönemdir (Gander ve Gardiner, 2001). Ergenlik dönemi, özellikle cinsel değişimin beraberinde getirdiği cinsel olgunlaşma ve sosyal değişimlerin beraberinde getirdiği psikolojik olgunlaşma paralelinde ilerlemektedir (Lindzey vd., 1988). Erikson, ergenlerin bu dönemde ilgi, yetenek ve değerlerini keşfederek kimlik oluşumlarını büyük oranda tamamlamalarını dönemin gelişim görevi olarak görmektedir, bireyler açısından bu dönemde tutarlı bir kimlik oluşturamamak ise beraberinde çeşitli problemler getirmektedir (Seifert ve Hoffnung, 1991). Günümüzde ergenlik döneminde yer alan bireylerde sıklıkla görülen problemler arasında, internet bağımlılığı, sosyal medyanın aşırı kullanılması ve bireylerin riskli davranışlar sergilemeleri de yer almaktadır (Lee vd., 2014; Lim vd., 2015; Roi vd., 2020).

Sosyal medya platformlarındaki gelişmeler, bireylere sağladığı iletişim olanaklarının yanında pek çok risk faktörlerini de beraberinde getirmektedir. Günümüzde bu risklerin en dikkat çekenini ergenlerin çevresindeki bireylerle etkileşime girmek, onlarla sosyalleşmek yerine internette zaman geçirmeyi tercih ederek sosyalleşmeden uzaklaşmalarıdır (Harman vd., 2005). Bunun sonucunda ise Erikson'a göre kritik bir gelişim görevi olan "kimlik edinmeye karşı rol karmaşası" dönemi ergenler açısından sorunlu geçmekte ve daha sonraki dönemde bireyler yakın ilişkiler kurmada sorun yaşayabilmektedirler (Yazgan-İnanç vd., 2005). Bunun yanında ergenlik döneminde aile, okul, toplumsal gruplar ve kitle iletişim araçları, ergenin toplumsal kimliğini oluşturmasında ve toplumda saygınlık kazanmasında etkili olan etmenlerdendir (Şahin ve Özçelik, 2016). Ergenlik döneminde edinilmesi gereken kimlik edinimi bireyin sonraki döneminde edinmesi gereken yakın ilişkiler gelişim görevini doğrudan etkileyebilmektedir (Lindzey vd., 1988). Ergen bireylerin sosyal hayatlarını aksatmalarına neden olacak denli sosyal medyada zaman geçirmeleri beraberinde bireylerde içe kapanıklık, çevresinden uzaklaşma, yalnızlık, arkadaş ilişkilerinde sorunlar, aile tarafından kabul edilmeyen sağlıklı olmayan arkadaşlıklar, geceyi dışarıda geçirme vb. riskli davranışlar, arkadaşları ve çevre tarafından beğenilmeme ve onaylanmama korkusu gibi riskleri ortaya çıkarabilmektedir (Lim vd., 2005).

Ergen bireylerin kimlik gelişim süreçleri üzerinde etkili olan sosyal medyada geçirilen süre, beraberinde bireylerin ailesiyle ve çevresiyle ilişkilerini kısıtlama, bireysel sorumluluklarını yerine getirememeye başlama gibi durumlar üzerinde etkilidir (Averna ve Hesselbrock, 2001). Bireylerin sosyal medyada geçirdikleri sürenin artması ve bu durumun bağımlılık haline gelmesi bireylerin özellikle çevreleriyle kurdukları ilişkileri azaltmaktadır (Roi vd., 2020). Ergenlik gelişimsel olarak sosyal onay ve akran kabulünün ön planda olduğu bir dönemdir (Ektiricioğlu vd., 2020). Eğer bu duruma ergenlik döneminde sıklıkla görülen sosyal kaygı da eklenirse, bu durum ergenlerin sağlıklı iletişim kurmaya dair sorunlar yaşamalarına neden olabilir. Bu bağlamda sosyal kaygı sosyal medya kullanımını arttırabileceği gibi, aşırı sosyal medya kullanımı da sosyal kaygıyı arttırabilir. Nitekim Nielsen'e göre (2008) sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı durumları arasında karşılıklı bir neden – sonuç döngüsü yer almakta, bahsedilen problemler birbirlerinin nedeni ve aynı zamanda sonuçları olarak değerlendirilebilmektedir.

Ergenlerde görülen sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygının karşılıklı ilişkisinin yanında sosyal medya bağımlılığının ergenlerin sergiledikleri riskli davranışlar ile de yakından ilişkisi bulunmaktadır (Achenbach ve Rescorla, 2007). Ergen bireylerin sosyal medyadaki online çevrimiçi ağlar sayesinde dış dünya ile sürekli iletişim halinde olması bireylerin dış dünyadan kazanması gereken yaşam deneyimlerini sanal dünyadan edinmelerine neden olmakta ve bu durum da bireylerin sosyal çevreye filtresiz bir gözlemlerle bakar gibi bakmasına neden olmaktadır (Bakken vd., 2009). Bu durum ergen bireylerin sosyal medyada yaşadıkları olumlu deneyimler ile birlikte olumsuz öğrenmeleri de deneyimlemelerine sebep olabilmektedir. Sosyal öğrenme yoluyla edinilen dolaylı yaşantılar, bireylerin öğrenme süreçlerinde oldukça etkili olmakla birlikte ergen bireyler, sosyal öğrenme yoluyla istenmeyen davranışlarla birlikte istenmeyen davranışlar da edinebilmektedirler (Bandura ve Walters, 1963). Bireylerin sosyal medyada edindikleri bu istenmeyen deneyimlerini günlük hayata aktarmaları da olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Griffiths vd., 2016). Diğer taraftan ergenlerde risk alma ve heyecan arama davranışları sıklıkla görülmektedir (Brewer vd., 2005). Bu da ergenlerin riskli davranışları gerçek dünyada deneyimledikleri gibi sanal dünyada da deneyimleyebilecekleri ihtimalini doğurmaktadır (Griffiths, 2005).

Tüm bu ifadelerden yola çıkarak bu çalışma literatürde hali hazırda var olan ergenlerde sosyal medya, ergenlerde sergilenen riskli davranışlar ve ergenlerde görülen sosyal kaygı

çalışmalarının tümünün derlenerek ortaya tüm değişkenlerin ortak bir paydada incelendiği özgün bir araştırma sunmaktadır. Bunun yanında incelenen çalışma özellikle ergenlerle çalışan psikolojik danışmanlara ergenlerin sergilediği veya sergilemesi muhtemel istenmeyen davranış örüntüleri hakkında bilgi vermesi bakımından önemlidir. Bunun yanında araştırmada incelenen değişkenler arasındaki ilişkilerin analiz edilmesi ergenlerle yürütülen psikolojik danışma süreçlerinde ergenlerin duygu, düşünce ve davranışlarını daha iyi anlamamıza ve dolayısıyla ergenlere daha iyi ruh sağlığı desteği kazandırabilme noktasında büyük önem taşımaktadır. İncelenen araştırmadan elde edilen veriler psikolojik danışma süreçlerinde ele alınan bağımlılıklar, riskli davranışlar ve sosyal kaygı bozukluklarının tedavisinde ilaç desteğinin yanında sunulan psikolojik danışma sürecinde çalışmacılara büyük katkı sağlayacaktır. Öte yandan elde edilen araştırma sonuçları anne babaların ergen çocuklarıyla ilişkileri, öğretmenlerin özellikle lise dönemindeki öğrencileri anlamaları ve yetişkinlerin çevrelerindeki ergen bireylerin davranış örüntülerini anlamaları üzerinde etkilidir. Elde edilecek sonuçlar ergenlerde görülebilecek sosyal medya bağımlılığı, sosyal kaygı ve riskli davranışlar gibi patolojik durumların Türk örneğinde daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacak olmasından ötürü psikolojik danışmanlık alanına katkı sağlanması beklenmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerde sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ve riskli davranışlarla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezleri test etmeye yönelik çalışmalar yapılmıştır;

H<sub>1</sub>: Ergenlerde sosyal kaygı düzeyleriyle sosyal medya bağımlılığı arasında (önceki intihar girişimleri kontrol edildiğinde) anlamlı bir ilişki vardır. Bir başka deyişle, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının da yüksek olması beklenmektedir.

H<sub>2</sub>: Ergenlerde sosyal kaygı düzeyleriyle riskli davranışlar arasında (önceki intihar girişimleri kontrol edildiğinde) anlamlı bir ilişki vardır. Bir başka deyişle, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin riskli davranış puanlarının da yüksek olması beklenmektedir.

H<sub>3</sub>: Ergenlerde sosyal kaygı düzeyleriyle riskli davranışlar arasındaki ilişkide (önceki intihar girişimleri kontrol edildiğinde) sosyal medya bağımlılığının aracı rolü vardır. Bir başka deyişle, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerde sosyal

medya bağımlılığı puanlarının ve buna bağlı olarak da riskli davranış puanlarının yüksek olması beklenmektedir

### **1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1-Bu araştırma 2021 – 2022 yılında Şanlıurfa – Eyyübiye ilçesinde eğitim gören lise öğrencileri ile sınırlıdır.

2-Araştırma sürecinde elde edilen veriler kullanılan ölçme araçlarından elde edilenlerle sınırlıdır.

### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

1- Ölçeklerin uygulandığı örneklem grubu ölçme araçlarındaki maddelere kendilerini en iyi ifade eden ve kendi yaşantılarıyla örtüşen samimi cevaplar vermişlerdir.

2- Araştırmada kullanılan ölçme araçları ölçülecek özelliklere hizmet etmektedir.

3- Ölçme araçları ölçülen değişkenleri tamamen kapsamakta ve geçerli ve güvenilir maddeler içermektedir.

### **1.5. Tanımlar**

**Sosyal Medya Bağımlılığı:** Sosyal medya bağımlılığı genel olarak, sosyal medya araçlarının gereğinden fazla kullanılması, zaman ilerledikçe sosyal medya kullanımı için oluşan isteğin bastırılmaması, aşırı kullanılmasından dolayı ev ve okulda bazı faaliyetlerin görmezden gelinmesi, bireylerin sosyal medya kullanımı azaltması durumunda bilişsel ve fiziksel sorunlar yaşama, kişilerin mevcut sosyal ilişkilerine sosyal medya kullanımının zarar vermesi ve sosyal medya uygulamalarının olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınılması şeklinde tanımlanmaktadır (Young, 2009).

**Sosyal Kaygı:** Sosyal kaygı, sosyal ortamlardan kasıtlı olarak kaçınma, sosyal ortamlarda duyulan kaygı, rahatsızlık ve korku yaşantıları ile diğer bireyler tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma şeklinde tanımlanmaktadır (Greca ve Lopez, 1996).

**Riskli Davranışlar:** Riskli davranışlar en genelde bireylerin çevresiyle uyumlu olmayan davranış örüntüleri geliştirmesiyle birlikte bireylerin başarı duygusunu hissetmesine, sosyal yeterliliğe sahip olmasına, gelişim görevlerini başarmasına ve genç yetişkin dönemine sağlıklı bir şekilde geçmesine engel olan davranışlardır (Brooks vd., 2002).

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Ergenlik Dönemi

Yetişkinlik ve çocukluk dönemleri arasında geçiş ve gelişim dönemine ergenlik dönemi adı verilmektedir. Ergenlik kelimesi Latin kökenli olup, yetişkinliğe doğru büyüyen anlamına gelen *adolescere* kelimesinden türetilmiştir. Türk Dil Kurumuna göre ergenlik; cinsel organlardaki fizyolojik gelişimle başlayan ve buluş dönemine erişmiş olma ile yetişkin olma arasında yer alan dönem şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Birleşmiş Milletler Örgütü'nün yapmış olduğu tanımlamaya göre ergenlik çağı 15 ile 25 yaşları arasında farklı bir evi bulunmayan, eğitim gören ve yaşamını sürdürebilmek için çalışmayan bireylerin yer aldığı gelişim dönemdir (UNFPA, 2022). Ergenlik döneminin ilerleme süreci, özellikleri ve başlangıç zamanı cinsiyete göre değişkenlik göstermektedir (Alexander vd., 1990). Ergenlik döneminin başlangıcı ülkemizde ortalama olarak erkek bireylerde 12-14 yaş aralığında iken, kız bireylerde ise 10-12 yaş aralığındadır (Erdoğan, 2017).

Bireyler için ergenlik dönemi eşsiz bir süreç olmasıyla birlikte bu süreçte bireyler farklı tavır, duygu ve düşünceler sergileyebilir. Duygularda hızlı değişim, duygusal taşkınlık, ilgi çekme ihtiyacı, coşkulu hal, kolay sonlanan ya da gelişen ilişkiler, kişilere hayranlık ve kolay etkilenebilme ergenlik döneminde sıklıkla rastlanan durumlardır ancak süreç her ergende farklı şekillerde seyredebilir (Elkınd ve Dönmez, 2019). Bunun en önemli sebeplerinden biri çocuklukta deneyimlerdir. Çocukluk döneminde değer verilmeyen, iyi davranılmayan, cezalandırılan çocuklar ergenlikte dik başlı, sınır bilmez bir gence dönüşmektedir (Kodak, 2020; MEB, 2017). Çocukluk dönemindeki yaşantıların bireylere özgü etkilerinin dışında ergen bireylerin çoğunda görülen ortak özellikler de yer almaktadır, bu ortak özelliklerin başında doğuştan getirilen cinsiyete bağlı fizyolojik değişimler gelmektedir. Ergenlik döneminde erkeklerde sakal ve bıyıkların uzaması, sesin kalınlaşması, penis ve testislerde gelişme görülmeyle birlikte kızlarda menstrüal döngünün başlaması, kalçalarda genişleme, göğüslerde büyüme görülmektedir (Lim, 2015).

Tarihsel süreç boyunca bireylerin gelişim dönemleri düşünüldüğünde ergenlik dönemi en kritik gelişim dönemleri arasında yer almaktadır. Bu dönemde bireylerde meydana gelen biyolojik ve psikolojik değişimler dönemin sonunda bireylerin sağlıklı kimlik kazanımları, sosyal üretkenliklerinin sağlanması ve cinsel gelişimlerinin tamamlanması



ile sona ermektedir (Adler, 1994; Lee ve Robbins, 1995). Erikson tarafından oldukça kritik olarak nitelendirilmesinin yanında bireylerarası farklılıkların ortaya çıktığı bir dönem olarak tanımlanan ergenlik dönemi, bireysel farklılıkların fark edilmesi gereken bir dönemdir (Gilman ve Huebner, 2006). Bu dönem ergenler ile yetişkinler açısından farklı algılanabilmektedir. ABD’ de yapılan bir araştırmada 12-18 yaş arası ergen bireylerin ve 25 - 40 yaş arası yetişkinlerin ergenlik dönemine ilişkin düşünceleri alınmıştır. Araştırma sonucunda ergen bireylerin yarısından fazlası (%68) bu dönemi psikolojik, fiziksel, sosyal, akademik vb. açıdan olumsuz olarak algılamaktayken yetişkin bireylerin büyük bir kesimi(%82) bu dönemi olumlu olarak algılamaktadır (Roi vd., 2020). Ergen bireylerin gelişimsel dönemlerine ilişkin olumsuz algılamaları kendilerine ve çevrelerine yönelik uyumlu olmayan davranışlar sergilemelerine neden olabilmektedir. Örneğin ergenliğin son dönemlerinde bireyler yetişkinliğin sembolleri olan bazı tutumlara göre kendisinin de bir yetişkin olduğunu topluma kabul ettirmeye çalışmaktadır. Bu tutumlar genellikle alkol ve sigara kullanımı, geç saatlere kadar dışarıda kalınması ve fazla makyaj yapılması gibi hareketlerdir (Elkind ve Dönmez, 2019). Ergenlerin bu gibi duygu, düşünce ve davranış değişimleri ailelerinde ve toplumsal yaşamlarında sorunları da beraberinde getirmektedir. Ergen bireyler ergenlik döneminde aileleriyle ciddi tartışmalar yaşamakta ve onlara yönelik eleştirel tutum benimseyebilmektedirler (Balduciddi, 2009). Bu durum ergen bireyler ile aileleri arasındaki iletişim örüntüleri ve aile içi uyum üzerinde oldukça etkilidir (Danneel, 2019). Bunun yanında yetişkin olduğu düşüncesi ergenlerin toplumsal yaşamda uyumlu olmayan davranış örüntüleri sergilemelerine ve ergenlerin toplumsal yapı içerisinde yasalar tarafından suç teşkil eden eylemlerde bulunmalarına neden olabilmektedir (Lee vd., 2014).

Ergenlik dönemi kişilerin hayatlarında diğer dönemler ile karşılaştırıldığında riskli davranışların daha çok görüldüğü bir dönemdir (Lee vd., 2014). Kimlik arayışında olan ergen bireyler bu dönemde birçok sıkıntı ile karşılaşmakta ve bu da hayatlarında bir denge kurmayı zorlaştırabilmektedir (Lee ve Robbins, 1995). Ergen bireylerde yoğun duygusal geçişler görülebilmekte ve yaşanan duygu dalgalanmaları davranışlara da yansımaktadır, böylece bazı gelişimsel problemler yaşanabilmektedir (Lim, 2015). Ergenlerin riskli davranışlarındaki artışların en önemli sebepleri ailedeki iletişim örüntülerindeki sorunlar, riskli davranışların bireyin arkadaş çevresi tarafından teşvik edilmesi ve kişilik özellikleridir (Braun ve Clarke, 2006; Yugo ve Davidson, 2007).

Bireyler bu süreçte aile içerisinde çocuk rolünde devam etme, aile içi çatışmalar yaşama, yeni kişilerle tanışma arayışında olma, karşı cinsle iletişim kurmaya çalışma, ahlaki kaygılar ve gelecek kaygıları gibi uyumlu olmayan duygu, düşünce ve davranışlara sahip olma gibi durumlar yaşayabilmektedir (Roi vd., 2020). Ergen bireyler, aile içerisinde karşılayamadıkları ilgi, sevgi, değerli olma vb. ihtiyaçlarını toplum içerisinde karşılama çabası içine girebilmekte ancak bu ihtiyacın toplum içerisinde karşılanma biçimi kişiden kişiye değişebilmektedir. Ergenler ailelerinden karşılayamadıkları değerli olma, sevilme, özel hissetme duygularını çoğunlukla akademik, sosyal vb. alanlardaki başarılarıyla istedik yönlerle karşılamaya çalışmakta ancak ailelerinden karşılayamadıkları psikolojik ihtiyaçlarını da sağlıklı olmayan şekillerle toplumdaki karşılanma yoluna gidebilmektedirler (Lee ve Robbins, 1995). Bu şekilde ortaya çıkan davranış örüntüleri ise ergenlerin bireysel ve toplumsal açıdan olumsuz sonuçlar doğurabilecek riskli davranışlar geliştirmelerine neden olabilmektedir. Bireylerin içinde buldukları gelişim dönemlerine göre kaygılarını ifade ediş biçimleri de farklılık gösterebilmektedir. Ergenlik dönemindeki bireyler yaşadıkları kaygı durumlarını bireysel özelliklerine bağlı olarak farklı şekillerde göstermekle birlikte genel olarak aile ve çevresine yönelik saldırganca tutum, öfkeli duygudurum, yalnız kalma isteği ve riskli davranış deneyimleriyle de kendilerini ifade etmektedirler (Gilman ve Huebner, 2006; Wray ve Stone, 2000). Ergen bireylerde hâkim olan düşünce “anlaşılmıyorum” düşüncesidir (Wang vd, 2019). Öfkeli duyguduruma sahip ergenler kendilerini ifade ediş tarzı olarak sağlıklı olmayan yollar deneyebilmekte ve bu durum çeşitli riskli davranışları doğurmaktadır (Braun ve Clarke, 2006). Bunların yanında ergenliğin ilerleyen dönemlerinde bireylerde meydana gelen bilişsel, duygusal, ahlaki ve sosyal gelişimler ergen bireylerin davranış örüntülerinde uyumlu davranışların oluşmasına ortam yaratmaktadır (Yazgan-İnanç vd., 2005). Ergenlerde başarılı kimlik oluşumu ve uyumlu davranışlar geliştirilmesi bireylerin öz düzenleme becerilerine bağlı olarak çevreleriyle ve aileleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaları üzerinde önemlidir (Yugo ve Davidson, 2007). Ergenlerin sergiledikleri riskli davranışlar üzerinde etkili çevresel etkenlerden biri de arkadaş ilişkileridir. Ergenlik döneminde arkadaşlıkların ailenin önüne geçmesi ile de ergenlerin yeni arkadaş ortamları oluşabilir. Bu süreçte yeni arkadaşlara girebilmek için de bazı riskli davranışları deneyimlemek gerekebilir ya da girilen ortamda bu riskli davranışlar arkadaşlar tarafından teşvik edilebilir (Yugo ve Davidson, 2007). Liselerde eğitim gören öğrencilerle yürütülen bir çalışma öğrencilerin çoğunun gerçekleştirdikleri davranışlarda arkadaşlarının görüşlerini önemsediklerini göstermektedir (Talu ve Gümüş, 2020). Ergenler dahil olmak istedikleri

akran gruplarında kabul etmedikleri davranış örüntülerini o gruba dahil olmak amacıyla kabul etmekte sonrasında ise bu davranışları sergilemeye başlamaktadırlar (Yazgan-İnanç vd., 2005). Akran ilişkilerinin bireylerin ruh sağlığına olan etkisi incelendiğinde ise akran ilişkilerinde daha az sorun yaşayan ergenlerin hayata daha pozitif baktıkları; akran ilişkilerinde daha fazla sorun yaşayan ergenlerin ise hayata daha olumsuz baktıkları görülmüştür (Balduciddi, 2009).

### **2.1.1. Ergenlik Döneminde Yaşanan Değişimler**

Ergenlik döneminde meydana gelen gelişim ve değişim faktörü genel olarak dört başlıkta ele alınmıştır. Bunlar fiziksel gelişim, psikolojik gelişim, bilişsel gelişim ve sosyo-kültürel ve çevresel gelişimdir (Lindzey vd., 1988).

Başlangıcı ve bitişi tam olarak belli olmayan ergenlik döneminde ortaya çıkan değişiklikler yalnızca fiziksel değişkenliklerle sınırlı değildir. Bireylerde fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel alan başta olmak üzere pek çok alanda önemli değişimler yaşanmaktadır (Gander ve Gardiner, 2001). Bu değişimler zaman içinde ergenlerin dünyayı algılayış biçimlerinin yetişkinlerin algılayış biçimlerine yaklaşmasıyla azalmaktadır. Bu değişimlerin en temelde ergen bireylerin beyinleri ile yetişkin bireylerin beyinlerinin birbirlerinden farklılık göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu farklılığın sonucu olarak yetişkin bireyler bir sorunla karşılaşmaları durumunda öncelikli olarak frontal loblarını devreye alırken, ergen bireyler ise frontal loblarının yerine heyecan merkezi olan amigdalayla devreye almaktadır (Sandıkçı, 2018; Sasson ve Mesch, 2014).

Ergenlik dönemi kendini ilk olarak fiziksel anlamda hissettirmektedir. Erkek ergenlerde özellikle kıllanma, sperm artışı, ses kalınlaşması, kas artışı; kız ergenlerde ise vücutta yağlanma, göğüslerin belirginleşmesi ve menstrüal döngünün başlaması ergenlik döneminin fiziksel etkileri arasında yer almaktadır (Elkind ve Dönmez, 2019). Dönemin en baskın özelliği olarak fiziksel değişimlerin neden olduğu hormonal salgılamaların görülmesi genç bireylerde enerji artışına neden olmaktadır (Yugo ve Davidson, 2007). Ergenlik döneminde bilişsel gelişimin fizyolojik değişime göre daha yavaş ilerlemesi, bireylerde meydana gelen fizyolojik değişimlerin bireyler açısından kontrol edilmesini zorlaştırmaktadır (Gilman ve Huebner, 2006).

Ergenlik döneminin bireyler üzerinde değişimler meydana getirdiği diğer bir alan duygusal gelişim alanıdır. Duygusal anlamda ergen bireylerde hızlı duygusal değişimler

ve duygusal dengesizlik yaşanmakta ve bu durum ergenliğin karakteristik bir özelliği olarak değerlendirilmektedir. Ergenliğin sonlarına doğru ise daha dengeli duygudumlar görülmesiyle etkisini yitirmektedir. Genç yetişkinlik çağına yaklaşmış ergen bireylerin otokontrol çabasını bıraktığı, karşılaştığı sorunlarla baş etme mücadelesinin arttığı ve duygularını daha kontrol edebilir biçime getirdikleri belirlenmiştir (Elkind ve Dönmez, 2019). Kişilik gelişimlerini ergenlik döneminde başarılı bir şekilde tamamlayamayan bireyler, yetişkinlik dönemlerinde içe dönük davranışlar sergileyerek sosyal ilişkilerinde başarısızlık yaşamalarının yanı sıra duygusal açıdan da sıkıntılar yaşayabilmektedir. Örneğin, duygusal olarak bireylerde egosantrik düşünce (benmerkezci) baskın olmakta ve buna bağlı olarak bireylerde duygusal anlamda yalnızlaşma ortaya çıkabilmektedir. (Lim vd., 2015). Duygusal anlamda bireylerin yaşayacakları sorunlar bireylerin ergenlikten sonra kuracağı özellikle romantik ilişkilerini etkileyebilmekte ve Erikson'un sözünü ettiği yalıtılmışlık sorunu ortaya çıkabilmektedir (Yazgan İnanç vd., 2005).

Bilişsel açıdan meydana gelen değişimler incelendiğinde ise Piaget'in sözünü ettiği soyut işlemler döneminin bireylere etkisi ön plandadır. Piaget tarafından ortaya atılan Bilişsel Gelişim Kuramına göre somut işlemler döneminde bulunan çocuklar ergenlik dönemiyle birlikte soyut işlemler dönemine geçmeye başlar ve bu doğrultuda yeni bilişsel beceriler edinirler (Gander ve Gardiner, 2001). Bu dönemde kazanılan en önemli bilişsel beceriler; hipotetik düşünebilme ve soyut düşünebilme becerileridir. Ergen bireylerde soyut düşünebilme becerileri; varsayımlar, olasılıklar ve düşünceler üzerinde akıl yürütebilme becerileridir (Elkind ve Dönmez, 2019). Ergen bireylerde ilk gelişen soyut düşünebilme becerisi, yaşananlar arasında neden-sonuç ilişkisinin belirlenmesinde sistematik ve mantıksal alternatif yollar belirlemektedir. Ergen bireyler böylece daha üstün düşünmeyi gerektirecek denklemleri ve matematiksel problemleri çözmeye zorlanmamaktadır. Ergenlerin atasözleri ve deyimleri daha iyi anlamlandırabilmeleri, kendi üzerinde düşünebilmeleri, metafor kullanabilmeleri soyut düşünme becerilerinin gelişmesinde kullanılabilmektedir (Lee vd., 2004; Körük, 2016). Üst biliş mekanizmasının ergenlik döneminde gelişmesiyle birlikte ergen bireyler, kendi bilişsel etkinliğini izlemeye başlarlar. Ergen bireyler bu durum sonucunda karşılaştıkları sorunlarla kendileri için en faydalı çözüm mekanizmasını elde etmeye başlar. Ergen bireylerin düşünme üzerine düşünmeleri sonucunda kendilik farkındalıkları ve içe bakışları artmaktadır, ergen bireyler bu içe bakış becerilerini daha çok duyguları üzerine düşünme sürecinde kullanmaktadırlar (Wood ve Neal, 2007). Ergen bireylerde meydana gelen kendilik

farkındalığıyla birlikte ergenler duyguları üzerinde daha fazla kontrol hissine sahip olmaya başlayarak başkalarının hakkında ne hissettikleri ve ne düşündükleri üzerine düşünürler, bu süreçler sonucunda ergen bireylerin davranış ve kişilik özellikleri üzerinde düşünce süreçlerinin etkili oluşu sonucuna ulaşılmaktadır (Lee vd., 2004). Ergen bireyler düşünme süreçleri vasıtasıyla hayal kurmaya ve gelecek hakkında düşünmeye başlarlar ve dünya, kendileri ve başkaları hakkında düşünürler (Beck vd., 1985). Bir yandan ebeveynlerinin yanında hayata daha gerçekçi açılardan bakmaya çalışırken, bir diğer yandan haksızlığın olmadığı adil bir dünyanın hayalini kurarlar. Bilişsel anlamda bireylerde soyut düşünme becerisinin gelişimiyle birlikte ergen bireyler, toplumsal ideolojik konularda mantıksal süreçlere ve daha gelişmiş akıl yürütme süreçlerine sahip olurlar (Wray ve Stone, 2005).

### **2.1.2. Ergenlik Döneminde Yaşanan Problemler**

Ergenlik dönemi gelişim dönemi itibariyle bireylerin problemleri davranışlar sergileme potansiyellerinin oldukça yüksek olduğu bir gelişim dönemidir (Elkind ve Dönmez, 2019). Problemleri davranışlar, sosyal yaşantısını ve psikolojik iyi halini kesintiye uğratan, doğrudan ya da dolaylı olarak bireylerin sağlıklarını olumsuz etkileyen ve yasa ve toplum kurallarının uyulmadığı olumsuz davranışlara sebep olan davranış türleridir (Elmqvist ve McLaughlin, 2021). Ergenlik dönemindeki bireylerin kalıtsal, çevresel ve bireysel faktörleri bireylerin kendilerine özgü davranış kalıpları geliştirmelerinde etkili olmakla birlikte ergen bireylerin birçoğunda bireylerin arkadaş çevreleriyle geçirmiş oldukları zamanlar daha kıymetli hale gelmektedir (Danneel, 2019). Ergenlik dönemiyle birlikte bireylerde davranış bozuklukları, özgüven eksikliği, zorbalık, internet ve sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, madde ve ilişkili bağımlılıklar vb. sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Morris ve Ale, 2011; Seifert ve Hoffnung, 1991). Ergen bireylerde görülen bu sorunlara çeşitli kuramlar farklı bakış açılarıyla yaklaşmışlardır. Bu yaklaşımların başlıca olanlarından biyolojik yaklaşım ergenlik döneminde ortaya çıkan problemleri tıpkı diğer davranışsal problemler gibi genetik nedenlere dayandırmaktadır (Rasmussen ve Pidgeon, 2011). Davranışçı yaklaşım ise ergenlik döneminde meydana gelen sorunların temelde sağlıklı olmayan uyarıcı – tepki bağına bağlı olarak ortaya çıkan yanlış öğrenmelerden kaynaklandığını ifade etmektedir (Lim vd., 2015). Bununla birlikte psikanalitik yaklaşım erken çocukluk dönemi tecrübelerinin ve ebeveyn davranışlarının çocukların kimliğinin belirlenmesindeki önemine odaklanmaktadır (Elmqvist ve McLaughlin, 2021). Psikososyal yaklaşımlar ise, çocukluk döneminin ilk dönemlerinde

edinilen tecrübeler ile birlikte çevre ve aile bireyleri ile kurulan ilişkilerde sorun oluşmasının yaşanılan problemleri arttırdığı düşüncesini ileri sürmektedir (Yazgan-İnanç vd., 2005). Ergenlik döneminde içinden bulunulan dönemin getirdiği gerilim ile çevredeki olumsuz koşullar sonucunda bireylerde problemler ortaya çıkabilmektedir (Brown, 2004). Bireylerin yaşadıkları problemler özellikle aile ilişkilerini etkilemekte ve bireyler çocukluk döneminde aile içindeki rollerini bırakıp büyüdükleri izlenimini ailesine vermeye çalışmaktadır. Aileler ise bu süreçte genellikle çocuklarını koruma içgüdüleriyle davranışlar sergilemekte ve bu durum ergen bireylerin anlaşılma hissinde kapılmasına sebep olmaktadır. Ergen bireylerin benzer yaşam sorunları yaşayan arkadaşları ile birlikte olduklarında aldıkları doyum ve aile içindeki anlaşılma durumu ergen bireylerin arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirme isteklerine neden olmaktadır (Chang, Yuan ve Chen, 2018; Gander ve Gardiner, 2001; Wangvang, 2019).

Ergen bireylerin bu dönemde yaşadıkları problemlerin bireysel ve ailesel boyutlarının olmasının yanı sıra bu problemlerin kişilerin diğerleriyle ilişkilerini etkileyen toplumsal boyutu da vardır. Ergenlik dönemindeki bireyler toplumsal açıdan sosyallikten uzak davranışlar sergilemekle birlikte toplumsal becerilerde eksiklik, sosyal ortamlarda dilin sözel ve sözel olmayan boyutlarında sorunlar ve içinde yaşadığı toplumla uyumsuz davranış örüntüleri sergileme davranışları göstermektedir (Morris, 2011). Bunun yanında toplum kurallarının kendilerine engel olduğu algısına kapılan ergen bireyler, normal olmayan davranışlarda bulunarak sınırlarının genişlediğini ve kendilerini kanıtlamak istediklerini düşünmektedirler (Gençtarım, 2014). Bu amaçla anlam arayışları içerisinde olan ergen bireye hem çevresi hem de ailesi tarafından karşılıksız sevgi gösterilerek öz güvenini geliştirerek imkânlar vermelidir (Wangvang, 2019).

## **2.2. Sosyal Medya**

World Wide Web 'in ilk versiyonu olan Web 1.0 uygulaması 1989'dan 2005 yılına kadar kullanılmış olup bilgi bağlantısı ağı olarak tanımlanmıştır. Web 1.0 uygulamasında kullanıcılar pasif bir rol üstlenmişler ve kullanıcılara etkileşim ve bilgi alışverişi sağlamada oldukça düşük imkânlar sunulmuştur. İnternet kullanım sürecinde Web 1.0'ın yanı sıra Web 2.0'in de kullanılmaya başlanması ve daha hızlı ve etkin bir şekilde faaliyet gösteren teknolojiler sosyal medya kavramının ortaya çıkışında etkili olmuştur. Sosyal medyanın Web 2.0'in versiyonu getirdiği pek çok yenilik ile iletişim sürecini

kolaylaştırmıştır. Örneğin Web 2.0, internet üzerinden iki kişinin karşılıklı iletişim kurmalarının yanına 2'den fazla kişinin dahil olduğu etkileşim örüntülerine olanak sağlamaktadır (Sato, 2006). Kullanıcılarına teknolojik bir altyapı ile birlikte hızlı bir şekilde etkileşim kurma imkânı veren duygu, düşünce, bilgi, fotoğraf, video, dosya vb. paylaşımlarda bulunma imkânı sağlayan ve aynı zamanda bireylerin mesaj yoluyla iletişime girmesi için sıklıkla tercih ettiği sosyal medya platformlarını tablet, telefon ve bilgisayar aracılığıyla daha erişilebilir hale getirerek bireylerin kurduğu bu etkileşimi kolaylaştırmıştır (Tsai vd., 2009). Bireylerin internette güvenli paylaşım yapmaları ve güvenli iletişim kanalları aracılığıyla ilişkilerini sürdürmeleri ihtiyacına en yeni cevap olarak sosyal medya platformları orta çıkmıştır.

Sosyal medya, internetin sağladığı diğer olanaklardan farklı olarak bireylerin diğer kişilere özgün yorumlar yapabilmelerine ve kendilerine özgü içeriklerini oluşturmalarına olanak sağlamaktadır. (Wartberg vd, 2019). Çeşitli uygulamaların kullanılması günümüzde oldukça yaygın bir hal almaya başlamıştır. Kullanıcılar boş zamanlarını genellikle sosyal medya uygulamalarında değerlendirmeye başlamışlardır (Wartberg vd, 2019). Bireylerin katılmış oldukları çevrimiçi uygulamalar sosyal medya uygulamalarında ne kadar zaman geçirdiklerini göstermekte (Sasson ve Mesch, 2014) ve bu sürenin de uzun olduğuna dikkat çekilmektedir (Lim ve You, 2015).

Sosyal medya uygulamalarının en önemli yanlarından biri bireylerin yüksek etkileşim düzeylerine ulaşmalarına olanak sağlamasıdır. Sosyal medya uygulamaları bu sayede kullanıcıların kendi aralarında olan ilişkilerinin güçlenmesini ve artmasını sağlamaktadır. Bunun yanında sosyal medya uygulamaları sadece bir konu hakkında değil o konu ile ilgili olan diğer konular hakkında bireylerin tartışmasını konuşmasını ya da bazı konuların tüm detaylarıyla öğrenilmesini sağlamaktadır. Bu ortamlar ayrıca bireylerin tam anlamıyla karşılıklı bir etkileşimin gerçekleşmesine olanak tanımaktadır (Caplan, 2007; Rasmussen ve Pidgeon, 2011). Sosyal medya kullanımının hızla yaygınlaşması, bireylerin iş, aile, arkadaş ilişkileri vb. alanlarını da etkilemektedir. İletişim kurma, haber alma-verme, insanın toplumsallığını sağlama, bilgi alışverişi ve ticaret gibi sosyal medya ile bireylerin gündelik hayatları adeta bir evrim geçirmektedir. Her ne kadar kullanım alışkanlıkları ya da sosyal ekonomilerdeki anlamlandırmaları farklı olsa da sosyal medyanın kullanım alanları giderek artmaktadır (Morris ve Ale, 2011). Sosyal medya adından da anlaşılacağı üzere bir topluluğa ait olma ve orada medyatik aktif olma hali olarak düşünülmektedir. Sosyal medya, sosyal iletişim ağları, sosyal paylaşım sitesi ile

sosyal ağ kavramları zaman zaman birlikte değerlendirilmiştir. Ancak daha kapsamlı bir kavram olarak kabul edilen sosyal medya, sosyal ağın bir çeşidi ve aracı olarak ifade edilmiştir (Caplan, 2007). Bunun yanında teknolojinin gelişmesiyle birlikte sosyal medya kendi içerisinde değişmeye ve güncel uygulamalarla birlikte kendisini yenilemeye başlamıştır. Bu sayede bu ağları kullanan bireyler dolayısıyla hem katılımcı hem de üretici konumundadırlar (Tsai vd., 2009).

### **2.2.1. Sosyal Medya ve Özellikleri**

Bireylerin sahip oldukları düşünce, duygu ve bilgileri paylaşma imkânı sağlayan sosyal medya, karşılıklı etkileşim yaratan web siteleri ve çevrimiçi araçlar için ortak kullanılan bir terimdir. Sosyal medya, farklı bakış ve düşüncelerin, bilgi ve deneyimlerin kamu tarafından oluşturulan web siteleri tarafından paylaşılmasına olanak sağlayan bir uygulamadır (Tsai vd., 2009). Her ne kadar isminde medya kavramı olsa da sosyal medya diğer medya türlerine göre farklı özelliklere sahiptir. Sosyal medya, bireylere kendilerine özgü içerikler yaratabilme, başkalarının içeriklerine yorum, beğeni, paylaşım vb. yollarla katkıda bulunabilme, birden fazla kişiyle etkileşimle olarak iletişime geçmeye olanak tanınması bakımından internetin diğer programlarından ayrılmaktadır (Herring ve Kapidzic, 2015). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte ortaya çıkan sosyal medya uygulamaların günümüzde önemi oldukça büyüktür. İnternetin ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte sosyal ağlar bireyler tarafından belirli bir zaman ve mekân koşulu olmadan aktif bir şekilde kullanılmaktadır (Herring ve Kapidzic, 2015). Kullanıcılar sosyal medya siteleri sayesinde istedikleri kişilerle iletişim şansına ve istedikleri ürünlere ulaşma fırsatına sahip olmaktadır. Kullanıcılar aynı zamanda ortak fikirleri olan diğer kişilerle sosyal medya platformlarında bir araya gelmektedirler.

Dünya sosyal medya sayesinde giderek evrensel bir hal almakta ve mekân, uzaklık ve zaman kavramları bu durum sonucunda önemini kaybetmektedir. Sosyal medyanın birçok özelliği de bu durumu desteklemektedir. Sosyal medyanın kullanışlı olması, dinamik, kısa ömürlü ve interaktif olması ve kişi ve zaman sınırı olmaması gibi özellikleri bulunmaktadır. Bunun yanı sıra sosyal medyanın temel özellikleri beş temel kavramla ifade edilmektedir. Bu kavramlar (Caplan, 2005), açıklık (paylaşılabilir ve kolay erişilebilir olması), katılım (katılımcıların yorumlama ve eklemelerine olanak verilmesi), topluluk, (herhangi bir amaç ve konu doğrultusunda birliktelik kurulmasına yönelik



imkân tanınması), karşılıklı konuşma (çift yönlü iletişim kurulması) ve bağlantısallıktır (diğer sitelere geçiş sağlaması).

### **2.2.2. Sosyal Medya Türleri**

Sosyal medya hizmetlerinde ortam ve araçların genelini içerisinde barındıran tek bir sistemin anlatılması pek mümkün değildir. Bunun yanında bu sistemlerde meydana gelen güncelleme ve değişimler sosyal medyayı belirli türlere ayırmayı güçleştirmektedir (Carpenter, 2012). Sosyal medya platformları kullanım türleri ve sağladıkları işlevler açısından sınırları belli olmayan pek çok kategoriye ayrılabilir.

Günümüzde en sık kullanılan sosyal medya platformları; Facebook, WhatsApp, Youtube, Instagram, Twitter, TikTok, Telegram, Bloglar ve LinkedIn olmakla birlikte ergenler arasında en sık kullanılan sosyal medya platformları Facebook, Instagram, Twitter ve Bloglardır (Candel ve Turliuc, 2019; Davis vd., 2020; Samuel Azran vd., 2019). 2004 yılında kurulan Facebook kurulumundan hemen 2 yıl sonra ABD’de üniversitelerin tamamında kullanılmaya başlanmıştır (Carpenter, 2012). Facebook günümüzde yaklaşık 3 milyar kullanıcısıyla dünyada en çok kullanılan sosyal medya platformları arasında yer almaktadır (Davis vd., 2020). Ergenler arasında oldukça popüler olan diğer bir sosyal medya platformu Instagram, 2010 yılında kullanıma açılan fotoğraf ve video içerikli sosyal ağ uygulamasıdır. Bu uygulama yakın dönemde canlı yayınlar yapabilme ve canlı yayınlara birden fazla kişinin eş zamanlı katılımı özelliği gelmiştir ve yaklaşık olarak 1,8 milyar kullanıcıya sahiptir (Candel ve Turliuc, 2019). Daha çok kişilerin bir olay ve duruma ilişkin düşüncelerini sözel ve sözel olmayan mesajlar yoluyla ilettikleri sosyal medya platformu olan Twitter, oldukça yaygın bir şekilde kullanılan ve yaklaşık 500 milyon kullanıcısı olan mikroblog türüdür. Twitter, daha çok trendlerin takip edildiği, gündemdeki olayların incelendiği ve insanların bir durumu ifade etmek için kullandıkları sosyal medya platformlarıdır (Samuel-Azran vd., 2019). Ergen bireyler arasında oldukça popüler olan diğer bir sosyal medya platformu olan bloglar, herhangi bir mali desteğe ihtiyaç duymadan yazarın istediği şekilde istediği bilgileri paylaşarak sayfanın üyeleriyle sürekli etkileşim halinde olmasını sağlamaktadır. Bireyler veya kurumlar tarafından kullanıcıların düşünce ve yorumlarını almak ve haber duyurmak için kullanılan bir web sitesi türüdür. Denetimi blog sahibinde olan bloglar ve içeriği güncel olan kişisel sayfalarıdır (Lin ve Utz, 2015).

### **2.2.3. Sosyal Medyanın Avantajları – Dezavantajları**

#### **2.2.3.1. Avantajları**

Bilinçli ergen bireyler, sosyal medya ağlarını kullandıkları zamanlarda uygulamaların birçok faydalarını görmekte ve uygulamalar özellikle zihinsel ve sosyal gelişimlerine olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Bunun yanında sosyal medya, bireylerin kişisel sorunlarını çözebilmesinde ve hayal güçlerinin desteklenmesinde önemli katkılarda bulunmaktadır (Herring ve Kapidzic, 2015). Sosyal medya uygulamaları bireyler arasındaki iletişimi oldukça arttırmaktadır. Bireyler sosyal medya uygulamaları üzerinden kolay bir şekilde birbirleriyle iletişime geçerek bilgi akışı sağlayabilmekte ve bunu gerçekleştirirken herhangi bir şekilde mekâna ve zamana ihtiyaç duymamaktadırlar (Patwardhan ve Yang, 2017).

Güncel ve hızlı bir şekilde hizmet veren sosyal medya üzerinden paylaşılan bir mesajın, duyurunun veya bilgilerin ulaşılması oldukça kolay ve hızlıdır. Örneğin Facebook, Instagram ya da Twitter üzerinden paylaşılan bir bilgi çok hızlı bir şekilde dünya genelinde yayılım göstermektedir (Dawis, 2020). Ayrıca sosyal medya kullanımı oldukça kolay ve ekonomik olan internet uygulamalarıdır. Bireylerin kolaylıkla anlayabileceği basit ara yüzlerden oluşan sosyal medya Twitter, Facebook ve Instagram gibi sosyal medya uygulamalarının kullanımında herhangi bir ücret istenmemektedir (Candel ve Turluc, 2019). İsteyen her bir birey hiçbir ücret ödmeden bu hizmetlerden yararlanabilmektedir. Kullanıcılar sosyal medya ortamlarında birbirleri ile tutum ve davranışlarını paylaşırken, yer aldıkları ortamlarda romantik ilişki yaşayabilme imkânlarına da sahip olabilmektedirler (Samuel-Azran vd., 2019). Ergen bireylerin sosyalleşmelerini ve yaratıcılıklarını geliştirmesi, benlik arayışları, farkındalık yaratması, eğitimlerine katkı sağlaması ve iletişimde birlikte diğer kullanıcılarla olan etkileşimin artması sosyal medyanın sosyo-duygusal anlamdaki diğer avantajları arasında sayılabilir (Lın ve Utz, 2015). Sosyal medya uygulamalarının ergenlerin fiziksel değişimlerine etkisi de oldukça fazladır örneğin klavyede yazı yazmaları el-göz koordinasyonlarını arttırıp kas gelişimlerine katkı sağlamakla birlikte ergen bireylerin bilgisayar başında oyun oynamaları dopamin hormonunun çalışmasına ve ergen bireylerin heyecanlanmalarına sebep olarak bireylerin motivasyonlarının artmalarına neden olmaktadır (Casale vd., 2016). Sosyal medya platformları ve internet bireylerin fiziksel ve sosyo-duygusal gelişimlerinin yanı sıra zihinsel gelişime de katkıları bulunmaktadır. Sosyal medyanın stratejik oyunlar oynamasına imkân sunma, hayal gücünü geliştirme, üç boyutlu

oyunlarda görsel algılamalara destek olma, düşünce gücünün artırılması ve merak edilen konular hakkında araştırmalar yapma gibi birçok olumlu özelliği bulunmaktadır (Lee vd., 2014). Aynı zamanda dikkat eksikliği bulunan, hiperaktivite problemi ve öğrenme güçlüğü yaşayan ergen bireyler içinde olumlu etkileri olabilmektedir (Hwang, 2017; Kittinger vd., 2012).

### **2.2.3.2. Dezavantajları**

Sosyal medya kullanımının kullanıcılarına çeşitli yararları bulunsa da kontrolsüz kullanımı bireylerin ruh sağlığına tahrip edici etkiye bulunabilmektedir. Bu zararlardan başlıcaları kalıcı psikolojik rahatsızlıklar, siber zorbalık, bağımlılığı tetikleyici etkiler ve sosyal filtrelerdir (Elhai vd., 2018; Elmquist ve McLaughlin, 2017). Sosyal medyanın bilinçsizce kullanılması psikolojik rahatsızlıkların dışında bireylerin arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin bozulmasına, derslerde başarısızlığın oluşmasına ve iş ile ilgili sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır (Eijnden vd., 2016). Bunların dışında ergen bireylerin bilgisayar başında gereğinden fazla zaman geçirmesi fiziksel sorunları da beraberinde getirmektedir. Gençlerin hareketsiz kalmalarından dolayı ekran ışığına bakmalarından dolayı gözlerinde bozulmalar ve sırt ağrıları meydana gelmektedir (Elmquist ve McLaughlin, 2017). Ergen bireylerde sosyal medyanın yarattığı olumsuz psikolojik ve fiziksel etkilerin dışında çeşitli olumsuz belirtiler orta çıkabilmektedir. Bunlar (Barker ve Algorta, 2016; Elhai vd., 2018; Morales, 2011):

- Sosyal medyada fake (gerçek olmayan) hesap oluşturabilme bireylerin kimlik oluşumu sürecine olumsuz etki edebilmektedir.

- Özel ilişkilerde dâhil olmak üzere sosyal medya aracılığıyla her türlü özel yaşamla ilgili diyaloglar ergen bireylerde mahremiyet bilicinin gelişimini engellemektedir.

- Suiistimal ve kandırılma olaylarına zemin oluşabilmektedir.

- Yasal sorunlar; illegal davranışlara zorlanma ve maddi anlamda sömürülme gibi durumlar ergen bireylerde hukuksal açıdan sıkıntıların yaşanmasına sebep olabilmektedir.

- Sosyal öğrenme yoluyla ergen bireylerde ünlü olma istekleri ve buna bağlı davranışsal sorunlar oluşabilmektedir.

- Ergen bireyler paylaşılan fotoğraflarda genellikle beğenilmek veya farklı olmak adına çevresindeki diğer bireylerden farklı giyinerek çıplak, açık veya bedenini sergileyen fotoğrafları paylaşabilmektedir.

- En önemli dezavantajlarından biri olarak da yalnızlaşma ve toplumdan uzaklaşma görülebilmektedir.

### **2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı**

Bağımlılık kavramı incelendiğinde çok geniş bir anlama sahip olmakla birlikte en genel tanımı ile incelendiğinde bağımlılık bir kişiye, bir nesneye ya da belli bir şeye karşı konulamaz bir istek duyma veya başka bir iradenin altına girme durumu şeklinde ifade edilmektedir (Gander ve Gardiner, 2001). Başka bir tanımlamaya göre bir kişinin çok istediği bir şeyi defalarca kez bırakmak istemesine rağmen bırakamaması ve hatta giderek daha da iştahlı bir şekilde artarak devam etmesi veya yoksunluk belirtilerinin artmasıyla kullanımının devamlı bir şekilde sürdürülmesidir (Hwang, 2017; Kittinger vd., 2012). Bireylerin sergilemiş oldukları alışkanlıklar ve davranışlar bağımlılık şekline dönüşebilmektedir bu sebeple bireyler bağımlılık durumunda mevcut davranışı sürekli tekrarlamak istemektedir. Bu süreçteki en önemli şey bireylerin bağımlılık duygusuna kapıldıklarının farkına varmamaları ve bu sebeple tedaviye başvurmamalarıdır (Griffiths, 2000). Bağımlılıktan son yıllara kadar bahsedildiğinde ilk olarak akla tütün, uyuşturucu, alkol, eroin ve esrar gibi maddeler gelmektedir. Ancak teknoloji çağında yaşıyor olunması nedeniyle madde bağımlılıklarına ilave olarak bir de davranışsal bağımlılık kavramları ortaya çıkmıştır. Cep telefonları, bilgisayar, çevrimiçi oyunlar, kumar ve sosyal medya ağları gibi uygulamalar da davranışsal bağımlılık kapsamına girmektedir. Bağımlılığın oluşum süresini ise bu uygulamalarda kalma süresi belirlemektedir (Young, 1996). Sosyal medya bağımlılığı genel olarak, sosyal medya araçlarının gereğinden fazla kullanılması, zaman ilerledikçe sosyal medya kullanımı için oluşan isteğin bastırılmaması, aşırı kullanılmasından dolayı ev ve okulda bazı faaliyetlerin görmezden gelinmesi, bireylerin sosyal medya kullanımını azaltması durumunda bilişsel ve fiziksel sorunlar yaşama, kişilerin mevcut sosyal ilişkilerine sosyal medya kullanımının zarar vermesi ve sosyal medya uygulamalarının olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınılması için kullanılması şeklinde tanımlanmaktadır (Griffiths vd., 2014; Griffiths vd., 2016).

Sosyal medya bağımlılığın kökeni incelendiğinde ilk sosyal medya adı verilen ağlar 1997 yılında sixdegrees adıyla kullanıcıların profil oluşturarak arkadaşlıklar edinebileceği ve

arkadaşlarının sayfalarını inceleyebileceği uygulamaya dayanmaktadır (Griffiths, 2000). Bu durum profil açıp arkadaşlarının sayfalarını ziyaret etmenin çok ötesine geçmiştir, öyle ki günümüzde özellikle ergen bireylerin hem internete kolaylıkla ulaşabiliyor olması hem de sosyal medyanın eskiye göre özelliklerini geliştirmeleri bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel değişimlerine etki edebilecek noktaya gelmiştir (Kittinger vd., 2012). Sosyal medya sayesinde bireyler çevresinde yaşanan gelişmeleri takip edebiliyor olması ve iletişim kurabiliyor olmaları da bireylerin sosyal medyayı sıklıkla kullanmalarını teşvik etmektedir. Sosyal medyayı kullanan bireylerin gelişim dönemleri incelendiğinde bu uygulamaları en çok ergen bireylerin kullandıkları görülmüştür (Candel ve Turliuc, 2019; Davis, 2020; Griffiths vd., 2016). Ergenlik döneminde bireyler sosyal, duygusal ve fiziksel anlamda meydana gelen değişikliklerden kaynaklı olarak stresli dönemler geçirebilmektedir. Bir taraftan vücutları gelişim gösterirken, bir diğer yanda ise meydana gelen hormonal değişimler bireylerde gerginlik yaratmaktadır bu durumda ergenlik dönemindeki bireyler sosyal hayatlarındaki ve bedenlerindeki değişimlere ayak uydurmaya çalışırken bir diğer yandan ise içsel çatışmalarıyla mücadele etmektedir (Gilman ve Huebner, 2006). Bu durum da sosyal medyaya yönelmelerine neden olabilmektedir.

Ergen bireyler genellikle sosyal medyayı arkadaşlıklarını sürdürme ve yeni arkadaşlıklar kurma, öfke boşalımı, benlik sunumu ve duygusal açılardan kendilerini ifade etme amacıyla kullanmaktadır (Sriwilai ve Charoensukmongkol, 2016). Bu durumu destekleyecek araştırmalarda ergen bireylerin sosyal medya ağlarının kullanım amaçları arasında ortak hedefler bağlamında bir araya gelme, her ne kadar yüz yüze görüşülme de sanal ortamda iletişimini sürdürme, arkadaş edinme, okulundaki tanımadığı kişiler hakkında bilgi sahibi olma ve yeni arkadaş edinme gelmektedir (Eijinden vd., 2016; Morales, 2011). Yani ergen bireylerin duygusal ve ilişkisel gereksinimleri onları sosyal medya kullanmaya teşvik etmektedir. Genç bireylerde sosyal medya ayrıca arkadaşlık kurulmasının şeklini de değiştirmektedir. Günlük yaşamlarında diledikleri şekillerde arkadaşlık ilişkisi kuramayıp sosyalleşmekte sıkıntı yaşayan bireyler sanal ortamlarda alternatif kanallarla birçok kişi ile arkadaşlık kurabilmektedir (Griffiths vd., 2014). Yalnızca arkadaş edinme ihtiyaçları değil bunun yanında bireyler popüler olma yolunda sosyal medya uygulamalarında birer şöhret sahibi olma yolunda adım atmaktadır. Ergen bireyler sosyal medyayı kullandıkları esnada gerçek hayatlarından tamamen farklı olarak gerçekdışı ve abartılı bir kimliğe bürünebilmektedir. Bu durum ergen bireylere gerçek

kimliklerini ortaya çıkarmadan duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilme özgürlüğü sunmaktadır (Lin ve Utz, 2015). Sosyal medya platformlarındaki medya ortamları ve teknolojileri, çekici ve katılım sayısı yüksek platformların oluşturulması ergenlerin sosyal medyaya katılım oranını arttırmaktadır, aynı zamanda çevresindeki arkadaşlarından sosyal medyanın bahsedilen avantajlarını izleyen sosyal medya kullanmayan ergen bireyler ise arkadaşlarına ayak uydurabilmek adına internet kullanımını öğrenmeye başlamaktadır (Sato, 2006). Bunda önemli etkenlerden biri de ergen bireylerin de artık bu teknolojiye kolayca ulaşabiliyor olmalarıdır (Allen vd., 2014). Ayrıca sosyal ağ ve sosyal medya uygulamalarının çoğunu indirmek ve sosyal medya hesabı açmak ücretsiz hale getirilmiştir. Ergen bireylerin akıllı telefon kullanımının sosyal medyaya erişimlerini arttırmalarının yanında sosyal medyanın cazibesi de bireylerin kendilerini teknolojik olarak yenilemelerine ittiği söylenebilir. Özellikle son 20 yıldaki teknolojik gelişmeler ve sanal dünyanın gerçek dünya ile baş edebilecek güce erişmesi akıllı telefon kullanımı ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi çok ciddi şekilde güçlendirmiştir, öyle ki bu durum son 5 yılda özellikle ABD’de sosyal medya kullanımını %20 civarlarında artışların yaşanmasına sebep olmuştur (Maartje Boer, 2020). Sosyal medyanın ergenler arasında kullanımının artması beraberinde belirli sonuçları getirmiştir. Ayrıca ergen bireyler; bilgi, video ve fotoğraf paylaşılması, başkalarının gönderilerinin beğenilmesi, yorum yapılması, yeni arkadaşların edinilmesi, sohbet edilmesi, boş zamanların değerlendirilmesi ve oyun oynanması gibi amaçlarla sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmaktadır (Bacow vd., 2022).

Son dönemlerde bireyler arasında sosyal medyanın kullanımının oldukça yaygınlaşması bireylerin çeşitli davranışlarında değişiklikler meydana getirmiştir. Örneğin sosyal medyada zaman geçiren ergen bireylerde genellikle; arkadaşları ile sosyal medya aracılığıyla iletişim kurma, gün içinde bilgisayarda gereğinden fazla oyun oynama, internetin hayatlarında olmazsa olmaz düşüncesini barındırma ve sosyal medya aracılığıyla yeni arkadaşlık edinme davranışları görülebilmektedir (Marino, 2020). Kimi zaman ise sorunlarına çözüm bulunması adına yaptıkları tercihler arasında sosyal medya da yer almaktadır (Casale vd., 2016). Örneğin sosyal kaygının sanal ortamlarda daha az olması, fiziksel inaktiviteye sebep olması, daha rahat ortamlarda farkındalık yaratabilmesi ve kişinin eleştirilmemesi sosyal medya uygulamalarının bağımlılık yapma ihtimallerini arttırmaktadır (Sato, 2006). Bu nedenlerden dolayı bireylerin sosyal medyada geçirdikleri zamanın artması sonucunda sosyal medya bağımlılığı olgusu ortaya

çıkılmaktadır (Maartje Boer, 2020). Teknoloji ve sosyal medya bağımlılığı durumlarında duygu durum düzenlemesi, belirginlik, geri çekilme belirtileri, tolerans, nüksetme ve çelişki olmak üzere toplamda altı belirtinin varlığı göze çarpmaktadır (Griffiths, 2013). Bunun yanında ergen bireylerin sosyal medyada iletişim gereksinimleri bağlamında farkında olmadan sergiledikleri potansiyel riskli davranışların başında bireylerin sanal dünyada arkalarında bir ayak izleri bırakmaları gelmektedir. Bireylerin arkalarında bırakmış oldukları bu dijital izler her ne kadar bireyler için herhangi bir anlam ifade etmese de onların başkaları tarafından daha iyi tanınmalarını sağlamaktadır (Griffiths, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek bireylerin yaşamlarında özel, iş ve sosyal alan gibi birçok alanda sorunlara neden olan psikolojik bir problemdir (Barker ve Algorta, 2016). Aynı zamanda sosyal medya kullanımının ergen bireyler üzerinde patolojik etkileri de görülebilmektedir. Kullanıcılar için adeta bir dost olan ve onların birçok işini gören sosyal medya uygulamaları aynı zamanda ergen bireyler için potansiyel risk doğurabilecek işlevleri de göstermektedir (Bakken, 2009). Cep telefonunun titreşiminin kontrol edilmesi, mesajların ve epostaların sürekli kontrol edilmesi ve sosyal medyadaki paylaşımların beğenilmesi doğrultusunda sosyal medya bağımlılığı gençlerde empati ve yaratıcılık düzeylerini azaltmaktadır. Ergen bireyler arasında sosyal medya ağlarına ve çevrimiçi oyunlara olan bağıllık oranlarında artış özellikle bireylerin yüz yüze iletişimlerinin zayıflamasına ve sosyal hayattan uzaklaşmalarına neden olmaktadır (Griffiths, 2013). Sosyal medyada haddinden çok süre geçirebilen bireyler, geçirmiş oldukları bu sürenin farkında olmamakta ve günlük yaşamlarında yerine getirmeleri gereken sorumlulukları görmezden gelmektedir (Caplan, 2007; Herring ve Kapidzic, 2015; Hwang, 2017).

Sosyal medya bağımlılığının sosyal işlevselliği bozan sonuçları oldukça dikkat çekmektedir. Dikkat dağınıklığının görülmesi, uyku düzeninde bozulmaların yaşanması, ayrılan zamanın kısaltmaya çalışılması, kemik ve kas sistemindeki bozulmaların görülmesi, iletişim bozukluklarının ortaya çıkması, akademik başarısızlıkların yaşanması ve kişilerin herhangi bir amacı olmadan bu platformda bulunmak istenmesi bu durumlardan bazılarıdır (Reer vd, 2020). Bu bağımlılığın ileri düzeylerde olması durumunda bireylerin kaygı düzeylerinde artışlar meydana gelmekte ve bu durum anksiyete bozukluğuna kadar ilerleyebilmektedir (Griffiths vd., 2016). Özellikle ergen bireylerde sosyal medyanın belirli bir sürenin üzerinde kullanılması sonucunda sosyal

becerilerde bozulmalar görülebilmekte ve bu durum kişilerin gergin bir yapıya neden olduğu gibi yeni gelişmekte olan bireyler arasında iletişimin sağlıklı olmasına neden olmaktadır. Yeni iletişim örüntülerinde yetersiz ve sağlıklı iletişimin oluşması durumunda ise bu durum bireylerin aile ve arkadaş çevresine karşı olumsuz yansımaları olabilmektedir (Davis vd., 2020; Elmquist ve McLaughlin, 2017; Wangvang, 2019).

Sosyal medya kullanıcıları üzerine sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda yoğun bir şekilde sosyal medya kullanan bireylerin narsist kişilik yapılanması, dikkat eksikliği ve hipeaktivite problemleri ve algılama sorunları yaşadıkları sonuçlarına varılmıştır (Kittinger vd., 2012; Lin ve Utz, 2015; Reer vd, 2020). Sosyal platformların denetimsiz olması ve gerçek dışı profiller oluşturabilme imkânının olmasından dolayı kullanıcılar daha rahat bir şekilde hareket edebilmektedirler, bunun sonucu olarak ise bireyler algılanan benlikleri ile ideal benlikleri arasındaki uçurumu sosyal medya üzerinden yarattıkları profiller aracılığıyla kapatmaya çalışmaktadırlar (Ko, vd., 2012). Aynı şekilde sosyal yaşam içerisinde yapılmak istenmesine rağmen özgüven eksikliğinden dolayı yapılamayan durumlar sosyal medya ağları üzerinden rahatça yapılabildiği için sosyal medya platformları yoğun bir şekilde kullanılmaktadır, bu durumun beraberinde getirdiği doyum diğer bağımlıklarda olduğu gibi sosyal medya bağımlılığında da kişiler için pekiştirici işlev göstermektedir (Caplan, 2005). İlişkisel ve bilişsel karışıklık içerisinde olan ergen bireyler için sosyal medya ağları, bir kaçış ve bir arayış yeri olabilmenin yanında sosyal medya uygulamaları, destek arama ve kendi düşüncelerini ifade edebilme yeri de olabilmektedir (Tsai vd., 2009).

### **2.3. Sosyal Kaygı**

İlk defa 1903 yılında Janet tarafından ortaya atılan sosyal kaygı kavramı, ilk ortaya çıktığı anlamında başkalarının önünde konuşmaktan, kalabalık yerlerde bulunmaktan ve buralarda performans sergileme ile yazı yazmaktan çekinme durumlarında kullanılmıştır (Liebowitz, 1987). Zaman içinde önce 1960'lı yıllarda Marks ve Gelder'in araştırmalarıyla kaygı bozukluğundan ayrılarak ayrı bir kaygı türü olmuş, daha sonra 1970'li yıllarda ise Isaac Marks'ın çalışmalarıyla sosyal kaygı, basit kaygı ve agorafobiden ayrılıp kendine özgü belirtileri netleşmiştir (Beck ve Emery, 1985). Günümüzde tüm dünyada ruh sağlığı çalışanları tarafından kabul gören Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5 (DSM-5, 2013) tarafından ise sosyal kaygının tanı ölçütleri şu şekilde sıralanmıştır:



- A. Kişi, başkalarının değerlendirebileceği olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı yaşar. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (ör. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (ör. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (ör. bir konuşma yapma) vardır.
- B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).
- C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.
- D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.
- E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.
- F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.
- G. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.
- H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (ör. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.
- İ. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozukla daha iyi açıklanamaz.
- J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (ör. parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir.

Sosyal kaygıya ilişkin literatürde pek çok benzer tanım yer almaktadır. Bu tanımlardan başlıca olanları şu şekildedir. Sosyal kaygı, sosyal ortamlardan kasıtlı olarak kaçınma, önceki dönemlerde sosyal ortamlarda duyulan kaygı, rahatsızlık ve korku yaşantıları, diğer bireyler tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma şeklinde ifade edilmekle birlikte içerik açısından sosyal beceriler; sosyal etkileşimin başlatılıp sürdürülmesi, hislerinin ve fikirlerinin kolayca sunulması, stresle başa çıkılabilmesi ve arkadaş grubuna dâhil olunması gibi durumlar ile bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerini ifade eden

endişe, sinirlilik ve sosyal durumlardan kaçınma gibi durumları ifade etmektedir (Bachman, 2011; Clark ve Barber, 1994). Bunun dışında sosyal kaygı; kişide sosyal ortama ilişkin var olan düşüncelerin, doğrudan yaşayarak ya da başkasının başından geçen olayları görerek, duyarak güçlenmesi sonucu bireylerde uyumsuz davranışların ve insan yaşamının duygu durum akışını temelden sarsan duyguların ortaya çıkmasıyla gündelik hayatı kâbus haline getirmektedir (Nielsen, 1994). Tanı kriterlerinde belirtilen durumları ve sosyal kaygı kavramına ilişkin yapılan çalışmalardaki tanımları da kapsayacak biçimde sosyal kaygı en genel tanımıyla bireylerin başka insanların kendilerini fiziksel ve davranışsal olarak inceleyebilecekleri ve yargılayabilecekleri sosyal ortamlardan kaygı duyması olarak tanımlanmaktadır (Liebowitz, 1987). Sosyal kaygı ile yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular doğrultusunda sosyal kaygının her yaş grubunda gözlemlenebilmesinin yanında başlangıç yaşının 12 ile 15 yaşları arasında değişkenlik gösterdiği görülmüştür ve bu durum sosyal kaygının tıpkı diğer pek çok uyumsuz davranışlarda olduğu gibi daha çok ergenlik döneminde ortaya çıktığına işaret etmektedir (Gümüş, 2006; Liebowitz, 1999). Sadece fiziksel değişikliklerin olmadığı bir süreç olan ergenlik dönemi ayrıca duygu ve düşüncelerle de ciddi değişimlerin yaşandığı bir hazırlık süreci olarak görülmektedir (Dilbaz, 1997). Ergenlik döneminde görülen hormonların hızlı değişkenlik göstermesinin, istikrarsız ve yoğun davranış değişimlerine sebep olmasının yanı sıra karşı cinsle iletişim kurma, topluluk önünde konuşma ve yeni bir ortama girme gibi durumlarda ergen bireylerde heyecanlanma hissine neden olmaktadır. Ergen bireyler sadece bu durumdan etkilenmemek için derslerde tahtaya kalkmaktan ve söz istemekten çekinmektedir (Stein ve Stein, 2008). Bunun yanında çocukluk döneminde görülmeye başlanan mutluluk ile kızgınlık gibi davranışlar hemen gösterilmeye başlanmasına rağmen bu tarz duygular ergenlik döneminde gizlenmeye çalışılmaktadır (Erath vd., 2007). Konu ile ilgili yapılan çalışmalardan elde edilen bulgulara göre sosyal kaygının genel olarak iletişimsizlikten kaynaklandığı sonucuna varılmıştır (Turner ve Radomsky, 2020). Ergenlik dönemi, bireylerin sosyal çevresinden gelen ilgilerin en yoğun olduğu ve nasıl görüldüğüyle fazlasıyla ilgilendiği bir dönemdir. Ergenlik dönemi bireylerin günlük yaşamlarını etkiledikleri gibi arkadaşlık durumlarını da etkileyen sosyal bir faktördür. Bu durum bireylerin arkadaşlık çevrelerindeki öz kimliklerinin gelişimlerine ve ayrışmalarına neden olmaktadır (Wang vd., 2021). Buna bağlı olarak ergenlik döneminde dönemsel sosyal kaygı normal olarak kabul edilen bir durumdur, bu durum ergenlik döneminde ortaya çıkan benmerkezci düşünce biçiminin bir ürünü olarak normal kabul edilmektedir (Liebowitz vd., 2000). Ergenlerde belirli bir

seviyeye kadar normal kabul edilen sosyal kaygı bireylerin bu kaygıyı deneyimleme sıklıklarına bağlı olarak kalıcı hal alabilmektedir. Sosyal kaygının bireylerde genellenmiş biçimde bulunması bireylerin gündelik hayattaki olaylara bakış açılarını etkileyebilmektedir öyle ki sosyal kaygıya sahip olan ergenler, özellikle insan gruplarının kendilerini takip etmesinden dolayı endişe duyabilmektedirler (Bachman, 2011). Bu durum ise sosyal kaygının neden olduğu kaçınma durumunu etkilemektedir. Her ne kadar kaçınma davranışı anlık bir kaygı gibi görünse de ilerleyen zamanlarda bireylerde olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Antony ve Swinson, 2000).

Diğer kaygı türlerine göre sosyal kaygıyı farklı yapan temel özellik, gerçek ya da hayali ortamlarda kişilerarası değerlendirmelerin olması veya olma olasılığının bulunmasıdır (Miers, 2020). Ergen bireyler yaşadıkları sosyal kaygı durumunun çoğu zaman gerçeklikle uyuşmadığının ve bu düşüncelerin mantıksız olduğunun farkındadırlar, bunun yanında bireyler bu düşüncelerine eşlik eden fizyolojik ve psikolojik belirtilere engel olamamaktadırlar (Danneel vd., 2019). Sosyal kaygıların gelişmesinde ve ilerlemesinde ergen bireylerin çevresiyle olan ilişkileri önem arz etmektedir (Greca ve Lopez, 1996). Genç bireyler çocukluk ve ergenlik döneminden uzaklaşıp yetişkinliğe doğru adım attıkça çevresindeki bireylerin kendisine nasıl davrandıklarının daha iyi farkına varırlar, sosyal kaygı durumları da tam bu esnada ortaya çıkmaktadır (Ollendick, 2014). Sosyal kaygı farklı gelişim dönemlerinde farklı psikolojik etkilere sebebiyet verebilmektedir. Örneğin ergenlik döneminde depresyona, ilerleyen dönemlerde ise ciddi uyum sorunlarına neden olabilmektedir (Kong vd, 2020).

Sosyal ortamlarda ve performans durumlarında sosyal kaygılı bireyler, olumsuz değerlendirilmeleri konusunda yüksek düzeyde endişe hissetmektedirler (Beck vd., 1985). Bir eylemi başkalarının yanında yapmaktan korkan ve başkalarıyla etkileşimde bulunmaktan çekinen bireyler, bu durumlardan olabildiğince kaçmaya çalışırlar (Allison ve Cossette, 2007). Sosyal ortamlardan kaçınması, sosyal kaygının en yaygın bilinen belirtisidir, bu kaçınmanın temel sebebi bireylerin reddedilme ihtimalleridir (Moscovitch, 2009). Sosyal kaygı yaşayan bireyler başkalarının yanında rezil olmaktan, eleştirilmekten, komik duruma düşmekten ve başarısız olmaktan çekindikleri için sosyal ortamlara girmeyi pek istemezler (Liebowitz, 1999).

Bireylerin gündelik hayatta çevrelerindeki bireylerden kaynaklı olarak sosyal kaygı yaşamaları ve bunun sonucunda mutsuzluk, tedirginlik vb. olumsuz duyguları hissetmeleri bireylerin gündelik hayattaki işlevselliklerini düşürmektedir (Byrne, 2000).

Bunun yanında bireylerin içerisinde buldukları veya bulunmaları muhtemel durumlara ilişkin akılcı olmayan inançları sonucunda bireylerde boşluktaymış hissi oluşabilmektedir (Beck vd., 1985). Bunun yanında sosyal kaygı üzerinde etkili önemli değişkenlerden başka biri bireylerin olayları olumsuz yorumlama eğilimleridir (Lecrubier, 1999). Sosyal kaygı probleminde yaşanan sorunların ortak noktası kaygı yaşayan bireylerde görülen diğer bireylerin ilgisinin kendi üzerinde toplandığına dair düşüncelerdir. Bireyler, bu düşünce tarzının etkisinde sosyal ortamlarda belli bir süre sonra kalabalık içerisinde yemek yiyemeyen, konuşamayan, karşı cinsle iletişim kurmaktan kaçınan bireyler haline dönüşmektedir (Erath vd., 2007). Sosyal kaygıya eşlik eden tüm durumlar incelendiğinde sosyal kaygı, pek çok bozukluğun eşlik ettiği, dünyada oldukça yaygın ve ciddi bir psikolojik sorundur ve bu kaygı bozukluğuna sahip bireylerin, psikolojik desteğe ihtiyaçları oldukça fazladır (Dilbaz, 2000). Tüm bunlar ışığında incelendiğinde sosyal kaygı bireyler için olumsuz sonuçlar doğuran bir bozukluktur, hastalığın ortadan kaldırılması amacıyla her ne kadar çeşitli terapi ekolleri temelli çalışmalar yapılsa da henüz tam olarak herhangi bir sonuca varılamamıştır (Danneel, 2019). Çalışmaların bozukluğun ortadan kalkmasına yönelik net bir sonuç vermemesinin yanında erken tanı işlemi sosyal kaygının tedavisinde oldukça önem arz etmektedir (Hofmann 2010).

### **2.3.3. Sosyal Kaygıyı Ortaya Çıkaran Nedenler**

Sosyal kaygının oluşmasının nedenlerinin incelendiği araştırmalarda anne ve baba tutumları, kişilik özellikleri, genetik yapı ve özellikle ergenlik döneminde ön plana çıkan arkadaşlık ilişkilerinin sosyal kaygının oluşmasında etkili olduğu görülmektedir (Erath vd., 2007, Liebowitz, 1987). Bunun yanında bazı çalışmalarda sosyal kaygının oluşmasında genetik etkenlerin ağırlığının daha fazla olduğu ve aile üyelerinin bir kısmında da bu durumun görüldüğü belirtilmiştir (Erath vd., 2007). Yapılan nitel bir çalışmada sosyal kaygısı olan kişilerin birinci dereceden yakınlarında sosyal kaygı durumu görülme ihtimalinin sosyal kaygısı olmayan kişilere göre üç kat daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Liebowitz, 1987). Bu çalışmayı destekleyen başka bir araştırmada kaygı bozuklukları görülen ebeveynlerin çocuklarında çekingenlik, depresyon ve kaygı gibi sorunlara daha sık rastlanmıştır (Antony ve Swinson, 2000). Daha çok genetik faktörler kaynaklı olarak ortaya çıktığı düşünülen sosyal kaygı durumu bireylerde genellikle ergenlik döneminde görülmektedir, bunun en önemli nedenlerinden biri ise

bireylerin kendilerini çevresindeki ergen bireylerle karşılaştırmasıdır (Bachman vd., 2011).

Sosyal kaygının nedenleri arasında davranışsal kenetlenme, genetik, ailesel problemler ve nörobiyolojik etmenler olduğu görülmektedir (Kashadan, 2007). Yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal kaygı sorunu olan ebeveynlerin çocuklarında sosyal kaygı görülme riskinin daha fazla olduğu görülmekle birlikte ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme tarzlarının da sosyal kaygıyı etkilediği gözlemlenmiştir (Gümüş, 2006). Anne ve babası sosyal kaygıya sahip bireylerde, çocuklarına karşı reddedici veya koruyucu davranan anne ve babaların çocuklarında, çocuklarını aşırı kısıtlayarak büyüten ve onların gelişimlerini sınırlandıran ailelerde yetişen çocuklarda sosyal kaygının görüme olasılığı daha yüksektir (Kashadan, 2007).

Bireylerin genel uyarılmışlık düzeyleri öğretim süreçleri üzerinde etkilidir. Bireylerin öğrenmek için gerekli çalışma disiplini artırması performans açısından belirli bir seviyede kaygının önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında öğrenme açısından yüksek kaygı altında bu durum zorlaşabilmektedir (Gander ve Gardiner, 2001; Nielsan ve Metha, 1994). Ergen bireylerin sosyal ilişkiler geliştirmelerinde arkadaş çevreleri önemli rol oynamaktadır. Arkadaş çevresinde başkalarının değer norm ve kurallarının benimsenmesinde de ergen bireylerin kendilerini kabul ettirme çabaları görülmektedir (Sullivan, 1953). Gençlerin arkadaşlarıyla sosyalleşme sürecinde kuracağı yakın ilişkiler, düşüncelerini ifade etmeye, başkalarına saygı göstermeye ve güvenli davranışların oluşmasına yol açmaktadır (Wray ve Stone, 2005). Bireyler, kendilerine değer göstermezlerse bir başkasına da değer göstermezler. Bu durumun sonradan öğrenilebilmesi ancak bireyin kendisine değer vermeye başlamasından itibaren çift yönlü bir şekilde gerçekleşebilecek bir süreçtir. Başka bir ifadeyle bireyler kendilerine verdikleri değer kadar bir başkasına değer verirler, diğer insanlara değer verdikçe de kendilerini daha değerli görmekteydiler (Burger, 2006). Sosyal kaygı sorunu, bireylerin yaşamları boyunca %12 oranında karşılaşmış oldukları bir sorundur (Schneier, 2006). Sosyal kaygı sorunu olan bireylerin tedavilerinde süreç bireylerin bilişsel algılamalarının psikolojik süreçlere olan etkisinin fark edilmesiyle başlamaktadır (Rodebaugh, 2004).

Sosyal kaygının ortaya çıkışı bireylerin kişilerarası ilişkileri ile kişilerin bu ilişkilere ilişkin düşüncelerinin etkileşiminden kaynaklanmaktadır (Lindzey ve Thompson, 1988). Ortaya çıkışı benzer süreçleri izlemekle birlikte literatürdeki kimi kaynaklar sosyal

kaygıyı yaygın ve özgül sosyal kaygı olmak üzere iki başlıkta incelemektedir (Kashdan, 2007; Pontillo vd., 2015; Yousaf, 2015). Sosyal ortamların birçoğunda ortaya çıkan korku ve kaygı yaygın sosyal kaygı olarak tanımlanırken, bir veya birden fazla sosyal ortamlarda meydana gelen kaygı ve korkular ise özgül sosyal kaygılar olarak tanımlanmaktadır (Pontillo vd., 2015). Yaygın sosyal kaygı tipinin %50-80 oranında olduğu belirtilmektedir. Yaygın sosyal kaygıda direnç ve medikal müdahale yaygın olarak görülmekteyken özgül sosyal kaygı türünde ise yaşanan kaygılar tek bir durumla ilgilidir (Kashdan, 2007).

Yapılan bazı çalışmalarda yaygın sosyal kaygı tipi ile özgül sosyal kaygı tipi arasındaki farklar araştırılmıştır. Bu araştırmalarda yaygın sosyal kaygı tipine mensup bireylerde kaygının başlangıç yaşının erken olduğu, kişilerarasındaki iletişimden korku duydukları, genellikle bekâr oldukları, alkolizm ve atipik depresyona sahip olma ihtimallerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Pontillo vd., 2015). Bu çalışmaların birçoğunda yaygın sosyal kaygıya sahip kişilerin özgül sosyal kaygıya sahip bireylere göre depresif belirti, sosyal kaygı, iletişimde işlevsel kayıp, sosyal yaşam ve hayat standartlarında daha çok düşüşün yaşandığı görülmekle birlikte yaygın sosyal kaygının daha çok çocukluk döneminde yaşanan utangaçlıklardan kaynaklandığı ön görülürken, özgül sosyal kaygının ise daha çok travmatik yaşantıyla ilgili olduğu görülmektedir (Yousaf, 2015).

#### **2.4. Riskli Davranışlar**

Riskli davranışlar en temelde sağlığı tehdit ederek hastalık oluşturabilecek davranışlar ile kendisinin ve başkasının hayatını tehlikeye atarak ölümle sonuçlanabilecek davranışlar olarak nitelendirilmiştir (Beyth-Marom vd., 1993). Başka bir tanıma göre ise hâkim olan kültür tarafından tasvip edilmeyen, toplumsal yapı içerisinde sorun olarak lanse edilen, sosyal ve yasal normlara aykırı olan ve otoriteye karşı olan davranışlar riskli davranışlar olarak ifade edilmektedir (Perry, 2000). Riskli davranışlar, araştırmaların yapıldığı bölgenin sosyoekonomik, kültürel, siyasi, sosyo-demografik vb. özelliklerine bağlı olarak araştırmacılar tarafından çeşitli sınıflamalara ayrılmış davranışlardır (Jessor, 2007). Riskli davranışların ortaya çıkışı ve bu davranışların türlerine ilişkin pek çok çalışma yer almakla birlikte riskli davranışlara ilişkin en kapsamlı kuram olarak Problem Davranış Teorisi (PDT) kabul edilmektedir. PDT riskli davranışların kişilik, algılanan çevre ve davranış olmak üzere üç sistemde meydana geldiğini ve riskli davranışların pek çoğunun kişi ile çevre etkileşiminden kaynaklandığı öne sürülmektedir. PDT’de riskli davranışlar

sigara içme, alkol kullanma, diğer uyuşturucu maddelerin kullanılması, erken yaşta cinsel ilişkiye girme ve anti-sosyal davranışlar olarak sınıflandırılmıştır (Jessor, 1998). Bu sınıflandırmanın yanında riskli davranışlara ilişkin çeşitli sınıflandırmalar da yer almaktadır. Riskli davranışlar; cinsellikle ilgili riskli davranışlar, madde ile ilgili riskli davranışlar, tehlikeli sporlarla ilgili riskli davranışlar ve trafikle ilgili riskli davranışlar olarak alt türlere ayrılmaktadır (Gonzales, 1994). Başka bir çalışmada riskli davranışlar bıçak taşıma, kavga etme, saldırganlık, intihar girişimi olarak alt türlere ayrılmıştır (Alexander vd., 1990). Bunların yanında riskli davranışlar, içselleştirilmiş ya da dışsallaştırılmış problemler olup olmadıklarına göre ve yasal suç olup olmadıklarına göre gruplandırılmaktadır. Zorbalık yapma, hırsızlık yapma ve uyuşturucu kullanma yasal suç sınıfında değerlendirilirken hayvanlara zarar verme, okul terki, arkadaşlara sataşma, alkol ve sigara kullanımı ise yasal suç kapsamına girmemektedir. İçselleştirilmiş davranışlar grubuna; intihar eğilimi, depresyon, psikosomatik bozukluklar ve kaygı girerken, dışsallaştırılmış riskli davranışlar grubuna ise saldırganlık, öfke, şiddet ve antisosyal tutumlar gibi davranışlar girmektedir (Alexander vd., 1990; Chang vd., 2005).

Sergilenen riskli davranışların daha çok ergenlik döneminde görüldüğü tespit edilmiştir (Gonzales, 1994; Jessor, 1998). Ergenlik döneminde meydana gelen hormonal değişimler, bireylerin içinde buldukları gelişim döneminin özellikleriyle birleştiğinde çeşitli davranış değişimlerine zemin hazırlamaktadır. Ergenler de daha önceki dönemlerde deneyimlemedikleri davranış örüntülerini sergilerken aynı zamanda kendi ve diğer bireylerin sağlığını riske atacaktaki davranışlar da sergilemektedir (Siyez ve Aysan, 2007). Toplum normlarıyla uyuşmayan, tutarlı olmayan ve riskli davranışlar olarak nitelendirilen bu davranışlar da ergen bireylerin yaşamlarında tahmin edilemeyen olumsuz sonuçlar doğurma niteliğinde davranışlardır (Braun ve Clarke, 2006). Böylece riskli davranışlar ergen bireylerin başarı duygusunu hissetmesine, sosyal yeterliliğe sahip olmasına, gelişim görevlerini başarmasına ve genç yetişkin dönemine sağlıklı bir şekilde geçmesine engel olmaktadır (Mitroviç, 2006).

Ergenlik dönemi bireylerin psikolojik sağlığına ve iyiliğine yönelik olarak birçok tehdit unsurunun bulunduğu bir dönemdir. Çoğu zaman bu tehdit unsurları ölümlere ve çoğu zamanda ciddi engel durumlarına yol açabilmektedir (Crone ve Dahl, 2012). Ergenlik döneminde sergilenen riskli davranışlar ile ilerleyen yaşlarda suça karışma oranları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ve bunun yanında ergen bireylerin bir kısmının içerisinde bulunduğu duruma göre risklere daha yatkın oldukları bilinmektedir

(Brooks vd., 2002). Risk alma davranışları ergen bireylerin sahip olduğu karakteristik özellikleri bağlı olarak bireylerde farklı şekillerde görülebilmektedir (De Wied vd., 2017). Riskli davranışlar incelenirken bireylerin strese karşı verdikleri tepkiler olarak ele alınmakla birlikte bireylerin başa çıkma mekanizmaları da gün yüzüne çıkabilmektedir. Örneğin bazı bireyler sıkıntılara ve strese karşılık bir risk alarak cevap vermekteyken kimi bireyler sorunlar karşısında geri çekilme stratejisini kullanmaktadır (Sasson ve Mech, 2014). Her ne kadar ergen bireylerin birçoğu sağlıklı bir şekilde yetişkinliğe geçiş sağlasa da bazı ergen bireyler için durum böyle olmamaktadır (Morris ve Ale, 2011). Ergen bireylerin sosyal, fiziksel ve psikolojik gelişmeleri sırasında sergiledikleri riskli davranışlar artarken aşmaları gereken gelişimsel krizleri sağlıklı yönetememektedirler (Elkind ve Dönmez, 2019). Yetişkinlik döneminde görülen hastalıkların birçoğunun temeli ergenlik döneminde atılmaktadır. Örneğin egzersiz ve kötü beslenme alışkanlıkları ve tütün kullanımları hayatlarının ilerleyen dönemlerinde erken ölümlere veya hastalıklara neden olmaktadır (Roi vd., 2020). Özetle ergen bireylerde görülmekte olan riskli davranışların temel özellikleri, bireylerin sosyal, biyolojik ve psikolojik olarak gerek yaşamlarına gerekse gelişimlerine zarar veren toplumsal olarak kabul görmeyen davranış kalıplarıdır (Siyez, 2008).

### **2.4.3. Riskli Davranışların Nedenleri**

Ergenlik döneminde ortaya çıkan bireylerin özerk davranış örüntüleri bireylerin kişilik oluşumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Özerkliğin kazanımıyla birlikte bu dönemde çocukluk dönemlerine göre ergen bireyler arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirme ve ailelerinden uzaklaşma eğilimindedirler (Kim ve Chock, 2015). Ergen bireyler sosyal çevrelerini bu şekilde genişletme fırsatı bulurlar ve yeni arkadaş çevreleri özerkliklerini destekleyecek birtakım davranışlar sunabilirken, bu durum onları riskli davranışlarda bulunmaya da teşvik edici de olabilmektedir (Siyez ve Aysan, 2007). Genç bireyler saygı duyulma ve kabul görme gereksinimiyle birlikte buldukları arkadaş ortamına uyum sağlamaktadır (Alexander vd., 1990). Ergenliğin gelişimsel özellikleri açısından incelendiğinde ergen bireyler bu ortamlarda yeni bazı alışkanlıklar ve davranışlar geliştirebilirler, bu durum beklenen bir süreçtir (Auerbach, 2010). Özellikle arkadaş baskısı ve arkadaşlar tarafından kabul görme gibi durumlar söz konusu olduğunda ergen bireylerde riskli davranışların görülme eğilimi artmaktadır, bu durum ergen bireylerin dış görünüşünde ve kıyafetlerinde meydana gelebilecek özerkliğini destekleyecek zararlı



olmayan davranış örüntüleri olabileceği gibi içinde buldukları arkadaş gruplarının etkisiyle sergilenebilecek riskli davranışlar da olabilmektedir (Bridge vd., 2006).

Ergenlerde riskli davranışları etkileyen faktörler arasında yaş ve cinsiyet gibi demografik etkenler de yer almaktadır. Demografik değişkenler açısından kızlar erkeklere göre daha az riskli davranışta bulunmaktadır, aynı şekilde erkekler de kızlara oranla daha fazla sayıda ve daha fazla türde riskli davranışta bulunmaktadır (Crone ve Dahl, 2012). Bilişsel boyutta incelendiğinde dürtü kontrolü, planlama, dikkat yönetimi ve ketlenme gibi işlevlerin yönetilmesini sağlayan fonksiyonların riskli davranışlar üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir (Donovan ve Jessor, 1985). Bu açıdan inceleme yapıldığında bireylerin bir problemle karşılaşmaları durumunda rasyonel bir şekilde değerlendirmeden tepkisel davranması, davranışlarının sonuçlarını planlamadan harekete geçmesi bireylerin riskli davranışlarda bulunmasına uygun ortam sağlamaktadır, bu durum gerçek hayatta olduğu gibi çevrimiçi ve çevrimdışı internet programları vasıtasıyla sanal alemde de görülebilmektedir (Vannuccia vd, 2020).

Literatürde ergenlik döneminin beraberinde getirmiş olduğu heyecan arayışı ve dürtüsellik ile riskli davranışlar arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin ergen bireylerin dürtüsel ve tedbirsiz davranışları heyecan arayışını tetikleyebilmektedir (Hurrelmann ve Richter, 2006). Dürtüsellik, istenen ödül için karar verme ve düşünme sürecinde inhibisyon eksikliğinden dolayı ortaya çıkabilecek cezaları ve olumsuz sonuçları düşünmeksizin hızlıca harekete geçilmesi eğilimi şeklinde ifade edilmektedir (Petridou, 1997). Heyecan arayışı içerisinde olan ergen bireyler, yeni deneyimler yaşama ve yeni karmaşık yoğun hisler arama eğiliminde olmak için risk alma davranışları sergileyebilmektedirler. Özellikle aşırı hız, cinsellik ve madde kullanımı ergen bireyleri riskli davranışlara yöneltebilmektedir (Kann vd., 2000). Ergen bireylerin heyecan içerisinde olması yeni deneyimlere açık olduğunu göstermekte ve olumlu bir özellik olarak ön plana çıkmasına rağmen aynı zamanda ergen bireylerin riskli davranışlara da eğilimli olduklarını göstermektedir. Heyecan arayışı araştırmacılar tarafından kişiliğin biyososyal boyutu olarak değerlendirilmiş ve dürtüsellikle ilişkilendirilmiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarında heyecan arayışı, sigara kullanımı ile kişilik özelliği arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir (Siyez, 2008).

#### **2.4.4. Türleri**

Ergen bireylerin gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen ve yaşamını tehlikeye atan birçok riskli davranış bulunmaktadır. Literatürde daha çok kabul edilen riskli davranışlar; antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, sigara kullanımı, beslenme alışkanlıkları, intihar ve okul terkidir (Jessor, 2007).

##### **2.4.4.1. Antisosyal davranışlar**

Antisosyal davranışlara ilişkin yapılan ilk çalışmalarda antisosyal davranışlar, bilinçli olarak diğer insanların eşyalarına zarar verme, okuldan ya da evden kaçma ve şiddet içeren davranışlar olarak tanımlanmıştır (Jessor, 1994). Bunun yanında günümüzde antisosyal davranışlar, bireylerin çevreleriyle etkileşimlerinde en temelde uyumsuz ve bunun yanında karşıdaki kişi ve nesnelere ilişkin nezaketsiz davranışlar olarak açıklanmaktadır (Weiss vd., 2002). Toplumsallaşma süreci esnasında her genç bireyin bir noktaya kadar antisosyal düşünceler barındırması gayet doğaldır fakat tüm genç bireyler bu düşüncelerini faaliyete geçirememekte, toplum, okul ve ev bu dürtülerin sosyal kabul gören aktivitelere dönüşmesine imkân sağlamaktadır (Perry, 2000). Özellikle ergen bireylerde antisosyal davranış eğilimleri oldukça yaygınlık göstermektedir (Donovan, 2005). Antisosyal davranışların cinsiyete göre farklılaşması incelendiğinde ise erkek bireylerde antisosyal davranış eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmektedir (Jessor, 1998). Antisosyal davranışları açıklamada cinsiyet faktörüyle birlikte ele alınması gereken bir diğer faktör psikososyal faktörlerdir. Bireylerin içinde buldukları kültürel, toplumsal ve çevresel etkenler de bu süreçte önemli rol oynamaktadır (Williams vd., 2006).

Gelişim dönemlerine göre bireylerin antisosyal davranışlar sergileme özellikleri incelendiğinde daha çok ergen bireyler arasında antisosyal davranışlar sergileme sıklığının fazla olduğu görülmektedir (Carroll vd., 1999). Evden kaçma, alkollü içki içme ve okula gidilmemesi gibi statü suçu olarak tanımlanan davranış türlerinin dışında gerek nesnelere yönelik suçlarda gerekse de şiddet içeren suçlarda ergenlik öncesi dönem ile ergenlik sonrası dönem arasında artışların yaşandığı ve lise dönemlerinde zirve noktasına ulaştığı görülmüştür (Beyth-Marom vd., 1985). Ülkemizde okullarda son yıllarda özellikle antisosyal davranışların bir türü olan şiddet ile saldırganlık durumlarında ciddi bir artış yaşandığı görülmektedir, konu ile ilgili yapılan çalışmada elde edilen bulgulara

göre öğrencilerin %35,5'inin kendilerine saldırganlık uygulandığı belirtmektedir (Siyez, 2007).

#### **2.4.4.2. Alkol kullanımı**

Alkol kullanımı yalnız başına sergilenen riskli davranış olabildiği gibi araştırmalarda diğer riskli davranışlara eşlik eden en güçlü riskli davranışlardan biridir (McHale vd., 2009). Bununla birlikte yüksek oranda alkol kullanımı bireylerin sağlığına kalıcı hasarlar bırakabilmektedir. Bu hasarlar kalp hastalıkları, karaciğer hastalıkları, hipertansiyon ve akciğer kanseri gibi ölümcül olabilmektedirler (Braun ve Clarke, 2006). Alkol kullanımının bireylerde özellikle vücut ve ruh sağlığına olumsuz etkileri olmaktadır. Alkol kullanımının fazla olmasının yol açtığı hareket, düşünce ve duyu uyumsuzlukları ile konuşma bozukluğu gibi zihinsel ve fiziksel bozulmalar da kişilerin sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen sorunların ortaya çıkmasına neden olmakta ve kişilerin işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Donovan ve Jessor, 1985). Alkolün fazla kullanılması sonucunda davranışsal olarak saldırganlık, alkolün etkisi altındayken meydana gelen ciddi yaralanmalar, cinsel saldırı, intihar, hatırlamada güçlükler ve yüksek riskli cinsel davranışlar görülürken bedensel olarak; yutak borusu rahatsızlıkları, mide-bağırsak rahatsızlıkları, karaciğerde yağlanma ve büyüme, ülser, bağışıklık sisteminin baskılanması ve kansızlık gibi sorunlar görülebilmektedir (Gordon vd., 2004). Alkolün en büyük ruhsal etkisi ise bağımlılık yaratmasıdır (Hurrelmann ve Richter, 2006). Ayrıca alkol kullanımı ile anne – baba – çocuk ilişkisi arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Kendilerine yetersiz bakım sağlayan, aile yönetim uygulamalarında zayıf olan, aile içerisinde güvensiz kalan ve alkol kullanımına izin veren ebeveynlere sahip olan ergen bireylerin daha fazla alkol kullanımına yatkın oldukları görülmüştür (Kann vd., 2000). Bununla birlikte ebeveyn kaybı ve arkadaş grupları da alkol bağımlılığına etki edebilmektedir (Sasson ve Mech, 2014).

#### **2.4.4.3. Sigara kullanımı**

Sigara kullanımı alkol kullanımı ile birlikte bağımlılık oluşturma oranları yüksek riskli davranışlar arasında yer almaktadır (Von ve Margaret, 2008). Kronik akciğer hastalığı, damar tıkanıklığı, kalp hastalıkları, karaciğer ve akciğer kanseri gibi hastalıklara neden olan sigara kullanımı, önemli sağlık sorunlarına sebep olurken dünya genelinde de başlıca ölüm sebeplerinden biri halindedir (Somerville vd., 2010). Dünya genelinde en yaygın bağımlılık yapan davranışlardan biri de sigara kullanımınıdır. Bu bağlamda yürütülen bir

araştırmada tütün ve sigara kullanımını bırakan bireylerin %70'inin ilk üç ay içerisinde yeniden sigara ve tütün kullanmaya başladığı görölmüştür. Bu oran bağımlılığın şiddetini göstermektedir (Kann vd., 2000). Akciğer kanserine yakalanan bireyler üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise bu hastalığa sahip kişilerin %80 ile %90'ının hayatlarında ardışık en az 3 ay sigara kullandıkları tespit edilmiştir (De Wied vd., 2007). Bununla birlikte sigaranın gebelik sürecinde kullanılması düşük yaşanmasına, bebek ölümlerine ve erken doğum gibi durumlara neden olabilmektedir (Furby ve Beyth Marom, 1992). Toplumda sigaranın sıklıkla kullanılır olması ergen bireylerin gözlem yoluyla bu davranışları öğrenmeleri üzerinde etkili olabilmektedir. Bu durum sigara kullanımının yaygınlaşmasını tetikleyen önemli nedenlerden biridir (Achenbach, 1991).

#### **2.4.4.4. Beslenme alışkanlıklar**

Beslenme, insanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için günlük hayatlarının önemli parçalarından biridir ancak bunun yanında özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin arkadaş çevresinin etkisi ve kendilik algısı ile ilişkilendirilerek bir risk faktörü olabilmektedir (Donovan, 2005). Genç bireyler psikososyal ve biyolojik açılardan pek çok sağlık sorunu ile karşı karşıya kalabilmektedir. Dengesiz beslenme ve sağlıksız beslenme alışkanlığı ve bunun sonucunda ortaya çıkan hastalıklar da gençler arasında oldukça yaygındır (Crone ve Dahl, 2012).

Genç bireyler psikososyal ve biyolojik olarak birçok sağlık sorunu ile karşılaşmakla birlikte bunların içerisinde ilk sıralarda dengesiz ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları gelmektedir (Siyez, 2008). Bunun yanında ergenlik dönemiyle birlikte özellikle bedensel gelişimlerin yaşanması beden algısının ön plana çıkmasına neden olmakta ve bu durum da beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Fast food yemek yemenin son yıllarda yaygınlaşmaya başlamasıyla birlikte beslenme alışkanlıklarında da değişimler yaşanmaya başlanmıştır. Ergenlik dönemi, genç bireylerin zihinsel ve fiziksel gelişimlerinin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi açısından beslenmenin çok önemli olduğu bir dönemdir. Ergenlik döneminde ayrıca beden algısına önem verilmekte, ergen bireyler yakışıklı veya güzel görünmek amacıyla katı diyetlere yönelebilmekte veya sağlıksız beslenme davranışları gösterebilmektedir (Jessor, 2007). Ergenlerin beslenme alışkanlıkları aile içi sorunlar, aile bireylerinde yeme bozukluğu olması, benlik saygısının düşük olması, obezite, kilo problemleri ergenliğin beraberinde getirdiği sıkıntılar ve sosyo-kültürel normlar gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Siyez ve Aysan, 2007).

#### **2.4.2.5. İntihar**

İnsanın öz benliğini yok etme ve kendine yönelik bir saldırı eylemi olarak nitelendirilen intihar, istemli olarak bireylerin yaşamlarına son vermesidir (Jessor, 2007). İntihar, insanın doğrudan ya da dolaylı olarak ölümle sonuçlanacağını bildiği tüm davranışları kapsamaktadır (Gonzales vd., 1994). İntihar davranışının, yalnız başına ele alınmaktan ziyade intiharı tetikleyen özellikle çevresel ve psikolojik unsurlarla bir arada incelenmesi gerekmektedir (Adams ve Berzonsky, 2003). İntihar eylemi, daha çok ciddi depresyonu olan, heyecanını kontrol edemeyen ve kendisine zarar verici davranışlarda bulunan bireylerde görülmekle birlikte depresyon ile tahammül edilemeyen duygu, düşünce ve durumlar ile sosyal ilişkilerden soyutlanma sonucunda ortaya çıktığı belirtilmektedir (Jessor, 1994). İntihar fikirleri bireyin kendisini olumsuz değerlendirme, umutsuzluk ve intihar olasılıklarının göstergeleri şeklinde de ifade edilmektedir (Donovan, 2005). İntihar fikirleri; benlik saygısının düşüklüğü ve geleceğe ilişkin umut düzeylerinin kişiyi hayata bağlayacak seviyede olmamasından kaynaklanmaktadır (Achenbach ve Rescorla, 2007). Kendini olumsuz değerlendirme bireyin kendisine yönelik olumsuz filtreler, etiketleyici düşünce süreçleri vb. değerlendirme biçimini ifade etmektedir (Beck, 1985). Umutsuzluk durumu bireylerin geleceğe yönelik beklentilerinin olumsuz yönde olması halidir (Barnes, 1992). İntihar olasılıklarının göstergeleri ise bireylerin intihar davranışını sergilemeden önce çevrelerinde bıraktıkları izlenimler olarak ifade edilebilmektedir. İntihar ve intihar davranışları bireylerin geleceğe ilişkin düşünceleri ve umutları ile ilişkili olması itibarıyla ergenlik döneminde karşılaşılan en önemli sorunlardan biridir (Perry, 2000). Buna ilişkin yapılan bir araştırma ergenlerin geçmiş dönemlerde genellikle doğal nedenlerden dolayı yaşamını kaybettikleri günümüzde ise önlenebilir sebeplerden ötürü yaşamlarını kaybettiklerini göstermektedir (Jessor, 2007). Bu sebeple ergen bireylerin ruh sağlıklarını korumaya yönelik olan etkinlikler riskli davranışlarının azaltılması açısından önemlidir.

#### **2.4.2.6. Okul terki**

Okul, bireylerin akademik hayatlarının temel basamağıdır. Okul ayrıca kendini ifade etme ve kişilerarası iletişim becerilerinin kazanıldığı, arkadaş gruplarının oluşumu, benlik gelişimi ve sosyal etkileşimin gerçekleştiği birincil ortamlardan biridir (Gander ve Gardiner, 2001). Okul tüm bu yönüyle ergenlerde olumlu sosyal gelişmeyi belirleyen en önemli sosyal gelişimlerden biridir. Çocukluk dönemindeki bireylerde olduğu gibi ergen

bireylerin de okula düzenli olarak devam etmeleri ve okulla bağ kurmaları ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi açısından önemlidir. Bunun yanında ergen bireylerin okullarda daha sık yaşadıkları sorunlar; sınıf tekrarı, not ortalamalarının düşük olması, okulla bağının kısıtlı olması, okula devamlılık yapılması, okulu askıya almak şeklindedir (Siyez, 2007). Ergen bireylerin akademik başarıların düşük olması ve okula bağlılıklarının sınırlı olması, gelecekte mesleki hayatta başarı sağlayamamaları ve ileriye dönük olarak okul terki gibi uzun süreli sorunlara öncülük etmektedir (Siyez ve Aysan, 2007). Okuldan ayrılma; bir bireyin devam ettiği programdan mezun olmadan ayrılması şeklinde tanımlanmaktadır. Okul öğrencilerin gelişimlerini tamamlayabilmeleri açısından ergen bireyler için önemlidir. Herhangi bir şekilde öğrencilerin devam ettiği okulu normal süreleri dışında terk etmesi gerek toplumsal açıdan gerekse kendileri açısından bir risk unsurudur (Chang vd., 2005). Öğrencilerin okulu terk etmesi riski altında olmaları sonucunda okulda davranışsal ve akademik sorunlar baş göstermektedir, okullarda riskli davranışlar sergileyen ve sergileme potansiyeli olan öğrenciler arasında en sık rastlanan sınıf tekrarıdır (Braun ve Clarke, 2006). Bu öğrencilerin genellikle akademik başarıları düşük olmakla birlikte bu öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha fazla okul terki riski taşıdıkları görülmektedir. Ergen bireyler mezun olmadan okullarını terk ettiklerinde sosyal ve mesleki alanda çeşitli sorunlar yaşamakta ve bu durum bireylerin gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir (Siyez, 2007).

## **2.5 Yapılan Çalışmalar**

### **2.5.1. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı**

Lise öğrencilerinde sosyal ilişkilerini ve akademik başarılarını etkileyen en önemli değişkenlerden biri sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medya bağımlılığın oluşum nedenlerine ilişkin yapılan araştırmalardan şu sonuçlara ulaşılmıştır. Elmquist ve McLoughlin (2017), araştırmalarında ergenlerin gelişimsel krizlerden kaçış, rahatlama ve sorunlarla başa çıkma amacıyla sosyal medya kullandıklarını tespit edilmiştir. Gürültü (2016) tarafından yürütülen çalışmada ergenlerin hayatlarında önemli karar ve seçim dönemlerinde sosyal medyayı bir kaçış yolu olarak gördükleri sonucuna ulaşmıştır. Solmaz ve diğerleri (2013) üniversite öğrencilerinin sosyal medya platformlarını yeni arkadaşlık ilişkilerini geliştirmekten daha çok var olan arkadaşlıklarını sürdürmek için kullandıklarını tespit etmişlerdir. Bununla birlikte Doğan'ın (2021) çalışmasında lise öğrencilerinin sosyal medya kullanmasındaki sebebin bilgilenme, sosyal kaçış, ekonomik

fayda, boş zaman, sosyal etkileşim ve eğlence olduğu görülmekle birlikte en çok tercih edilen nedenin sosyal kaçış olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte Çuhadar ve diğerleri (2020) ile Kıran ve diğerlerinin (2020) çalışmalarında öğrencilerin akıllı telefon kullanmalarında en önemli sebebin sosyal ağlara erişim olduğu sonucuna varmışlardır. Ayrıca Söner ve Yılmaz'ın (2018) çalışmasında akıllı telefona sahip ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının akıllı telefona sahip olmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Durak (2018), ergenlerin sosyal medya hesaplarının kullanım amaçlarını incelediği araştırmasında ergenlerin %40'lık oran ile iletişim ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal medyayı kullandıkları görülmüştür. Aynı çalışmada ayrıca ergenlerde sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki bulunmuş ancak sosyal medya kullanım süresiyle herhangi bir ilişkisinin olmadığı sonucuna varmıştır.

Sosyal medyanın kullanım nedenleri incelendiğinde bireylerin sosyal medyanın fayda sağlayacak yönleri (iletişim, haberleşme vb.) ile kendilerini dinlendirecekleri (eğlence, müzik vb.) yönleri sebebiyle sosyal medyayı kullandıkları görülmektedir. Bununla birlikte Wang ve diğerlerinin (2019) yaptıkları araştırmaya göre ergenlerin sosyal medya kullanımları arkadaşlık ilişkilerini ve öz kimlik gelişimlerini pozitif yönde etkilemektedir. Sosyal medyanın özellikle ergen bireylere yönelik zararlı etkilerine yönelik araştırmalar da yürütülmüştür. Wortberg ve diğerlerinin (2020) çalışmasında ergenlerde sosyal medya kullanımının sorunlu kullanımı ile kişilerarası güven, sorunlu aile ilişkileri ve depresif belirtiler arasında pozitif anlamda ilişkiler olduğu sonucuna varılmıştır. Bilgin (2018), sosyal medyanın bireylerin bireysel ve diğer insanlarla birlikteyken hissettikleri mutluluk düzeylerine ilişkin yürüttüğü araştırmada bireylerin psikolojik bozuklukları ile sosyal medya bağımlılığı arasında yüksek ilişki olduğunu bulmuştur. Sosyal medyada geçirilen süre ile aile içi iletişime katılma düzeyleri arasında da negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Elitaş (2020), yürüttüğü çalışmada ergenlerin sosyal medya kullanım sürelerinin artması ile aile içi iletişime katılma düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Başka bir çalışmada Pınarbaşı ve diğerleri (2020), sosyal medya platformlarında daha fazla çevrimiçi olma ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk arasında kuvvetli derecede negatif ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Bu da sosyal medya kullanımının arttıkça sosyal ilişkilerin zayıfladığını göstermektedir. Son olarak başka bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu ile negatif, doğrudan ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Köse, 2016).

Sosyal medya bağımlılığının bireylerin demografik özellikleri ve diğer özellikleriyle olan ilişkilerine ait yapılan çalışmalardan ise şu bulgulara ulaşılmıştır. Bulut (2018) çalışmasında ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin ailenin gelir düzeyi, aile desteği ve öğretmen desteği gibi değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği sonucunu elde etmiştir. Reer ve diğerlerinin (2020) çalışmasında ergenlerde sosyal medya kullanımının onları çevrimiçi uygulamalara yönelttiği tespit edilmiştir. Uslu tarafından (2021) 14 ile 60 yaş arasında yer alan bireylere yönelik yürütülen çalışmada sosyal medya bağımlılığının en çok 14-18 yaş aralığındaki ergenleri etkilediği sonucuna varılmıştır. Gürültü (2016) ve Güney ve Taştepe'nin (2020) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Dinç (2020) ve Bayhan'ın (2020) araştırmalarında lisedeki ergenlerin sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça siber zorbalığa maruz kalma oranlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır, ayrıca siber zorbalık uygulama ve buna maruz kalmanın sosyal medya kullanım süresinin dışında cinsiyet ve yaş ile bir ilişkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Can ve diğerlerinin (2018) ergen bireylerle yürüttükleri çalışmada örneklem grubundaki ergenlerin %37'sinin herhangi bir internet bağımlılığı belirtisi göstermemesiyle birlikte davranışsal semptomlar bakımından risk taşıdığı sonucuna varılmıştır. Yorulmaz (2020), Doruk ve Baki (2021), Kumcağız ve diğerlerinin (2019), çalışmasında ergenlerin sosyal ağları kullanma süreleri ile akademik başarı puanları arasında negatif yönde kuvvetli bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Doruk ve Baki (2021) erkeklerin kızlara göre sosyal medyada daha fazla zaman geçirdikleri sonucunu elde etmişlerdir. Ergenlerin büyük çoğunluğunun günlük sosyal ağları kullanım süreleri 1-3 saat arasındadır ve öğrencilerin iletişim kurma, paylaşım yapma, ihtiyaçlarına göre sosyal ağ siteleri de farklılaşmaktadır (Akyürek, 2019). Sosyal medya bağımlılığının liselerde sosyal ilişkiler üzerindeki etkisinde aracı rolü üstlenen değişkenin cinsiyet olduğu çalışmada lise dönemindeki kızların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Deniz ve Gürültü, 2017; Günay ve Taştepe, 2020). Moortje ve diğerlerinin (2020) çalışmasında ergenlerin refah düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki 29 ülke bazında değerlendirilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, yüksek refaha sahip ülkedeki ergenlerin aile desteği ve yaşam doyumu düzeyi sebebiyle bağımlılık düzeyleri, refah düzeyleri düşük ülke ergenlerine göre daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür.



Ergen bireylerin sosyal medya kullanımları ile aile ve arkadaş ilişkileri, yalnızlık durumları vb. noktalarda yapılan araştırmalarda ise şu sonuçlara ulaşılmıştır. Aile ilişkilerinde yalnızlık hisseden bireyler sosyal medyada daha fazla zaman geirmektelerdir (Doğa ve Karakuş, 2015). Ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları üzerinde aile ve arkadaşlarıyla kurdukları iletişim biçimlerinin etkisi bulunmaktadır ve yüz yüze iletişimi tercih eden ergenlerde sosyal medya bağımlılığı daha az düzeydedir (Adams ve Berzonsky, 2003). Bu konuda yürütölen diğer çalışmalar da aile ve arkadaş ilişkilerindeki sorunlar ile sosyal medya bağımlılıkları arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Doğa ve Karakuş, 2015; Doğan, 2021; Solmaz vd., 2013; Türkel ve Dilmaç, 2019). Bu sonuçlar, ergenlerde yüz yüze ilişkilerdeki sorunların onların sosyal medyaya yönelmelerine neden olduğunu; sosyal medya bağımlılığının da yüz yüze ilişkileri zedelediğini ortaya koymaktadır. Türk ve Karaaziz'in (2020) alışmasında ergenlerin sosyal medya kullanım bozukluklarının bağımlı kişilik bozuklukları ile ilişkili olabileceği ve bu bozuklukların bireylerin ilk ocuklukdaki anne-baba bağlanma stilleri ile ilişkili olabileceği sonucuna varılmıştır. Dilsiz ve Kandemir'in (2020) ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmada kaygılı ve kaçıngan yetişme stiline sahip olma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişki belirlenmişken, güvenli bir yetişme stile sahip olma ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Türkel ve Dilmaç'ın (2019) alışmasında yalnızlık durumunun yaşam doyumunu olumsuz etkilediği görölmüştür. Bununla birlikte Yüksel ve diğerlerinin (2020) alışmasında ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının haftalık internet kullanımı ve internete bağlı kalının gün içindeki süre gibi faktörlerle ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırma sonucuna göre ergenler sosyal medyaya bağlı kalmak için gerçek yaşamda yapmaları gereken şeyleri kısıtlamaktadırlar. Sosyal medya platformlarında günlük yedi saatten fazla zaman geçiren ergenlerin siber zorba olma ya da siber zorba kurbanı olma oranları da anlamlı düzeyde artmaktadır (Efe vd., 2021; Uysal, 2020). Bayhan'ın (2020) alışmasında ise sosyal medya bağımlılığı ile siber zorbalık arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin koruyucu faktörlerin etkilerinin de incelendiği araştırmalar da mevcuttur. Örneğin Gürsu ve Musoro'nun (2021) alışması ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları üzerine koruyucu faktörlerden birinin din ya da dindarlık sistemi olduğunu göstermektedir. Derin (2016) ise internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik yürüttüğü çalışmasında öznel iyi oluş durumunun önemli alt değişkenlerinden

olan "diğerleri ile ilişkiler" düzeyinin arttıkça internet bağımlılığının azaldığını bulgulamıştır.

### **2.5.2. Ergenlerde Sosyal Kaygı**

Ergenlerde sosyal kaygı ile ilişkili birçok değişken bulunmaktadır. Bu bağlamda yürütülen çalışmalardan ilki yetersiz sosyal desteğin olması ve kişilerarası iletişim yetersizliğinin kişileri sosyal ağlardaki çevrimiçi iletişime yönlendirdiği ve bununda bireydeki sosyal kaygının derinleşmesine neden olduğunu ortaya koymaktadır (Solon vd., 2021). Wilson ve diğerleri (2008) ise çalışmalarında ergenlerde görülen sosyal kaygı üzerinde etkili olan diğer önemli olan değişkenlerin; ebeveynlerin kronik hastalığı, çocuklardaki travmatik yaşantılar ve utangaçlık olduğunu ortaya koymuşlardır. Darçın ve diğerleri (2016) ise çalışmalarında üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımının öncelikli amacının sosyal ağ sitelerine erişmek olduğunu sosyal ağ sitelerine fazla erişmenin ve daha fazla zaman ayırmanın ise bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerini azaltarak sosyal kaygı oluşumuna zemin hazırladığını ortaya koymuşlardır. Miers ve diğerlerinin (2020), çalışmasında çevrimiçi ve çevrimdışı dijital ortamlardaki deneyimlerin; sosyal ortamlardaki davranışların ve kaçınmacı davranışların oluşmasına yönelik ön yargıları oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

Sosyal kaygının demografik vb. çeşitli özelliklere göre görülme sıklığına ilişkin yapılan araştırmada ise şu sonuçlara varılmıştır. Çevirir'in (2020) çeşitli yaş gruplarıyla yaptığı çalışmaya göre sosyal kaygının en yüksek olduğu kesimin ergenler olduğu saptanmıştır. Greca ve Lopez'in (1998) yaptıkları çalışma da ergenlerin akran kabullerinin sosyal kaygı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca sosyal kaygının oluşumundaki değişkenler cinsiyete göre farklılıklar göstermektedir. Buna göre kızların erkeklere göre daha çok sosyal kaygı yaşadıkları ortaya konmuştur. Sosyal kaygı ile ilişkili değişkenler Ollendick ve diğerleri (2014) tarafından sıralanmıştır. Bu değişkenler gelişimsel sonuç, mizaç boyutları, bağlama stilleri, duygu düzenleme stratejileri, akranlar arası faktörler, ebeveyn kaygısı ve ebeveyn davranışlarıdır.

Sosyal kaygı bireylerin hayatlarına çeşitli şekilde etkilemektedir. Sosyal kaygı ile sosyal medya ve internet bağımlılığı ilişkisine yönelik yürütülen araştırmalardan ilki Gürgen ve Demirel (2021) tarafından yürütülmüştür. Bu araştırmada ergenlerin sosyal medyaya fazla zaman ayırması sonucunda sosyal etkinliklere, hobilere ve diğer etkinliklere yeteri kadar zaman ayıramadıkları görülmüştür. Ergenlerin kullandıkları sosyal medya

platformları seçiminde ise sosyal kabul olmaya yönelik seçim yaptıkları görülmüştür. Kong ve diğerleri (2019) ve Hayırcı ve Sarı'nın (2020) çalışmalarında ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiş ve akıllı telefon kullanımı ile sosyal medya kullanımının benlik kavramıyla ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmada benlik kavramının sosyal kaygı ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca benlik kararlığı yüksek olan ergenlerin sosyal ilişki oluşturmada daha başarılı oldukları görülmüştür. Kong ve diğerlerinin (2021), çalışmasında benlik kararlığı ile akıllı telefon kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca sosyal kaygı yükseldikçe cep telefonu bağımlılığı da artmaktadır. Sosyal kaygının bireylerin kişilik özellikleri ve duyuşsal süreçleri ile ilişkilerine yönelik yapılan araştırmalarda ise şu sonuçlara ulaşılmıştır. Eriş (2013) ve Aslan'ın (2017) çalışmalarında sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygısı arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmada ayrıca ergenlerde sosyal kaygı düzeyini etkileyen değişkenlerin benlik saygısını da etkilediği görülmüştür. Kodak'ın (2020) çalışmasında ergenlerde duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler ile sosyal kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çetiner'in (2021) çalışmasında psikolojik sağlamlık düzeyi ile yalnızlık ve sosyal kaygı arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve sosyal kaygı ile yalnızlık arasında olumlu bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Donneel ve diğerleri (2019) ve Belmans ve Bostin'in (2019) çalışmalarında sosyal kaygının depresif belirtilerin oluşmasına neden olduğu sonucuna varılmıştır. Togay ve diğerlerinin (2018), çalışmalarında çekingenliğin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı ve öz saygı ile ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Turner ve Radomskyz'nin (2021) çalışmasına göre sosyal kaygı yaşayan bireyler kontrolü kaybetme korkusundan dolayı sosyal ilişkilerden geri durmaktadır ve bu kontrolü kaybetme korkusu ise akılcı olmayan inançlardan kaynaklanmaktadır. Sosyal kaygının diğer değişkenlerle ilişkilerine yönelik araştırma bulguları şunlardır: Görür'ün (2019) çalışmasında sosyal kaygı yaşayan ergenlerin akademik başarılarının diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Hayword (2008), çalışmasında ebeveynlerin çocuk yetiştirme stilleri, bağlama türleri ve travmatik öykülerinin çocuk yetiştirme sürecine etki etmesinin ergenlerde sosyal kaygıya yol açabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Taylor ve Bamyeya (2010) ise çalışmalarında sosyal kaygılar üzerinde ön yargıların etkili olduğu sonucuna varmışlardır.

### **2.5.3. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı**

Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı arasında karşılıklı yönde yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır. Literatürde bu ilişkiyi inceleyen araştırmalardan bazıları şunlardır: Kong ve diğerleri (2019) ile Aktan'ın (2018), çalışmalarında ergenlerin sosyal medyada hissettikleri özel bilgilerin paylaşılacağı ve diğer insanların kendilerini olumsuz yönde değerlendirecekleri korkularının fazla olduğunu bulgulamışlardır. Ayrıca ergenlerde sosyal kaygı düzeyleri ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve kız öğrencilerde bu durumun daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Bozkur ve Gündoğdu (2017), çalışmalarında sosyal izolasyon ile utangaçlık ve kendini gizleme davranışları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenler sosyal medyaya erişemediklerinde kaygı yaşamaktadır. Bu kaygı kızlarda sosyal kaygının daha fazla olmasına neden olmaktadır (Gürgeç ve Demirel 2021; Miers vd., 2020). Çakır ve Oğuz'un (2017) çalışmalarında kızların okul dışındaki zamanlarında diğer kişilerle vakit geçirmek ve hobi edinmek yerine sosyal medyaya girdikleri bulgusuna varılmıştır. Bunun sonucunda ise hali hazırda olan sosyal kaygı düzeyinde artış görülmektedir. Bununla birlikte lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun telefon yanlarında olmadıklarında kendilerini yalnız hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu da sosyal medyayı takip edememeleri nedeniyle gerçekleşiyor olabilmektedir.

Hong'un (2019) çalışmasında benlik kavramının netliğinin, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide önemli yer tuttuğu sonucuna varılmıştır. Darçın ve diğerleri (2006), ergenlerde sosyal medya bağımlılığını etkileyen önemli değişkenlerden bazılarını yaşam düzensizliği, sanal dünyada arkadaşlık kurmanın daha kolay olması ve sanal dünyada bireylerin daha güvende hissetmeleri olarak belirtmişlerdir. Doğan ve Tosun'un (2016) çalışmalarında ergenlerde sosyal kaygı düzeyi arttıkça sosyal medya kullanımı da artmaktadır ve ergenlerde sosyal medyada beğenilme, onaylama ve takdir edilme gibi durumlar sosyal kaygının oluşmasında önemlidir sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada öz saygısı düşük olan ergenlerin kendilerini açmak için uygun ve güvenilir yer olarak sosyal medyayı kullandıkları sonucuna varılmıştır.

#### **2.5.2.1. Ergenlerde Riskli Davranışlar**

Ergen bireylerde görülen riskli davranışlar çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilmektedir. Riskli davranışları meydana getiren nedenlere ilişkin yapılan araştırmalarda riskli davranışların çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Averbach ve diğerleri (2009),

çalışmalarında ergenlerde bilişsel ve duygusal düzenlemelerde yaşanan sorunların riskli davranışları arttırdığı sonucuna varmışlardır. Ülkemizde Gençtarım ve Ergene (2017) tarafından yapılan araştırmada ise ergenlerin sergiledikleri riskli davranışları etkileyen en önemli değişkenin kurdukları sosyal ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. Sasson ve Mesch (2014) ise yaptıkları araştırmada ergenlerin çevrim içi ortamlarda da çeşitli riskli davranışlarda bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu davranışlar ergenlerin heyecan arama ihtiyaçlarından kaynaklanabilmektedir. Bu davranışlara neden olan faktörler incelendiğinde baskıcı, kısıtlayıcı ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip ailelerde, ergenlerin riskli davranışlarda bulunma eğilimlerinin fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Siyaz ve Alsan'ın (2007) yaptıkları araştırmada akranları ile sağlıklı ilişkiler kuramayan ergenlerin zorlayıcı yaşantıları karşısında kaçış olarak riskli davranışlar sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada ergenlerde problemleri davranışların risk faktörleri ile orta düzeyli pozitif, koruyucu faktörleri ile negatif anlamda orta düzeyde ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Çeşitli araştırmalarda bazı tür riskli davranışların daha fazla sergilendiği görülmüştür. Gençtarım'ın (2014) çalışmasında geliştirdiği Ergenler için Riskli Davranışlar Ölçeğinde ergenlerdeki riskli davranışlar; antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, sigara kullanımı, intihar eğilimi, beslenme alışkanlıkları ve okul terki olmak üzere altı boyutta tanımlanmıştır. Petridov ve diğerlerinin (1997) çalışmasında ergenlerde gözlenen riskli davranışların genellikle benzer riskli davranışların bir arada görülmesi şeklinde olduğu bulgulanmıştır. Ekinci'nin (2016) çalışmasında erkeklerde daha çok akran bağımlılığı, trafikte riskli davranışlar, tütün ve madde kullanımı görülürken kızlarda sağlıksız kilo kontrolü, fiziksel aktive yapmama ve intihar girişimi gibi riskli davranışların daha sık görüldüğü belirlenmiştir. Çavuş ve Görmelioğlu (2017), yaptıkları araştırmalarda ergenlerde görülen en sık üç riskli davranışın sigara içme, uyuşturucu kullanan arkadaşlara sahip olma ve not ortalamalarının düşük olması olduğu sonucuna varılmıştır. Öztürk'ün (2020) yaptığı çalışmada ise ergenlerde daha sık rastlanan riskli davranışların madde kullanımı, kavga, evden kaçma, okuldan kaçma, öğretmene karşı gelme, kopya çekme ve intihar olduğu belirlemiştir.

Ergenlerin sergiledikleri riskli davranışları çeşitli değişkenlerle inceleyen araştırmalar mevcuttur. Tambağ'ın (2019) çalışmasında anne-baba tutumunu ilgisiz olarak algılayan ergenlerde riskli davranış sıklığı daha yüksektir. Danış' göre (2019) ise ergenlerde sınıf düzeyi arttıkça riskli davranışlarda bulunma eğilimi azalmaktadır ve en sık rastlanılan riskli davranış alkol kullanımıdır. Oktan (2014), çalışmasında ergenlerde benlik saygısı

ile kadına zarar verme davranışları arasında ters yönde ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu da benlik saygısı yüksek olan kişilerin kadına daha az zarar verdikleri şeklinde yorumlanabilir. Tolu ve Gümüş'ün (2020) araştırmasında ise ergenlerde akran baskısı ile riskli davranışları arasında ilişki olduğu görülmüştür. Özellikle akran baskısı ile okul terki, sigara ve uyuşturucu madde kullanımında daha güçlü sonuçlar elde edilmiştir. Telef (2014) çalışmasında travmatik yaşantıların ve benlik üzerinde yıkıcı etkileri olan (ölüm, ayrılık, doğal afet vb.) durumların ergenlerin sergiledikleri riskli davranışlarla orta düzeyde pozitif ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Bununla birlikte Kaplan ve Ak (2018), Arslan ve Balkıs (2014) ve Akça ve Selen (2015), ergenlerde anne ve baba tutumlarının ergenlerin problemleri davranışlarını anlamlı düzeyde etkilediğini ve ergenlerin aile sorunlarının ergenlikteki riskli davranışları anlamlı şekilde yordadığını bulgulamışlardır.

Kimi araştırmalar da riskli davranışları azaltma ya da ortadan kaldırma odaklıdır. Akça ve Selen'in (2016) yaptıkları araştırmada ergenlere yönelik akran zorbalığı, okul terki vb. konular olmak üzere verilen riskli davranışlara yönelik önleyici çalışmaların riskli davranışları anlamlı düzeyde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aras ve diğerlerinin (2007) çalışmalarında ergenlerde riskli davranışlara yönelik bireysel ve ailesel etkenler temelli koruyucu önlemlerin etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca ergenlerin ailesiyle ve arkadaşlarıyla yaşadıkları iletişim sorunları, riskli davranış sergilemeleri üzerinde etkilidir. Öztürk (2020), madde kullanan ergenlerin bir kısmının bu davranışın yanlış olduğunu bildiği halde devam ettiğini belirtmiştir. Erdoğan (2017), ise ergenlerde alkol kullanımı, sigara kullanımı ve kumar oynama sıklığının not ortalaması ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Körük (2016) ve Sandıkçı'nın (2018) çalışmalarında ise sosyal destek ile riskli davranışlar arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durum da sosyal destek arttıkça riskli davranışların azaldığını göstermektedir.

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Araştırmada lise dönemindeki ergenlerde sosyal medya kullanımının sosyal kaygı ve riskli davranışlar üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın amaç ve yöntemine göre araştırma ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim olup olmadığını, bir değişim varsa bu değişimin derecesini belirlemeyi araştıran modeldir (Karasar, 2011).

Anlamli durumların açıklanması ve değişkenler arasında yordama gücünün ortaya çıkarılması ilişkisel araştırmaların özelliklerini ifade etmektedir. (Fraenkel vd., 2012). İlişkisel araştırmaların yapısına uygun olarak bu araştırmada ergenlerde sosyal medya kullanımı, riskli davranışlar ve sosyal kaygı değişkenleri arasındaki ilişki incelenecektir. Bunun yanında araştırmada incelenecek bir diğer ilişki ergenlerde sosyal kaygının riskli davranışlar üzerindeki etkisinde sosyal medya bağımlılığının aracılık rolüne ergenlerin kendilerine zarar verip vermedikleri değişkenini kontrol değişkeni olarak incelemektir. Verilerin analizi için SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. Öte yandan araştırmada verilen değişkenler arasındaki ilişkiler için PROCESS macro analizi yöntemi kullanılmıştır. PROCESS macro analizi, aracılık ve düzenleyicilik etki analizleri ile çok farklı durumsal aracılık etki modellerini gözlenen değişkenler üzerinden doğrusal regresyona dayanan yol analizi ile test eden bir uygulamadır (Fraenkel vd., 2012). Yapılacak araştırmada sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı, sosyal kaygı ile riskli davranışlar ve sosyal kaygı ile riskli davranışlar arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı etkisi inceleneceğinden PROCESS macro analizi kullanılmıştır.

#### **3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini liselerde eğitim görmekte olan ergen öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu Şanlıurfa'nın Eyyübiye İlçesinde liselerde öğrenim gören öğrenciler arasından uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı ulaşılması, erişilmesi en kolay örneklem grubu üzerinde çalışmasını yürütür. (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Araştırmada lisede öğrenim gören 738 ergenden veri toplanmıştır. Yanlı cevap veren ergenlerin başka bir ifade ile ölçek formunda sorularının tamamına aynı cevabı verdikleri tespit edilen (hepsi 1 ya da 2)

cevaplar araştırmadan çalışmasından çıkarılmıştır. Geriye kalan 664 ölçek formu ile analizlere devam edilmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Süreci ve Veri Toplama Araçları

#### Çalışma Grubu

**Tablo 3.1.** Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	276	41.6
	Erkek	388	58.4
Sınıf Düzeyi	9. sınıf	160	24.1
	10. sınıf	296	44.6
	11. sınıf	159	23.9
	12. sınıf	49	7.4
Kardeş Sayısı	Kardeş yok	18	2.7
	1 kardeş	66	10.0
	2 kardeş	89	13.4
	3 kardeş	230	34.6
	4 ve üzeri kardeş	261	39.3
Algılanan Sosyoekonomik Düzey	Düşük	202	30.4
	Orta	430	64.8
	Yüksek	32	4.8
Anne-Baba Medeni Durum	Evli	597	89.8
	Boşanmış	33	5.0
	Ayrı yaşıyor	17	2.6
	Biri vefat etmiş	17	2.6
	Okur-yazar değil	73	11.0
Baba Eğitim Durumu	Okur-yazar	141	21.2
	İlkokul mezunu	193	29.1
	Ortaokul mezunu	162	24.4
	Lise mezunu	70	10.5
	Üniversite mezunu	25	3.8
Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	210	31.6
	Okur-yazar	105	15.8
	İlkokul mezunu	201	30.3
	Ortaokul mezunu	103	15.5
	Lise mezunu	36	5.4
Sigara Kullanma	Üniversite mezunu	9	1.4
	Evet	102	15.4
Zarar Verici Davranış	Hayır	562	84.6
	Evet	144	21.7
Zarar Verici Davranış	Hayır	520	78.3
	Evet	144	21.7



Araştırmaya lisede eğitimine devam ve yaşları 14 ile 18 arasında değişen 664 kişi katılmıştır. Bu kişilerin 276'sı (%41.6) kadın, 388'i (%58.4) erkektir. Öğrencilerin 160'ı (%24.1) 9.sınıf, 296'sı (%44.6) 10.sınıf, 159'u (%23.9) 11.sınıf ve 49'u (%7.4) 12.sınıftır. Öğrencilerin 18'inin (%2.7) kardeşi yokken, 66'sının (%10.0) 1 kardeşi, 89'unun (%13.4) 2 kardeşi, 230'unun (%34.6) 3 kardeşi ve 261'inin (%39.3) 4 veya daha fazla kardeşi vardır. Öğrencilerin 32 tanesi (%4.8) sosyoekonomik açıdan kendisini yüksek algılamakta, 430 (%64.8) öğrenci kendini orta sosyoekonomik düzeyde ve 202 öğrenci (%30.4) ise kendini düşük sosyoekonomik düzeyde algılamaktadır. Öğrencilerin ailelerinin 597'si (%89.8) evli, 33'ü (%5.0) boşanmış ve 17'si (%2.6) ayrı yaşamaktadır. Öğrenci babalarının 73'ü (%11.0) okuryazar değil, 141'i (%21.2) okuryazar, 193'ü (%29.1) ilkokul, 162'si (%24.4) ortaokul, 70'i (%10.5) lise mezunu ve 25'i (%3.8) üniversite mezunu iken; öğrencilerin annelerinin 210'u (%31.6) okuryazar değil, 105'i (%15.8) okur yazar, 201'si (%30.3) ilkokul, 103'ü (%15.5) ortaokul, 36'sı (%5.4) lise ve 9'u (%1.4) üniversite mezunudur. Öğrencilerin sigara içme durumları incelendiğinde 102 öğrencinin (%15.4) sigara içtiği, 562 öğrencinin ise (%84.6) sigara içmediği görülmüştür. Öğrencilerin kendilerine geçmişte zarar verici davranışları incelendiğinde ise 144 öğrencinin (%21.7) daha önce kendilerine zarar verici davranışta bulunduğu, 520 öğrencinin (%78.3) ise böyle bir yaşantısı olmadığı belirlenmiştir.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmaya katılan öğrenciler, sosyal medya kullanımı, sosyal kaygı ve riskli davranışlar açısından değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan veriler dört farklı veri toplama aracı ile toplanacaktır. Katılımcıların sosyal medya kullanımına ilişkin verileri; “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, sosyal anksiyete düzeylerine ilişkin verileri; “Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği”, riskli davranışların düzeyine ilişkin verileri; “Ergenler İçin Riskli Davranışlar Ölçeği” ile elde edilmiştir. Ayrıca katılımcıların kişisel bilgileri “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak toplanmıştır.

#### **3.4.1. ÇAPA Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği (ÇESFÖ)**

Demir (1997) tarafından geliştirilmiş olan 5'li likert tipi bir ölçektir (1=Hiçbir zaman ve 5= Daima). Bu ölçekte özellikle okul ve sınıfta ortaya çıkabilecek sosyal kaygılı durumların ölçülmesi amaçlanmaktadır. Ölçek, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaçınma ve sıkıntı ile ilgili toplam 25 maddeyi içermektedir. Ölçeğin Cronbach

Alpha güvenilirlik katsayısının  $r = .83$  olduğu tespit edilmiştir. Kesme puanının ise 76 olduğu bildirilmiştir. Bu ölçekten 76 ve üstü puan alanlar sosyal kaygılı olarak değerlendirilmektedir (Demir vd., 1999). Bununla birlikte ölçekte, sosyal kaygı tanı kriterleri arasında yer alan sosyal kaygı belirtileri ile bu belirtilere eşlik eden terleme, yüz kızarması, çarpıntı gibi somatik anksiyete belirlilerini içeren maddelere yer verilmediği ve sık karşılaşılan başkalarının önünde yazı yazmak, yemek yemek gibi sosyal kaygı durum ve ortamlarına ilişkin somut maddelerin de bulunmadığı tartışılmıştır (Demir, 1997). Bununla birlikte, araştırmada yer alan katılımcıların yaş grubuna uygun olarak ölçeğin basit ve anlaşılır bir dili olması ve okul ve sınıftaki sosyal kaygılı durumları ele alıyor olması açısından özellikle tercih edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve test tekrar-test tekniği kullanılmıştır. Ölçeğin tamamına ait iç tutarlılık katsayısı ise Cronbach alfa yöntemi ile .83 olarak bulunmuştur. Bu değer testin iç tutarlılığın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada ise Cronbach alfa değeri .62 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait test tekrar-test korelasyonu  $r = .81$  ( $p < .01$ ) olup iyi düzeydedir. Tek tek maddelerin toplam korelasyonları ise .35-.66 arasında değişmektedir.

### **3.4.2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu**

Ölçek, Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg (2016) tarafından sosyal medya bağımlılığını ölçmek amacı ile geliştirmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması, Taş (2017) tarafından 376 lise öğrencisi üzerinden yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için Cronbach alfa katsayısı .76'dır. Ölçeğin yapı geçerlik çalışması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda toplam varyansın %35'ini açıklayan, tek faktörlü ve dokuz maddelik bir yapı elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin tek boyutlu yapısının iyi uyum verdiği görülmüştür. Faktör yük değerleri .52 ile .66 arasında değişmiştir. Yüksek puan alanların sosyal medya bağımlılık düzeyi, yüksek olarak değerlendirilmekle birlikte ölçeğin 0-9 arasında puanlandığı ve kesme puanının 5 puan olduğu görülmektedir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısını belirlemek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .76 olarak ölçülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .71 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4.3. Riskli Davranışlar Ölçeği (RDÖ)

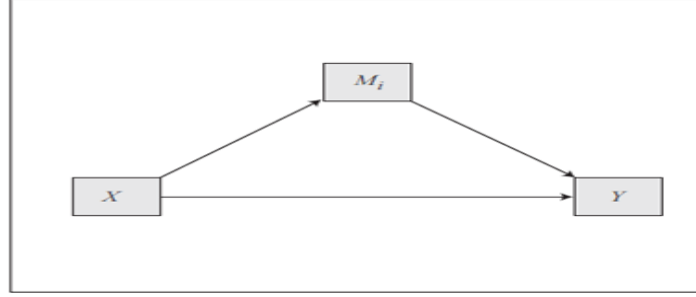
Gençtarım-Kuru (2010) tarafından ortaöğretim öğrencilerindeki riskli davranışları belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, sigara kullanımı, intihar eğilimi, okul terki, beslenme alışkanlıkları olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Riskli Davranışlar Ölçeği (RDÖ), 36 maddeden oluşan, beşli derecelendirmeli (5= kesinlikle uygun, 4= uygun, 3= kısmen uygun, 2= uygun değil, 1= kesinlikle uygun değil) kendini anlatma türünde bir ölçektir. Ölçeğe ilişkin spesifik bir kesim noktası derecelendirilmemiştir. Ancak bununla birlikte ölçekten yüksek puan almak riskli davranışların yoğunluğuna; düşük puan almak ise riskli davranışların düşük düzeyde olduğuna işaret etmektedir şeklinde bir değerlendirilme yapılmaktadır. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans %55.43'tür. Antisosyal davranışların iç tutarlılık katsayısı (Cronbach  $\alpha$ ) .79, alkol kullanımı .87, sigara kullanımı .87, intihar eğilimi .70, beslenme alışkanlıkları .70 ve okul terki .83'tür. RDÖ'nün toplamı için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach  $\alpha$ )= .91 olarak hesaplanmıştır. RDÖ'nün alt boyutları için elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayıları antisosyal davranışlar .79, alkol kullanımı .77, sigara kullanımı .90, intihar eğilimi .63, beslenme alışkanlıkları .56 ve okul terki .68 olarak bulunmuştur. Bunun yanında yapılan çalışmada Cronbach  $\alpha$  değeri .76 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde nicel veri analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda veriler SPSS 24 veri analiz programı ve Hayes PROCESS makro analizi kullanılarak elde edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen veriler arasındaki ilişkiler, verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle doğrusal regresyon analizi ve pearson korelasyon ve Hayes Process Macro analizleri ile test edilmiştir. Analizlerde araştırmanın alt problemlerine uygun şekilde analizler yapılmıştır. Değişkenler arasındaki etkilerin belirlenmesinde %95 güven aralığı dikkate alınmıştır.

Aracılık etkisi, psikoloji araştırmalarında çoğunlukla tercih edilen bir yöntemdir. Aracı değişken, iki değişken arasındaki neden-sonuç ilişkisinin bir parçası olarak tanımlanmaktadır (McKinnon vd., 2010). Aracılık etkisine ait modeller, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki doğrudan ilişkiyi incelemeyi sağlar. Daha doğru ifade ile bağımsız değişkenin aracı değişken ve aracı değişkenin de bağımlı değişken ile olan ilişkisini

inceleyen modellerdir. Aracılık ilişkisi Şekil 1’de gösterilen bir modelle temsil edilir. Şekil 1’de, X bağımsız değişkeni, Y bağımlı değişkeni ve M aracı değişkeni temsil etmektedir (Baron ve Kenny, 1986).



**Şekil 3. 1** Temel Aracılık Etkisi Diyagramı

## 4. BULGULAR

### 4.1. Sosyal Kaygı ve Ergenlerin Riskli Davranışları Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü

Bu bölümde, sosyal kaygı ve ergenlerin riskli davranışları arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracılık rolüne ilişkin bulunan bulgular verilmiştir.

#### 4.1.1. Sosyal Kaygı, Ergenlerin Riskli Davranışları ve Sosyal Medya Bağımlılığına Ait Betimleyici İstatistik Değerleri

**Tablo 4.1.** Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişkenler	n	Min.	Max.	$\bar{x}$	ss.
Sosyal Kaygı	664	30	125	92.39	19.98
Sosyal Medya Bağımlılığı	664	9	18	12.32	1.85
Riskli Davranışlar	664	54	180	117.56	23.57

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların sosyal kaygı ölçeğinden almış oldukları en düşük puan 30 en yüksek puan 125 olup ortalama puanları 92.08 ve standart sapması 19.98'dir. Katılımcılar sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden en düşük 9 en yüksek 18 puan almış olup ortalama puanları 12.32 ve standart sapması 1.85'tir. Katılımcılar riskli davranışlar ölçeğinden en düşük 54 en yüksek 180 almış olup ortalamaları 117.56 ve standart sapmaları 23.57'dir.

#### 4.1.2. Sosyal Kaygı, Ergenlerin Riskli Davranışları ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

**Tablo 4.2.** Değişkenlere İlişkin Korelasyon Değerleri

Değişkenler	SK	SMB	RD
Sosyal Kaygı	1.00	-0.01*	0.17*
Sosyal Medya Bağımlılığı	-0.01	1.00	0.06*
Riskli Davranışlar	0.17	0.06	1.00

\*:  $p=0.01 < 0.05$

Araştırma değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkileri incelendiğinde sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $r=-0.01$ ;  $p < 0.01$ ). Buradan sosyal kaygı arttıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığı ya da sosyal medya bağımlılığı azaldıkça sosyal kaygının attığı

sonucuna ulaşılabilir. Riskli davranışlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r=0.17$ ;  $p<0.01$ ). Buradan riskli davranışlar arttıkça sosyal kaygının da arttığı ya da sosyal kaygı arttıkça riskli davranışların arttığı sonucu çıkarılabilir. Riskli davranışlar ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde ise pozitif yönlü düşük bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $r=0.06$ ;  $p<0.01$ ). Buradan riskli davranışlar arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı ya da sosyal medya bağımlılığı arttıkça riskli davranışların da arttığı sonucu çıkarılabilir.

#### 4.1.3. Sosyal Kaygı ve Ergenlerde Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü

**Tablo 4.3.** Ergenlerde Sosyal Kaygı Düzeyleriyle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki

	Standartlaştırılmamış Katsayı	Standart Hata	t	p
Sabit	1.46	0.04	38.81	0.01
SK → SMB	-0.03	0.01	-2.51	0.01

$R=0.01$ ;  $R^2=0.001$ ;  $F=6.32$ ;  $sd1=1$ ;  $sd2=662$ ;  $p=0.01\leq 0.05$

Bağımlı Değişken: Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Bağımsız Değişkenler: Sosyal Kaygı Ölçeği

Bu bölümde, ilk olarak “Sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezi test edilmiş ve bulunan sonuçlar Tablo 4.3’te gösterilmiştir. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleriyle sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki (önceki intihar girişimleri kontrol edildiğinde) anlamlı bulunmuş olup ( $F(1,662)=6.32$ ;  $p\leq 0.05$ ), sosyal kaygı, sosyal medya bağımlılığının yüzde 0.1’ini açıklamaktadır. Bir başka deyişle, sosyal kaygı düzeyindeki 1 birimlik artış, ergenler arasında sosyal medya bağımlılığı ( $\beta=-0.03$ ) üzerinde 0.03 birimlik azalışa yol açmaktadır. Sosyal kaygı arttıkça, sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır.

**Tablo 4.4.** Ergenlerde Sosyal Kaygı ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişki

	Standartlaştırılmamış Katsayı	Standart Hata	t	p
Sabit	2.74	0.12	23.14	.01
SK → RD	0.16	0.03	5.19	.01

$R=0.17$ ;  $R^2=0.03$ ;  $F=20.27$ ;  $sd1=1$ ;  $sd2=662$ ;  $p=0.01\leq 0.05$

Bağımlı Değişken: Riskli Davranışlar Ölçeği

Bağımsız Değişkenler: Sosyal Kaygı Ölçeği

Bölümde ikinci olarak “Sosyal kaygı ile riskli davranışlar arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezi test edilmiş ve sonuçlar Tablo 4.4’te özetlenmiştir. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleriyle riskli davranışları arasındaki ilişki (önceki intihar girişimleri kontrol edildiğinde) anlamlı ( $F(1,662)=20.27$ ;  $p\leq 0.05$ ) bulunmuş olup ( $\beta= 0.16$ ), riskli davranışların yüzde 3’ünü açıklamaktadır. Bir başka deyişle, sosyal kaygı düzeyindeki 1 birimlik artışın ergenler arasında riskli davranışlar üzerindeki ortalama etkisi 0.16 birim artmaktadır. Sosyal kaygı arttıkça, riskli davranışlar da artmaktadır.

**Tablo 4.5.** Ergenlerde Sosyal Kaygı ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü

		Standartlaştırılmamış Katsayı	Standart Hata	t	p
	Sabit	2.37	0.21	11.09	0.01
SK → SMB → RD	SK	0.15	0.03	4.69	0.01
	SMB	0.25	0.12	2.07	0.03

$R= 0.19$ ;  $R^2 = 0.04$ ;  $F= 18.32$ ;  $sd1= 2$ ;  $sd2=661$ ;  $p=0.01\leq 0.05$

Bağımlı Değişken: Riskli Davranışlar Ölçeği

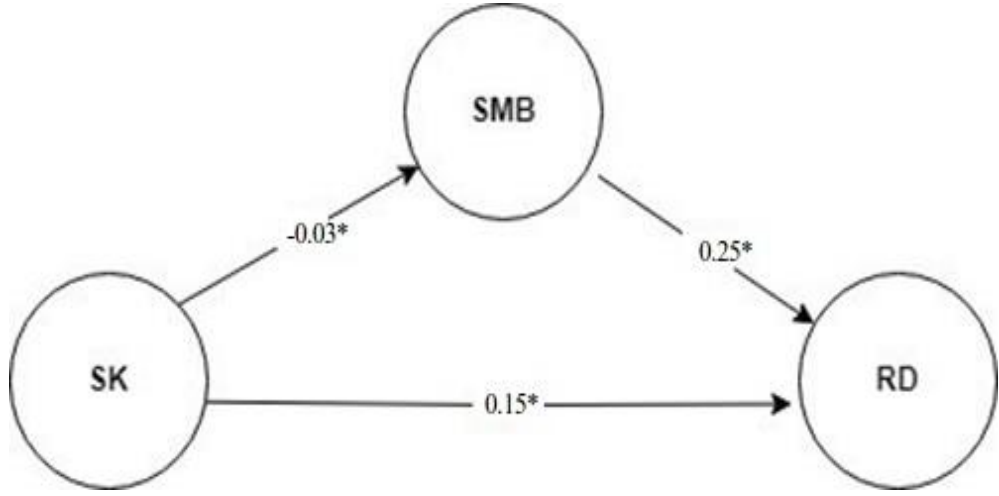
Bağımsız Değişkenler: Sosyal Kaygı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı

Bir sonraki aşamada, “Sosyal kaygı ile riskli davranışlar arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü vardır” hipotezi test edilmiş ve ilgili sonuçlar, Tablo 4.5’te özetlenmiştir. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleriyle riskli davranışları arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü (önceki intihar girişimleri kontrol edildiğinde) anlamlı bulunmuş ( $F(2,661)=18.32$ ;  $p\leq 0.05$ ) olup, sosyal kaygı katsayısı ( $\beta= 0.15$ ) ve sosyal medya bağımlılığı katsayısı ( $\beta= 0.25$ ) riskli davranışların yüzde 4’ünü açıklamaktadır. Diğer tüm değişkenler sabit tutulduğunda, sosyal kaygı değişkeni 1 birim artarken, riskli davranışlar değişkeni üzerinde 0.15 birim artışa sebep olacaktır. Diğer tüm değişkenler sabit tutulduğunda, sosyal medya bağımlılığı değişkeni 1 birim artarken, riskli davranışlar değişkeni üzerinde 0.25 birim artışa sebep olacaktır.

Tablo 4.5. dikkate alındığında, sosyal kaygı değişkeninin riskli davranışlar üzerindeki etkisinin sosyal medya bağımlılığı analize dahil olduğunda (beta katsayısı dikkate alındığında) azaldığı görülmüştür. Sosyal kaygının, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Başka bir deyişle, sosyal kaygı artarken sosyal medya bağımlılığı değerinin azaldığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda, sosyal kaygının riskli davranışları arttırdığı görülmüştür. Sosyal medya aracı değişkeninin riskli

davranışlar değişkeni üzerindeki etki değeri, -0.006 olarak bulunmuş ve bu değer istatistiksel olarak anlamlıdır. Bootstrap etki değeri alt ve üst limitleri (-0.016;0.0001) olarak bulunmuştur. Sosyal kaygı değişkeninin riskli davranışlar değişkeni üzerindeki etki değeri, 0.15 olarak bulunmuş ve bu değer de istatistiksel olarak anlamlıdır. Bootstrap etki değeri alt ve üst limitleri (0.09;0.21) olarak bulunmuştur. Bu durumda, kısmi aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Şekil 4.1'ye göre, sosyal kaygıyla riskli davranışlar arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının kısmi bir aracılık etkisine sahip olduğu söylenebilir.



**Şekil 4. 1** Sosyal Kaygı ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracılık Etkisi İçin Diyagram

*Not.* Diyagram, sosyal kaygı ve riskli davranışlar arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisini göstermektedir. Katsayılar, standartlaştırılmamış ilişki katsayılarını arz etmektedir.

\* $p < 0.05$



## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Şanlıurfa Eyyübiye ilçesindeki çeşitli liselerde öğrenim gören 664 öğrenci ile ergen öğrencilerde sosyal medya kullanımı, sosyal kaygı ve riskli davranışların ilişkisinin ortaya çıkarılmasına yönelik yapılan bu araştırmada öğrencilerin sosyal kaygı, sosyal medya bağımlılığı ve riskli davranışları arasında anlamlı ilişkileri olduğu görülmüştür. Bu bölümde araştırmaya ilişkin oluşturulmuş hipotezler, araştırmadan elde edilen bulgular ve alan yazında yapılmış araştırmalar doğrultusunda tartışılmıştır.

**H<sub>1</sub>: “Ergenlerde sosyal kaygı düzeyleriyle sosyal medya bağımlılığı arasında (önceki intihar girişimleri kontrol edildiğinde) anlamlı bir ilişki vardır. Bir başka deyişle, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının da yüksek olması beklenmektedir.”**

Çalışmada öncelikle ergenlerin daha önce kendilerine yönelik zarar verici davranışta bulunup bulunmadığı (intihar girişimleri) kontrol edilmiştir. Araştırmada hipotezlerden ilkinin tersine bir sonuç elde edilmiştir. Araştırmada sosyal kaygı puanları ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça elde edilen hipotezin tersine sosyal medya bağımlılık düzeylerinde azalış yaşanması beklenebilir.

Elde edilen araştırma sonucunu alan yazında destekleyen çalışmalar yer almaktadır. Bacow ve diğerleri (2009) tarafından ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile sosyal medya platformlarında geçirdikleri sürenin ilişkisine yönelik yapılan bir çalışmada ergenlerin sosyal medya kullanım sürelerinin sosyal kaygı ile negatif ilişkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan ergenlerin sosyal medya kullanım sürelerinin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Başka bir çalışmada ergenlerin sosyal bağımlılık düzeyleri üzerinde etkili olan değişkenler incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda sosyal kaygının sosyal medya bağımlılık düzeyi ile negatif yönde düşük düzeyde ilişkisi olduğu bulgulanmıştır (Kıran vd., 2020). Ülkemizde yapılan başka bir çalışmada ise ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları üzerinde etkili değişkenler incelenmiştir. Bu çalışmada ele alınan değişkenler incelendiğinde sosyal kaygı, ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları üzerinde anlamlı etkisi bulunan değişkenlerden biri olarak bulgulanmamıştır (Aktan, 2018). Crone ve Dahl (2012) tarafından yapılan çalışmada ise ergen bireylerde sosyal medya bağımlılığı, sosyal kaygı, yalnızlık ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada ergenlerin sosyal

medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulgulanmıştır. Öte yandan Danneel ve diğerlerinin (2019) çalışmasında bireylerin sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılıkları üzerinde etkili olan değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki anlamlı değildir.

Elde edilen araştırma sonucuna benzer bulguları ortaya koyan çalışmaların yanında alan yazında araştırma sonucunda ulaşılan bulgulardan farklı sonuç ortaya koyan çalışmalar da yer almaktadır. Kılıç'ın (2018) çalışmasında ergenlerde sosyal kaygı ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı pozitif ilişki görülmekteyken sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerde kontrolsüz ve aşırı düzeyde sosyal medya kullanımının daha sık yaşandığı görülmüştür. Donovan'ın (2005) çalışmasında ise sosyal kaygının doğrudan problemleri sosyal medya kullanımı ile ilişkisinin dışında bu kaygının ortaya çıkardığı ve ergenlerin gündelik hayatlarını olumsuz yönde etkileyen endişe, gerginlik, umutsuzluk, hatalı düşünceler vb. duygusal ve zihinsel süreçler ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kong ve diğerleri (2020), ergenlerde sosyal kaygı üzerine yaptığı çalışmada sosyal kaygının ilişkili olduğu değişkenlerden birinin de sosyal medya bağımlılığı olduğunu ortaya koymuştur. Jessor (2007), ergenlerde sosyal kaygının sosyal medya bağımlılığını ortaya çıkaran etkenler arasında yer aldığını bulgulanmıştır. Dikeç ve diğerleri (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise ergenlerin günlük ortalama telefon kullanma sürelerinin 200-250 dk arasında olduğu, cinsiyet ve internete erişim imkanı durumuna göre sosyal medya bağımlılıklarının farklılık gösterdiği ve sosyal kaygıları yüksek olan ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının da yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bunun yanında Somerville vd., (2010) ise sosyal kaygının bireylerde sosyal ilişkileri azaltarak bireyleri sosyal yalnızlığa ve zaman içinde sosyal medya bağımlılığına yönelttiğini bulgulanmıştır. Buradan yola çıkarak ergenlerin yaşadıkları sosyal kaygının yalnızca sosyal medya bağımlılığına değil aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının beraberinde getirdiği olumsuz duygu ve davranış örüntülerine temel oluşturabileceği sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmaya dayalı olarak yapılan çalışmalar sonucunda bireylerin sosyal kaygı düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı ilişkilerin ortaya çıkması beklenen bir durumdur. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde de yapılan araştırma ile alan yazındaki araştırmaların birbirini kimi araştırmalarla desteklediği kimi araştırmalarla ise desteklemediği görülmektedir. Bu araştırmaların birbirlerinden farklı bulgular ortaya koymasında çalışmaların uygulandığı yörenin kültürel özellikleri ve yaşayış biçimi etkili

olabilmektedir. Bu araştırmanın yürütüldüğü Eyyübi ilçesi mevcut konumu nedeniyle de çokkültürlü bir bölgedir. Bunun yanı sıra araştırmanın örneklem grubundan da görülebileceği üzere ebeveynlerin eğitim durumu ve öğrencilerin algıladıkları sosyo-ekonomik durumları düşüktür. Bu da bölgede sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olabilecek birçok farklı nedenin araştırılmasını gerektirmektedir.

**H<sub>2</sub>: “Ergenlerde sosyal kaygı düzeyleriyle riskli davranışlar arasında (önceki intihar girişimleri kontrol edildiğinde) anlamlı bir ilişki vardır. Bir başka deyişle, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin riskli davranış puanlarının da yüksek olması beklenmektedir.”**

Elde edilen araştırma bulgularına göre ergen öğrencilerin sosyal kaygı ile riskli davranış düzeyleri arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça riskli davranış düzeylerinde de artış yaşanması beklenebilir.

Elde edilen araştırma sonucunu alan yazında destekleyen pek çok araştırma yer almaktadır. Sosyal kaygı bireylerin kendilerine ve çevrelerine yönelik sağlıklı olmayan davranışlar geliştirmelerinde önemli bir etkidir. Sosyal kaygı durumunda çevresi ve toplum ile sağlıklı ilişkiler sürdürmekte zorlanan bireyler toplum tarafından onaylanmayan, kendilerine ve çevrelerine zarar verici davranış örüntüleri sergileyebilmektedirler (Liebowitz, 1999). Sosyal kaygı bireylerin kişisel yaşantılarına olan etkisiyle kişileri sosyal hayatta doğru kabul edilmeyen yaşantılara yönlendirebilmektedir. Sosyal kaygılı ergen bireylerde içe kapanma, duygularını açığa çıkarmada zorluk yaşama, diğer insanlara yönelik olumsuz tutumlara sahip olma vb. belirtiler görülebilmektedir (Erath vd., 2007). Bu duruma yönelik Perry (2000), araştırmasında ergenlerin yaşadıkları sosyal kaygı ve bu durumun beraberinde getirdiği yalnızlık, huzursuzluk, endişe hali vb. olumsuz duyguların bireyleri sağlıklı olmayan davranışlara yönelttiğini belirlemiştir. Ergen bireylerde görülen sınırlı sayıdaki sağlıklı iletişim ve ilişki örüntülerinin bireylerin sosyal olarak daha fazla yalıtılmış yaşam sürdürmelerine ve toplum tarafından kabul edilmeyen ve istenmeyen riskli davranışlar sergilemelerine sebep olabilmektedir (Furby ve Beyth-Marom, 1992). Deniz ve Gürültü'nün (2018) araştırmasında ergen öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile çevreleriyle yaşadıkları iletişim çatışmaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunların yanında bireylerin sergiledikleri riskli davranışlar üzerinde etkili sosyal kaygı, bireylerin sosyal destek çemberleri ile ilişki içindedir. Ergen bireylerin

doğumlarından itibaren oluşturdukları sosyal destek çemberleri, bireylerin genel iyilik hallerinin devamında veya problem durumlarında iletişime geçebilecekleri kişilerin çokluğunu ifade etmektedir (Türk ve Karaaziz, 2020). Bu kapsamda bireylerin sergiledikleri riskli davranış deneyimleri ile sosyal destek çemberlerine ilişkin yapılan araştırmada bireylerin sosyal destek çemberleri ile riskli davranış deneyimleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır (Türk ve Karaaziz, 2020). Bu sonuç bireylerin özellikle problem durumlarında ortaya çıkan olumsuz duygu halinde yardım alabilecekleri kişilerin, bireylerin sergilemeleri olası riskli davranışların önüne geçilmesinde önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu da ergen bireyin sağlıklı sosyalleşmesinin riskli davranışları önleme etkisi yaptığını göstermektedir. Başka bir çalışmada ise ergenlerin çevresindeki kişi, kurum, kuruluş vb. sosyal ögelerle etkileşimleri ile bu sosyal ögelere ilişkin tutumları incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan ergen bireylerin çevrelerinde etkileşime geçemedikleri/geçemedikleri sosyal ögelere ilişkin olumsuz tutumlara sahip oldukları bulgulanmıştır. Bu kapsamda sosyal kaygı düzeyi yüksek ergenlerin sosyal yaşamdaki etkileşimlerinde tartışma, çatışma vb. olumsuz yaşantılar geçirmeleri görülebilmektedir (Miers vd., 2020). Bunun yanında sosyal kaygı yaşayan bireylerin duygudurumlarına ilişkin yapılan başka bir çalışmada bu bireylerin hayata bakış açılarında olumsuz düşüncelerin etkisi ile kendileri tarafından aynı şekilde hatalı kabul edilen davranış örüntüleri sergiledikleri görülmüştür (Beck vd., 1985). Dolayısıyla bireylerin yaşadıkları sosyal kaygı ve bu kaygının beraberinde getirdiği olumsuz duygu, düşünce ve davranış örüntülerine ilişkin farkındalık düzeyleri yüksek olmasına karşın bireylerin içinde buldukları soruna ilişkin çözüm yollarını uygulama sürecinde sorun yaşadıkları görülmektedir.

Elde edilen araştırma bulgularına benzer bir araştırmada Kann ve diğerleri (2000) ergen bireylerin kişilerarası ilişki becerileri ile sergiledikleri riskli davranışlarının pek çoğu arasında negatif yönde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu durum sağlıklı ilişkilerin riskli davranışları önlediği şeklinde yorumlanmaktadır. Öte yandan ergenlerin kendilerine yönelik zarar verici davranışları ile diğer bireylere yönelik zarar verici davranışları arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Ergen bireylerin kendilerine yönelik zarar verici davranışlar ile çevrelerine yönelik riskli davranışlarda bulunma eğilimleri arasındaki ilişkiye yönelik olarak Turner ve Radomsky (2020) tarafından ergenlerle yürütülen araştırmada kişilerin riskli davranış sergileme eğilim

düzeyleri ile kendilerine yönelik zarar verici davranışlarda bulunma oranları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Dolayısıyla ergenlerin kendilerine yönelik saygı düzeyleri ve kendilerini değerli algılayışları ile diğer insanlarla kurdukları iletişim biçimleri arasında ilişki olduğu görülmüştür. Sasson ve Mesch, (2014) tarafından yapılan çalışmada ise ergen bireylerin kurdukları sağlıklı iletişim becerileri veya yaşadıkları sosyal kaygı ile sergiledikleri riskli davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada sağlıklı iletişim becerileri kullanma düzeyleri yüksek olduğu belirlenen ergenlerin sergiledikleri riskli davranış düzeyleri düşük olarak raporlanmıştır. Bunun yanında sosyal kaygıları yüksek olduğu belirlenen ergenlerin riskli davranışları daha sık sergiledikleri belirlenmiştir. Dolayısıyla ergenlerde sosyal kaygı ve sosyal kaygı ile ilişkili etkili iletişim becerileri, kişilerarası ilişkiler sürdürme becerileri vb. iletişim öğelerinin riskli davranışlar ile anlamlı ilişki içinde olduğu görülmektedir.

Elde edilen araştırma bulgusuna göre, Eyyübiye ilçesindeki ergen öğrenciler sosyal kaygı yaşamaları durumunda sosyal medya bağımlılığı göstermeseler de riskli davranışlarda bulunma eğilimleri artmaktadır. Şanlıurfa/Eyyübiye de yürütülen ve okullarda karşılaşılan sorunları gösteren bir çalışma okullarda bir riskli davranış olarak tanımlanan sigara içmenin yaygın görüldüğünü belirtmektedir (Çakır ve Özelmacı, 2017). Bu da bölgede halihazırda riskli davranışların okullarda görüldüğünü ortaya koymaktadır. Riskli davranışların yaygın olarak görülmesi de ergenlerin yaşadıkları sosyal kaygı durumunda başa çıkma yöntemi olarak riskli davranışlara yönelebilecekleri şeklinde yorumlanabilir.

**H<sub>3</sub>: “Ergenlerde sosyal kaygı düzeyleriyle riskli davranışlar arasındaki ilişkide (önceki intihar girişimleri kontrol edildiğinde) sosyal medya bağımlılığının aracı rolü vardır. Bir başka deyişle, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerde sosyal medya bağımlılığı puanlarının ve buna bağlı olarak da riskli davranış puanlarının yüksek olması beklenmektedir.”**

Elde edilen araştırma bulgularına göre sosyal kaygı, sosyal medya bağımlılığı ve riskli davranışların anlamlı ilişki içerisinde olduğu ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ve riskli davranışlar arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu söylenebilir.

Elde edilen araştırma bulgularını destekleyecek çalışmalar mevcuttur. Echeburua ve Corral'in (2010) ergen bireyler üzerinde yürüttükleri çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medyada sergilenen riskli davranışların bireylerin anlamlı sosyal

ilişkiler kuramaması, iletişim becerilerindeki eksiklikler vb. sosyal kaygı ile bağlantılı değişkenlerle ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Dolayısıyla elde edilen araştırma bulgularına benzer olarak öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medyadaki riskli davranışların sosyal kaygıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Ektiricioğlu ve diğerlerinin (2020) ergenlerde sosyal bağımlılığı ile ilgili yaptıkları araştırmada sosyal medya ve internet gibi teknolojilerin ergenlerde kullanılma sıklığının yüksek düzeyde olduğu bu durumun ise ergenlerin heyecan arama ve risk alma davranışları ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Sriwilai ve Charoensukmongkol (2016), ergenlerde meydana gelen hormonal değişimler ile bireylerin riskli davranış eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada ergenliğe henüz girmemiş çocuklar ile gelişimsel olarak ergenlik döneminde olduğu belirlen bireylerle çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçta göre bireylerde ergenlik döneminin getirdiği değişimler ile sergilenen riskli davranış eğilimleri arasında anlamlı pozitif yönde ilişki bulgulanmıştır. Bu durum bireylerin riskli davranışlar sergileme düzeylerinin, ergenlik dönemi öncesinde düşük olmakla birlikte ergenlik döneminde sıklığında artış yaşandığını göstermektedir. Miers (2020), siber zorbalık ile problemlili internet kullanımı ve riskli internet davranışları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, ergenlerde problemlili sosyal medya kullanımı ve riskli internet davranışları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkilerin meydana geldiğini bulgulanmıştır. Bunun yanında yapılan çalışmada gerek riskli davranışları gerekse de siber zorbalık gibi riskli internet davranışlarının azaltılmasında ebeveyn kontrolü ve ergenlerin internet araçlarının eğitim amaçlı kullanmalarının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gündelik hayatta çevreleriyle sağlıklı etkileşim ve iletişim örüntüleri geliştirme konularında sorun yaşayan ergenler sosyal medyada kendilerini daha rahat ifade edebilmektedirler (Söner ve Yılmaz, 2018). Bu durumun başlıca önemli sebepleri sanal dünyada yaşayacakları kişilerarası ilişkilere dair problemlerinin gerçek dünyada karşılıklarına çıkmayacağı düşüncesi ve sanal dünyanın gerçek dünyadan bağımsız bir dünya olarak algılanmasıdır (Wartberg vd., 2020). Ergen bireylerin sosyal medyadan elde ettikleri ilişkiler ve iletişimlerinin devamlılığı amacıyla sosyal medya platformlarında daha fazla zaman harcadıkları görülmekte ve bunun sonucunda ise sonu bağımlılığa varacak bir döngüye dâhil olabildikleri görülmektedir. Bu döngü bireylerin patolojik sosyal medya kullanımlarına neden olabilmektedir (Griffiths, 2013). Bu noktada ise bireylerin sosyal medya aracılığıyla sanal arkadaşlıklar kurdukları ve bu arkadaşlarıyla ilişkiler geliştirdikleri görülmekte bu durumun sonucu olarak da sosyal çevreden elde

edilemeyen iletişim ve ilişki doyumunun sanal platformlar ve sosyal medya üzerinden elde edilmeye çalışıldığı görülmektedir (Elhai vd., 2018; Gordon vd., 2004; Wilson vd., 2008). Vannucci ve diğerleri (2020) tarafından ergen bireyler üzerinde sosyal medya kullanımı ve riskli davranışlara ilişkin yapılan araştırmada ise sosyal medya kullanımı ile riskli davranışlar gösterme arasında anlamlı ilişkilerin meydana geldiği tespit edilmiştir. Bu çalışmalara benzer elde edilen araştırma bulgularını destekleyecek ülkemizde yapılan çalışmalarda gündelik hayatta ve sanal platformlarda sergilenen riskli davranışlar ile bireylerin etkili iletişim becerileri, ilişki başlatma deneyimleri vb. kişilerarası ilişkiler becerileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. (Telef, 2014; Yayman, 2019). Ergenlerde sosyal kaygı ile sosyal medyada geçirilen sürenin ilişkili olduğunu destekleyen araştırmalara dayanarak Wang vd., (2021), bireylerin sosyal kaygı düzeyleriyle sosyal medyada sergiledikleri riskli davranışları arasındaki ilişkiye yönelik yaptıkları araştırmada bireylerin sosyal kaygı düzeylerindeki artış ile sosyal medyada sergiledikleri riskli davranışlar arasında da ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Bunların yanında ülkemizde yakın zamanda yapılan araştırmalarda internet ve sosyal medyadaki sergilenen riskli davranışların bireylerin sosyal çevrede sergiledikleri riskli davranışlar ile ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Efe vd., 2021; Kumcağız, 2019; Özakar ve Selen, 2015; Sandıkçı, 2018; Ünver ve Koç, 2017). Bunun yanında Durar (2018), ülkemizde lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, internette riskli davranışlar, depresyon ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, bu araştırma bulgularının tersine öğrencilerin tamamına yakınının sosyal medya kullandığı ve akıllı telefona sahip oldukları, öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının düşük düzeyde olduğu, benzer şekilde depresif belirtiler ve sosyal kaygı düzeylerinin de düşük düzeyde olduğunu bulgulanmıştır. Ergen bireyler üzerinde riskli davranışlar, empati ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmalarda empati düzeyinin düşük olduğu ergenlerde sosyal kaygı ve riskli davranış oranlarının yüksek olduğu belirlenmiştir (Alexander vd., 1990; De Wied vd.,2007). Pettorruso ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen araştırmada ise problemlili sosyal medya kullanımı, kişilik ve duygu düzenleme davranışları ile riskli bağımlılık davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve problemlili sosyal medya kullanımı ile ergenlerde riskli davranışların oluşması arasında anlamlı ilişkilerin meydana geldiği görülmüştür. Dolayısıyla ergenlerde riskli davranışlar üzerine yapılan çalışmalarda fiziksel olarak bireylerin gerçek hayatta riskli davranışlar sergilemelerinin yanında sanal ortamlarda da riskli davranışlar sergiledikleri

görülmektedir. Bu durumda ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda sanal ortamların araştırmalara olan etkisinin göz önünde bulundurulması yarar sağlayacaktır.

Araştırmanın üç amaç cümlesi doğrultusunda yapılan araştırmaların sonucunda araştırmanın gerçekleştirildiği Eyyübiye ilçesindeki ergenlerin sosyal kaygı durumlarında sosyal medya bağımlılıkları yaşamadıkları ancak riskli davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Sosyal kaygı durumlarda sergiledikleri riskli davranışlar üzerine yapılan araştırmada ise sosyal medya bağımlılığının kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuçların Eyyübiye ilçesinin sosyoekonomik, sosyokültürel vb. özellikleri düşünöldüğünde olası sonuçlar olduğu görölmektedir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda geliştirilen öneriler aşağıda verilmiştir.

- Çalışmanın gerçekleştirildiği bölgenin dezavantajlı bölge olduğu göz önünde bulundurularak çalışmada kullanılan değişkenler üzerinde değişikliklerde veya eklemelerde bulunularak yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir. Nitekim riskli davranışlar sadece sosyal kaygı ve sosyal medya bağımlılığı dışında birçok kavramla ilişkili olabilmektedir.
- Araştırmada ulaşılan bulgular doğrultusunda riskli davranış özelliği bulunan ergen bireylerle özellikle nitel çalışmalar gerçekleştirilerek sosyal kaygının olası sonuçları derinlemesine incelenebilir.
- Araştırmada ulaşılan bulgular doğrultusunda sosyal medya bağımlılığı ya da riskli davranışları bulunan ergen bireylerle deneysel çalışmalar gerçekleştirilerek sosyal kaygının bu davranışlara etkisi deneysel olarak incelenebilir.
- Sosyal kaygının sosyal medya bağımlılığı ve riskli davranışlara etkisinin incelendiği bu araştırmaya ek olarak bireylerde kaygı, özyeterlik, umut/umutsuzluk, akademik başarı, ebeveyn tutumları gibi çeşitli değişkenlerle ilişkiler incelenebilir.
- Araştırmanın kapsamı genişletilerek birden fazla bölgede yer alan ergen bireyler üzerinde birlikte uygulanabilir. Bu da daha büyük örneklemlerle ya da karşılaştırmalı çalışmalarla gerçekleştirilebilir.
- Bireylerde sosyal medya bağımlılığının azaltılması ve önlenmesinde sosyal kaygının kontrol edilmesi ve azaltılması önemlidir. Bu bağlamda okul psikolojik danışmanları bireylerde sosyal ilişkilerin geliştirilmesine yönelik etkinlikler düzenlenmesinde etkili rol alabilirler.
- Bireylerde sosyal kaygı ile riskli davranışlar arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Okul psikolojik danışmanları, ergen bireylerde sosyal kaygının artması ile riskli davranışların artış göstermesi durumunu göz önünde bulundurularak, ergenlerin sosyal ilişkilerini geliştirmeye yönelik beceri eğitimleri düzenleyebilirler.
- Araştırma sonucunda ulaşılan ergenlerde sosyal medya bağımlılığının riskli davranışları deneyimleme üzerine etkisi göz önünde bulundurularak okullarda okul psikolojik danışmanları tarafından bilinçli sosyal medya kullanımı ve riskli davranışların önlenmesi konusunda eğitimler düzenlenebilir.

## KAYNAKLAR

- Achenbach, T. M. (1991). *Manual for the youth self-report and 1991 profile*. Burlington, VT: University of Vermont, Department of Psychiatry.
- Achenbach, T. M. ve Rescorla, L. A. (2007). *Multicultural understanding of child and adolescent psychopathology*. New York: The Guilford Press.
- Adams, G. R. ve Berzonsky, M. D. (2003). *Blackwell handbook of adolescence*. New Jersey: Blackwell Publishing.
- Adler, A. (1994). *İnsan tabiatını tanıma* (4.baskı), (A. Yörükan, Çev.). İş Bankası Kültür Yayınları.
- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 53-68.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim Dergisi*, 11(2), 35-53.
- Akyürek, M. İ. (2020). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve sosyal medyaya ilişkin tutumları. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 58-92.
- Alexander, C. S., Kim, Y. J., Ensminger, M., Johnson, K. E., Smith, B. J. ve Dolan, L. (1990). A measure of risk taking for young adolescents: reliability and validity assessments. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(6), 559-569.
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M. ve Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Educational & Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31. DOI: 10.1017/edp.2014.2
- Allison, C.J. ve Cossette, M. (2007). *Three theories of career development and choice (literaturereview): Proven practices for recruiting women to STEM careers in ate programs*. Washington DC: Advanced Technological Education Program (ATE) of the National Science Foundation.
- Altınay, H. (2018). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Washington: American Psychiatric Pub. 14.08.2022
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health, 50*(1), 21-26. DOI: 10.1080/07448480109595707
- Antony, M.M. ve Swinson, R. P. (2000). *The shyness and social anxiety workbook: Proven, step-by-step techniques for overcoming your fear*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Aras, Ş., Günay, T., Özcan, S. ve Orçın, E. (2007). İzmir ilinde lise öğrencilerinin riskli davranışları. *Anatolian Journal of Psychiatry, 8*, 186-196.
- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2014). The investigation of the relationship between problem behaviors and family problems in adolescence. *SDU International Journal of Educational Studies, 1*(1), 11-23.
- Auerbach, R. P., Claro, A., Abela, J. R., Zhu, X., & Yao, S. (2010). Understanding risky behavior engagement amongst Chinese adolescents. *Cognitive therapy and research, 34*(2), 159-167. DOI: 10.1007/s10608-009-9238-x
- Averna, S. ve Hesselbroc, V. (2001). The relationship of perceived social support to substance use in offspring of alcoholics. *Addictive Behaviors, 26* (3), 363- 374.
- Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Doan, P., Trizesniewski, K. H. ve Donnellan, M. B. (2011). Adolescent self-esteem: Differences by race/ethnicity, gender, and age. *Self and Identity, 10*, 445-473.
- Bacow, T. L., Pincus, D. B., Ehrenreich, J. T. ve Brody, L. R. (2009). The metacognitions questionnaire for children: Development and validation in a clinical sample of children and adolescents with anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(6), 727-736. DOI: 10.1016 / j.janxdis.2009.02.013
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A. ve Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology, 50*(2), 121-127. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2008.00685.x
- Balduciddi, C. (2009). *Aggressive behavior at work: investigating and integrating the target's and actor's perspectives* [Yayınlanmamış Doktora Tezi University of Calgary, Università Degli Studi di Trento.

- Baloğlu, M., Kozan, H. İ. Ö. ve Kesici, Ş. (2018). Gender differences in and the relationships between social anxiety and problematic internet use: Canonical analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 20(1), e8947.
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82.
- Bandura, A. ve Walters, R. H. (1963). *Social learning and personality development*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Barker, D. A. ve Algorta, G. P. (2016). The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 19(11), 638-648. DOI: 10.1089/cyber.2016.0206
- Barnes, G.M. ve Farrell, M. P. (1992). Parental support and control as predictors of founda adolescent drinking, delinquency, and related problem behaviors. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 763– 776.
- Baron, R.M. ve Kenny, D. A. (1986). The Moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Barrera, M., Biglan, A., Ary, D. ve Li, F. (2001). Replication of a problem behavior model with american indian, hispanic and caucasian youth. *Journal of Early Adolescence*, 21(2), 133–157.
- Beard, K.W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. DOI:10.1089/109493101300210286
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. Basic Books.
- Belmans, E., Bastin, M., Raes, F. ve Bijttebier, P. (2019). Temporal associations between social anxiety and depressive symptoms and the role of interpersonal stress in adolescents. *Depression and Anxiety*, 36(10), 960-967.

- Beyth-Marom, R., Austin, L., Fischhoff, B., Palmgren, C., & Jacobs-Quadrel, M. (1993). Perceived consequences of risky behaviors: Adults and adolescents. *Developmental Psychology*, 29(3), 549.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P. et al. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), 89-99. DOI:10.1016/j.jadohealth.2020.02.014
- Borak, N. ve Beki, A. (2021). Sosyal medya bağımlılığının lise öğrencilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(1), 61-76.
- Bowers, M. E., Reider, L. B., Morales, S., Buzzell, G. A., Miller, N., Troller-Renfree, S. V., Pine, D. S., Henderson, H. A. ve Fox, N. A. (2020). Differences in parent and child report on the Screen for Child Anxiety-Related Emotional Disorders (SCARED): Implications for investigations of social anxiety in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 48(4), 561–571. DOI:10.1007/s10802-019-00609-3
- Bozkur, B. ve Gündoğdu, M. (2017). Ergenlerde utangaçlık, kendini gizleme ve sosyal medya tutumları ilişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37), 147-159.
- Brassard, M.R., Germain, R. ve Hart, S.N. (1987) *Psychological maltreatment of children and youth*. Pergamon Press.
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3,77-101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa.
- Bremer,N., Lowry, R. ve Barrois, L. (2005). Violence-related behaviors among high school students- united states, 1991-2003 Special Report. *Journal of School Health*, 75(3), 81–85.
- Bridge, J. A., Goldstein, T. R. ve Brent, D. A. (2006). Adolescent suicide and suicidal behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3- 4), 372-394. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2006.01615.x

- Brooks, T. L., Harris, S. K., Thrall, J. S. ve Woods, E. R. (2002). Association of adolescent risk behaviors with mental health symptoms in high school students. *Journal of Adolescent Health, 31*(3), 240-246.
- Brooks, T., Harris, S. Thrall, J. ve Woods, E. (2002). Association of adolescent risk behaviors with mental health symptoms in high school students. *Journal of Adolescent Health, 31*(3), 240–246.
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' Relationships With Peers. R. M. Lerner., L. Steinberg (Ed.). *Handbook of adolescent psychology* içinde (s. 363-394). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaktüs Yayıncılık.
- Byrne, B. (2000). Relationship Between anxiety, fear, self-esteem and coping strategies in adolescence. *Adolescence Journal, 35*(137), 201-212.
- Candel, O. S. ve Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences, 147*(April), 190–199. DOI: 10.1016/j.paid.2019.04.037
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*(5), 553-575.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research, 30*(6), 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication, 55*(4), 721-736. DOI: 10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychology & Behavior, 10* (2), 234-242. DOI:10.1089/cpb.2006.9963
- Carpenter, C. J. (2012). Narcissism on Facebook: Self-promotional and anti-social behavior. *Personality and Individual differences, 52*(4), 482-486.
- Carroll, A., Houghton, S., Hattie, J. ve Durkin, K. (1999). Adolescent reputation enhancement: Differentiating delinquent, nondelinquent, and at-risk youths. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 40*(4), 593-606.

- Casale, S., Caplan, S. E. ve Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84-88. DOI: 10.1016/j.addbeh.2016.03.014
- Chang, C. W., Yuan, R. ve Chen, J. K. (2018). Social support and depression among chinese adolescents: the mediating roles of self-esteem and self-efficacy. *Children and Youth Services Review*, 88, 128-134.
- Chang, G., Sherritt, L. ve Knight, J. R. (2005). Adolescent cigarette smoking and mental health symptoms. *Journal of Adolescent Health*, 36(6), 517-522.
- Clark, J. ve Barber, B. L. (1994). Adolescents in postdivorce and always-married families: self-esteem and Perceptions of fathers interest. *Journal of Marriage and Family*, 56(3), 608-614.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Crone, E. A. ve Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636-650. DOI: 10.1038/nrn3313
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çakır, U. ve Özelmacı, Ş. (2017). Ortaokul öğretmenlerinin görüşlerine göre okullarda karşılaşılan sosyal sorunlar. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 7(2), 260-287.
- Çakmak, S. ve Müezzini, E. E. (2018). Sosyal medya kullanımının iletişim becerileriyle ilişkisinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 196-203.
- Çavuş, F. Ö. ve Görpelioğlu, Ş. (2017). Ankarada yaşayan ergenlerde riskli davranışların sıklığı ve dağılımı. *Türk Aile Hekimi Dergisi*, 21(1), 2-16.
- Çetiner, P. (2021). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sosyal kaygının aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y. ve Serdar, E. (2020). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve gelecek beklentisi ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(24), 2530-2544.
- Danış, Z. (2019). *Liseye giden öğrencilerin riskli davranışlarının belirlenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Şanlıurfa.
- Danneel, S., Bijttebier, P., Bastin, M., Colpin, H., Van den Noortgate, W., Van Leeuwen, K., ... Goossens, L. (2019). Loneliness, social anxiety, and depressive symptoms in adolescence: Examining their distinctiveness through factor analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1326-1336.
- Darçın, A. E., Köse, S., Noyan C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525. DOI:10.1080/0144929X.2016.1158319.
- Davis, J., Wolff, H. G., Forret, M. L. ve Sullivan, S. E. (2020). Networking via LinkedIn: An examination of usage and career benefits. *Journal of Vocational Behavior*, 118, 103396. DOI: 10.1016/j.jvb.2020.103396
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. DOI: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- De Wied, M., Branje, S. J. ve Meeus, W. H. (2007). Empathy and conflict resolution in friendship relations among adolescents. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33(1), 48-55. DOI: pdf/10.1002/ab.20166
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367.
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Dikeç, G., Pirinç, B., Kaya, B., Keleş, E., Akın, E., Hızmalı, A. ve Toprak, A. (2020). Gençlik Merkezini kullanan bir grup ergende akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medyadaki sosyal kaygıları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 21(2), 99-107.
- Dil Kurumu, T. *Tanımlar*. Türk Dil kurumu sitesi: <https://sozluk.gov.tr/adresinden> alındı. 15.06.2022
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(20), 18-24.



- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: Tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 3-21.
- Dilbaz, N. ve Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(3-4), 79-80.
- Dilsiz, N. B. ve Kandemir, M. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction ve Cyberbullying*, 7(2), 32-51.
- Dinç, E. S. (2020). Sosyal medya ortamlarında siber zorbalık: lise öğrencilerinin siber zorbalık deneyimlerinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 4(1), 24-39.
- Doğan, İ. (2021). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonları: bir saha araştırması. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(24), 253-277.
- Doğan, U. ve Karakuş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak çok boyutlu yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Doğan, U. ve Tosun, N.İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllık telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8, 100-128.
- Donovan, J. E. (2005). Problem behavior theory. *Encyclopedia of Applied Developmental Science*, 2, 872-877.
- Donovan, J. E. ve Jessor, R. (1985). Structure of problem behavior in adolescence and young adulthood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(6), 890-904. DOI: 10.1037/0022-006X.53.6.890
- Durak, H.Y. (2021). Problemlili internet kullanımına ilişkin değişkenlerin modellenmesi ve ergenlerde sorunlu medya kullanımı. *Güncel Psikoloji Dergisi*, 45(8), 1-12.
- Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- World Health Organization. *Adolescent mental health*. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> adresinden alındı. 17.09.2022

- Echeburua, E. ve Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 91-95.
- Eijnden, R. V., Lemmens, J. S. ve Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 11(1), 478-487
- Ekinci, Ö. (2016). *Mersin merkezdeki liseli ergenlerde riskli davranışlar*. [Uzmanlık Tezi]. Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Mersin.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- Elhai, J. D., Hall, B. ve Erwin, M. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*, 261, 28-34.
- Elibaş, S. K. (2020). Sosyal medyanın toplumsal dönüştürücülüğü: Sosyal medya kullanan ergenlerin aile içi iletişim süreçlerine katılım düzeyleri üzerine nicel bir araştırma. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(30), 2618-2632.
- Elkınd, D. ve Dönmez, A. (2019). Erik Erikson: İnsanda gelişimin sekiz evresi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 12(1), 27-38. DOI: 10.1501/Egifak\_0000000613.
- Elmqvist, D.L. ve McLaughlin, C.L. (2021). Social media use among adolescents coping with mental health. *Journal of Contemp School Psychology*, 5(9), 1-8.
- Erath, S. A., Flanagan, K. S. ve Bierman, K. L. (2007). Social anxiety and peer relations in early adolescence: Behavioral and cognitive factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(1), 405-416.
- Erdoğan, Y. (2017). *Lise düzeyindeki ergenlerin kumar oynamaları ile riskli davranışları arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eren-Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63-75.
- Fariz, S. ve Sarıcı Bulut, S. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(5), 1978-1990.

- Furby, L. ve Beyth-Marom, R. (1992). Risk taking in adolescence: A decision-making perspective. *Developmental Review*, 12(1), 1-44.
- Gander, M. J. ve Gardiner H.W. (2001). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (Ed. Bekir Onur). İmge Yayınevi.
- Gençtanırım Kurt, D. ve Ergene, T. (2017). Türk ergenlerde riskli davranışların yordanması. *Eğitim ve Bilim*, 42(189), 137-152.
- Gençtanırım, D. (2014). Riskli davranışlar ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25, 125-138.
- Gilman, R. ve Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 311-319. DOI: 10.1007/s10964-006-9036-7.
- Gonzalez, J., Field, T., Yando, R., Gonzalez, K., Lasko, D. ve Bendell, D. (1994). Adolescents' perceptions of their risk-taking behavior. *Adolescence*, 29(115), 701.
- Gordon Larsen, P., Nelson, M. C. ve Popkin, B. M. (2004). Longitudinal physicalactivity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. *American Journal Preventive Medicine*, 27(4), 277–283. DOI: 10.1016/j.amepre.2004.07.006
- Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. [DOI: 10.1023/A:1022684520514](https://doi.org/10.1023/A:1022684520514)
- Griffiths, M.D. (2013). Social networking addiction: emerging themes and issues. *Addict Res Ther* 4: e118. doi: 10.4172/2155-6105.1000e118
- Griffiths, M. D. (2000). Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.
- Griffiths, M. D. (2003). Internet gambling: Issues, concerns and recommendations. *Cyber Psychology and Behavior*, 6, 557–568.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. ve Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment. *Criteria, Evidence and Treatment*, 22(7), 119-141.

- Griffiths, M. D., Pontes, H. M. ve Kuss, D. J. (2016). Online addictions: Conceptualizations, debates and controversies. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 151-164.
- Güney, M. ve Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 35(3), 183-190.
- Gürgan, U. ve Demirel, N. (2021). Ergenlerin sosyal medya kullanımlarının sosyal ilişkilerine ve sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 79-104.
- Gürsu, O. ve Musara, A. T. (2021). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile dindarlık ilişkisi. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 417-438.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd edition)*. The Guilford.
- Herring, S. ve Kapidzic, S. (2015). Teens, gender and self-presentation in social media. N. Smelser, & P. Baltes (Ed), *International Encyclopedia of the Social - Behavioral Science* içinde (s. 146- 152 ). Adventure Works.
- Howell, D.C. (2013). *Statistical methods for psychology*. Wadsworth.
- Hurrelmann, K. And Richter, M. (2006). Risk behaviour in adolescence. The relationship between developmental and health problems. *Journal of Public Health*, 14(1), 20-28. DOI: 10.1080/02673843.2005.9747958
- Hwang, H. S. (2017). The influence of personality traits on the Facebook addiction. *KSII Transactions on Internet and Information Systems*, 11(2), 1032-1042.
- Jessor, R. (1994). Problem behavior theory and the life course in adolescence: Epistemology and action. *Mind ve Medicine*. 8, 57-68
- Jessor, R. (1998). *New perspectives on adolescent risk behavior*. Cambridge University Press.
- Kann, L., Kinchen, S. A., Williams, B. I., Ross, J. G., Lowry, R., Grunbaum, J. A. ve Kolbe, L. J. (2000). Youth risk behavior surveillance-United States, 1999. *Journal of School Health*, 70(7),271-285. DOI: 10.1111/j.1746-1561.2000.tb07252.x
- Kaplan, Y. ve Ak, T. (2018). Ergenlerde psikolojik belirtiler ve problem davranışlarda anne-baba tutumlarının rolü. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 154-171.

- Kashadan, B.T. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analyss. *Clinical Psychology Review*, 27, 348-365.
- Kılıç, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının genel psikolojik belirtiler ve sosyal fobi ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kıran, S., Küçükboğancı, H. ve Emre, İ. E. (2020). Sosyal medya kullanımının kişiler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(4), 435-441.
- Kim, J. ve Chock T.M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331-339. DOI: 10.1016/j.chb.2015.01.009
- Kim, Y. (2001). Korean adolescents' health risk behaviors and their relationships with the selected psychological constructs. *Journal of Adolescent Health*, 29(4), 298-306.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245.
- Kittinger, R., Correia, C. J. ve Irons, J. G. (2012). Relationship between Facebook use and problematic internet use among college students. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 15(6), 324-327.
- Ko, C. H., Liu, T. L., Wang, P. W., Chen, C. S., Yen, C. F. ve Yen, J. Y. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: a prospective study. *Journal of Compr Psychiatry*, 55(6), 1-24. DOI: 10.1016/j.comppsy.2014.05.003.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S. ve Chen, C. C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.
- Kodak, D. (2020). *Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kong, F., Lan, N., Zhang, H., Güneşi, X. ve Zhang, Y. (2020). Social networking site or social surveillance site Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(3), 705-713.
- Körük, S. (2016). *Ergenlerde riskli davranışların güvensiz bağlanma ve algılanan sosyal destek tarafından yordanmasında psikolojik belirtilerin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi*, (1), 58-65.
- Kumcağız, H., Özdemir, T. Y. ve Demir, Y. (2019). Effects of social media use on academic achievement and peer relation in adolescence. *International Journal of Social Science Research*, 8(2), 1-17.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. DOI: 10.3390/ijerph8093528
- Laursen, B., ve Williams, V. A. (1997). Perceptions of interdependence and closeness in family and peer relationships among adolescents with and without romantic partners. *New Directions for Child Development* 78, 3-20. DOI:10.1002/cd.23219977803
- Lecrubier, Y., Wittchen, H. U., Faravelli, C., Bobes, J., Patel, A. ve Knapp M. (1999). Social Phobia in an Italian region: do Italian studies show lower frequencies than community surveys conducted in other European countries. *BMC Psychiatry*, 4(31), 155- 195. DOI: 10.1186/1471-244X-4-31
- Lee, R. M., ve Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness Scale and Social Assurance Scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. ve Cheng, Z. H. (2014). The Dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- Lieb, R., Wittchen, H. U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. ve Merikangas, K. R. (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in Offspring: a prospective-longitudinal community study. *Archives Of General Psychiatry*, 57(9), 859-866.

- Liebowitz, M. R. (1999). Update of the diagnosis and treatment of social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(18), 22-26.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Mod Probl Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173.
- Lim, S. A., You, S. ve Ha, D. (2015). Parental emotional support and adolescent happiness: mediating roles of self-esteem and emotional intelligence. *Applied Research in Quality of Life*, 10, 631-646. DOI: 10.1007/s11482-014-9344-0.
- Lin, R. ve Utz, S. (2015). The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy, and the role of tie strength. *Computers in Human Behavior*, 52, 29–38. DOI: 10.1016/j.chb.2015.04.064
- Lindzey, G., Thompson F. ve Spring, B. J. (1988). *Psychology* (3rd edition). World Publ. Inc.
- Marino, C., Gini, G., Angelini, F., Vieno, A. ve Spada, M. M. (2020). Social norms and emotions in problematic social media use among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 1. DOI: org/10.1016/j.abrep.2020.100250
- Mc Hale, S. M., Updegraff, K. A., Kim, J. ve Cansler, E. (2009) Cultural orientations, aily activities, and adjustmen in mexican american youth. *Journal of Youth Adolescence*, 38, 627-641.
- Mc Kinnon, D. P., Fairchild, A. J. ve Fritz, M. S. (2010). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593-614.
- Miers, A. C., Sumter, S. R., Clark, D. M., & Leigh, E. (2020). Interpretation bias in online and offline social environments and associations with social anxiety, peer victimization, and avoidance behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 44(4), 820–833. DOI: 10.1007/s10608-020-10097-1
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2007). *Çocuk gelişimi ve eğitimi: sosyal gelişim* (1. Baskı). MEB Yayınları.
- Mitrovic, D., Koloviç, P. ve Smederevac, S. (2006). Adolescent bullying and personality: An adaptive approach. *Personality and Individual Differences*, 22(4), 265-278.
- Morris, T. L. ve Ale, C. M. (2011). Social anxiety. *Handbook of Child and Adolescent Anxiety Disorders* (pp. 289-301). Springer.

- Moscovitch, D. A. (2009). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 123–134. DOI: [10.1016/j.cbpra.2008.04.002](https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.04.002)
- Nielsen, D.M. ve Metha, A. (1994). Parental behavior and adolescent self-esteem in clinical and nonclinical samples. *Adolescence*, 29(115), 525-542.
- Nielsen, K. E. J. (2008). *Social Anxiety and close relationships* [Unpublished master's thesis]. University of Calgary, Alberta, Canada.
- Oktan, V. (2014). Ergenlerde kendine zarar verme davranışlarının açısından incelenmesi risk alma davranışı ve benlik saygısı. *Eğitim ve Bilim*, 39(175), 183-191.
- Ollendick, T. H., Benoit, K. E., & Grills-Taquechel, A. E. (2014). Social anxiety disorder in children and adolescents. In J. W. Weeks (Ed.), *The Wiley Blackwell Handbook of Social Anxiety Disorder* (pp. 181–200). Wiley Blackwell. DOI: [org/10.1002/9781118653920.ch9](https://doi.org/10.1002/9781118653920.ch9)
- Özakar Akça, S. ve Selen, F. (2015). Gençlerin riskli davranış örüntüleri: cinsellik, madde kullanımı ve motorlu/eğlenceli araç kullanma. *Psikiyatri, Nöroloji, Davranış Bilimleri Dergisi*, 7, 16-22.
- Öztürk, N. (2020). Lise dönemindeki ergenlerin riskli yaşam deneyimleri. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 100-113.
- Patwardhan, P. ve Yang, J. (2017). Internet dependency relationsand online consumer behavior. *Journal of Interactive Advertising*, 3(2), 57-69.
- Perry, C.L. (2000). *Preadolescent and adolescent influences on health, Promoting health: Intervention Strategies From social and Behavioral Research*. National Academy Press.
- Pınarbaşı Erkişi, E. ve Sağlam M. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığının öz-yeterliğe etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 8(1), 46-71.
- Pontillo, M., Guerrera, S., Ornella, S. Tata, M., C., Averna, R., Vicari, S. ve Armando, M. (2017). An overview of recent findings on social anxiety disorder in adolescents and young adults at clinical high risk for psychosis. *Brain Sciences*, 7(127), 2-9.
- Rasmussen, M. K. ve Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 227-233.



- Reer, F. ve Quandt, T. (2020). Investigating sexual harassment in online video games: How personality and context factors are related to toxic sexual behaviors against fellow players. *Aggressive Behavior*, 46(1), 127–135. DOI: 10.1002/ab.21873
- Rodebaugh, T.L., Holaway, R.M. and Heimberg, R.G. (2004) The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24, 883-908. DOI: 10.1016/j.cpr.2004.07.007
- Roi, C., Kretschmer, T., Veenstra, R., Bos, H., Goossens, L., Verschueren, K., ... Dijkstra, J. K. (2020). Sexual orientation, peer relationships, and depressive symptoms: Findings from a sociometric design. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 66, 101086. DOI: 10.1016/j.appdev.2019.101086
- Samuel-Azran, T., Laor, T. ve Tal, D. (2019). Who listens to podcasts, and why?: The Israeli case. *Online Information Review*, 43(4), 482–495. DOI: doi.org/10.1108/OIR-04-2017-0119
- Sandıkçı, Ç. (2018). *Ergenlerde riskli davranışların kişilik özellikleri tarafından yordanmasında sosyal ilişki unsurlarının aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Sasson, H. ve Mesch, G. (2014). Parental mediation, peer norms and risky online behavior among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 33, 32-38. DOI: 10.1016/j.chb.2013.12.025
- Sato, T. (2006). Internet addiction among students: Prevalence and psychological problems in Japan. *Clinical Topics in Japan*, 49 (7), 279-283.
- Schneier, F. R. (2006). Risk and rationality in adolescent decision making implications for theory, practice and public policy. *Psychological Science in the Public Interest* 355, 1029-1036.
- Seifert, K. L. ve Hoffnung R. J. (1991). *Child and development* (2nd edition). NewYork: Houghton Mifflin Comp.
- Sezer Efe, Y., Erdem E. ve Vural B. (2021). Lise öğrencilerinde siber zorbalık ve internet bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 465-473.
- Shapiro, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. ve McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57 (1-3), 267-272.
- Siyez, D. M. (2008). Adolescent self-esteem, problem behaviors, and perceived social support in Turkey. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(7), 973-984.

- Siyez, D. M. ve Aysan, F. (2007). Ergenlerde görülen problem davranışların psiko-sosyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 145-171.
- Siyez, M.D. (2007). Lise Öğrencilerinde problem davranışların görülme sıklığı: İzmir örnekleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 15-28.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z. ve Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 24-32.
- Somerville, L. H., Jones, R. M. ve Casey, B. J. (2010). A time of change: Behavioral and neural correlates of adolescent sensitivity to appetitive and aversive environmental cues. *Brain and Cognition*, 72(1), 124-133. DOI: 10.10162Fj.bandc.2009.07.003
- 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). 59-73.
- Sriwilai, K. ve Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: Impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427-434. DOI: 10.1002/smi.2637.
- Stein, M. B., Antony, M. M. ve Federici, A. (2009). Overview and introduction to anxiety disorders. In M. M. Antony & M. B. Stein (Eds.), *Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders* (pp. 3–15). Oxford University Press.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
- Talu, E. ve Gümüş, G. (2020). Ergenlerde akran baskısı ve riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 390-403.
- Taylor, C. T., Bomyea, J., & Amir, N. (2010). Attentional bias away from positive social information mediates the link between social anxiety and anxiety vulnerability to a social stressor. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(4), 403–408. DOI: [10.1016/j.janxdis.2010.02.004](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.02.004)
- Teachman, B. A. ve Allen, J. P. (2007). Development of Social Anxiety: Social Interaction Predictors of Implicit and Explicit Fear of Negative Evaluation. *Abnorm Child Psychology*, 35(1), 63-78.

- Telef, B. B. (2014). Ergenlerde Olumlu ve olumsuz duygular ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 591-604.
- Thorell, E. M. ve Spence, S. H. (2004). Social anxiety disorder and emotional solitude. In R. J. Coplan, J. C. Bowker, & L. J. Nelson (Eds.), *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal and Being Alone* (pp. 364–377). Wiley Blackwell. DOI: 10.1002/9781119576457.ch26
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L. ve Shih, C. C. (2009). The risk factors of internet addiction a survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167 (3), 294-299.
- Turner, K., & Radomsky, A. S. (2020). The fear of losing control in social anxiety: An experimental approach. *Cognitive Therapy and Research*, 44(4), 834–845. DOI: 10.1007/s10608-020-10104-5
- Türk, M. E. ve Karaaziz, M. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımının bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve kişilik bozuklukları ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 97-112.
- UNFBA. (2022, Eylül 15). UNFBA : <https://www.unfpa.org/> adresinden alındı. 12.08.2022
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 371-395.
- Ünver, H. ve Koç, Z. (2017). Siber zorbalık ile problemlili internet kullanımı ve riskli internet davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 117-140.
- Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S. ve Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79, 258-274.
- Von, N. ve Margaret, L. (2008). Assessing the moderating effects of depression symptoms on antisocial behavior among urban youth in public housing. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 25(5), 409-424.
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Gaskin, J. ve Wang, H. Z. (2014). The effects of Social Networking Site (SNS) use on college students’ friendship and well-being. *Computers in Human Behavior*, 37, 229-236.

- Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior, 103*, 31-36.
- Wilson, K. A., Lagne, K., Kraemer, H. C. Killen, J. D. Taylor, C. B. (2008). Biased cognitions and social anxiety: Building a global framework for integrating cognitive, behavioral, and neural processes. *Frontiers in Human Neuroscience, 8*, 510-535.
- Wood, W., and Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review, 114*(4), 843-863.
- Wray, L. D. ve Stone. F. R. (2005). The Role of Self-Esteem and Anxiety in Decision Making for Self Versus Others in Relationships. *Journal of Behavioral Decision Making, 18*, 125-144.
- Yaşar Can, S. (2020). *Adolesanlarda sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlığa etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yazgan İnanç, B., Bilgin, M., Atıcı, M. K. (2005), *Gelişim psikolojisi çocuk ve ergen gelişimi* (2. Baskı). Nobel Kitabevi.
- Yorulmaz, M. ve Yorulmaz, S. (2020). Lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanma sürelerinin akademik başarılarına etkisi. *Açık Öğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi, 6*(3), 27-39.
- Young, K. (2009). Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 39*(4), 241-246.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of new clinical disorder. *Published in Cyberpsychology and Behavior, 1*(3), 237-244.
- Yousaf, S. (2015). The relation between self-esteem, parenting style and social anxiety in girls. *Journal of Education and Practice, 6*(1), 140-142.
- Yugo, M. ve Davidson, M. J. (2007). Connectedness within social contexts: The relation to adolescent health. *Healthcare Policy, 2*(3), 47-55.
- Yüksel, R., Kocairi, C., Arslantaş, H. ve Söylemez, B. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 10*(1), 19-28.

## EKLER

### Ek 1. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

1= hiç bir zaman      2= çok az      3= bazen      4= çoğu zaman      5= daima

	1	2	3	4	5
1. Tanımadığım kişilerle konuşmaktan çekinirim.					
2. Başkalarıyla konuşurken yüzüm kızarır.					
3. Başkalarının önünde yanlış birşey yapacağım diye korkarım.					
4. İnsanlarla gözgöze gelmekten çekinirim.					
5. Yazılı sınavlarda heyecanlanır ve sıkılırım.					
6. Sınıf arkadaşlarımla konuşmaktan çekinirim.					
7. Sınıfta tahtaya kalkmaktan rahatsız olurum.					
8. Bildiğim sorulara bile cevap vermekten kaçınırım.					
9. Başkalarının önünde yanlış birşey söyleyeceğim diye korkarım.					
10. Başkalarıyla konuşurken kalbim hızlı çarpar.					
11. Öğretmenlerle konuşmaktan, onlara soru sormaktan çekinirim.					
12. Başkalarının önünde yazı yazmak bana zor gelir.					
13. Başkalarıyla konuşurken sesim titrer.					
14. Bir şey satın almak, satıcıdan bir şey istemek bana zor gelir.					
15. Sınav sonuçları açıklanırken çok heyecanlanırım.					
16. Derse geç kaldığımda sınıfa girmek bana zor gelir.					
17. Yoklamalarda sıra bana gelirken heyecanlanırım.					
18. Beden eğitimi derslerinde ya da spor yaparken izlenmekten rahatsız olurum.					
19. Sınıfta yüksek sesle bir şey okumaktan rahatsız olurum.					
20. Okul tuvaletlerine gitmekten rahatsız olurum.					
21. Yaşıtlarımın konuşmalarına katılmaktan çekinirim.					
22. Başkalarının bana takılmasından, şaka yapmasından rahatsız olurum.					
23. Başkalarının önünde kötü duruma düşeceğim diye korkarım.					
24. Başkalarının önünde bir şey yemekten ya da içmekten rahatsız olurum.					
25. Çevremdekiler sıkıntılı ya da sinirli olduğumu düşünecekler diye endişelenirim.					

## Ek 2. Riskli Davranışlar Ölçeği

Sevgili Öğrenciler, aşağıdaki ifadeleri okuyun ve size uygunluk derecesine göre işaretleyin.

	Kesinlikle Uygun	Uygun	Kısmen Uygun	Uygun Değil	Kesinlikle Uygun Değil
1. Arkadaşlarımla ağız kavgası yaptığım olur.					
4. Eğlence olsun diye arkadaşlarımla canını acıtmaktan hoşlanırım.					
5. Hakkımı kavga ederek savunurum.					
6. Arkadaşlarımla tartıştığımda ağzıma geleni söylerim.					
9. Cesaretimi toplamak için alkol aldığım olur.					
10. Okula alkollü olarak geldiğim olur.					
13. Ailemden gizli arkadaşlarımla alkol içmek için dışarı çıkarım.					
16. Okulda sigara içebilirim.					
19. Canım sıkıldığında sigara içerek rahatlarım.					
27. Çoğunlukla fast-food yiyecekler tüketirim					
28. Abur cubur yemekten hoşlanırım.					
31. Bir an önce okulu bırakıp evlenmek istiyorum.					
34. Arkadaşlarımla birçoğu okula gitmiyor.					

### Ek 3. Kısa Semptom Envanteri

Değerli öğrenciler, Elinizdeki form sosyal medyayı kullanma düzeyinizi belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda sıralanan ifadelere yönelik düşüncelerinizi “Evet” ve “Hayır” şeklinde karşılarında yer alan parantezlere (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyup tüm maddeleri cevaplayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.		
	Evet	Hayır
<b>Son bir yılda,</b>		
sürekli olarak, kendinizi sosyal medyaya tekrar girebileceğiniz andan başka bir şey düşünemez halde buldunuz mu?	( )	( )
sürekli olarak, sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek istediğiniz için kendinizi mutsuz hissettiniz mi?	( )	( )
sosyal medyayı kullanamadığınız zaman çoğu kez kendinizi kötü hissettiniz mi?	( )	( )
sosyal medyada daha az zaman geçirmeye çalıştığınız ancak bunda başarılı olamadığınız oldu mu?	( )	( )
sosyal medyayı kullanma istediğinizden dolayı diğer etkinliklerinizi (spor, hobiler vb.) sürekli olarak ihmal ettiniz mi?	( )	( )
sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı diğer insanlarla sürekli olarak tartışmalarınız oldu mu?	( )	( )
sosyal medyada geçirdiğiniz süre hakkında ebeveynlerinize (anne-baba) veya arkadaşlarınıza sürekli olarak yalan söylediniz mi?	( )	( )
olumsuz duygularınızdan kaçmak için sık sık sosyal medyayı kullandınız mı?	( )	( )
sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı ebeveynleriniz, kız veya erkek kardeşleriniz ile ciddi çatışmalarınız oldu mu?	( )	( )

## Ek 4. Ölçek İzinleri

**Berkan Duman44** <berkanduman44@gmail.com> 12 Ağustos Per 16:05 ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: demirturkay ▾

Merhabalar Türkay Hocam,  
Hocam Yüksek lisansta tez çalışmam "Ergenlerde Sosyal Fobi" konusunu da kapsadığından bu konuda geliştirilen ölçekleri inceliyorum. İziniz olursa "Çapa Çocuk ve Ergenler için sosyal fobi Ölçeğini" iletebilir misiniz?

**Berkan Duman44** <berkanduman44@gmail.com> 16 Ağustos Pzt 11:12 ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: demirturkay ▾

Hocam sanırım mesajım iletilmedi, tekrar mesaj gönderiyorum.

Berkan Duman44 <berkanduman44@gmail.com>, 12 Ağu 2021 Per, 16:05 tarihinde şunu yazdı:  
\*\*\*

**Türkay Demir** 17 Ağustos Sal 03:44 ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: ben ▾

Merhaba, ölçek internette bulunabiliyor. Geçerlilik çalışmasında makalenin sonunda bulabilirsiniz.  
Sevgiler

**Berkan Duman44** <berkanduman44@gmail.com> 12 Ağustos Per 16:46 ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: ibrahimtas34 ▾

Merhabalar İbrahim Hocam,  
Hocam Yüksek lisansta tez çalışmam "Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı" konusunu da kapsadığından bu konuda geliştirilen ölçekleri inceliyorum. İziniz olursa "Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini" iletebilir misiniz?

**ibrahim taş** <ibrahimtas34@gmail.com> 12 Ağustos Per 19:31 ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: ben ▾

Merhaba Berkan

Su anda bilgisayar kullanamıyorum. O yüzden maddelere ulaşamıyorum ancak ölçeğin tüm maddeleri ve değerlendirme şekli makalede mevcuttur. Oradan inceleyebilirsiniz.  
İyi çalışmalar.

**Dilek Gençtanırım** 19 Ağustos Per 23:13 ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: ben ▾

Merhaba Berkan,

Geciken yanıtım için lütfen kusura bakma. Riskli Davranışlar Ölçeğini tezinde kullanman benim açımdan uygundur. Ekte ölçeği ve makalesini iletiyorum, ölçekle ilgili tüm bilgiler makalesinde yer alıyor, ancak yinede aklına takılan bir konu olur ise yazmaktan çekinme. Şule Hocaya da selamlarımı ilet lütfen.  
Kolaylıklar dilerim.  
Doç. Dr. Dilek Gençtanırım Kurt  
Kırşehir Ahi Üniversitesi  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı



## Ek 5. Etik Kurul İzin Belgesi

T.C.  
ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
02/03/2022	02	2022-22

**KARAR NO: 2022-22**

*Dr. Öğr. Üyesi Şule BAŞTEMUR'un "Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Riskli Davranışlar" başlıklı çalışması etik yönden incelendi.*

Dr. Öğr. Üyesi Şule BAŞTEMUR'un "Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Kaygı ve Riskli Davranışlar" başlıklı çalışmasının etik yönden uygun olduğuna, toplantıya katılanların oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR  
02/03/2022  
  
Doç. Dr. Hasan Hüseyin MUTLU  
Başkan

## ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Berkan Duman
Yabancı Dili	İngilizce
Orcid Numarası	0000-0002-9032-6340
Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası	10509167
Lise	Malatya Yeşilyurt Mareşal Fevzi Çakmak Anadolu Lisesi
Lisans	İnönü Üniversitesi
Yüksek Lisans	Ordu Üniversitesi
Mesleki Deneyim	Milli Eğitim Bakanlığı – Okul Psikolojik Danışmanı (06.09.2021 – )
Akademik Çalışmalar	1. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Lisans 3 Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Mezuniyet Sonrası Gelecek Planlarının İncelenmesi 2.