



T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI VE UMUT DÜZEYİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hanife Beride Kocatürk Bursa

İstanbul, 2025



T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI VE UMUT DÜZEYİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Melike İlerisoy

Hanife Beride Kocatürk Bursa

200031458

İstanbul, 2025

ETİK KURALLARA UYGUNLUK

Hazırlamış olduğum tez özgün bir çalışma olup YÖK ve İstanbul Ticaret Üniversitesi Lisansüstü Yönetmeliklerine uygun olarak hazırlanmıştır. Ayrıca, bu çalışmayı yaparken bilimsel etik kurallarına tamamiyle uyduğumu; yararlandığım tüm kaynakları gösterdiğimi ve hiçbir kaynaktan yaptığım ayrıntılı alıntı olmadığını beyan ederim. Bu tezin ihtiva ettiği tüm hususlar şahsi görüşüm olup İstanbul Ticaret Üniversitesinin resmi görüşünü yansıtmamaktadır.

Hanife Beride Kocatürk Bursa

TEŞEKKÜR

Bu keyifli ama meşakkatli süreçte daima ulaşılabilir olup desteğini, bilgisini, vaktini, esirgemeyen tez danışmanım Dr. Melike İlerisoy’a emeğinden ötürü teşekkür ederim.

Akademi yolculuğunda, yoluma ışık olan, daima yanımda hissettiğim ve yanımda olduğunu bildiğim sevgili babam Merhum Turgut Kocatürk’e; her zaman bana inanan, cesaretlendiren annem Sevgi Kocatürk ve kıymetli kardeşlerime; beni her anlamda destekleyen eşim Emre Bursa ve ailesine; ailemizin üyelerinden manevi destek kaynağım olan kedilerim Bitter ve Nazlı’ya; küçükken okuduğum masallarda düşlediğim en renkli ruha sahip olan prensesim ve meslektaşım Elif Han’a (çünkü sen bana bu kısa dünyada Allah’ın vermiş olduğu en güzel hediyesin), süreç boyunca desteklerini hiç esirgemeyen değerli dostlarım Büşra ve Tarık’a; biz kadınlara, bilim serüvenine isimlerimizi yazma imkanını sunan Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk’e ve en önemlisi bu fazileti bana nasip eden Yüce Allah’a şükranlarımı sunarım.

Hanife Beride Kocatürk Bursa

ÖZET

Bu araştırma, dijital çağın giderek etkisini artırdığı ergenlik döneminde, ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile umut düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Sosyal medya, ergen bireylerin sosyal ilişkiler kurduğu, kimlik geliştirdiği ve görünürlük kazandığı önemli bir mecra hâline gelirken; bu platformlara yönelik bağımlılık, bireyin psikolojik sağlamlığı ve gelecek beklentileri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu doğrultuda, araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve umut düzeyi arasındaki ilişki ile bu iki değişkenin çeşitli demografik ve çevresel değişkenler (yaş, cinsiyet, okul türü, kardeş sayısı, kardeş sırası, aile gelir düzeyi, ebeveyn medya kullanımı, kullanılan sosyal medya platform sayısı ve günlük sosyal medya kullanım süresi) bağlamında nasıl farklılaştığı da incelenmiştir.

İlişkisel tarama modeline dayanan araştırma, İstanbul ili Kağıthane ilçesinde yer alan devlet ve özel ortaokullarda öğrenim gören 132 kız ve 93 erkek olmak üzere toplam 225 öğrenci ile yürütülmüştür. Veriler, “Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)”, “Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)” ve “Demografik Bilgi Formu” aracılığıyla toplanmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 26.0 ve AMOS 24 programlarıyla gerçekleştirilmiş; normal dağılım testleri, t-testi, ANOVA, Pearson korelasyon ve yol analizleri uygulanmıştır.

Elde edilen bulgular, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile umut düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça, bireylerin genel umut düzeyi ve alt boyutları olan “amaca güdülenme” ile “amaca ulaşma” puanları anlamlı biçimde azalmaktadır. Ayrıca yol analizi sonucunda, sosyal medya bağımlılığının umut düzeyindeki değişimin %8,4’ünü açıkladığı belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, öğrencilerin yaşları, sosyal medyada geçirdikleri süre, kullandıkları platform sayısı ve ebeveynlerinin sosyal medya kullanımına ilişkin algıları gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterirken; umut düzeyinin incelenen hiçbir demografik değişkene göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçları, sosyal medya bağımlılığının yalnızca teknolojik bir eğilim değil; ergen bireyin psikolojik dayanıklılığı, öz-yeterliliği ve geleceğe yönelik

motivasyonu gibi gelişimsel özelliklerini de etkileyen çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, bilinçli sosyal medya kullanımını sağlayan ebeveyne ve öğrenciye yönelik rehberlik programları ve umut geliştirici psiko-eğitimsel müdahalelerin geliştirilmesi gerekliliği vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, umut, ergenlik, ebeveyn etkisi, psikolojik sağlamlık

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between social media addiction and the level of hope among middle school students in the context of an increasingly digitalized adolescence. Social media has become a significant platform through which adolescents construct their identities, establish social connections, and seek validation. However, excessive engagement may negatively impact their psychological resilience and future-oriented expectations. Accordingly, the study also investigates whether social media addiction and hope levels differ based on various demographic and environmental factors, including age, gender, school type, number and order of siblings, family income, parental media use, number of social media platforms used, and daily time spent on social media.

The research employed a relational screening model and was conducted with 225 students (132 female, 93 male) enrolled in public and private middle schools in Kağıthane, Istanbul. Data were collected using the "Social Media Addiction Scale for Adolescents (SMASA)", the "Children's Hope Scale (CHS)", and a demographic information form. Statistical analyses were performed using SPSS 26.0 and AMOS 24, and included normality tests, independent samples t-tests, ANOVA, Pearson correlation, and path analysis.

Findings revealed a statistically significant negative relationship between social media addiction and levels of hope, including its subdimensions: "agency" and "pathways." As students' social media addiction scores increased, their hope scores decreased. Path analysis indicated that social media addiction explained 8.4% of the variance in hope levels. Social media addiction scores varied significantly by age, time spent on social

media, number of platforms used, and perceived parental media use. In contrast, hope levels did not significantly differ across any of the demographic variables examined.

These results suggest that social media addiction is not merely a technological issue but a multidimensional developmental risk factor that negatively influences adolescents' psychological resilience, sense of competence, and future motivation. In this context, the necessity of developing guidance programs aimed at parents and students to promote conscious social media use, as well as psychoeducational interventions that foster hope, is emphasized.

Keywords: Social media addiction, hope, adolescence, parental influence, psychological resilience

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar	x
ŞEKİLLER.....	xi
KISALTMALAR	xi
1.GİRİŞ	1
2.LİTERATÜR TARAMASI.....	6
3.YÖNTEM.....	42
3.1. Yöntem.....	42
3.2. Veri Toplama Araçları	42
3.3. Veri Analizi.....	44
3.3.1. Ölçeklerin Güvenirlilik Analizleri.....	45
4.BULGULAR.....	47
4.1. Ortaokul Öğrencilerinin Tanımlayıcı Özellikleri	47
4.2. Ortaokul Öğrencilerine Uygulanan Ölçekler ve Alt Boyutlarına Ait Betimleyici İstatistiki Bulgular.....	49
4.3. Ortaokul Öğrencilerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Uygulanan Ölçekler ve Alt Faktörlerine Ait Puanlarının Karşılaştırılması	50
4.4. Ortaokul Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Medya Kullanımının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.....	61
4.5. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	62

4.6. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Umutları Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi	63
5.TARTIŞMA VE SONUÇ	65
6.ÖNERİLER.....	71
7.SINIRLILIKLAR.....	73
8.KAYNAKÇA.....	74
9. Ekler	90
9.1. Etik Onay	90
9.2. Valilik Onayı.....	91
9.3. Onam Formu, Demografik Bilgi Formu ve Ölçekler.....	92

TABLolar

Tablo 1. Ortaokul Öğrencilerinin Tanımlayıcı Özellikleri

Tablo 2. Öğrencilere Uygulanan İki Farklı Ölçek ve Bunların Alt Faktörlerine Ait Betimleyici İstatistikler

Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Tablo 4. Öğrencilerin Yaşlarına Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Tablo 5. Öğrencilerin Kardeş Sırasına Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Tablo 6. Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Tablo 7. Öğrencilerin Aile Gelir Durumlarına Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Tablo 8. Öğrencilerin Kullandıkları Sosyal Medya Platform Sayısına Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Tablo 9. Öğrencilerin Sosyal Medyada Geçirdiği Zamana Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Tablo 10. Öğrencilerin Anne ve Babalarının Sosyal Medyada Geçirdiği Zamana Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Tablo 11. Öğrencilerin Algıladıkları Ebeveyn Medya Kullanımının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Yol Analizi Sonuçları

Tablo 12. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Umut Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 13. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Umutları Üzerindeki YEM Analizi Sonuçları

Tablo X. Öğrencilere Uygulanan Ölçekler ve Alt Boyut Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Tablo Y. Ölçekler ve Alt Faktörlerine Ait Güvenirlilik Analizi Sonuçları

ŞEKİLLER

Şekil 1. Öğrencilerin Algıladıkları Ebeveyn Medya Kullanımının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Yol Diyagramı

Şekil 2. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Umutları Üzerindeki YEM Analizi Sonuçları

KISALTMALAR

1. CHS: Çocuklarda Umut Ölçeği (Children's Hope Scale)
2. ESMBÖ: Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
3. MEB: Millî Eğitim Bakanlığı
4. TDK: Türk Dil Kurumu

1.GİRİŞ

İnsan, varoluşundan bu yana sosyal bir canlı olarak çevresiyle iletişim kurma gereksinimi duymuştur. İletişim, sadece kelimelerle sınırlı olmayıp; jest, mimik, beden dili, kitle iletişim araçları, dijital etkileşim ortamları ve semboller aracılığıyla çok boyutlu bir şekilde gerçekleşir. Bu çok katmanlı yapı, zamanla teknolojik, kültürel ve bireysel faktörlerin etkisiyle evrilerek dinamik bir süreç hâline gelmiştir (Doğan, 2002; Barnlund, 2008). Süreç dahilinde haberleşme ihtiyacı çevrimiçi ortamlara evrilmiştir. Mektup, yerini anlık mesajlara, kartpostallar; çevrimiçi platformlardaki gönderilere yerini bırakmıştır.

Ergenlik dönemi, bireyin hem içsel hem de dışsal dünyayı anlamlandırma çabalarının yoğunlaştığı, kimlik inşasının başladığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde hız kazanan bilişsel, duygusal ve sosyal değişimler, bireyin çevresiyle kurduğu iletişim kalitesiyle ve sosyal becerileriyle doğrudan etkileşim içindedir (Steinberg, 2014; Allen & Hauser, 1996). Açık, kabul edici ve destekleyici bir iletişim ortamı, ergenin yalnızca duygusal ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz; aynı zamanda problem çözme becerisi, empati ve iş birliği gibi temel sosyal yetkinliklerin gelişimine de katkı sağlar (Collins & Laursen, 2004). Okul ortamı bu bağlamda, bireylerin sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyen en güçlü sosyal laboratuvarlardan biri olarak değerlendirilebilir. Günümüzde öğrenciler, sadece fiziksel ortamlarda değil, dijital platformlar aracılığıyla da yoğun bir şekilde sosyalleşmektedir. Özellikle COVID-19 pandemisi sürecinde yaygınlaşan çevrim içi eğitim modelleri, sosyal medya kullanımını gündelik hayatın ayrılmaz bir parçası hâline getirmiştir. Teknolojik gelişmelerin sağladığı kolaylıklar, bireylerin görünürlük ve onay ihtiyacını sosyal medya aracılığıyla daha zahmetsiz biçimlerde gidermelerine olanak tanımıştır. Önceden statü, başarı ya da ekonomik güç gibi kaynaklarla elde edilen toplumsal onay, günümüzde yalnızca bir sosyal medya paylaşımıyla kısa sürede sağlanabilmektedir. Bu durum, özellikle ergen bireylerin kendilerini ifade etme ve değerli hissetme ihtiyaçlarını sosyal medya platformlarında tatmin etme eğilimlerini artırmıştır. Ancak sosyal medyanın hızlı geri bildirim sağlayan yapısı olumlu etkiler yaratmakla birlikte, sunduğu sonsuz içerik ve yoğun rekabet ortamı, kimlik gelişimi sürecinde olan ergenler için ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Ergen birey, sosyal medya

kullanımında sürekli olarak kendisinden daha başarılı, daha imkânlı ya da daha beğenilen kişilerle karşılaşmakta; bu durum, kıyaslama davranışlarını tetikleyerek zamanla yetersizlik hissinin artmasına neden olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, sadece bireysel bir tercih değil; düşük benlik saygısı, depresyon, yalnızlık gibi psikolojik etkenlerle ve aile içi ilgisizlik, aşırı kontrol ya da akran baskısı gibi çevresel faktörlerle şekillenen çok boyutlu bir problem alanı olarak karşımıza çıkmaktadır (Andreassen, Pallesen & Griffiths, 2017; Bányaı et al., 2017; Çelik & Odacı, 2015).Dürtü kontrolündeki güçlükler, zaman yönetimi eksiklikleri ve duygularını sağlıklı biçimde düzenleyememe gibi bireysel zorluklar da, sosyal medya kullanımının kontrolsüzce artmasına zemin hazırlamaktadır (Hormes, Kearns & Timko, 2014; Turel & Serenko, 2012). Yıldırım ve Kışioğlu'nun (2018) bulguları, sosyal medya kullanım süresi ile bireylerin kendilerini yetersiz hissetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle ergenler, sosyal medyada idealize edilen beden imajları ve yaşam tarzlarıyla sık sık karşı karşıya kaldıklarında, benlik saygılarında azalma ve depresif belirtilerde artış gözlenebilmektedir (Keles, McCrae & Grealish, 2020).

Depresyonun ve düşük benlik saygısının temel belirtilerinden sayılan umutsuzluğa karşı gelişen umut duygusu, ergenlik döneminde yalnızca pozitif bir hissiyat değil; bireyin yaşamını sürdürebilmesi, geleceğe dair planlar yapabilmesi ve olumsuzluklarla baş edebilmesi açısından vazgeçilmez bir psikolojik kaynak olarak öne çıkmaktadır. Umut, bireyin içsel gücünü harekete geçiren temel bir motivasyon kaynağıdır (Avcı, 2023). Cheavens ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan deneysel çalışmada, okul ortamında sağlanan sosyal desteğin ve öğretmen rehberliğinin, ergenlerde umut duygusunu artırdığı saptanmıştır. Bu bulgu, eğitsel bağlamda yapılandırılan pozitif ilişkilerin, bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyebileceğini göstermektedir.

Umut düzeyi, bireyin geleceğe yönelik olumlu beklentilerini ve başa çıkma stratejilerini doğrudan etkileyen bir değişken olduğundan kendini yetersiz hisseden bireylerde bu olumlu beklentiler zayıflamakta, dolayısıyla umutsuzluk gelişebilmektedir. Umutsuzluk, bireyin yaşam enerjisini ve başarıma arzusunu tüketen; depresyon, anksiyete ve öğrenilmiş çaresizlik gibi ciddi psikolojik sorunlara kapı aralayan bir risk faktörüdür (Doğan, 2021; Snyder, 2002). Tuzgöl Dost ve Keklik'in

(2014) ergenlerle yürütülen araştırmalar bu noktayı desteklemekte; umutsuzluk düzeyinin arttığı bireylerde riskli davranış eğilimlerinin de anlamlı biçimde yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Tüm bu bilgiler ışığında, ergenlik döneminde umut duygusunun desteklenmesi, bireyin hem ruhsal sağlığı hem de sosyal uyumu açısından kritik öneme sahiptir. Bu süreçte iletişim kalitesi, sosyal destek sistemleri ve sosyal medya kullanımı gibi faktörlerin birlikte değerlendirilmesi, koruyucu ve önleyici müdahalelerin daha etkili olmasını sağlayacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yapılan araştırma, dijital çağın ortaokul öğrencilerinin gelişimi üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik artan ihtiyacın bir ürünü olarak tasarlanmıştır. Özellikle sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaştığı hatta; erken çocukluk dönemine kadar indiği günümüzde, ortaokul düzeyindeki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık göstergelerinden biri olan umut düzeyleri arasındaki ilişkinin anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Araştırmanın temel amacı, ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile umut düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu iki değerneğin yaş, cinsiyet, okul türü, kardeş sayısı ve sırası, aile gelir düzeyi, ebeveyn medya kullanımı, kullanılan sosyal medya platformlarının sayısı ve günlük sosyal medya kullanım süresi gibi çeşitli demografik ve çevresel faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Bu bağlamda araştırma, hem ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya alışkanlıklarının psikolojik bir yapı olan “umut” ile nasıl etkileşim içinde olduğunu ortaya koymayı hem de eğitimciler, ebeveynler ve politika yapıcılar için uygulanabilir öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır. Umut, bireyin geleceğe dair beklentilerini, amaca yönelik yol almayı, iradeyi ve sorunlarla başa çıkma kapasitesini temsil ederken; sosyal medya bağımlılığı ise ergenin psikolojik, sosyolojik, fiziksel ve akademik işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilecek bir risk faktörüdür. Bu nedenle, iki kavramın birlikte ele alınması, ergenlerin dijital dünyada daha sağlıklı ve dengeli

gelişim göstermelerine yönelik önleyici ve iyileştirici müdahale alanlarını belirlemek açısından kritik öneme sahiptir.

1.2.Araştırmanın Hipotezleri

Yapılan araştırmada, ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile umut düzeyi arasındaki ilişki ile birlikte, bu iki değişkenin yaş, cinsiyet, okul türü, kardeş sırası, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi, ebeveyn medya kullanımı, kullanılan sosyal medya platformu sayısı ve sosyal medyada geçirilen zaman gibi demografik ve çevresel faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmanın temel problemi şu şekilde belirlenmiştir:

Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile umut düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ve bu değişkenler, sosyodemografik özellikler ile ebeveyn medya kullanımı açısından farklılık göstermekte midir?

Sosyal medya bağımlılığı ve umut düzeyine ilişkin olarak belirlenen bağımlı ve bağımsız değişkenler temelinde aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

H1. Ortaokul öğrencilerinin umut düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
(Bu hipotez, Pearson Korelasyon Analizi ile test edilmiştir.)

H2. Öğrencilerin umut düzeyi, sosyal medya bağımlılığı düzeyini anlamlı ve negatif düzeyde yordamaktadır.
(Bu hipotez, yol analizi (path analysis) yöntemi ile AMOS programı üzerinden sınanmıştır.)

H3. Sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, okul türü, aile gelir düzeyi, kardeş sayısı ve kardeş sırası), öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmaktadır.
(Bu hipotez, Independent Samples t-Test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) ile test edilmiştir.)

H4. Sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, okul türü, aile gelir düzeyi, kardeş sayısı ve kardeş sırası), öğrencilerin umut düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmaktadır.

(Bu hipotez, Independent Samples t-Test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) ile test edilmiştir.)

H5. Öğrencilerin ebeveynlerinin medya kullanım süreleri ile öğrencilerin sosyal meedya bağımlılığı ve umut düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmakta ve ebeveyn medya kullanımı öğrencilerin umut düzeylerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

(Bu hipotez, Pearson Korelasyon Analizi ve Yol Analizi (Path Analysis) ile test edilmiştir.)

2.LİTERATÜR TARAMASI

2.1. ERGENLİK VE ÖNERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

Bu bölümde, ergenlik döneminin biyolojik, psikososyal ve sosyo-kültürel boyutları kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Kimlik gelişimi, sosyal destek sistemleri ve riskli davranışlar detaylı biçimde incelenmiştir. Ergenlik döneminde sosyal medya bağımlılığı, Erikson, Piaget, Freud, Bandura, Bronfenbrenner ve Vygotsky'nin kuramsal çerçeveleri doğrultusunda çok yönlü biçimde incelenmiştir.

2.1.1. Önergenlik Dönemi

Önergenlik, 9–12 yaş aralığını kapsar ve ergenliğe geçişin ilk adımı olarak kabul edilmektedir. Bu süreçte çocukların bedensel ve hormonal gelişim süreci başlar; östrojen ve testosteron hormonlarının etkisiyle fiziksel değişiklikler gözlemlenir (Gander & Gardiner, 2001; Türkdoğan, 2019). Bunun yanı sıra, çocuklar duygularını tanıma ve ifade etme becerileri geliştirmektedir (Yörükoğlu, 2000).

Bu dönemde çevresel ve sosyal destek, bireyin umut düzeyi üzerinde belirleyici rol oynar. Umut, bireyin geleceğe dair olumlu beklentiler geliştirmesine ve hedeflerine ulaşmak için zihinsel yollar oluşturmaya imkân tanıyan bilişsel bir kaynaktır (Snyder, 2002). Destekleyici aile ortamı ve başarıya yönelik teşvik, çocuğun umut düzeyini olumlu yönde etkiler (Demir & Aytar, 2017).

2.1.2. Ergenlik Döneminin Tanımı ve Gelişimsel Süreç

İnsan yaşamı bebeklikten yaşlılığa kadar çeşitli gelişim evrelerinden oluşur. Bu evreler sırasıyla bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak sınıflandırılır. Ergenlik (adolescence) terimi ilk kez 15. yüzyılda kullanılmaya başlanmış olup, Latince "büyümek, olgunlaşmak" anlamına gelen adolescere kelimesinden türetilmiştir (Muuss, 1990). G. Stanley Hall'un ergenlik üzerine 20. yüzyılın başında yaptığı öncü çalışmasında ergenlik 14-24 yaş aralığı olarak tanımlanmıştır (Hall, 1904). Günümüzde ise Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), ergenlik dönemi 10–19 yaş aralığında değerlendirmektedir.

21. yüzyılda çocukların biyolojik ve psikososyal gelişimlerinde yaşanan hızlanma nedeniyle ergenliğin başlangıcı daha erken yaşlara kaymıştır. Bu durum literatürde "yüzyılın eğilimi" olarak adlandırılmaktadır (Güneş & Ergür, 2016; Hastürk & Uzel, 2016; Morris & Rushwan, 2015).

Ergenlik, bireyin yalnızca fiziksel olarak değil; zihinsel, duygusal ve sosyal olarak da hızlı ve karmaşık bir dönüşüm yaşadığı dönemdir. Nörolojik gelişim açısından değerlendirildiğinde, bebeklikten sonra bireyin en hızlı gelişim gösterdiği ikinci evre olduğu belirtilmektedir (Schulz & Sisk, 2016).

Okul ortamı, ergenlik dönemindeki sosyal, bilişsel ve duygusal süreçleriyle yakın bir etkileşim içindedir (Erikson, 1968; Bronfenbrenner, 1979). Bir öğrenci ortalama günlük 6 ila 8 saatini okulda geçirdiği varsayılırsa okul; sadece eğitim ihtiyacını karşılamakla kalmaz, bireye sosyal beceri ve ilişki geliştirme konularında da destek olur. Okul, ergenlerin sosyal gelişiminde kritik bir rol üstlenir; sınıf içi etkileşimler ve yapılandırılmış akran grupları, gençlerin problem çözme, iş birliği ve empati gibi sosyal becerilerini doğrudan destekler (Türk Psikiyatri Derneği, 2019). Kayseri Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi'nin (2018) verilerine göre, 13–14 yaşındaki ergenler için akran onayı, bireyin sosyal konumunu tanımlamada akademik başarıdan ziyade aidiyet duygusunu, psikolojik iyi-oluşu ve kimlik bütünlüğünü güçlü bir şekilde besleyen temel bir faktördür; bu bulgu, Yeni Zelanda'da yürütülen 32 yıllık boylamsal bir çalışmanın, ergenlik döneminde kurulan sosyal bağların yetişkinlikteki öznel iyi-oluşu akademik başarıya kıyasla çok daha yüksek bir korelasyonla öngördüğünü göstermesiyle de desteklenmektedir (Poulton et al., 2010). Okul arkadaşlıkları ve öğretmen-öğrenci ilişkilerinin, yalnızca akademik sonuçları değil, aynı zamanda uzun vadeli psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığını da belirgin biçimde şekillendirdiği saptanmıştır (Barker, Jaffee, Uher & Maughan, 2007).

Okulda kurulan ilk bağlar, arkadaşlık ve karşı cins ile kurulan ilişkiler birey için unutulmaz ve özeldir. Öte yandan, ergenler için akran grubundan onay almak, çoğu zaman aile onayından daha güçlü bir motivasyon kaynağıdır ve bu ihtiyaç, riskli davranışların benimsenmesinde belirleyici olabilmektedir (Steinberg & Monahan, 2007). Araştırmalar, ergenlerin okula uyum sağlama, derslere aktif katılım ve güçlü bir akademik öz-konsept geliştirme süreçlerinin yalnızca akademik başarıyı değil, aynı

zamanda psikolojik iyi oluşlarını ve kimlik gelişimlerini de doğrudan etkilediğini göstermektedir (Fredricks, Blumenfeld & Paris, 2004; Marsh & Shavelson, 1985; Jeynes, 2012).

2.1.3. Biyolojik ve Nörolojik Değişimler

Bu dönemde beyinde ve beden yapısında önemli değişimler meydana gelir. Beynin prefrontal korteks bölgesi –plan yapma, karar alma ve davranış kontrolü gibi yüksek bilişsel işlevleri yöneten alan– diğer beyin bölgelerine göre daha geç olgunlaşır (Crone & Dahl, 2012). Ergenlik süresince beyaz madde artışı ve gri madde azalması gözlemlenirken; nöral ağlarda yeniden yapılanma da söz konusudur. Sinaps oluşumu, sinaptik budanma, dendritik uzama ve aksonal dallanmalar gibi süreçler, beyin morfolojik yapısını doğrudan etkiler. Hipotalamus-hipofiz-gonad (HPG) aksının aktive olmasıyla birlikte, cinsiyet hormonları salgılanır; kızlarda östrojen etkisiyle meme gelişimi, menarş ve kalça genişlemesi; erkeklerde testosteron etkisiyle ses kalınlaşması, kas kütlesi artışı ve sperm üretimi başlar (Steinberg, 2017; Gür & Şahin, 2020). Hormon düzeylerindeki değişim, bireyin duygusal yapısını doğrudan etkiler. Dopamin ve serotonin düzeylerindeki dalgalanmalar, ergenin duygusal hassasiyetini artırır ve risk alma eğilimini yükseltir (Casey, Jones & Hare, 2008). Bu süreçte bireyde öfke, kaygı, huzursuzluk gibi duygular sıklıkla gözlemlenir (Yörükoğlu, 2000). Fiziksel düzeyde, sekonder cinsiyet özelliklerinin ortaya çıkması, kemik yapısında büyüme, sivilce oluşumu ve vücut yağlanması gibi değişimler yaşanır (Steinberg, 2017; Gür & Şahin, 2020). Bunlar ergenin beden algısını ve benlik saygısını doğrudan etkileyebilir.

2.1.4. Psikososyal Gelişim ve Kimlik Arayışı

Ergenlik, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde yoğun kimlik sorgulamalarına girdiği, özerklik kazanma ve sosyal kabul arayışının belirginleştiği kritik bir gelişim dönemidir (Yavuzer, 1984). Bu süreçte genç birey, hem bağımsızlaşmak hem de çevresiyle anlamlı ve onaylanmış ilişkiler kurmak ister. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, ergenlik “kimliğe karşı rol karmaşası”

evresidir. Bu evrede birey, “Ben kimim?” sorusu etrafında benlik inşasına yönelir ve toplumsal rollerle olan etkileşimlerini sorgular (Erikson, 1968).

Marcia (1966), Erikson’un kuramını temel alarak kimlik gelişimini dört statüde açıklamıştır: kimlik başarısı, moratoryum, kimlik dağınıklığı ve kimlik iptali. Özellikle moratoryum statüsündeki ergenler, farklı sosyal roller deneyerek benliklerini sınarlar. Bu süreç, bireyin kendi değerlerini oluşturmada temel bir basamaktır. Buscaglia’ya (1987) göre ise ergenlik, bireyin umutla geleceğe bakabildiği; ancak aynı zamanda duygusal çalkantıların yoğun olarak yaşandığı bir geçiş evresidir.

Kimlik oluşumu, yalnızca bireysel psikodinamiklerle değil, aynı zamanda içinde bulunulan kültürel yapı ve toplumsal normlarla da şekillenir. Kolektivist toplumlarda kimlik daha çok sosyal rollerle ve grup normlarıyla tanımlanırken; bireyci kültürlerde özerklik, bireysel başarı ve bağımsızlık ön plana çıkar (Phinney, 1990; Yıldırım, 2014).

Sosyal medya ise bu süreci daha karmaşık bir hale getirmektedir. Dijital platformlar, ergenlere farklı kimlikleri deneme ve kendilerini ifade etme fırsatı sunarken; aynı zamanda beğeni, takipçi sayısı gibi dışsal onaya dayalı göstergeler aracılığıyla gerçek benlikten uzaklaşmaya da neden olabilir (Michikyan, Subrahmanyam & Dennis, 2014). Özellikle idealize edilmiş dijital kimlikler, ergenin kendi kimliğiyle çatışmasına ve öz değerlendirmesinde kırılmalara yol açabilmektedir.

Ergenlik döneminde akran ilişkileri kimlik gelişiminin merkezindedir. Genç birey, arkadaş çevresiyle kurduğu ilişkilerde sosyal becerilerini geliştirir, empati kurmayı öğrenir ve problem çözme kapasitesini artırır (Sarı, 2008). Akranlardan alınan geri bildirimler, bireyin sosyal rolünü şekillendirmesinde kritik bir işlev görür.

Deci ve Ryan (1985), bireylerin gelişimi için üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması gerektiğini savunur: yetkinlik, sosyal bağlılık ve özerklik. Ergenler, sosyal medyada gözlemledikleri başarı hikâyeleri ve yaşam biçimleriyle kendilerini karşılaştırarak bu ihtiyaçlarını gerçekleştirme çabasına girerler. Ancak bu çaba, gerçek dışı beklentilerle

2.1.5. Ergenliği Etkileyen Sosyo-Kültürel Değişkenler

Ergenliğin deneyimlenme biçimi; etnik köken, sosyoekonomik düzey, aile yapısı ve toplumsal normlar gibi değişkenlerden etkilenir (Lerner & Steinberg, 2009). Farklı kültürel çevrelerden gelen bireyler, farklı eğitim fırsatları, değer sistemleri ve rol modelleri ile karşı karşıya kalırlar. Bu çeşitlilik, ergenlerin kariyer hedeflerini, akademik tutumlarını ve kişilerarası ilişkilerini doğrudan etkileyebilir. Bu nedenlerle kimlik oluşumu, bireyin içinde bulunduğu kültürel bağlamla da şekillenir. Kolektivist toplumlarda kimlik daha çok sosyal rollerle tanımlanırken; bireyci kültürlerde özerklik ve bireysellik ön plana çıkar (Phinney, 1990). Günümüzde sosyal medya, kültürel sınırları aşarak farklı sosyoekonomik ve etnik yapıdaki bireylerin etkileşimine olanak tanımaktadır. Bu da ergenlerde idealleştirilmiş yaşam algılarına ve yüksek hedef beklentilerine yol açabilir (Michikyan, Subrahmanyam & Dennis, 2014).

Günümüzde sosyal medyanın yaygın etkisi, farklı geçmişe sahip bireylerin bir araya gelmesine olanak sağlamıştır. Farklı etnik kökenlerden ya da sosyoekonomik düzeylerden gelen bireyler, dijital ortamda takipleşmekte ve birbirlerinin yaşam tarzlarından etkilenmektedirler. Bu durum, ergenlerde daha yüksek hedef algısı ve idealleştirilmiş yaşam arzusunu tetikleyebilir. Ancak bu yüksek hedefler zaman zaman umutsuzluk duygusuna da yol açabilir.

2.1.6. Sosyal Çevre ve Sosyal Destek

Ergenlik dönemi, bireyin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sosyal, duygusal ve bilişsel olarak da büyük bir dönüşüm geçirdiği, kimlik inşasının temellerinin atıldığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde bireyin çevresiyle kurduğu sosyal ilişkiler, sadece anlık duygusal ihtiyaçlarını değil, uzun vadeli psikolojik uyumunu da belirleyici bir biçimde etkiler. Özellikle akran grupları, ergenin kendini ifade edebildiği, sosyal onay alabildiği ve aidiyet geliştirebildiği ilk sosyal sistemlerden biridir (Batık Yılmaz, 2019; Laursen & Veenstra, 2021). Akran desteğiyle gelişen sosyal beceriler — empati kurma, iş birliği yapma ve çatışma çözme — yalnızca okul başarısını değil, aynı zamanda bireyin psikolojik sağlamlığını da pekiştirir (MDPI, 2021; Prinstein & Giletta, 2016).

Ancak bu ilişkiler çift yönlüdür; akran ilişkileri olumlu olduğu kadar riskli davranışlar açısından da yönlendirici olabilir. Sigara, alkol ve dijital ortamdaki olumsuz akımlara katılım gibi davranışlar, gruba uyum sağlama ihtiyacının bir yansıması olarak ortaya çıkabilir (Esen, 2003). Bu noktada, sosyal medya platformları da akran etkisinin önemli bir taşıyıcısı hâline gelmiştir. Ergenler, arkadaşları aracılığıyla yeni platformları tanımakta, içerikleri takip etmekte ve dijital kimliklerini inşa etmektedirler. Bu dijital sosyalleşme süreci, grup üyeliğini sürdürebilmek ve dışlanmaktan kaçınmak adına daha baskın bir hâl alabilir.

Kültürel bağlam, akran etkisinin yoğunluğunu ve doğasını şekillendiren önemli bir faktördür. Türkiye gibi kolektivist toplumlarda, akran grubunun onayı, bireyin davranışlarını yönlendirmede daha baskın hâle gelebilir (Batık Yılmaz, 2019). Ayrıca cinsiyete dayalı sosyal beklentiler, akran ilişkilerinin biçimini ve içeriğini farklılaştırmaktadır. Erkek ergenlerin rekabete ve statüye dayalı gruplara yönelme eğilimi gösterdiği, kız ergenlerin ise duygusal paylaşım ve destek üzerine kurulu ilişkiler geliştirdiği ifade edilmektedir (Esen, 2003).

Aile yapısı ve okul ortamı da ergenin sosyal destek sisteminin temel bileşenlerindendir. Demokratik bir aile yapısında yetişen çocukların öz yeterlik ve benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu, bu bireylerin duygusal ihtiyaçlarını daha sağlıklı yollarla ifade edebildikleri gözlenmektedir (Güngör & Şahin, 2011; Siyez & Kaya, 2008). Aynı şekilde, okul ortamında kurulan güven temelli öğretmen-öğrenci ilişkileri ve pozitif akran etkileşimleri, sosyal kimliğin inşasında temel rol oynar (Meeus, 2011; Crocetti, Rubini & Meeus, 2008).

Umut düzeyinin sosyal destekle doğrudan ilişkili olduğu birçok çalışmada ortaya konmuştur. Yarcheski ve Mahon'un (2014) meta-analiz çalışmasında, pozitif duygulanım, yaşam doyumu, iyimserlik, benlik saygısı ve sosyal desteğin umudun en güçlü yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Sosyal çevre desteği, bireyin stresle baş etme gücünü artırırken, umutsuzluğu azaltmakta ve geleceğe dair olumlu beklentileri güçlendirmektedir (Cohen & Wills, 1985; Malecki & Demaray, 2003). Türkiye'de yapılan araştırmalar da benzer biçimde, aile ve arkadaş desteğinin umut düzeyini ve öz yeterlik algısını anlamlı şekilde artırdığını göstermektedir (Demir & Aytar, 2017).

Ergenlikte, bireyin sosyal kabul görme, takdir edilme, değerli hissetme gibi duygusal ihtiyaçları belirginleşir. Bu ihtiyaçların karşılanması bireyin psikolojik uyumunu ve içsel motivasyonunu desteklerken; karşılanmaması ise depresyon, kaygı, öfke kontrol sorunları gibi duygusal bozukluklara zemin hazırlayabilir (Güngör, 2007; Yörükoğlu, 2000). Dolayısıyla, duygusal destek kaynaklarının niteliği ve sürekliliği, yalnızca sosyal işlevselliği değil, bireyin umut düzeyini ve psikolojik dayanıklılığını da şekillendiren önemli bir yapı taşıdır.

2.1.7. Riskli Davranışlar ve Psikoeğitimsel Destek

Bu dönemde ortaya çıkan hızlı değişimlere karşı etkili baş etme mekanizmalarının geliştirilmesi büyük önem taşır. Öz denetim, stresle başa çıkma becerisi ve sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi, ergenlerin riskli davranışlardan uzak kalmalarına yardımcı olabilir. Uygun yönlendirmelerle, bireylerin öz yeterlikleri ve psikolojik dayanıklılıkları artırılarak bu dönemin daha sağlıklı geçmesi sağlanabilir. Henüz gelişimini tamamlamamış olan prefrontal korteks, bireyin dürtüsel karar alma riskini artırır. Bu durum, madde kullanımı, tehlikeli davranışlar ve erken yaşta cinsel deneyim gibi riskli davranışlara neden olabilir (Steinberg, 2008; Güçray & Yavuzer, 2017). Öte yandan, akademik baskılar ve gelecek kaygısı da bu dönemde yoğun yaşanır. Öz yeterlik ve sosyal destek, bu stresörlerle başa çıkmada koruyucu bir rol üstlenir (Demir & Aytar, 2017).

2.1.8. Ergenlik kuramlarının sosyal medya bağımlılığı perspektifinde incelenmesi

Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı, bireyin yaşam boyu sekiz temel gelişim evresinden geçtiğini öne sürer. Bu evrelerden beşincisi olan “kimliğe karşı rol karmaşası”, ergenlik dönemine karşılık gelir ve bireyin “Ben kimim?” sorusuna cevap aradığı, toplumsal rollerle etkileşim kurarak kimlik geliştirdiği kritik bir evredir (Erikson, 1968). Ergen, bu dönemde aileden bağımsızlaşma ve kendi benliğini oluşturma çabası içerisinde. Bu süreçte sosyal çevreden alınan geri bildirimler, bireyin benlik algısını şekillendirmede etkili olur (Barry et al., 2017).

Günümüz dijital çağında sosyal medya, ergenlerin kimliklerini denedikleri ve görünür kıldıkları önemli bir sosyal alana dönüşmüştür. Sosyal medya platformları, genç bireyler için kendini ifade etme, sosyal karşılaştırma yapma ve onay alma süreçlerini hızlandıran dinamiklere sahiptir (Sahin & Yıldırım, 2021). Ancak bu platformlarda geçirilen zamanın artması, dışsal onaya aşırı bağımlı bir benlik gelişimine yol açabilmekte; bireyin içsel kimlik oluşumunu zayıflatabilmektedir (Yayman, 2019).

Bu bağlamda, birey gerçek benliği ile sosyal medyada sunduğu sanal kimliği arasında bir çatışma yaşayabilir. Erikson'un tanımladığı "rol karmaşası", dijital ortamlarda farklı kimlik temsilleri arasında sıkışan ergen bireyde daha belirgin hale gelir (Erikson, 1968). Özellikle idealize edilmiş içeriklerin sürekli karşılaştırma aracı haline gelmesi, bireyin kendini yetersiz hissetmesine ve kimlik dağınıklığı yaşamasına neden olabilir (Barry et al., 2017).

Sosyal medya bağımlılığı, yalnızca çevrimiçi ortamda geçirilen zamanın fazlalığı ile açıklanamaz; aynı zamanda bireyin psikososyal gelişim düzeyleriyle de ilişkilidir. Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı olan ergenlerin benlik saygısında düşüş, yalnızlık, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlara daha yatkın olduklarını ortaya koymaktadır (Sahin & Yıldırım, 2021).

Yayman'ın (2019) lise öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin aile işlevlerinin zayıf olduğu, sosyal destek algılarının düşük bulunduğu ve bu bireylerde kimlik karmaşasının daha yaygın olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, Erikson'un kuramsal çerçevesiyle uyumludur ve kimlik gelişiminin zayıfladığı durumlarda psikososyal dengesizliklerin ve bağımlılık eğilimlerinin arttığını göstermektedir.

2.1.8.1. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı Çerçevesinde Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı

Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre, ergenlik dönemiyle birlikte başlayan "soyut işlemler dönemi", bireyin düşünsel olarak daha karmaşık ve soyut kavramları değerlendirebilmesini sağlar (Piaget, 1972; Inhelder & Piaget, 1958). Ancak bu bilişsel ilerleme, her zaman deneyimsel olgunlukla örtüşmeyebilir. Ergen birey, gelişmekte

olan benlik algısıyla sosyal medyada karşılaştığı idealize edilmiş içerikleri sorgulamadan içselleştirebilir (Anderson & Jiang, 2018). Piaget'nin özümseme ve uyum kavramları çerçevesinde, birey sosyal medya içeriklerini benlik şemalarına uygun biçimde ya benimser ya da kendini bu içeriklere uyarlamaya çalışır.

Bu uyum süreci, ergenin kimlik gelişimini dışsal onaylara bağlı kılabilir. Elkind'in (1967) "yeniden egosantrizm" kavramı, sosyal medyada sürekli izlenme ve beğenilme arzusu ile birleşerek bağımlılığı tetikleyebilir. Nitekim Andreassen ve arkadaşları (2017), narsistik eğilimler ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, medya okuryazarlığı ve eleştirel düşünme becerilerinin geliştirilmesi, ergenlerin bu tür bilişsel risklerle başa çıkmasında önemli bir koruyucu unsur olarak öne çıkmaktadır (Kuss & Griffiths, 2015).

2.1.8.2. Freud'un Psikanalitik Kuramı Çerçevesinde Sosyal Medya Bağımlılığı

Freud'un psikanalitik kuramı, sosyal medya bağımlılığını yalnızca davranışsal bir alışkanlık olarak değil, bireyin içsel çatışmaları ve kişilik yapılanmalarıyla ilişkilendiren derinlikli bir bakış sunar. Freud'a göre kişilik; dürtüsel id, dengeleyici ego ve ahlaki süperego olmak üzere üç yapıdan oluşur (Freud, 1923). Bu yapılar arasındaki dengenin bozulması, bireyin davranışlarında bağımlılık eğilimlerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir.

Sosyal medya, bireyin haz arayan id'ine doğrudan hitap eden anlık geri bildirimler, beğeniler ve takipçi kazanımlarıyla ödül sistemi gibi çalışarak bağımlılık riskini artırmaktadır. Ego'nun gerçeklik ilkesiyle sürdürmeye çalıştığı denge, sürekli çevrimiçi olma ve haz odaklı tüketim davranışları karşısında zayıflayabilir.

Aynı zamanda, sosyal medya kullanımı bireyde suçluluk, zaman kaybı ya da toplumsal eleştiriye maruz kalma gibi süperego temelli içsel baskıları da tetikleyebilir. Bu durum, bireyde hem haz alma hem de suçluluk duyma arasında çatışmalı bir psikolojik deneyim yaratabilir. Freud'un bastırma ve bilinçdışı dürtüler teorisiyle bağlantılı olarak, sosyal medya bireyin farkında olmadığı arzularını dijital ortamda ifade etmesine olanak tanır. Birey bu sayede idealize edilmiş bir kimlik sunarak narsistik doyum elde etmeye çalışabilir (Oktavianty & Retnowati, 2023).

Freud'un tanımladığı narsistik yapı, bireyin kendi benliğini dışsal onayla beslemesini içerir (Freud,1914). Sosyal medya platformlarında sürekli beğeni arayışı, kendi görsellerini paylaşma eğilimi ve görünür olma çabası, bu narsistik eğilimlerin dijital yansımalarıdır (Özşahin, 2020). Bu yönüyle sosyal medya, psikanalitik bağlamda bireyin hem bilinçdışı ihtiyaçlarını açığa çıkaran hem de içsel çatışmaları körükleyen bir bağımlılık alanı hâline gelebilir.

2.1.8.3. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı Çerçevesinde Sosyal Medya Bağımlılığı

Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı, sosyal medya bağımlılığını yalnızca bireysel eğilimler üzerinden değil; çevresel etkiler, gözlemsel öğrenme ve öz yeterlik inançlarının etkileşimiyle açıklayan bütüncül bir model sunar (Bandura, 1986). Birey, sosyal medyada yalnızca kendi davranışlarını değil, aynı zamanda başkalarının ödüllendirilen dijital tutumlarını da gözlemleyerek öğrenir ve bu davranışları model alır (Bandura, 2001). Özellikle ergenler, popüler figürlerden ya da akranlarından gördükleri sosyal medya davranışlarını içselleştirerek benzer içerikler üretme, görünür olma ve onay alma çabası içine girerler.

Bu süreçte, sosyal medya platformlarında alınan beğeni ve takip gibi sosyal ödüller, bireyin dijital ortamda daha fazla zaman geçirmesine neden olan pekiştireçlere dönüşür. Öz yeterlik düzeyi düşük olan bireylerde bu dijital pekiştirme döngüsü, psikolojik boşlukları telafi etme işlevi görerek bağımlılık eğilimini artırabilir (Bandura, 1997). Nitekim Bilginer'in (2020) çalışması, sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Benzer biçimde Uzun'un (2017) araştırması da öz yeterliği düşük bireylerde bağımlılık geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede yalnızca dijital ortamın sınırlandırılması değil; aynı zamanda bireyin öz yeterlik duygusunun güçlendirilmesi, gözlemsel öğrenmeye dair eleştirel farkındalığın kazandırılması ve dijital ödüllendirme sistemine karşı direnç geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

2.1.8.4. Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramı Çerçevesinde Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı

Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramı, ergenlik döneminde gelişen sosyal medya bağımlılığını yalnızca bireysel faktörlerle değil, bireyin yer aldığı çok katmanlı çevresel sistemlerin karşılıklı etkileşimiyle açıklamaktadır (Bronfenbrenner, 1979). Bu kurama göre sosyal medya bağımlılığı; ailenin iletişim tarzı, akran ilişkileri, okul ortamı gibi mikrosistem düzeyindeki etkenlerin yanı sıra, aile-okul iş birliği (mezosistem), ebeveynin iş yaşamı ya da medya politikaları (ekzosistem), dijitalleşmenin kültürel norm haline gelmesi (makrosistem) ve pandemi gibi küresel krizlerin etkisi (kronosistem) gibi çoklu faktörlerin ortak etkisiyle şekillenmektedir (Montag et al., 2019; Niu et al., 2020; Doğan, 2022). Dolayısıyla, sosyal medya bağımlılığına yönelik çözüm arayışlarında yalnızca bireye yönelik müdahaleler yeterli olmayıp; aile, okul, medya politikaları, teknoloji şirketleri ve toplumsal bilinç düzeyi gibi tüm sistemlerin eşgüdümlü biçimde çalışması büyük önem taşımaktadır.

2.1.8.5. Vygotsky'nin Sosyokültürel Kuramı Çerçevesinde Sosyal Medya Bağımlılığı

Vygotsky'nin Sosyokültürel Kuramı, sosyal medya bağımlılığını yalnızca bireyin içsel özelliklerine dayandırmakla kalmayıp, bireyin gelişimini sosyal, kültürel ve toplumsal bağlam içinde değerlendirir (Vygotsky, 1978). Bu bakış açısına göre, sosyal medya platformları yalnızca bir iletişim aracı değil; ergenlerin sosyal normları öğrendiği, dijital kimliklerini şekillendirdiği ve davranış kalıplarını içselleştirdiği güçlü bir öğrenme ortamıdır (Sahin & Yıldırım, 2021). Özellikle “Yakınsal Gelişim Alanı” kavramı çerçevesinde, dijital içerik üreticileri ve sosyal medya figürleri, ergenler için gözlemsel öğrenme sağlayan yeni nesil rehberlere dönüşmektedir (Zhou et al., 2022). Sosyal medyada geçirilen sürenin artması, görünür olma ve onay alma ihtiyacının içselleştirilmesine neden olarak bağımlılık riskini pekiştirebilir. Sosyal medya aynı zamanda dijital çağın en etkili kültürel araçlarından biridir ve bireyin toplumsal rollerini, değerlerini ve aidiyet hissini şekillendirmede rol oynar (Günuc & Doğan, 2013). Ancak, sürekli çevrimiçi olma baskısı, görünürlük arzusu ve takipçi sayısı gibi

dijital beklentiler, bireyin benlik algısını dışsal ölçütlere bağımlı hale getirerek sosyal medya bağımlılığına zemin hazırlamaktadır (Karadağ et al., 2015). Bu nedenle, bağımlılıkla mücadelede bireysel stratejilerin yanı sıra medya okuryazarlığı, dijital etik ve kolektif bilinç geliştirmeye yönelik sosyal eğitim programlarının da hayati öneme sahip olduğu vurgulanmalıdır.

2.2.Sosyal Medya

Sosyal medya, bireylerin dijital ortamda içerik üretip paylaşabildikleri, başkalarının gönderilerini takip edebildikleri, iş birliği ve sosyalleşme amacıyla gruplar kurabildikleri, bu gruplar aracılığıyla beğeni, yorum ve eleştiri gibi sosyal geri bildirimler alabildikleri çok yönlü iletişim platformlarıdır. Kavramsal olarak "sosyal" ifadesi, bireyin toplumsal yapıya uyum sağlama kapasitesini; "medya" ise iletişim araçlarını ifade eder (TDK, 2024). Ancak sosyal medya, geleneksel medyadan farklı olarak yalnızca profesyonellerin değil, tüm kullanıcıların içerik oluşturabildiği, yorum yapabildiği ve etkileşimde bulunabildiği katılımcı bir yapıya sahiptir (Scott, 2010).

Bu dijital ortam, kullanıcılarına yalnızca bilgi edinme ve içerik paylaşma fırsatı sunmakla kalmaz; aynı zamanda görünürlük, sosyal kabul ve onay ihtiyacını karşılama işlevi de görür (Reid Chassiakos et al., 2016). Ancak bu görünürlük arzusu, her zaman olumlu deneyimlerle sonuçlanmayabilir. Kullanıcılar, anonim hesaplar üzerinden yapılan hakaret, alay ya da siber zorbalık gibi olumsuz etkileşimlere de maruz kalabilmektedir. Bu durum, bireyin özellikle ergenlik döneminde benlik algısını, öz saygısını ve duygusal dengesini ciddi biçimde etkileyebilmektedir (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

Sosyal medya, bireyin kendini ifade etme ve toplumsal aidiyet duygusunu güçlendirme aracı haline gelirken; aynı zamanda kültürel normların yeniden üretildiği ve dijital kimliğin inşa edildiği bir sahneye dönüşmüştür (Miller et al., 2016; Bayraktutan & Nur, 2021). Türkiye özelinde, Instagram ve TikTok gibi platformlar kültürel temsillerin, yaşam tarzlarının ve gündelik ritüellerin yansıtıldığı başlıca dijital mecralar haline gelmiştir. Bu platformlar aynı zamanda bireyler arası sosyal statü

farklarının görünür hâle geldiği bir zemini de temsil etmektedir (Ali Toprak et al., 2009).

Mayfield (2010), sosyal medyanın temel bileşenlerini kullanıcı katılımı, açıklık, karşılıklı konuşma, topluluk oluşturma, bağlantılılık, erişilebilirlik, kullanılabilirlik ve değişime açıklık gibi unsurlarla tanımlar. Bu nitelikler, sosyal medyayı yalnızca bilgi tüketim aracı olmaktan çıkarıp, bireyin kimliğini sunduğu, aidiyet hissettiği ve sosyalleştiği bir alana dönüştürmektedir. Bu dönüşümle birlikte bireylerin sosyal medya üzerinde oluşturduğu dijital avatarlar, tıpkı gerçek yaşamda olduğu gibi etkileşim hâlinde bulunmakta, bu sanal ortamlar ise ortak bir sosyal dünya olarak deneyimlenmektedir (de Mul, 2008; akt. Binark & Löker, 2011).

Sosyal medya platformlarının kuruluşundan itibaren çok hızlı şekilde yaygınlaştığını ve erişildiğini gözlemleyen Robin Dunbar ve Erving Hoffman bu durumu Toplumsal Dolaşım ve Benliğin Temsili kavramları ile açıklamışlardır. Dunbar'ın Toplumsal Dolaşım olarak ifade ettiği kavram toplumun dedikodudan beslenmesi ve başkalarının hayatları hakkında gereğinden fazla merak duymaları sebebi ile en çok merak uyandıran durumlardan ekonomik gelir, toplumsal statü, başkalarının hangi ortamlarda vakit geçirdiği, neleri satın aldığı, kendilerini sosyal medyada nasıl sundukları ve yakınlarına nasıl davrandığını anlamaya imkân tanınmasından kaynaklı olarak sosyal medyanın popülerliğini sürdürdüğünü ileri sürer. Goffman ise Benliğin Temsili ile halihazırda bulunduğumuz bir ortama yeni bir kişi dahil olduğunda onun benliğini temsil edecek ve onu daha hızlı, kolay tanımamıza sebep olacak bir kaynak olarak sosyal medyadan yararlanmanın insanlar için daha pratik olduğunu savunur. Yarattığımız kimlik her ne kadar tamamı ile biz olmasak da insanların ilgi alanlarımızı, hobilerimizi, vakit geçirdiğimiz kişileri, mekanları hatta bazen siyasi görüşümüzü bile öğrenmeye imkân sunulan bir ortama dönüşür. Bu da doğal olarak sosyal medya kimliğimizin benliğimizin bir temsili olabilmesine olanak tanır. İnsanlar sosyal medyadan öğrendikleri hazır bilgileri bizlere karşı kullanabilirler.

Örneklem grubumuza baktığımızda grubumuz ergen öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin okul içerisinde telefon kullanımının yasak olması, ergenlik sebebiyle arkadaşlık ilişkilerinin onlar açısından büyük önem arz etmesi, fikirlerinin duyulması, bir ortamda ben de varım ve buradayım diyebilmeleri, kimlik arayışı içinde olmaları

ve ideal benliklerine kavuşmakta onlara yol gösterici idolleri takip etmeleri açısından oldukça büyük bir önem arz etmektedir. Öğrenciler sosyal medya araçlarını sınıf dışında iş birliği yapmak ve fikir alışverişinde bulunmak için de kullanabilirler (O'Keeffe & Clarke-Pearson,2011).

Bilinçli ve iyi anlamda kullanıldığında işimizi oldukça kolaylaştıran bir kavram iken yanlış kişilerin ve yanlış davranışların sonucunda sosyal medya platformları siber zorbalığın yoğunlukla yapıldığı ortamlara dönüşebilir. Birey bu platformda görünür olarak sadece diğerlerinin takdirine değil, olumsuz geri dönüşlerine ve yorumlarına da açık hale gelir. Duygusal düzenleme becerisi henüz oturmamış ve hormon dengesi tam sağlanmamış ergenler için bu ortam bilinçsiz kullanımda risk içerebilmektedir, ergen fiziksel görünümüne veya bir konu hakkındaki görüşüne gelen eleştiri veya olumsuz yorumlar karşısında özgüvenini ve özdeğerini sorgulayabilir. Bununla birlikte akran baskısına karşı savunmasızlıkları ve öz düzenleme becerilerinin yetişkinlere oranla daha az olması nedeniyle sosyal medyanın olumsuz sonuçlarına karşı daha yüksek risk altındadır (O'Keeffe & Clark-Pearson, 2011).

2.2.1. Sosyal Medyanın Tarihçesi

Sosyal medyanın tarihi internet ile bağdaştırılmış olsa dahi aslında insanlığın varoluşundan itibaren sosyalleşme amacı ile bireyler birbiri ile farklı sembolik diller içeren iletişim araçlarını kullanmışlardır. Haber verme amacı ile kullanılan ateş yakmak, ıslık çalmak güvercin yollamak gibi sembolik mesajlar zaman geçtikçe, internetin hızı ve yaygınlığı arttıkça evrilmiştir. Dilimizle çıkardığımız ıslık sesi bildirim sesine dönüşmüş, mesajlar telefon, radyo, televizyon veya internet yolu ile ulaştırılmaya başlanmıştır.

İnternetin icadı ile teknolojik gelişmeler çok hızlı şekilde ilerlemiş, başlangıçta büyük klavyelere sahip bilgisayarlar, tuşlu telefonlar, ağır daktilolar yerini kablosuz, tuşsuz, dokunmatik aletlere bırakmıştır.

Eskiden yazılan uzun mektuplar, birbirini özleyen insanların resimlerini cüzdanlarında saklaması hali artık nostalji haline gelmiş, yerini elektronik postalar, kısa mesajlar, çevrimiçi görüntülü konuşma uygulamaları almıştır.

İnternetin icat edilmiş olduğu 1950’li yılların hemen akabinde 1960 senesinde ARPANET ağı üzerinden ilk ileti UCLA’dan Stanford Araştırma Enstitüsü’ne gönderilmiştir. 1971 senesinde elektronik postalar ile iletişime geçme imkânı sağlanmıştır. 90’lı yıllarda ise World Wide Web (www) ile internet sayfaları kurulmuş bireylerin, resmi veya özel kuruluşların sayfalarına ulaşabilmelerine imkan tanınmış, internet sitelerinin kullanıcı sayıları artıp siteler günümüzdeki haline kavuşmuş, eğitim sektöründe hala yararlanılmakta olan Classmate sitesine erişim bu senelerde başlamıştır. Messenger ve Ekşi Sözlük siteleri de 90’lı yıllarda kurulmuştur.

21. yüzyılın başlaması ile sosyal medya sitelerinin ve bilginin yayılması konusunda çok hızlı gelişmelerin yaşandığı yıllara giriş yapmış bulunmaktayız. Wikipedia, Whatsapp, My Space, Facebook, Reddit, Twitter, Pinterest, LinkedIn, Instagram 21. Yüzyılın ilk on senesinde kurulmuş olan, isimleri değişmiş olsa dahi hala kullanılmakta olan sosyal medya uygulamalarından sadece bazılarıdır. Birçok blog sitesi de bu yıllarda kullanıma açılmıştır.

2020 senesinde yaşanan Covid pandemisinin başlaması ile birlikte yapılan birçok çalışmada görüldüğü üzere sosyal medya tarihinde rekor kullanım sürelerine ulaşılmıştır. Bununla birlikte her geçen sene ülkemizde ve dünyada sosyal medya sitelerine erişim artmaktadır.

2.2.2. Sosyal Medyanın Kullanım Amaçları

Sosyal medya kullanım biçimleri üzerine yapılan önceki çalışmalar, bireylerin dijital ortamdaki etkileşimlerini genellikle aktif ve pasif kullanım olarak iki temel başlıkta ele almıştır (Burke, Marlow & Lento, 2010; Frison & Eggermont, 2016; Underwood & Ehrenreich, 2017). Aktif kullanım; içerik üretmeyi, paylaşmayı ve dijital etkileşim kurmayı kapsarken; pasif kullanım ise başkalarının içeriklerini yalnızca gözlemlemeyi, yorum yapmaksızın sosyal medyada gezinmeyi ifade eder. Bu ayrım, sosyal medya davranışlarının motivasyonel ve psikososyal boyutlarını anlamada önemli bir çerçeve sunar.

Kendini ifşa, sosyal medyada bireyin kişisel duygu, düşünce ve deneyimlerini açık biçimde paylaşması olarak tanımlanır (Valkenberg, Sumter & Peter, 2011). Bu

davranış, bireyin hem kendini ifade etme hem de başkalarıyla duygusal bağ kurma ihtiyacının bir yansımasıdır. Örneğin, bir sosyal medya gönderisinde yaşadığı bir olayı anlatmak ya da bir akranın gönderisine kişisel bir yorum bırakmak, kendini ifşa davranışına örnek teşkil eder. Bu tür paylaşımlar, bireyin duygusal boşalım yaşamasına yardımcı olabilirken, aynı zamanda çevrimiçi ortamda kimlik inşasını da etkileyebilir.

Kendini ifşa ile bağlantılı diğer kavram ise benlik sunumudur. Valkenberg ve Peter (2011), benlik sunumunu bireyin kendisini başkalarına sunarken seçici biçimde belirli yönlerini öne çıkarması olarak açıklar. Sosyal medya, bireylerin fiziksel görünümünden yaşam tarzına, sosyal çevreden başarılarına kadar çok sayıda unsuru stratejik biçimde düzenleyerek dış dünyaya sunmasına olanak tanıyan bir mecradır. Bu noktada benlik sunumu, bireyin ideal benlik imajına ulaşma çabasını ve sosyal onay arayışını içerir. Ellison ve arkadaşlarının (2006) da belirttiği üzere, bireyler sosyal medyada paylaştıkları içerikleri dikkatle seçerek, kendilerini olduklarından daha olumlu ve ilgi çekici biçimde sunabilirler. Bu durum zamanla bireyin gerçek kimliği ile dijital kimliği arasında bir ayrışma yaratabilir ve psikolojik çatışmalara yol açabilir.

Sosyal medyada daha az dikkat çeken ancak yaygın olan bir kullanım biçimi ise gizlenme (lurking) olarak adlandırılmaktadır. Underwood ve Ehrenreich (2017), bu davranışı “pusuda bekleme” olarak nitelendirmiştir. Gizlenme, bireyin sosyal medya platformlarını aktif biçimde kullanmaksızın, sadece gözlem yaparak geçirdiği zaman dilimlerini ifade eder. Bu davranışın temel özelliği etkileşim kurmaksızın, içerikleri sadece tüketmektir. Birey, paylaşımlara yorum yapmaz, içerikleri beğenmez ve herhangi bir dijital iz bırakmadan yalnızca başkalarının çevrimiçi varlıklarını takip eder. Literatürde az çalışılmış olmasına rağmen, gizlenme davranışı bireyin sosyal kıyas yapma eğilimini artırabilir, özellikle düşük benlik saygısına sahip bireylerde kıskançlık, yetersizlik ya da dışlanmışlık duygularını tetikleyebilir (Underwood & Faris, 2015).

Sosyal izleme, pasif kullanıma benzemekle birlikte belirli bir amaca hizmet etmesi bakımından gizlenmeden ayrılır. Bu davranış, bireyin sosyal medya hesaplarını ya kendisine yöneltilen sosyal tepkileri gözlemlemek ya da başkalarının sosyal yaşantılarını takip etmek amacıyla kullanmasını kapsar. Örneğin, bir ergen bireyin bir etkinliğe davet edilip edilmediğini anlamak için akranlarının paylaşımlarını kontrol

etmesi, ya da paylaştığı içeriğe kaç beğeni geldiğini sıkça denetlemesi sosyal izlemenin tipik örneklerindendir. Bu davranış biçimi, günümüzde “stalk” olarak ifade edilen gözlemci dijital alışkanlıklarla da ilişkilidir. Kimi zaman bireyler, sosyal medya üzerinden yalnızca arkadaşlarını değil, onların sosyal çevrelerini de izleyerek kim, kiminle, nerede gibi sorulara yanıt bulmaya çalışmaktadır.

Ergenlerin sosyal medya kullanım biçimleri sadece içerik paylaşımı ya da bilgi tüketimiyle sınırlı değildir; aynı zamanda kendilik sunumu, sosyal gözlem ve duygusal ihtiyaçların dijital düzlemde karşılanması gibi çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Bu davranışların her biri, bireyin psikolojik yapısı, sosyal çevresi ve dijital okuryazarlık düzeyiyle yakından ilişkilidir. Dolayısıyla bu kullanım örüntülerinin yalnızca bireysel tercihlere değil, sosyal medya algoritmalarının dayattığı görünürlük, etkileşim ve onay mekanizmalarına da bağlı olduğu unutulmamalıdır.

2.2.3. Sosyal Medya ve Dijital Ebeveynlik

Sosyal medya kullanımı, bireysel bir alışkanlıktan çok, aile yapısı ve ebeveyn tutumlarıyla şekillenen bir toplumsal olgudur. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, ebeveynler dijital davranışların biçimlenmesinde temel bir rol oynar. Ebeveynlerin dijital dünyadaki varlıkları, çocukların çevrimiçi alışkanlıklarını modelleme yoluyla doğrudan etkiler (Livingstone & Helsper, 2008; Lauricella et al., 2015).

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı doğrultusunda, çocuklar ebeveynlerinin dijital davranışlarını gözlemleyerek taklit ederler. Bu durum, hem olumlu medya alışkanlıklarının hem de bağımlılık risklerinin ebeveyn örneğiyle taşınabileceğini göstermektedir (Bandura, 1977). Özellikle ilgisiz ya da aşırı kontrolcü ebeveyn tutumları, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı riskini artırmaktadır (Çevik et al., 2010; Aksoy & Koçtürk, 2019).

Son yıllarda "dijital ebeveynlik" kavramı ön plana çıkmış ve ebeveynlerin çocuklarını çevrimiçi ortamlarda bilinçli bir şekilde yönlendirme ihtiyacı daha da görünür olmuştur. Dijital ebeveynlik; medya içeriklerini birlikte değerlendirme, ekran süresine sınırlama getirme ve çocukla ortak dijital zaman geçirme gibi stratejileri içerir (Wang

et al., 2005). Araştırmalar, bu stratejilerin çocukların dijital güvenliği ve medya okuryazarlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Akkoyun & Arslan-Taş, 2025).

Ancak Türkiye'de yapılan çalışmalar, çoğu ebeveynin daha çok denetleyici bir rol üstlendiğini; buna karşılık dijital içerikler hakkında bilinçli rehberlik sunma konusunda yetersiz kaldığını ortaya koymaktadır (Yaman & Erdoğan, 2017; ubuku & Bayraktaroğlu, 2021). Bu durum, çocukların sosyal medya ortamında denetimden kaçma, gizli kullanım ve güven ilişkilerinde zedelenme gibi davranışlar geliştirmelerine neden olabilmektedir.

COVID-19 süreciyle birlikte, ebeveynlerin dijital davranışlarının çocuklar üzerindeki etkisi daha da pekişmiş; ekran süresi, medya tüketim biçimi ve dijital etik farkındalık gibi unsurlar çocukların dijital gelişimini doğrudan etkilemiştir (Aydın & şahin, 2023). Bununla birlikte, ebeveynlerin yalnızca denetleyici değil, aynı zamanda örnekleyici olmaları gerektiği; çocuklarına dijital yaşamda etik, güvenlik ve denge kazandırmaları gerektiği vurgulanmaktadır (Bostancı, 2019).

Sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede ebeveyn rolü yalnızca kontrol edici değil, rehberlik edici ve farkındalık geliştirici nitelikte olmalıdır. Dijital ebeveynlik, çocukların evrimii dünyada güvenle gelişebilmeleri için vazgeçilmez bir destek yapısı sunmaktadır.

2.2.4. Sosyal Medya Kullanım Verileri

Günümüzde dijitalleşme süreci, yalnızca teknolojik bir dönüşüm değil; aynı zamanda bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını, sosyal ilişkilerini ve bilişsel yapılarını yeniden şekillendiren çok katmanlı bir toplumsal olgudur. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TİİK) 2024 yılı verileri ile We Are Social & Hootsuite raporları bu dönüşümün geldiği noktayı kapsamlı biçimde ortaya koymaktadır. Bu veriler, Türkiye'de dijital medya kullanımının erken yaşlara indiğini ve giderek artan bir yoğunlukla sürdüğünü ortaya koymaktadır. Elde edilen veriler ışığında sosyal medya platformlarının ocuk kullanıcılar için güvenli hâle getirilmesi ve içerik denetimlerinin

etkin biçimde yürütülmesi, çocukların dijital refahı açısından öncelikli stratejiler arasında yer almalıdır.

TÜİK verilerine göre, 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranı 2023 yılında %87,1 iken, 2024 yılında %88,8'e yükselmiştir. Bu oran, erkek bireylerde %92,2, kadınlarda ise %85,4 olarak kaydedilmiştir. Cinsiyete göre farklılıklar, dijital eşitsizlik bağlamında anlamlı veriler sunmakta; kadınların dijital araçlara erişim ve kullanım konusundaki potansiyel dezavantajlarını ortaya koymaktadır.

Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları arasında en çok tercih edilen platformlar sırasıyla WhatsApp (%86,2), YouTube (%71,3) ve Instagram (%65,4) olmuştur. Erkek bireylerin YouTube ve Instagram kullanım oranları kadınlara göre daha yüksek seyretmektedir. Bu durum, platform tercihlerini şekillendiren toplumsal cinsiyet rollerinin dijital alana da yansıdığını göstermektedir.

Uluslararası düzeyde yapılan We Are Social (2024) raporuna göre, global dijital medya kullanıcı sayısı 5,04 milyara ulaşmış ve bireylerin bu mecralarda günlük geçirdiği ortalama süre 2 saat 23 dakika iken Türkiye'de ise bu süre dünya ortalamasının üzerinde olup, 2 saat 44 dakika olarak ölçülmüştür. Ayrıca Türkiye, Instagram kullanımında dünya genelinde 5., TikTok'ta 10., YouTube ve Snapchat'te 11., LinkedIn'de ise 13. sırada yer almaktadır. Bu veriler, Türkiye'nin dijital medya tüketimi açısından küresel ölçekte dikkat çeken ülkelerden biri hâline geldiğini göstermektedir.

Çocukların dijital medya kullanımı da dikkat çekici bir artış göstermektedir. 6-15 yaşları aralığında internet kullanımı 2021'de %82,7 iken, 2024 itibarıyla bu oran %91,3'e ulaşmıştır. Erkek çocuklarda %92,2, kız çocuklarda ise %90,3 olarak tespit edilmiştir. İnterneti düzenli kullandığını belirten çocukların oranı ise %97,4'tür. Bu çocukların hafta içi %42,9'u, hafta sonu ise %53,6'sı günde en az iki saatten fazla çevrimiçi vakit geçirmektedir. Bu veriler, dijital dünyanın çocukların yaşamlarında ne denli merkezî bir rol üstlenmeye başladığını göstermektedir.

Dijital medya kullanımının amacı incelendiğinde, çocukların %83,9'unun video izleme, %75'inin çevrim içi ders veya ödev, %72,7'sinin ise oyun oynama ya da indirme amacıyla interneti kullandığı saptanmıştır. E-posta kullanımı ise yalnızca

%13,2 gibi düşük bir oranda kalmıştır. Bu durum, geleneksel dijital araçlardan çok, eğlence ve sosyal medya odaklı içeriklerin çocuklar arasında daha yaygın olduğunu göstermektedir.

2024 yılı itibarıyla çocukların %66,1'i sosyal medya kullandığını ifade etmiştir. 6-10 yaş grubunda bu oran %53,5 iken, 11-15 yaş grubunda %79'a yükselmektedir. Dijital medya kullanan çocukların %97,9'u bu mecraları düzenli olarak kullanmakta; hafta içi %37,1'i, hafta sonu ise %49,5'i günde iki saatten fazla vakit geçirmektedir. Bu oranlar, dijital sosyal etkileşimlerin çocuklar ve ergenler açısından giderek artan bir önem kazandığını göstermektedir.

En sık kullanılan platformlara bakıldığında, YouTube %96,3'lük oranla ilk sırada yer almakta; onu Instagram (%41,5), TikTok (%26,2), Snapchat (%21,4), Pinterest (%13,6), Facebook (%9,5) ve X (eski adıyla Twitter, %4,9) izlemektedir. Özellikle 11-15 yaş grubundaki çocuklarda Instagram kullanım oranının %63,0 seviyesine ulaştığı görülmektedir.

2024 yılında çocukların %76,1'i cep telefonu veya akıllı telefon kullandığını belirtmiştir. Bu oran 6-10 yaş grubunda %66,3 iken, 11-15 yaş grubunda %86,2'ye yükselmektedir. Mobil cihazlar çoğunlukla internet gezintisi (%77,9), sesli/görüntülü konuşma (%77,3), video izleme (%75) ve sosyal medya kullanımı (%73,6) amacıyla tercih edilmektedir. Bu durum, mobil cihazların yalnızca iletişime geçme amaçlı değil, sosyal, kültürel etkileşim ve eğlence mecrası haline geldiğini ortaya koymaktadır.

2.2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık olgusu, yalnızca biyolojik yatkınlıkla bağdaştırılmayacak kadar çok değişkenli bir yapıya sahiptir. Günümüzde bağımlılıklar; psikolojik, fizyolojik ve çevresel etmenlerin karşılıklı etkileşimiyle ortaya çıkan, öğrenilmiş ve zamanla pekiştirilmiş davranış örüntüleri olarak değerlendirilmektedir (DiClemente, 2016). Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı da klasik bağımlılık tanımlarını aşan, davranışsal

düzeyde kendini gösteren ve bireyin sosyal, akademik ve psikolojik işlevselliğini olumsuz etkileyebilen bir modern çağ olgusudur.

DiClemente'ye (2016) göre, bağımlılık davranışları bireyde direnç kaybına neden olmakta ve zamanla tekrarlayan döngüler hâlini alabilmektedir. Benzer biçimde Young (1996), bireyin uzun süre bağımlı davranışlardan uzak kalsa dahi, maruz kaldığı belirli tetikleyiciler aracılığıyla kısa sürede eski bağımlılık düzeyine geri dönebileceğini ifade etmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, bu anlamda bireyin sosyal medya ortamına duyduğu yoğun zihinsel yönelim, çevrimdışı olduğunda dahi çevrimiçi olma arzusunun sürmesi ve kullanım engellendiğinde huzursuzluk gibi yoksunluk belirtileri göstermesi ile karakterizedir.

Literatürde bu bağımlılık türü, madde bağımlılığı gibi fizyolojik etkiler üretmese de, benzer davranışsal paternler sergilemesi nedeniyle "madde dışı bağımlılıklar" başlığı altında değerlendirilmektedir (Shaffer et al., 2005). Bireyler, sosyal medyada gerçek kimlikleriyle ya da idealize edilmiş dijital kimlikleriyle yer alma arzusu taşıyabilirler ve bu arzunun sürekliliği sosyal medya platformlarına aşırı yönelimi beraberinde getirebilir (Polat, 2018). Bu süreç, özellikle ergen bireylerde sosyal ilişkilerin zayıflamasına, aile içi iletişimde kopmalara ve zamanla yalnızlık, kaygı bozukluğu ya da depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Andreassen, 2015).

Chua ve Chang'ın (2016) çalışması, bireylerin özellikle Instagram ve Facebook gibi platformları, kendi ideal benlik sunumları aracılığıyla başkalarından beğeni ve onay almak amacıyla kullandıklarını ortaya koymuştur. Bu tür motivasyonlar, sosyal medya kullanımını işlevsel olmaktan çıkarıp, psikolojik tatmin arayışına dayalı zorlayıcı bir davranışa dönüştürebilir. Sosyal medya kullanımının engellendiği durumlarda ise bireylerde huzursuzluk, öfke, uykusuzluk, terleme ve baş ağrısı gibi psikofizyolojik tepkiler gözlemlenmektedir (Kuss & Griffiths, 2011).

Young (2011), ergenlerin sosyal medya bağımlılığına yetişkinlere kıyasla daha yatkın olduğunu ve bunun temel nedenlerinden birinin henüz gelişimini tamamlamamış duygusal ve bilişsel kontrol mekanizmaları olduğunu belirtmektedir. Öte yandan, sosyal medyada uzun süre geçirmenin sağ beyin işlevlerini olumsuz etkilediği,

özellikle duygusal ifadeler, sezgisel düşünce ve yaratıcılık gibi işlevlerde gerilemelere yol açtığı ileri sürülmektedir (Dağ, 2014; Öztürk & Uluşahin, 2015).

Klinik sınıflandırmalar bağlamında da sosyal medya bağımlılığına yönelik bilimsel farkındalık artmaktadır. DSM-IV'e kadar yalnızca madde ve kumar bağımlılığı tanı kategorisinde yer alırken, DSM-5 ile birlikte "İnternet Oyun Bozukluğu" (Internet Gaming Disorder) önerilen tanılar arasında yerini almıştır (Holden, 2011, akt. Tutgun Ünal, 2015). Bu durum, dijital çağın yeni bağımlılık formlarının psikopatolojik çerçevede ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

DSM-5'e göre, çevrimiçi oyunlara karşı kontrol kaybı yaşayan ve bu durumdan dolayı sosyal, akademik ya da mesleki işlevsellikte bozulmalar gösteren bireylerde "İnternet Oyun Bozukluğu" tanısı konulabilmektedir. Tanı ölçütleri arasında; zihinsel meşguliyet, tolerans gelişimi, kontrol kaybı, sosyal izolasyon, yoksunluk belirtileri, yalan söyleme, kaçış amacıyla oyun oynama, işlevsel kayıplar ve olumsuz sonuçlara rağmen devam eden kullanım yer almaktadır (APA, 2013). Bu ölçütler, sosyal medya bağımlılığı gibi diğer dijital davranışsal bağımlılıkların da benzer şekilde işlediğine işaret etmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı yalnızca teknolojik bir maruziyetin sonucu değil; aynı zamanda bireyin duygusal boşluklarını doldurma, sosyal onay arayışı, dijital statü kazanma ve gerçeklikten kaçış gibi çok boyutlu psikososyal ihtiyaçlarının bir yansımasıdır. Bu nedenle, bireysel farkındalığı geliştiren psiko-eğitim programları, aile temelli medya okuryazarlığı uygulamaları ve okul temelli dijital sağlık stratejileri, bu sorunun önlenmesinde ve yönetiminde önemli müdahale araçları olarak değerlendirilmelidir (Van den Eijnden, Lemmens & Valkenburg, 2016).

2.2.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bulunduğumuz dönemde ergenlerin ve hatta çocukların sosyal medya kullanımı yaygınlaşmakta, bu durum ise çeşitli psikolojik, sosyal ve duygusal sorunlara zemin hazırlayarak bağımlılık boyutuna ulaşabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılan araştırmalar, bu olgunun bireysel, çevresel ve psikolojik etkenlerle nasıl şekillendiğini irdelemektedir. Özellikle ergenler üzerindeki etkileri konusunda

anlamli bulgular sunmakta olup ergen bireylerin sosyal medyayı bir kaçış alanı olarak değerlendirdiklerini ve problemlili internet kullanımına yatkın olduklarını ortaya koymuştur (Akça, Yılmaz & şahin, 2024).

Gökoğlu (2024) tarafından yürütölen bir başka araştırmada ise lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, demografik değişkenler çerçevesinde ele alınmıştır. Çalışmada, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet, internet kullanım süresi, sosyal medya platformlarındaki etkileşim yoğunluğu, bu mecralara ayrılan zaman ve akademik başarı gibi değişkenlerle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Özellikle yeni arkadaş edinme motivasyonunun da bağımlılığ üzerinde anlamli etkiler yarattığı saptanmıştır. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının bireyin sosyal motivasyonlarıyla doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Türkiye genelinde farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 475 ergen birey üzerinde gerçekteşirilen bir çalışmada ise, Akdoğan ve Avcı (2024), sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve öz saygı arasındaki ilişkileri ele almıştır. Elde edilen sonuçlara göre, ergenlerde depresyon seviyesi yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı da artış göstermekte, buna karşın öz saygı düzeyinde azalma gözlenmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlık düzeyi az olan ergenlerin sosyal medya kullanımının daha fazla risk taşıdıklarını ortaya koymaktadır.

Özdemir ve Ayas (2022) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunu ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, 359 lise öğrencisiyle gerçekteşirilmiş ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ile düşük yaşam doyumunun, sosyal medya bağımlılığı düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, bireyin duygu durumunu düzenlemede yaşadığı zorlukların sosyal medya kullanımına yansıdığını göstermektedir.

Karakaya (2021) ise sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz-şefkat arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları, sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin daha fazla dijital dışlanmaya maruz kaldığını ve aynı zamanda öz-şefkat düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, sosyal medyada yaşanan

olumsuz sosyal deneyimlerin bireyleri bu mecralara daha fazla yönelttiğini ve bir kısır döngü oluşturduğunu göstermektedir.

Bayrakçı (2021) tarafından Bursa ilinde gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve affetme eğilimi arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Çalışma, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında pozitif, affetme düzeyiyle ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, sosyal medya kullanımında bireyin kendine ve başkalarına karşı yüksek beklenti ve düşük tolerans geliştirdiğini düşündürmektedir.

Yazan (2021) ise Yozgat ilinde yürüttüğü çalışmada 14–19 yaş aralığındaki 465 lise öğrencisinin sosyal destek düzeyi ile dijital medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, sosyal destek düzeyi azaldıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyinin arttığını göstermektedir. Bu bulgu, sosyal destekten yoksun bireylerin dijital ortamlara daha fazla yönelme eğiliminde olduklarını desteklemektedir.

Uluslararası düzeyde yapılan bir çalışmada Elhai, Yang, McKay ve Montag (2020), sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkileri ele almıştır. Çalışma, sosyal medya kullanımının yoksunluk durumunda bireylerde olumsuz duygulanım tepkilerini tetiklediğini ortaya koymuştur. Özellikle genç yaş grubunda sosyal medyaya ulaşamamanın, kaygı ve stres düzeylerinde artışa neden olabildiği görülmektedir.

Son olarak, Aksak (2017) tarafından İstanbul'da yapılan bir araştırmada, 1004 lise öğrencisinin yalnızlık düzeyi ile sosyal medya tutumları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, yalnızlık düzeyinin artmasıyla birlikte sosyal medya kullanımının da arttığını ve bağımlılık riskinin yükseldiğini göstermiştir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının duygusal boşlukları doldurma işlevi gördüğüne işaret etmektedir.

Tüm bu araştırmaların ortak noktası, sosyal medya bağımlılığının sadece teknoloji temelli bir davranış biçimi olmadığını; bireyin psikolojik yapısı, sosyal çevresi ve

duygusal gereksinimleri ile yakından ilişkili çok boyutlu bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

2.3. UMUT VE UMUDUN TARİHSEL VE KURAMSAL GELİŞİMİ

Umut, insanlık tarihinin en eski anlatılarından bu yana direncin ve dayanmanın simgesi olarak yer alır. Antik Yunan’da Pandora’nın kutusunda kötülükler yayılırken kalan son güç “umut”tur; mitolojide umut, felaketler karşısında ayakta kalmanın sembolüdür (Hesiodos, MÖ 7. yy). Orta Çağ’da teologlar umudu Tanrı’nın lütfuna bağlamış, Thomas Aquinas umut nesnesinin zor ama ulaşılabilir olmasının önemini vurgulamıştır (Aquinas, 1265/1947). Modern psikolojiye gelindiğinde Freud, umudu bilinçdışı arzuların projeksiyonu olarak görmüş, Erikson ise güven duygusunun ilk yıllarda gelişmesiyle umudun temellendiğini öne sürmüştür (Erikson, 1964). Erikson (1964) umudu bir biliş olarak tanımlamış ve her türlü karanlık dürtü ve öfkeye rağmen ateşli isteklerin gerçekleştirilebilirliğine dair kalıcı bir inanç olduğunu belirtmiştir. Stotland (1969) bu tanımlı bilişsel-davranışsal bir çerçeve kullanarak hedefe ulaşmanın algılanan olasılığını da içerecek şekilde genişletmiştir. Bu tanımda umut, bir hedefe ulaşma konusunda sıfırdan büyük bir beklentidir. Farran ve diğerleri (1991) de benzer şekilde umudu beş bileşenden oluşan rasyonel bir düşünce süreci olarak tanımlamıştır. İlk olarak umut, hedefler ve hedeflerinizi ifade edebilme becerisi gerektirir. İkincisi, umut sosyal bağlantılar, fiziksel ve duygusal enerji gibi kaynakları gerektirir. Üçüncüsü, umut aktiftir, öyle ki hedeflerinize ulaşmaya çalışmak için harekete geçilir. Dördüncü olarak, umut içsel durumlar, gelecek, geçmiş ve şimdiki zaman üzerinde kontrol hissi gerektirir. Son olarak, umut geleceği hayal etme becerisi gerektirir. Farran ve diğerlerinin de belirttiği gibi, her bir bileşenden alınan yüksek puanlar umudu oluşturur. Snyder (1994), önceki bilişsel kuramcılarını temel alarak, iyi geliştirilmiş ve desteklenmiş bir umut teorisi sunmuştur.

Pozitif psikolojinin öncülerinden Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), umudu yalnızca sıkıntıyı aşmanın değil, aynı zamanda bireyin öznel iyi oluşunu destekleyen temel bir güçlü yön olarak tanıtmışlardır. Bu tarihsel birikim 20. yüzyılın sonlarında

Lopez, Snyder ve Pedrotti'nin (2003) belirttiği üzere tam 26'dan fazla kuramsal modelin geliştirilmesine zemin hazırlamıştır.

2.3.1.UMUT KURAMLARI

2.3.1.1. Stotland'ın Beklenti Kuramı (1969)

E. Stotland, umudu “hedefe ulaşma olasılığı sıfırdan büyük olan bilişsel beklenti” şeklinde formüle ederek umudu hesaplanabilir bir kavrama dönüştürmüştür (Stotland, 1969). Kuram, motivasyon teorilerindeki beklenti $\times$ değer çarpımına dayanır: Birey bir hedefi ne kadar çok değerli görür ve ulaşma şansını ne kadar yüksek algırsa, umut o oranda kuvvetlenir. Stotland, bu yaklaşımıyla salt duygudan bağımsız, karar verme sürecine entegre edilebilir bir umut ölçütü sunmuştur. İlk Umut Ölçeği, olasılık ve değer bileşenlerini ayrı maddelerle ölçmüş; ilerleyen yıllarda bu alanın nicel araştırmalarla buluşturulmasına önayak olmuştur. Eleştirmenler, değer algısının otomatik olarak umut üretmeyebileceğini ve kişi çok istediği hedefler için de umutsuzluk yaşayabileceğini vurgulamışlardır (Rand & Cheavens, 2009).

2.3.1.2. Snyder'in İki Bileşenli Umut Teorisi

Snyder (1994) umut kuramını dinamik bir bilişsel-motivasyonel süreç olarak tanımlayarak, umudun iki temel bileşenden “motivasyon” (agency) ve “yol düşüncesi” (pathways) oluştuğunu öne sürer. Motivasyon, bireyin “hedefe ulaşmak için gereken iradeye sahibim” inancını; yol düşüncesi ise “bu hedefe ulaşmak için birden çok strateji geliştirebilirim,” yani hedefe ulaşmak için alternatif stratejiler ve yollar üretme becerisini ifade eder (Snyder, 2002). Bu iki bileşen, birbirini besleyen bir döngü içinde çalışır: Yol stratejileri uygulandıkça bireyin kendine güveni artar, artan güven ise yeni yollar üretmeyi kolaylaştırır. Snyder ve arkadaşlarının geliştirdiği Children's Hope Scale, her iki alt boyutu 8–16 yaş arası çocuklarda güvenilir biçimde ölçerken (Snyder et al., 1997), umut terapisi programları hem ajansı hem de yolları güçlendirmeye yönelik hedef belirleme ve öz-yeterlik egzersizleri sunar; bu müdahaleler depresyon semptomlarını azalttığı gibi akademik dayanıklılığı da artırır (Cheavens, Feldman,

Gum, Michael, & Snyder, 2006). Kùltürlerarası araştırmalar, ajans ve yolların yapısal geçerliliğini desteklerken (He, Dong, & Xie, 2024), erken EEG çalışmaları da agency odaklı görevlerin prefrontal; pathways odaklı görevlerin ise parietal lob aktivasyonunu yükselttiğini göstermektedir (Zhang, Li, & Wang, 2021). Gelecek çalışmalar, sosyal medya ve dijital oyunlar gibi modern bağlamlarda agency-pathways döngüsünün nasıl işlediğini deneysel olarak inceleyerek Snyder'ın kuramını daha da zenginleştirebilir.

2.3.1.3. Farran–Herth–Popovich Modeli (1991)

Farran, Herth ve Popovich, umudu bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerin etkileşimi olarak ele almışlardır (Farran, Herth, & Popovich, 1991). Model beş ana unsur üzerine inşa edilir: (1) anlamlı hedeflerin varlığı, (2) bu hedeflere yönelik kaynakları tanıma, (3) hedefe ulaşmak için aktif çaba, (4) kontrol algısı ve (5) geleceği zihinde canlandırma kapasitesi. Bu çok boyutlu yaklaşım, umut araştırmalarını klinik popölasyonlara taşımış, özellikle kronik hastalık ve palyatif bakım çalışmalarında yaşam kalitesiyle umut arasındaki ilişkiyi ayrıntılı biçimde inceleme imkânı sunmuştur.

2.3.1.4. Herth Umut İndeksi (HHİ) (1992)

Herth Hope Index, 18 maddelik kısa bir ölçek olup umut deneyimini “geleceğe yönelik olumlu tutum”, “kişiler arası bağıllık” ve “eyleme hazır olma” alt boyutlarıyla değerlendirir (Herth, 1992). HHİ, terminal dönem hastaları, yaşlı nüfus ve çocuk hemşireliği araştırmalarında pratik ölçüm aracı olarak yaygınca kullanılmıştır. Modelin kuramsal yeniliği, spiritüel inanç ve sosyal destek gibi kişiler arası faktörleri ölçeğe dâhil ederek umudun toplumsal bağlamını ampirik ölçüme taşımış olmasıdır. Ancak bazı ifadelerin soyut yapısı ve kùltürlerarası geçerlik sınamaları eksiklik olarak not edilmiştir.

2.3.1.5. Miceli & Castelfranchi'nin Aktif–Pasif Umut Tipolojisi (2010)

Miceli ve Castelfranchi, umudu bireyin kontrol algısına göre aktif ve pasif olmak üzere iki tipe ayırmışlardır (Miceli & Castelfranchi, 2010). Aktif umut, bireyin dışsal

engeller üzerinde belirli bir denetim hissiyle eyleme geçmesine dayalıyken; pasif umut, kontrolün tamamen dışsallaştırılması sonucu bireyin edilgen bekleyişe yönelmesini tanımlar. Bu tipoloji, özellikle kriz ve travma bağlamlarında umudu yeniden canlandıracak müdahalelerin nasıl tasarlanması gerektiğine dair somut yol haritaları sunmuştur.

2.3.1.6. Bernardo'nun Umut Odağı Kuramı (2010)

Filipinli psikolog Bernardo, umudu içsel (self), aile, akran ve spiritüel olmak üzere dört kaynak odaklı Hope Locus-of-Hope Modeli ile genişletmiştir (Bernardo, 2010). İçsel umut odağı, Snyder'ın ajans kavramıyla paralelken; dışsal odaklar özellikle Asya'nın kolektivist kültürlerinde görülen sosyal genişletilmiş benlik anlayışını yansıtır. Bu çok kaynaklı yapı, umudun sadece bireysel çabayla değil, aynı zamanda aile, akran ve inanç sistemleri tarafından da beslenebileceğini göstererek batı merkezli modellere eleştirel bir alternatif sunmuştur.

2.3.2. Biliş Olarak Umut

Bilişsel terapi yaklaşımına göre, umut, yalnızca bir hedef değil, kişinin bilişsel yapısının işlevsel hale gelmesiyle oluşan bir zihinsel üretilerdir. Umut, tedavi sürecinde hem bir gösterge (hedefe ilerleme kapasitesi) hem de bir araç (bilişsel yeniden yapılanma motivasyonu) olarak değerlendirilir. Bu yönüyle umut, terapötik iyileşmenin hem nedeni hem de sonucudur. bireyin duygusal ve davranışsal sorunlarının temelinde işlevsel olmayan düşünce kalıplarının yattığını savunur. Bu bağlamda umut, yalnızca bir duygusal beklenti değil, bireyin geleceğe ilişkin düşünsel yapısının bir yansıması olarak ele alınır. Aaron T. Beck'in bilişsel kuramı, bireyin geleceğe yönelik olumsuz inançlarının (örneğin: "Asla iyileşmem", "Gelecek karanlık") depresif belirtileri pekiştirdiğini ortaya koyar. Bu noktada umut, bilişsel çarpıtmaların yeniden yapılandırılmasıyla geliştirilebilecek bir zihinsel kaynak olarak değerlendirilir (Beck, 1976). Ergen bireylerde umut duygusunun güçlü olması, okulda yaşanan başarısızlık durumlarını daha esnek bir biçimde karşılamalarına ve bu süreçte psikolojik dayanıklılıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır (Kemer ve Atik,

2005). Bu da umut kavramının bireyleri hedefe ulaştıran ve okul, sağlık gibi alanlarda onları gl tuta bir yapıda olduğunu göstermektedir (Carr, 2011; Snyder vd., 1997; Snyder, 2002). Rideout ve Montemuro (1986) kronik kalp hastaları ile yaptıkları çalışmalarında umudu “amaçlara ulaşmada sıfırdan daha fazla bir beklentinin varlığı ve bir çıkış yolu olduğuna inancı” olarak tanımlamıştır (Aktaran: Esenay, 2007). Umutlu düşüncenin ruh sağlığı alanında önleyici bir rolü bulunmaktadır. (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder ve Adams III, 2000). Umutsuzluk, bireyin geleceğe dair olumlu beklentilerini kaybetmesiyle ortaya çıkan ve özellikle ergenlik döneminde psikolojik sağlamlık, sosyal ilişkiler ve okul başarısı gibi gelişimsel alanları olumsuz etkileyen bir duygudur.

Ergenlerde yapılan yerli araştırmalar da umutsuzluğun, riskli davranışlardan okul aidiyetine, yalnızlıktan psikolojik dayanıklılığa kadar pek çok faktörle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Ankara’da yapılan bir araştırma, ergenlerin yaş, cinsiyet ve sürekli kaygı düzeylerinin umutsuzlukla birlikte riskli davranışları anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir (Dökmen, 2002). Benzer şekilde, okula aidiyet duygusunu etkileyen temel değişkenler arasında umutsuzluk ve yalnızlık ön plana çıkmakta ve bu iki unsur birlikte aidiyet duygusundaki toplam varyansın %27’sini açıklamaktadır (Aydemir & ner, 2017). Ayrıca, ergenlerin sahip olduğu değerlerin yüksek olması, psikolojik sağlamlığı artırmakta ve umutsuzluk düzeyini azaltmaktadır (Gündoğdu, 2020). Yoksul ailelerden gelen ergenlerle yrtlen başka bir çalışmada ise, erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu ve boyun eğici davranışlarla anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur (Yılmaz, 2023). Suça sürüklenen ergenlerde yapılan araştırmalar ise, duygu düzenleme zorlukları ile umutsuzluk düzeyleri arasında güçlü bir bağlantı olduğunu ortaya koyarak, adli vakalarda umutsuzluk düzeyinin değerlendirilmesinin önemine işaret etmektedir (Karaca & Korkmaz, 2020).

Bilişsel terapistler, özellikle depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi durumların tedavisinde, bireyin umut düzeyini artırmak için bilişsel yeniden yapılandırma (cognitive restructuring), gelecek senaryosu çalışmaları ve hedef belirleme teknikleri gibi yöntemlerden yararlanırlar. Çünkü umut, gelecekteki olumlu

sonuçlara ulaşılabilirliğine dair inancın ve bu sonuçlara ulaşmak için yollar geliştirme kapasitesinin bilişsel temelidir (Snyder, 2002).

Bilişsel terapi çerçevesinde umut, üç temel işlev üzerinden değerlendirilir:

Bilişsel işlev: Umut, bireyin geleceği zihinsel olarak tasarlama ve planlama yeteneğini temsil eder.

Motivasyonel işlev: Umut, hedefe ulaşmaya dair içsel enerjiyi ve sürdürme gücünü destekler.

Problem çözme işlevi: Umut düzeyi yüksek bireyler, sorunlarla karşılaştıklarında daha fazla alternatif çözüm üretme eğilimindedir (Cheavens et al., 2006).

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) uygulamaları, danışanların karamsar düşüncelerini daha gerçekçi ve işlevsel olanlarla değiştirmeyi amaçlarken, aynı zamanda geleceğe dair umut duygusunu inşa eder. Özellikle travma sonrası süreçte “geleceğe güven duymak” ve “başka seçenekler olduğunu görebilmek”, umudun terapötik süreçteki temel yapı taşlarındandır.

2.3.3. Çocuklukta Umut Gelişim Evreleri

Çocukluk, umudun temellerinin atıldığı ve sonraki gelişim aşamalarında biçimlendiği kritik bir dönemdir. Umut, erken yaşlardan itibaren bilişsel, duygusal ve sosyal etkileşimlerle şekillenir ve farklı yaş gruplarında farklı dinamikler gösterir. Amaç odaklı ve umut içeren düşünce yapısı, bireyin sosyal öğrenme süreci içerisinde erken çocukluk döneminde şekillenmeye başlar. Bu gelişim süreci, çocuğun özellikle ebeveynleriyle kurduğu duygusal bağlarla doğrudan ilişkilidir. Güvensizlik temelli bağlanma problemleri ise bireyin umut duygusunda kırılmalara neden olabilmektedir (Snyder, 2000a). Çocukların aile bireylerinden ya da öğretmenlerinden gözlem yoluyla edindikleri öğrenme biçimi, umudun gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle erken yaşlarda kurulan güven ilişkileri, bireyde hem hedef belirleme eğilimini hem de bu hedefe ulaşma motivasyonunu destekler. Örneğin küçük bir çocuğun istediği nesneleri işaret etmesi, hedef oluşturma davranışının ilk göstergesi olarak

değerlendirilebilir. Gelişen fiziksel yeterlilikle birlikte şekillenen benlik algısı, bireyin kendi eylemlerine yönelik inançlarının temelini oluşturur (Snyder, 2000b).

Bununla birlikte, 3 ila 6 yaş aralığında gelişen dil becerileri, çocukların hedeflerini çevresine daha açık biçimde ifade edebilmesine olanak tanır. Bu da çevresel etkileşimi artırarak umut gelişimini olumlu yönde destekler. 7–12 yaş aralığındaki çocuklarda ise, umut duygusunun pekişebilmesi için çevresel modeller yoluyla hedefe ulaşma stratejilerinin gösterilmesi önem arz etmektedir (Snyder, 2000b).

2000b). Eyleycilik, çocuklar amaçlara ulaşmayı öğrenirken ve özellikle de gelişim görevlerini başarmaya çalışırken aldıkları övgü ve destekle gelişir (McDermott ve Snyder 2000; akt. Grewal ve Porter, 2007). Umut, bireyin yalnızca çocukluk döneminde değil, yaşamının tüm evrelerinde psikolojik uyumunu ve yaşam kalitesini etkileyen dinamik bir kaynak olarak öne çıkar. Özellikle ileri yaşlarda, umudu sürdürebilme becerisi; bireyin yaşlanma sürecine aktif, anlamlı ve dengeli bir şekilde uyum sağlayabilmesinde belirleyici bir rol üstlenmektedir. Yaşamın bu döneminde de hedef belirleme, bu hedeflere ulaşmak için çeşitli yollar geliştirme ve harekete geçme yönündeki zihinsel yapıların varlığı, umut dolu bir yaşlılık süreci için temel unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Wroblewski & Snyder, 2005).

2.3.3.1. Erken Çocukluk (0–7 Yaş)

Erken çocuklukta umut, güven duygusunun ortaya çıkmasıyla birlikte gelişir. Erikson’a (1964), ilk yaşam yılında kurulan güvenli bağlanmanın, “dünya güvenilir” şemasını tesis ederek umudun temelini oluşturduğunu öne sürer. Bu dönemde çocuk, bakım verenlerinin tutarlı yanıtları sayesinde “ben yeterliyim” hissini kazanır ve geleceğe dair pozitif beklentiler geliştirmeye başlar. McDermott ve Snyder (2000), 3–6 yaş arasındaki çocukların istek nesnesini işaret etme davranışını, hedef belirleme kapasitesinin ilk göstergesi olarak yorumlamış; ebeveyn modellemesinin ajans düşüncesini (agency) beslediğini vurgulamıştır.

2.3.3.2. Orta Çocukluk (8–12 Yaş)

Bilişsel esnekliğin arttığı orta çocukluk döneminde, umut yol düşüncesi (pathways) boyutunda belirgin artış gözlenir. Snyder ve arkadaşlarının (1997) Children's Hope Scale ile yapılan çalışmalarda, 8–12 yaş grubu çocuklarda ajans ve yol faktörlerinin iki faktörlü yapısını destekleyen bulgular elde edilmiştir. Bu dönemde öğretmen desteği ve akran iş birliği, yol düşüncesinin en güçlü öngörücüleridir (Gilman & Huebner, 2006).

2.3.3.3. Ergenlik (12-18)

Ergenliğe geçiş öncesi, kimlik gelişiminin hız kazandığı ve umudun psikososyal dayanıklılığa dönüşmeye başladığı bir ara dönemdir. Çocuklar, kendini keşif, okul başarıları ve sosyal ilişkiler aracılığıyla umudu test eder. Yarcheski ve Mahon'un (2014) meta-analizi, 10–23 yaş aralığındaki bireylerde sosyal destek ve pozitif duygulanımın umut düzeyinin en güçlü yordayıcıları olduğunu göstermiştir; bu da geçiş dönemindeki çocukların umut gelişiminde çevresel etkenlerin önemini ortaya koyar. Kimlik arayışının yoğunlaştığı bu evrede umut, akademik tükenmişliğe karşı tampon görevi üstlenir (Snyder, Rand, & Sigmon, 2002). Ergen kendi benliğini aradığı bu serüvende kendine ait olumlu inançlar, ileriye yönelik büyük hayaller besler. Hayali izleyicilerinin bir gün gerçek seyircilere dönüşmesi umudu ile yaşayan ergen için umut çok önemli bir kavramdır. Arkadaş grubundan kabul görme umudu, başaracağına dair olan umut, iyi işler yapma hevesi, güzel bir ilişki kurabilme bunların her biri umut düşünceleridir. Yarcheski ve Mahon'un (2014) 35 araştırmayı kapsayan meta-analizi, pozitif duygulanım ve sosyal desteğin ergen umudunun en güçlü yordayıcıları olduğunu saptamıştır.

2.4. UMUDUN ÇOCUK SAĞLIĞI VE EĞİTİMİNE ETKİLERİ

2.4.1. Sağlık Alanında Etkiler

Pediyatrik kronik hastalık çalışmalarında yüksek umut düzeyi, tedaviye uyumun artması ve ağrı toleransının yükselmesi ve depresif belirtiyi düşürmesi ile ilişkilendirilmiştir. Hellman (2018), kronik hastalıklarda umut puanındaki her birim artışın tedaviye uyum oranını %12 artırdığını; Farran ve arkadaşları (1991) ise kanser hastası çocuklarda umut güçlendirme müdahalelerinin yaşam kalitesini anlamlı düzeyde iyileştirdiğini raporlamıştır.

2.4.2. Eğitim Alanında Etkiler

Eğitim bağlamında umut, akademik başarının doğrudan yordayıcısıdır. Marques, Gallagher ve Lopez (2017), Portekizli ergenlerde ajans düşüncesindeki artışın dönem sonu not ortalamasını pozitif yönde etkilediğini göstermiştir. Gilman ve Huebner (2006), yaşam doyumunu yüksek ergenlerin aynı zamanda umut ve öz-yeterlik algısının da yüksek olduğunu bulmuş; bu da umudun okul başarısını ve okula aidiyeti artırdığını ortaya koymuştur.

2.5. UMUT ÖLÇÜM ARAÇLARI

Umut araştırmalarında kullanılan başlıca ölçüm araçları, umudun iki bileşenli yapısını güvenilir biçimde yansıtacak şekilde geliştirilmiştir:

Children’s Hope Scale (CHS): 6 maddeyle ajans ve yol alt ölçeklerini içeren, 8–16 yaş grubuna yönelik bir ölçek olup Cronbach alfa katsayıları .72–.86 arasında değişir (Snyder et al., 1997).

Herth Hope Index (HHI): 18 maddelik yetişkin leğinin uyarlanmış formu, “geleceğe yönelik olumlu tutum”, “kişiler arası bağlılık” ve “eyleme hazır olma” alt boyutlarıyla .80’in üzerindeki güvenirlik sunar (Herth, 1992).

e-Hope Tracker: Schmid ve Ortner (2023) tarafından geliştirilen mobil günlük kayıt uygulaması, ocuk ve ergenlerin günlük umut dalgalanmalarını gerçek zamanlı olarak izleyebilme imkânı sağlar.

Bu araçların psikometrik çalışmaları, kültürler arası geçerlilik ve zamana duyarlılık açısından güçlü bulgular sergilemiştir; ancak dijital ve sosyal medya bağlamındaki etkilere dair ek uyarlamalara ihtiyaç duyulmaktadır.

2.6. UMUT ODAKLI MÜDAHALE PROGRAMLARI

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) gibi psikolojik müdahale yaklaşımları, ergenlerde umutsuzluğu azaltmak için etkili yöntemler olarak öne çıkmaktadır. Bu terapiler, bireyin olumsuz düşünce kalıplarını ya yeniden yapılandırmayı (BDT) ya da bu düşüncelerle kurduğu ilişkiyi dönüştürmeyi (ACT) hedefleyerek psikolojik iyilik halini artırmaktadır (Demir, 2018; Öngider, 2013; Kul, 2024; Pearson Journal, 2024). Lise öğrencileriyle yapılan karşılaştırmalı bir çalışmada, hem BDT hem de ACT temelli psikoeğitim programlarının sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu, ancak ACT'nin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yapan, Murat & Yavuz, 2021). Umut geliştirmeye yönelik programlar, aile, okul ve klinik ortamlarda uygulanmaktadır:

Hope-Strengthening Parenting Workshop: Sekiz haftalık grup çalışmasında; ebeveynlere hedef parçalama, olumlu içsel konuşma ve modelleme teknikleri öğretilir. Bernardo (2010), yapılan çalışma sonucunda Filipinli ebeveynlerde umut ölçeğinde %15 artış raporlamıştır. Araştırmada iç umut odağının, 'bireyi hedef-başarı bilişlerinin temsilcisi olarak gösterirken, dış umut odağının, önemli diğerlerini ve dış güçleri hedef-başarı bilişlerinin temsilcileri olarak ifade ettiği,' anlaşılmıştır (Bernardo 2010, 945).

Bridge to Hope Okul Programı: Ortaokul düzeyinde 10 oturumluk sınıf içi uygulama; problem çözme oyunları ve engel senaryoları içerir. Tong ve arkadaşları (2010), devamsızlık oranında %12 azalma ve CHS yol alt ölçeğinde .42 etki büyüklüğü bildirmiştir. Tong ve arkadaşları, sıradan insanların umut kavramının (yani, hedeflere ulaşmak için hiçbir seçenek olmadığında bile ulaşılabilir olması) umut yönleriyle ilişkili olup olmadığını inceledi. Sıradan insanların umut kavramının eylemli düşünceyle önemli ölçüde bağlantılı olduğunu, ancak yol düşüncesiyle bağlantılı olmadığını buldular; bu da eylemli düşüncenin rollerinin eğitim ortamlarında yol

düşüncesinin rollerinden daha belirgin olabileceğini gösteriyor. Özellikle, umutlu düşünce tamamen içsel eylemliliğe değil, aynı zamanda dışsal eylemliliğe de dayanmaktadır.

Hope Therapy for Adolescents: Bilişsel-davranışçı tekniklerle ajans ve yol becerilerini pekiştirmeye odaklanır. Cheavens ve arkadaşları (2006), altı oturum sonunda depresyon ölçeği puanlarında belirgin düşüş ve umut ölçeği puanlarında anlamlı artış gözlemlemiştir.

İnsanların bir şeyleri başarabileceğine dair inancının internetin ve sosyal medyanın varoluşundan sonra olumlu ve olumsuz anlamda etkilendiğini söyleyebiliriz. Yemek sektöründen, yazılım sektörüne kadar birçok iş ve işlemin nasıl yapılacağını bu kadar hızlı ve kolay öğrenmek başaracağımıza dair umut kaynağı olabilecekken, insanların ulaşılması zor olan ultra lüks hayatlarını görmek normalde para kaynağına ulaşabilecek eğitimleri ve meslekleri olmayan bireylerin sosyal medya aracılığı ile normalin üzeri kazanç sağlamaları bireyi benlik saygısına, eğitime ve okula dair inançlarını sarsabilir bireyi umutsuzluğa itebilir.

2.7.UMUT İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Türkiye’de umut üzerine yapılan çalışmaların temelini, Snyder ve arkadaşlarının (1991, 1996, 1997) geliştirdiği “Umut Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlanmasına yönelik araştırmalar oluşturmuştur (Akman & Korkut, 1993; Atik & Kemer, 2009; Denizli, 2004; Tarhan & Bacanlı, 2015). Bu ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarıyla birlikte umut değişkeni, özellikle ergenler üzerinde farklı psikososyal boyutlarla ele alınmaya başlanmıştır.

Yerli ve yabancı literatürde, umut düzeyinin ergenlik döneminde bireyin psikolojik dayanıklılığı, sosyal uyumu ve akademik başarısı üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir. Aynı zamanda dijital çağda umudun, sosyal medya kullanımına karşı geliştirilebilecek zihinsel bir koruyucu mekanizma işlevi görebileceği de anlaşılmaktadır. Yapılan araştırmalarda, umut ile sınav kaygısı (Denizli, 2004), üniversite sınavına giriş puanları (Kemer, 2006), zorbalık ve siber zorbalık (Atik, 2009; Peker & Akbaba, 2016), akademik erteleme davranışları (Uzun Özer, 2009),

algılanan sosyal destek (Kemer & Atik, 2012; Peker & Akbaba, 2016), öznel iyi oluş (Şahin et al., 2012), mesleki karar öz-yeterliği (Sarı & Şahin, 2013) ve sosyal-duygusal beceriler (Kabakçı & Totan, 2013) gibi değişkenler arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Umut düzeyinin düşünme stilleriyle olan ilişkisini ele alan çalışmalarda ise umutlu düşüncenin eleştirel, yaratıcı ve ilgili düşünme tarzlarıyla anlamlı ilişkiler içinde olduğu belirtilmiştir (Tarhan et al., 2011). Aynı zamanda lise düzeyindeki öğrencilerde uygulanan barış eğitimi gibi müdahale programlarının, umut düzeyinde anlamlı artışlar sağladığı gösterilmiştir (Sağkal & Türnüklü, 2017). İlköğretim ikinci kademedeki yapılan çalışmalardan biri olan Atik ve Kemer'in (2009) araştırmasında, umut düzeyinin sınıf seviyelerine göre değişkenlik gösterdiği, 6. sınıf öğrencilerinin 7. ve 8. sınıflara göre daha yüksek umut düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Yılmaz'ın (2017) araştırması da okul türü ve sınıf düzeyi gibi bağlamsal etmenlerin umut üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Bu bulgulara paralel olarak, Akça, Yılmaz ve Şahin'in (2024) Türkiye'de gerçekleştirdiği çok merkezli çalışmada, 14–18 yaş arası ergenlerde umut düzeyinin sosyal medya bağımlılığı ve olumsuz başa çıkma stratejileri ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Aynı şekilde, Yeliz Yazıcı Demir ve Atlı'nın (2024) araştırması, sosyal medya kullanım süresi arttıkça öğrencilerin umut ve yaşam doyumu düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bu da umut düzeyinin, dijital ortamlarla kurulan ilişkiden olumsuz yönde etkilenebileceğini göstermektedir.

Yurt dışı literatürü incelendiğinde, Gilman ve Huebner (2006), yaşam doyumu yüksek olan ergenlerin ortak özelliklerinin yüksek düzeyde umut, özsaygı ve içsel kontrol odağı olduğunu bildirmiştir. Fraser ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan bir çalışmada ise ergenlik döneminde umut düzeylerinin okul stresi ve akademik başarı ile negatif yönde ilişkili olduğu ve yüksek umut düzeyine sahip bireylerin daha az stres yaşadığı ortaya konmuştur. Benzer biçimde, Dixon ve arkadaşları (2019), umut düzeyinin Afrika kökenli Amerikalı ergenlerde başarı odaklı psikososyal profille yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Callina (2022) ise ergenlerin umutlu gelecek beklentileri ile öz-düzenleme düzeylerinin pozitif gençlik gelişimini anlamlı şekilde yordadığını ileri sürmüştür.

Üstelik umutsuzluk ve dijital bağımlılık ilişkisini ortaya koyan bulgular da mevcuttur. Örneğin, Sundstrom'un (2013) saha raporunda, çocuklarının sosyal medya bağımlılığı nedeniyle gelişen depresyon ve kaygı sorunları karşısında çaresiz kalan ebeveynlerin, özel terapi merkezlerine yüksek ücretlerle başvurduğu belirtilmiştir. 12 yaşın altındaki çocukların bile bu programlara dahil edildiği rapor edilmekte, özellikle kız çocuklarının kendilerini değerlendirirken sosyal medya etkisinden ciddi şekilde etkilendikleri gözlemlenmektedir. Bu durum, umudun hem bireysel bir koruyucu faktör hem de dijital risklere karşı psikolojik bir tampon işlevi görebileceğine işaret etmektedir.

3.YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve analiz süreci ele alınmıştır.

3.1. Yöntem

İlişkisel ve betimsel tarama modeli ile oluşturulan bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile umut ölçeği arasındaki ilişki incelenmiştir. Bağımlı değişkenler; ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve umut puanları iken bağımsız değişkenleri; yaş, cinsiyet, kardeş sırası, kardeş sayısı, ebeveyn medya kullanımı, kullanılan sosyal medya platform sayısı, sosyal medyada geçirilen süre ve aile geliri oluşturmaktadır.

Araştırmanın evrenini, İstanbul ili Kağıthane ilçesindeki tüm ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak, İstanbul ili Kağıthane ilçesinde yer alan devlet ve özel ortaokullarında öğrenim gören 132 kız ve 93 erkek olmak üzere toplam 225 öğrenciden oluşmaktadır. Ölçme aracı olarak anket kullanılmıştır. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %58,7'si kız, %41,3'ü ise erkektir. Yaş grupları arasında en yüksek oran %39,1 ile 13-14 yaş grubundadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırma, İstanbul Ticaret Üniversitesi Etik Kurulu onayı kapsamında MEB'e bağlı okullar aracılığıyla gerçekleşmesi sebebi ile, verilerin toplanması amacıyla öncelikle valilikten izin alınmış olup, üst yazı ile okullara gönderilen izin formunun ardından örneklem grubunun reşit olmaması nedeni ile velilere Veli Onam Formu gönderilmiştir. Velilerden alınan izin ile öğrencilere Sosyo Demografik Form, Çocuklarda Umut Ölçeği (Children's Hope Scale - CHS) Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) formları yönlendirilerek araştırmacı ve öğretmen gözlemi dahilinde sonuçlar belgelenmiştir. Ekte belgeler mevcuttur.

3.2.1.Çocuklarda Umut Ölçeği (Children's Hope Scale - CHS)

Bu ölçek, Snyder ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiş, 8-16 yaş grubu için umut düzeyini ölçmeye yöneliktir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Sarı (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır: "yollar" (pathways) ve "motivasyon" (agency). 5'li Likert tipi derecelendirme ile uygulanmakta olup, toplam puan 6 ila 30 arasında değişmektedir. Yüksek puan, yüksek umut düzeyine işaret eder. Sarı'nın (2012) çalışmasında Cronbach Alfa katsayısı 0.78 olarak bulunmuştur.

3.2.2.Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)

DSM-5 kriterlerine göre Şahin ve Yağmur (2017) tarafından geliştirilmiş olan Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESBM) Ölçek formu 5'li likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek 9 maddeden oluştuğu için bir katılımcı ölçekten en az 9 puan, en fazla 45 puan alınabilmektedir. Toplam 41 maddeden oluşan ölçek, "zihinsel yoğunluk", "kontrol gücü", "sosyal çekilme" ve "aşırı kullanım" olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin, Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.904 olarak hesaplanmıştır (Özgenel, Canpolat & Ekşi, 2019). Bu değer, ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

3.2.3.Sosyodemografik Form:

Sosyodemografik form aracılığı ile değişkenler, çoktan seçmeli seçenekler sunularak ölçülmüştür. Ebeveynlerin medya kullanımını ölçmek için ise sosyo demografik bilgi formu içerisinde bulunan ‘Sizce anne veya babanız sosyal medyada ne kadar vakit harcıyor?’ sorusu öğrencilere yönlendirilmiş olup, değerlendirme öğrencinin kendi gözlemine dayalıdır. Veliye yönlendirilmiş Bilgilendirilmiş Onam Formu içerisinde, izin yazısı dışında herhangi bir soru bulunmamaktadır.

3.3. Veri Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS 26.0 ve AMOS 24 yazılımları aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin normalliği çarpıklık ve basıklık değerleri ile test edilmiş ve bu değerlerin referans sınırlar içerisinde kaldığı belirlenmiştir (Kalaycı, 2005). Tüm ölçek ve alt faktörlerin normal dağılım kurallarına uyduğu görülmüştür. Alınan referans değer $\pm 1,96$ arasındadır (Kalaycı, 2005).

İki grup arasındaki farklar Independent Samples t Testi ile, üç veya daha fazla grup için One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Anlamlı fark bulunan durumlarda LSD Post Hoc testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile belirlenmiş olup, katsayılar 0.00-0.30 (düşük), 0.30-0.70 (orta) ve 0.70-1.00 (yüksek) şeklinde yorumlanmıştır (Büyüköztürk, 2020). Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin umutları üzerindeki etkileri *YEM analizi* ile incelenmiş olup, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, algılanan ebeveyn medya kullanımı üzerindeki etkileri ise yol analizi ile test edilmiştir. Analizler AMOS 24 aracılığıyla yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 ve 0.01 olarak kabul edilmiştir.

Sayısal değişkenlerde normal dağılım çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak bulunmuş olup Tablo X’de gösterilmiştir. Tüm ölçek ve alt faktörlerin normal dağılım kurallarına uyduğu görülmüştür. Alınan referans değer $\pm 1,96$ arasındadır (Kalaycı, 2005).

Tablo X. Öğrencilere Uygulanan Ölçekler ve Alt Boyut Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Faktörler	Skewness (Çarpıklık)±S.H		Kurtosis (Basıklık)±S.H	
Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)	-0,44	0,16	-0,21	0,32
• Amaca güdülenme	-0,37	0,16	-0,51	0,32
• Amaca ulaşma	-0,42	0,16	-0,53	0,32
Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	0,46	0,16	-0,35	0,32

S.E: Standart hata

Öğrencilerin cinsiyet gibi iki gruplu değişkenleri ile ölçek puanlarının karşılaştırılmasında *Independent Sample T testi*, üç grup veya daha fazla değişkenleri ile ölçek puanlarının karşılaştırılmasında *One Way ANOVA Testi* kullanılmıştır. Gruplar arasında farklılık görülen değerlerin hangi grup bileşeninden kaynaklandığını belirlemek içinde *Post Hoc Testleri (LSD Testi)* kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesinde *Pearson Korelasyon Analizi* kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı; 0.00-0.30 arası düşük, 0.30-0.70 arası orta ve 0.70-1.00 arası ise yüksek düzeyde bir ilişki olarak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2020). Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin umutları üzerindeki etkileri *YEM analizi* ile incelenmiş olup, test edilmesinde *AMOS 24 programı* kullanılmıştır. Tüm çalışmada anlamlılık düzeyleri 0,05 ve 0,01 değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.

3.3.1. Ölçeklerin Güvenirlilik Analizleri

Ölçek ve alt boyutlarına ait güvenirlilik sonuçları Tablo Y’de gösterilmiştir.

Tablo Y. Ölçekler ve Alt Faktörlerine Ait Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Faktörler	Cronbach alpha değeri	N
Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)	0,794	6
• Amaca güdülenme	0,628	3
• Amaca ulaşma	0,707	3
Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	0,832	9

Korelasyon değerlerine göre güvenirlik katsayıları incelendiğinde; 0.00-0.40 arası ölçeğin güvenilir olmadığı, 0,40-0,60 arası ölçeğin güvenilirliğinin düşük olduğu, 0,60-0,80 arası ölçeğin oldukça güvenilir olduğu ve 0,80-1,00 arası ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Karagöz, 2021). Bu çalışmada tüm ölçek ve faktörlerinin güvenirliklerin yeterli olduğu görülmüştür

4.BULGULAR

4.1. Ortaokul Öğrencilerinin Tanımlayıcı Özellikleri

İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli demografik ve sosyal medya alışkanlıkları ile ilgili özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Ortaokul Öğrencilerinin Tanımlayıcı Özellikleri

Tanımlayıcı değişkenler		Sayı	%
Cinsiyet	Kız	132	58,7
	Erkek	93	41,3
Yaş	10-11 yaş	74	32,9
	12 yaş	63	28,0
	13-14 yaş	88	39,1
Kardeş sırası	İlk	97	43,1
	İkinci	83	36,9
	Üçüncü	31	13,8
	Dördüncü ve üzeri	14	6,2
Kardeş sayısı	1 kardeş	19	8,4
	2 kardeş	104	46,2
	3 kardeş	71	31,6
	4 kardeş ve üzeri	31	13,8
Okul türü	Devlet okulu	199	88,4

	Özel okul	26	11,6
Aile geliri	Ortalama altı	9	4,0
	Ortalama	112	49,8
	Ortalama üstü	74	32,9
	Çok iyi	30	13,3
Kullanılan sosyal medya platformu	2 ve altı	158	70,2
sayısı	2 üzeri	67	29,8
Sosyal medyada geçirilen zaman	2 saatin altında	63	28,0
	2-4 saat	99	44,0
	5-7 saat	38	16,9
	7 saat ve üzeri	25	11,1
Anne ve babanın sosyal medyada geçirdiği zaman	Çok az	38	16,9
	Az	71	31,6
	Ortalama	91	40,4
	Fazla	25	11,1
Toplam		225	100

Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %58,7'si kız, %41,3'ü ise erkektir. Yaş grupları arasında en yüksek oran %39,1 ile 13-14 yaş grubuna aitken, %32,9 oranla 10-11 yaş grubu ve %28 oranla 12 yaş grubu takip etmektedir. Öğrencilerin kardeş sırasına göre dağılımında ise %43,1'i ilk çocuk olarak, %36,9'u ikinci sırada yer almakta olup, daha az bir oranla (%6,2) dördüncü çocuk ve üzeri olanlar bulunmaktadır. Kardeş sayısı bakımından en yüksek oran, %46,2 ile iki kardeşi olan çocuklara aittir.

Okul türünde, öğrencilerin %88,4'ü devlet okuluna devam ederken %11,6'sı özel okulda eğitim almaktadır. Aile geliri seviyesinde ise, öğrencilerin çoğunluğu (%49,8) “ortalama” gelir düzeyinde bir aileden gelmektedir; bunu %32,9 oranıyla “ortalama üstü” gelir düzeyine sahip aileler izlemektedir. Toplam 225 bireyden 158'i (%70,2) iki veya daha az sosyal medya platformu kullanırken, 67'si (%29,8) ikiden daha fazla platforma erişim sağlamaktadır. Sosyal medyada günlük geçirilen zaman bakımından, %44'ü 2-4 saat arasında vakit harcamakta, %28'i ise 2 saatin altında sosyal medya kullanmaktadır. Ayrıca, anne ve babalarının sosyal medya kullanımı incelendiğinde, ebeveynlerin %40,4'ünün ortalama seviyede zaman geçirdiği gözlemlenmiştir.

4.2. Ortaokul Öğrencilerine Uygulanan Ölçekler ve Alt Boyutlarına Ait Betimleyici İstatistik Bulgular

Öğrencilere uygulanan iki farklı ölçek ve bunların alt faktörlerine ait betimleyici istatistikler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilere Uygulanan İki Farklı Ölçek ve Bunların Alt Faktörlerine Ait Betimleyici İstatistikler

Ölçekler ve alt faktörleri	Ort.	S.S.	Min.	Max.
Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)	25,41	6,04	7	36
Amaca güdülenme	12,30	3,34	3	18
Amaca ulaşma	13,11	3,33	4	18
Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	20,82	7,67	9	45

Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, Min.: Minimum, Max.: Maximum

Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ortalama 25,41 puanla, çocukların umut düzeyini ölçerken, bu ölçek iki alt faktörden oluşmaktadır. Amaca güdülenme alt boyutunda, ortalama 12,30 puan ile çocukların amaçlarına yönelik motivasyon seviyeleri

değerlendirilirken, amaca ulaşma alt boyutunda 13,11 puanla çocukların hedeflerine ulaşma potansiyeli ele alınmıştır. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ise sosyal medya bağımlılığı düzeyini ölçmekte olup, ortalama 20,82 puanla dikkat çekmektedir.

4.3. Ortaokul Öğrencilerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Uygulanan Ölçekler ve Alt Faktörlerine Ait Puanlarının Karşılaştırılması

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ve alt boyutlarına ait puanların karşılaştırılması Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler ve faktörler	Cinsiyet	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.S</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)	Kız	132	24,86	6,24	-1,66	0,099
	Erkek	93	26,20	5,69		
Amaca güdülenme	Kız	132	12,09	3,35	-1,13	0,259
	Erkek	93	12,60	3,32		
Amaca ulaşma	Kız	132	12,77	3,48	-1,87	0,063
	Erkek	93	13,60	3,04		
Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	Kız	132	20,30	6,98	-1,23	0,220
	Erkek	93	21,57	8,53		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *t*: Independent Sample T Testi

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Çocuklarda Umut Ölçeği genel puanları ile alt boyutları olan amaca güdülenme ve amaca ulaşma puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Bu sonuçlar, kız ve erkek öğrencilerin umut ölçeğine ilişkin düşüncelerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Bu sonuçlar, kız ve erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına ilişkin düşüncelerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin yaşlarına göre Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ve alt boyutlarına ait puanların karşılaştırılması Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Yaşlarına Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler ve faktörler	Yaş	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.S</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)	10-11 yaş ^a	74	26,43	5,97	1,68	0,189	-
	12 yaş ^b	63	25,17	6,30			
	13-14 yaş ^c	88	24,73	5,86			
Amaca güdülenme	10-11 yaş ^a	74	13,09	3,32	4,28	0,015*	a>c
	12 yaş ^b	63	12,38	3,15			
	13-14 yaş ^c	88	11,58	3,37			
Amaca ulaşma	10-11 yaş ^a	74	13,34	3,23	0,46	0,631	-
	12 yaş ^b	63	12,79	3,65			
	13-14 yaş ^c	88	13,15	3,19			
	10-11 yaş ^a	74	18,43	6,97	5,77	0,004**	b,c>a

Ergenler için Sosyal Medya

Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) 12 yaş^b 63 21,56 7,92

13-14 yaş^c 88 22,31 7,63

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, F : One Way ANOVA Testi, Fark: Post Hoc Testleri

Öğrencilerin yaşlarına göre Çocuklarda Umut Ölçeği genel puanları ile alt boyutları olan amaca ulaşma puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Fakat, öğrencilerin yaşlarına göre amaca güdülenme puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Bu bulgulara göre, 10-11 yaş arasındaki öğrencilerin amaca güdülenme puanları, 13-14 yaş arasındaki öğrencilere göre yüksektir.

Öğrencilerin yaşlarına göre Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Bu bulgulara göre, 10-11 yaş arasındaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanları, 12 yaş ile 13-14 yaş arasındaki öğrencilere göre düşüktür.

Öğrencilerin kardeş sırasına göre Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ve alt boyutlarına ait puanların karşılaştırılması Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Kardeş Sırasına Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler ve faktörler	Kardeş sırası	n	Ort.	$S.S$	F	p	Fark
Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)	İlk	97	25,88	6,11	0,39	0,763	-
	İkinci	83	25,18	5,97			
	Üçüncü	31	24,68	5,56			
	Dördüncü ve üzeri	14	25,21	7,32			

Amaca güdülenme	İlk	97	12,48	3,45	0,30	0,825	-
	İkinci	83	12,3	3,3			
	Üçüncü	31	11,94	3,01			
	Dördüncü ve üzeri	14	11,86	3,8			
Amaca ulaşma	İlk	97	13,39	3,33	0,51	0,673	-
	İkinci	83	12,88	3,28			
	Üçüncü	31	12,74	3,29			
	Dördüncü ve üzeri	14	13,36	3,84			
Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	İlk	97	20,48	7,91	0,98	0,404	-
	İkinci	83	21,13	7,95			
	Üçüncü	31	19,74	6,43			
	Dördüncü ve üzeri	14	23,71	6,59			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, F : One Way ANOVA Testi.

Öğrencilerin kardeş sırasına göre Çocuklarda Umut Ölçeği genel puanları ile alt boyutları olan amaca güdülenme ve amaca ulaşma puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu sonuçlar, kardeş sırası farklılık gösteren öğrencilerin umut ölçeğine ilişkin düşüncelerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin kardeş sırasına göre Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu sonuçlar,

kardeş sırası farklılık gösteren öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına ilişkin düşüncelerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin kardeş sayısına göre Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ve alt boyutlarına ait puanların karşılaştırılması Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler ve faktörler	Kardeş sayısı	n	Ort.	S.S	F	p	Fark
Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)	1 kardeş	19	24,79	6,06	0,08	0,971	-
	2 kardeş	104	25,41	5,75			
	3 kardeş	71	25,55	6,42			
	4 kardeş ve üzeri	31	25,48	6,34			
Amaca güdülenme	1 kardeş	19	12,58	3,36	0,07	0,974	-
	2 kardeş	104	12,24	3,21			
	3 kardeş	71	12,37	3,58			
	4 kardeş ve üzeri	31	12,19	3,37			
Amaca ulaşma	1 kardeş	19	12,21	3,17	0,51	0,673	-
	2 kardeş	104	13,17	3,22			
	3 kardeş	71	13,18	3,56			
	4 kardeş ve üzeri	31	13,29	3,29	1,86	0,137	
	1 kardeş	19	18,42	6,82			-

Ergenler için Sosyal				
Medya Bağımlılığı	2 kardeş			
Ölçeği (ESMBÖ)		104	21,12	8,14
	3 kardeş	71	20,03	6,63
	4 kardeş ve			
	üzeri	31	23,1	8,36

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, F : One Way ANOVA Testi.

Öğrencilerin kardeş ayısına göre Çocuklarda Umut Ölçeği genel puanları ile alt boyutları olan amaca güdülenme ve amaca ulaşma puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu sonuçlar, kardeş sayısı farklılık gösteren öğrencilerin umut ölçeğine ilişkin düşüncelerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin kardeş sayısına göre Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu sonuçlar, kardeş sayısı farklılık gösteren öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına ilişkin düşüncelerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin aile gelir durumlarına göre Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ve alt boyutlarına ait puanların karşılaştırılması Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Aile Gelir Durumlarına Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler ve faktörler	Aile gelir durumları	n	Ort.	$S.S$	F	p	Fark
Çocuklarda Umut	Ortalama altı	9	22,00	7,71	1,96	0,121	-
Ölçeği (ÇUÖ)	Ortalama	112	24,89	5,94			
	Ortalama üstü	74	26,27	5,8			

	Çok iyi	30	26,27	6,18			
Amaca güdülenme	Ortalama altı	9	10,22	3,56	2,16	0,094	-
	Ortalama	112	12,04	3,26			
	Ortalama üstü	74	12,65	3,19			
	Çok iyi	30	13,03	3,73			
Amaca ulaşma	Ortalama altı	9	11,78	4,32	1,32	0,270	-
	Ortalama	112	12,85	3,27			
	Ortalama üstü	74	13,62	3,33			
	Çok iyi	30	13,23	3,16			
Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	Ortalama altı	9	24,56	8,8	2,09	0,102	-
	Ortalama	112	21,37	6,77			
	Ortalama üstü	74	20,59	8,11			
	Çok iyi	30	18,23	8,89			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, F : One Way ANOVA Testi.

Öğrencilerin aile gelir durumlarına göre Çocuklarda Umut Ölçeği genel puanları ile alt boyutları olan amaca güdülenme ve amaca ulaşma puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu sonuçlar, farklı aile geliri olan öğrencilerin umut ölçeğine ilişkin düşüncelerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin aile gelir durumlarına göre Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu sonuçlar, farklı aile geliri olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına ilişkin düşüncelerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin kullandıkları sosyal platform sayısına göre Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ve alt boyutlarına ait puanların karşılaştırılması Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Kullandıkları Sosyal Medya Platform Sayısına Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler ve faktörler	Sosyal platform sayısına	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.S</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)	2 ve altı	158	25,70	5,85	1,10	0,271
	2 üzeri	67	24,73	6,45		
Amaca güdülenme	2 ve altı	158	12,53	3,21	1,59	0,114
	2 üzeri	67	11,76	3,58		
Amaca ulaşma	2 ve altı	158	13,17	3,10	0,41	0,68
	2 üzeri	67	12,97	3,69		
Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	2 ve altı	158	20,07	7,46	-2,28	0,023*
	2 üzeri	67	22,60	7,91		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *t*: Independent Sample T Testi

Öğrencilerin kullandıkları sosyal platform sayısına göre Çocuklarda Umut Ölçeği genel puanları ile alt boyutları olan amaca güdülenme ve amaca ulaşma puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu sonuçlar, farklı sosyal medya platformu kullanım sayısı olan öğrencilerin umut ölçeğine ilişkin düşüncelerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin kullandıkları sosyal platform sayısına göre Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Bu verilere göre, sosyal medya platform kullanım sayısı 2 ve altı olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, kullanılan sosyal medya platform sayısı 2'nin üzerinde olanlara göre yüksektir. Öğrencilerin sosyal medyada geçirdiği zamana göre Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ve alt boyutlarına ait puanların karşılaştırılması Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin Sosyal Medyada Geçirdiği Zamana Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler ve faktörler	Sosyal medyada geçirdiği zaman	n	Ort.	S.S	F	p	Fark
Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)	2 saatin altında	63	26,43	6,07	1,28	0,283	-
	2-4 saat	99	25,42	5,5			
	5-7 saat	38	24,11	6,85			
	7 saat ve üzeri	25	24,8	6,58			
Amaca güdülenme	2 saatin altında	63	12,95	3,57	1,58	0,195	-
	2-4 saat	99	12,27	2,97			
	5-7 saat	38	11,53	3,46			
	7 saat ve üzeri	25	11,96	3,82			
Amaca ulaşma	2 saatin altında	63	13,48	3,22	0,63	0,594	-
	2-4 saat	99	13,15	3,21			
	5-7 saat	38	12,58	3,73			
	7 saat ve üzeri	25	12,84	3,46			
	2 saatin altında ^a	63	17,68	7,58	6,83	0,000**	b,c,d>a

Ergenler için Sosyal				
Medya Bağımlılığı	2-4 saat ^b	99	21,14	7,41
Ölçeği (ESMBÖ)				
	5-7 saat ^c	38	24,16	6,6
	7 saat ve üzeri ^d	25	22,40	7,88

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, F: One Way ANOVA Testi, Fark: Post Hoc Testleri

Öğrencilerin sosyal medyada geçirdiği zamana göre Çocuklarda Umut Ölçeği genel puanları ile alt boyutları olan amaca güdülenme ve amaca ulaşma puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Bu sonuçlar, sosyal medya kullanım saatleri farklılık gösteren öğrencilerin umut ölçeğine ilişkin algılarının değişmediğini göstermektedir.

Öğrencilerin sosyal medyada geçirdiği zamana göre Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Bu sonuçlar, iki saat altı sosyal medya kullanımı olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, 2-4 saat, 5-7 saat ile 7 saat ve üzeri olan öğrencilere göre düşüktür.

Öğrencilerin anne ve babalarının sosyal medyada geçirdiği zamana göre Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ve alt boyutlarına ait puanların karşılaştırılması Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin Anne ve Babalarının Sosyal Medyada Geçirdiği Zamana Göre Çocuklarda Umut ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanların Karşılaştırılması

	Anne ve babalarının						
Ölçekler ve faktörler	sosyal medyada geçirdiği zamana	n	Ort.	S.S	F	p	Fark

Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)	Çok az	38	26,71	5,13	1,85	0,139	-
	Az	71	26,1	6,41			
	Ortalama	91	24,35	6,1			
	Fazla	25	25,36	5,69			
Amaca güdülenme	Çok az	38	12,87	3,06	1,50	0,217	-
	Az	71	12,72	3,51			
	Ortalama	91	11,78	3,19			
	Fazla	25	12,16	3,68			
Amaca ulaşma	Çok az	38	13,84	2,84	1,58	0,194	-
	Az	71	13,38	3,6			
	Ortalama	91	12,57	3,36			
	Fazla	25	13,2	2,94			
Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	Çok az ^a	38	20,18	7,46	3,41	0,018*	c,d>b
	Az ^b	71	18,73	7,21			
	Ortalama ^c	91	22,29	7,78			
	Fazla ^d	25	22,40	7,74			

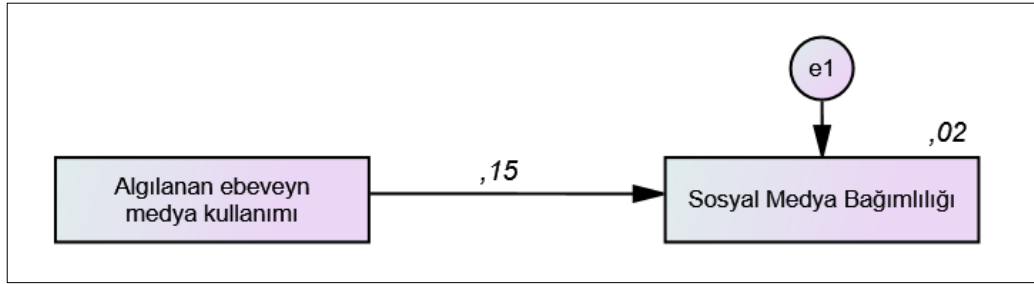
**p<0,05, **p<0,01, F: One Way ANOVA Testi, Fark: Post Hoc Testleri*

Öğrencilerin anne ve babalarının sosyal medyada geçirdiği zamana göre Çocuklarda Umut Ölçeği genel puanları ile alt boyutları olan amaca güdülenme ve amaca ulaşma puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Bu sonuçlar, anne ve babaları sosyal medya kullanım saatleri farklılık gösteren öğrencilerin umut ölçeğine ilişkin algılarının değişmediğini göstermektedir.

Öğrencilerin anne ve babalarının sosyal medyada geçirdiği zamana göre Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Bu sonuçlar, az sosyal medya kullanan anne ve babaları olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, ortalama ve fazla sosyal medya kullanan anne ve babaları olan öğrencilere göre düşüktür.

4.4. Ortaokul Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Medya Kullanımının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı bağımlı değişken, algılanan ebeveyn medya kullanımı bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Öğrencilerin algıladıkları ebeveyn medya kullanımının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri yol analizi sonuçları Şekil 1 ve Tablo 11’te sunulmuştur.



Şekil 1. Öğrencilerin Algıladıkları Ebeveyn Medya Kullanımının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Yol Diyagramı

Tablo 11. Öğrencilerin Algıladıkları Ebeveyn Medya Kullanımının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Yol Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken	Path	Bağımsız değişken	B	S.E.	β (Beta)	p	R^2
Sosyal medya bağımlılığı	<---	Algılanan ebeveyn medya kullanımı	1,30	0,056	0,15	0,021*	0,023

*B: Standardize edilmemiş yol katsayısı, β (Beta): Standardize edilmiş yol katsayısı,
* $p<0,05$, ** $p<0,01$*

Bağımlı faktörlerde açıklanan varyans oranı: R^2

Bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin algıladıkları ebeveyn medya kullanımı sosyal medya bağımlılığı düzeylerindeki değişimlerin %2,3'ünü açıklamaktadır. Öğrencilerin algıladıkları ebeveyn medya kullanımının, sosyal medya bağımlılık düzeyleri üzerindeki ($\beta=0,15$, $p<0,05$) etkisinin anlamlı ve pozitif olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Bu verilere göre, öğrencilerin algılanan ebeveyn medya kullanımı artarsa, sosyal medya bağımlılığı puanları da artacaktır.

Öğrencilerin anne ve babalarının sosyal medyada geçirdiği zamana göre Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu sonuçlar, sosyal medyayı az kullanan ebeveynlere sahip öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, sosyal medyayı orta ve yoğun düzeyde kullanan ebeveynlere sahip öğrencilere göre daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

4.5. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile umut düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12. *Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Umut Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

<i>Değişkenler</i>	<i>Kat sayı</i>	<i>1.</i>	<i>2.</i>	<i>3.</i>	<i>4</i> <i>.</i>
Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)	r	1			
	p				
Amaca güdülenme	r	,906*	1		
		*			

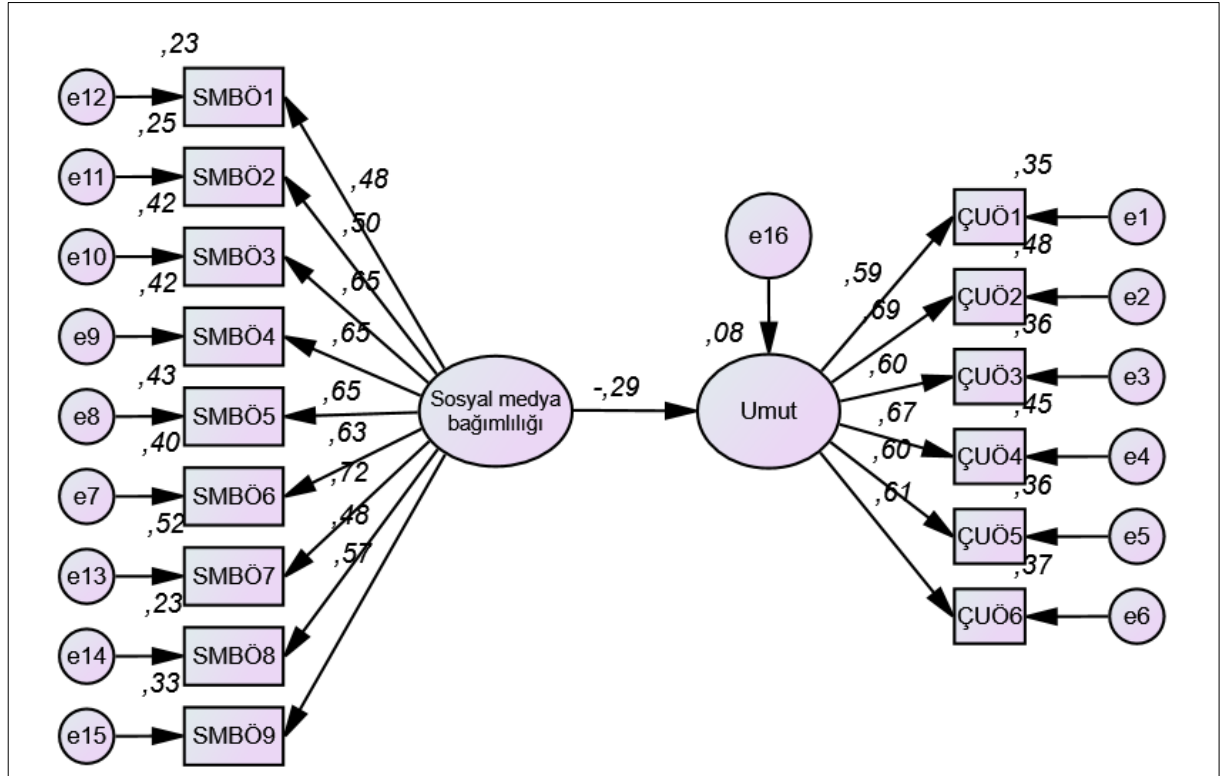
	p	0,000		
Amaca ulaşma	r	,905*	,641*	1
		*	*	
	p	0,000	0,000	
Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	r	-,234*	-,266*	-,157
		*	*	*
	p	0,000	0,000	0,01
				8

** $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, r: Korelasyon katsayısı*

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile umut ölçeği genel, alt faktörleri amaca güdülenme ve amaca ulaşma düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu sonuçlara göre, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı artarsa, umut genel, amaca güdülenme ve amaca ulaşma puanları azalış gösterecektir.

4.6. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Umutları Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı bağımsız değişken, umut ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin umutları üzerindeki etkileri, YEM analizi kullanılarak incelenmiş ve sonuçları Tablo 13'de sunulmuştur. Ayrıca, Şekil 2'de standardize etki değeri gösterilmektedir.



Şekil 2. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Umutları Üzerindeki YEM Analizi Sonuçları

Tablo 13. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Umutları Üzerindeki YEM Analizi Sonuçları

Faktör	Path	Faktör	B	S.E.	β (Beta)	p	R ²
Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri	<---	Umut Puanı	-0,265	0,080	-0,289	0,000**	0,084

B: Standardize edilmemiş yol katsayısı, β (Beta): Standardize edilmiş yol katsayısı,

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

Bağımlı faktörlerde açıklanan varyans oranı: R²

Bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, umut puanlarındaki değişimlerin %8,4'ünü açıklamaktadır. Umut puanları üzerinde, sosyal

medya bağımlılık düzeylerinin ($\beta=-0,289$, $p<0,01$) etkisinin anlamlı ve olumsuz olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Bu verilere göre, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı artışı, umut genel puanlarını azaltacaktır. Bu önemli bulgu, araştırmanın temel problemine ait oluşturulmuş olan ana hipotezi destekler niteliktedir.

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile umut ölçeğinin genel puanı, alt faktörleri amaca güdülenme ve amaca ulaşma düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı artarsa, umut genel, amaca güdülenme ve amaca ulaşma puanları azalış gösterecektir. YEM analizine göre ise, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, umut puanlarındaki değişimlerin %8,4'ünü açıklamaktadır. Umut puanları üzerinde, sosyal medya bağımlılık düzeylerinin etkisinin anlamlı ve olumsuz olduğu görülmüştür. Bu verilere göre, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı artışı, umut genel puanlarını azaltacaktır.

Sosyal medyanın bireylere gerçeği yansıtmayan hayatları, duyguları, kazançları ve görselleri sunması ergenlerde hedefe ulaşma motivasyonu ve bir şeylerin daha iyi olacağına dair inancı azaltabilir. Bu maddeler umudu yordayan faktörleri içerdiğinden dolayı sosyal medya umudu negatif anlamda etkileyebilir. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığın, hayal kurma becerilerini de azalttığı düşünülmektedir.

Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile umut düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen yerli ve yabancı çalışmalar, yapılan çalışmayı destekler nitelikte bu iki değişken arasında anlamlı bir etkileşim olduğunu göstermektedir (Błachnio, Przepiorka & Pantic, 2015, 2016; Alkaya, 2020; Çatan, 2020). Türkiye'de yürütülen araştırmalarda, sosyal medya bağımlılığı arttıkça umut düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Alkaya (2020), ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile umut ve denetim odağı arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında, bağımlılığın artmasıyla birlikte umut düzeyinde düşüş yaşandığını tespit etmiştir. Benzer şekilde, Çatan (2020) tarafından yapılan araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut gibi karakter güçlerinin aracılık rolü olduğu ve umudun bu ilişkiyi anlamlı şekilde etkilediği saptanmıştır. Yurt dışında ise Błachnio, Przepiorka ve Pantic (2016), Facebook bağımlılığı ile benlik saygısı,

yaşam doyumu ve umut düzeyi arasında olumsuz bir ilişki bulunduğunu; özellikle yüksek Facebook bağımlılığının düşük umut düzeyiyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Aynı araştırma grubunun bir diğer çalışmasında, yoğun internet ve sosyal medya kullanımının depresyonun yanı sıra umut düzeyinde düşüşle bağlantılı olduğu vurgulanmıştır (Błachnio, Przepiorka & Pantic, 2015). Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının sadece psikolojik sorunlarla değil, bireyin geleceğe dair pozitif beklentilerini etkileyen umut düzeyiyle de doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın değişkenleri incelendiğinde ise, öğrencilerin, cinsiyeti, kardeş sırası, kardeş sayısı, aile geliri, okul türü değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı puanları farklılık göstermezken; yaşlarına, kullandıkları sosyal medya platformlarının sayısına, sosyal medyada geçirilen süreye ve algılanan ebeveyn sosyal medya kullanımına göre sosyal medya bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Aynı değişkenler umut ölçeğine göre incelendiğinde ise, beklenen sonuçların aksine değişkenlerin hiçbirisi için anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Yapılan çalışmada iki saatin altında sosyal medya kullanımı olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, 2 saatten daha fazla kullanım içeren üzeri olan öğrencilere göre düşüktür, sosyal medya kullanım süresi arttıkça bağımlılık puanlarında da artış gözlemlenmiştir. Sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu, hem yerli hem de yabancı literatürde de tutarlı biçimde ortaya konmuştur. Türkiye’de yapılan araştırmalarda, günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça bireylerin bağımlılık puanlarının da anlamlı şekilde yükseldiği belirlenmiştir (Yılmaz, 2019; Öztürk, 2021). Özellikle günde 4 saatten fazla sosyal medya kullanan bireylerde bağımlılık belirtilerinin belirginleştiği vurgulanmaktadır (Gallup, 2024). Pew Research Center’ın (2023) gençler üzerinde yürüttüğü araştırma, özellikle 13–17 yaş arası bireylerde ekran süresinin bağımlılık riskiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Montag ve arkadaşları (2019) ise, sosyal medya platformlarının algoritmik olarak kullanıcıyı içerikte tutmaya yönelik yapısının, kullanım süresini uzatarak bağımlılığı pekiştirdiğini ortaya koymuştur. Tüm bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının

yalnızca bireysel değil, yapısal ve sistemik unsurlar tarafından da şekillendirildiğini göstermektedir.

Yapılan araştırmada, kullanılan sosyal medya platformlarının sayısı 2 ve altında olanların, 2 ve üzerinde olan öğrencilere oranla bağımlılık puanlarının arttığı gözlemlenmiştir. Bu durum bizlere, spesifik bir platforma ait bağımlılığı gösterebilir. Örneğin; Instagram veya Discord bağımlılığı gibi. Birey yalnızca o alana yoğunlaşıyor olabilir. Yılmaz'ın (2019) araştırmasında ise, kullanılan sosyal medya platform sayısındaki artışın sosyal medya bağımlılığı puanlarını anlamlı biçimde yükselttiği belirlenmiştir. Uluslararası düzeyde yapılan Gallup (2024) araştırmasında da, birden fazla platform kullanan bireylerin bağımlılık belirtileri gösterme olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin cinsiyete göre umut düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, bu durum, kız ve erkek öğrencilerin her iki değişken açısından benzer eğilimler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Araştırma dahilinde sosyal medyanın her iki cinsiyet tarafından kolaylıkla ulaşılabilmesi, cinsiyet farkı gözetmeksizin herkese hitap etmesi ve iki cinsiyetin de sosyal duygusal ihtiyaçlarını giderme noktasında içerik sunması olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Kircaburun, 2016). Benzer şekilde, Türkiye genelinde 5.176 internet kullanıcısıyla yürütülen geniş ölçekli bir araştırmada da sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir değişim göstermediği bildirilmiştir (Karadağ, Tosuntaş, Erzen, Duru, Bostan, Şahin, & Çulha, 2015). Umut düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik çalışmalar da genellikle anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır (Du & King, 2021; Choudhary & Ghosh, 2024; Wells, 2005). Çalışmanın sonucunun aksine cinsiyet değişkeni bağlamında yapılmış bazı araştırmalar, kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına erkek akranlarına göre daha yatkın olduğu bulgularla birlikte (Petek, 2024; Coyne, Rogers & Holman, 2023), Malezya'da üniversite öğrencileriyle yapılan

bir çalışmada, erkeklerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin kadınlara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğı rapor edilmiştir (Abdullah et al., 2021).

Yapılan çalışmada, öğrencilerin algıladıkları ebeveyn sosyal medya kullanım düzeyi ile kendi sosyal medya bağımlılık puanları arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğı tespit edilmiştir. Yol analizi ile ebeveyn medya kullanımının öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına etki ettiğı de ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin ebeveynlerinin sosyal medya kullanımını daha fazla algıladıkça, kendi sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığını göstermekte olup Vygotsky'nin sosyal öğrenme kuramını destekler niteliktedir. Bu doğrultuda, ebeveynlerin sosyal medya kullanımı konusunda sergiledikleri davranışların, çocukları tarafından örnek alınabileceğı ve onların sosyal medya bağımlılık seviyeleri üzerinde belirleyici olabileceğı söylenebilir. 2025 yılında AngelQ tarafından gerçekleştirilen kapsamlı bir araştırma, 5-12 yaş arası çocuklara sahip 2.000 ebeveynin katılımıyla yürütölmüş ve ebeveynlerin dijital teknoloji ile olan etkileşimlerinin aile yaşamına etkilerini gözler önüne sermiştir. Bulgulara göre, aileler yılda ortalama 500' den fazla dijital teknolojiyle ilişkili tartışma yaşamaktadır ve bu tartışmaların toplam süresi yaklaşık 96 saati bulmaktadır. Bu veriler, teknoloji kullanımının aile içi dinamikler üzerindeki etkisini çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır. Araştırmaya katılan ebeveynlerin %67'si, ekran başında geçirilen sürenin çocuklarıyla kaliteli vakit geçirmelerini engellediğini düşünmektedir. Dahası, ebeveynlerin %41'i, çocuklarının çocukluk dönemlerinin önemli bir kısmını dijital dünyanın etkisi altında kaybettiklerinden endişe duymaktadır (AngelQ, 2025).

Bu bağlamda, ebeveynlerin kendi ekran kullanım alışkanlıkları da çocukların dijital davranışlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Özellikle yemek saatlerinde ve yatak odalarında ekran kullanımına izin verilmesi, çocukların ekran süresinin artmasına ve sosyal medya bağımlılığı riskinin yükselmesine zemin hazırlamaktadır (Tandon et al., 2024). Buna karşılık, ebeveynlerin hem kendi dijital alışkanlıklarını sınırlandırmaları hem de çocuklarının ekran kullanımını denetlemeleri, bu riskin azalmasında etkili olabilmektedir (Tandon et al., 2024).

Ayrıca, ebeveynlerin dijital ortamla ilgili açık kurallar koymaları, sınır koymaya yönelik tepkisel müdahalelerinin yanı sıra çocuklarıyla birlikte ekran süresi geçirmeleri gibi özel medya rehberliği yaklaşımları; genel ebeveynlik tutumlarıyla (örneğin duyarlılık gösterme, çocuğun özerkliğine saygı) birlikte değerlendirildiğinde, çocukların sosyal medya ile kurduğu ilişkide belirleyici olmaktadır. Destekleyici, ilgili ve yapıcı ebeveynlik anlayışları, ekran süresinin sınırlandırılmasından bağımsız olarak, ergenlerin sosyal medya bağımlılığı geliştirme olasılığını önemli ölçüde düşürebilmektedir (Meeus et al., 2023).

Ebeveynlerin sosyal medyayı yoğun şekilde kullanmaları, çocuklar için model teşkil ederek bağımlılığı tetikleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Lee, Choi & Lim, 2024). Bu bağlamda Akçay'ın (2020) çalışması da, annesi sosyal medya kullanan öğrencilerde siber zorbalık ve mağduriyet puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Yaş değişkenine bağlı olarak belirgin farklılıklar görülmüştür. Özellikle 10-11 yaş grubundaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının diğer yaş gruplarına kıyasla daha düşük olduğu, 13-14 yaş grubundaki öğrencilerin ise daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, ergenlik döneminin ilerleyen evrelerinde sosyal medya kullanımının arttığını göstermektedir. 10-11 yaş ön ergenlik dönemi sayılmakta olup, bağımlılığın 13-14 yaş döneminde artış sağlamış olması Erikson'un 8 aşamalı psikososyal gelişimin kuramında 5. aşama olan; kimlik kazanımı karşısında yaşadığı karmaşa nedeni ile rüştünü ispat etme, görünür bir kimlik sahibi olma ve ben de artık bir birey olarak buradayım buradayım algısını yaratmaktan kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Yaş, sosyal medya bağımlılığı açısından belirleyici bir değişkendir ve bu değişkenin etkisi hem ulusal hem de uluslararası araştırmalarla ortaya konmuştur. Genel olarak, genç yaş grupları, özellikle ergenler ve genç yetişkinler, sosyal medya bağımlılığı açısından en yüksek risk grubunu oluşturmaktadır. Türkiye'de yapılan bir araştırmada, 13-17 yaş arası ergenlerin yaklaşık dörtte birinin sosyal medya bağımlılığı riski taşıdığı, bu durumun özellikle kızlarda ve sosyal medya fenomenlerinden etkilenen bireylerde daha belirgin olduğu belirtilmiştir (Aydın et al., 2022). Benzer şekilde, Gallup'un küresel düzeyde yürüttüğü çalışmalarda, 13-17 yaş arası gençlerin günde ortalama 4.8 saat sosyal medya

kullandığı, bu sürenin 5 saat ve üzerine çıktığında depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarında iki kat artış yaşandığı bildirilmektedir (Lanier Law Firm, 2023). Türkiye'de 18–30 yaş arası bireylerle yapılan bir başka araştırmada ise yaş ilerledikçe sosyal medya bağımlılığı düzeyinde azalma olduğu; bununla birlikte bu yaş grubunun hâlâ yoğun sosyal medya kullanımına sahip olduğu gözlemlenmiştir (Işık, 2020). Dünya genelindeki istatistikler de bu durumu desteklemekte; 18–29 yaş arası bireylerin %90'ı sosyal medya kullanıcısıyken, bu oranın 55 yaş üzeri bireylerde %21'e kadar düştüğü rapor edilmiştir (Addiction Help, 2024). Yaş ilerledikçe sosyal medya kullanım amaçlarının da değiştiği; gençlerin sosyal medyayı daha çok sosyalleşme ve eğlence amaçlı kullandığı, yaşlı bireylerin ise bilgi edinme ve mevcut ilişkilerini sürdürme amacıyla tercih ettiği saptanmıştır (Semerci & Koçak, 2023). Tüm bu bulgular, yaşın yalnızca kullanım sıklığını değil, aynı zamanda bağımlılık düzeyini ve kullanımın psikososyal etkilerini de etkilediğini göstermektedir. Norveç'te yapılan büyük ölçekli bir çalışmada da kadınların sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğu, genç yaşı ve düşük sosyoekonomik durumun bağımlılık riskini artırdığı tespit edilmiştir (Andreassen et al. 2017). Özellikle 10 yaş itibariyle sosyal medya bağımlılığı puanlarının düşük olduğu, ergenlik dönemine girişle birlikte bu bağımlılığın arttığı görülmüştür. Bu sonuç, ön ergenlik döneminde sosyal medya kullanımının ergen bireylere kıyasla daha düşük olabileceğini düşündürmektedir. Ancak, uluslararası araştırmalar üniversite öğrencilerinin bağımlılık seviyelerinin lise öğrencilerine göre daha düşük olduğunu göstermektedir (Caplan, 2003). Sosyal medya bağımlılığı, özellikle ergenlik döneminde daha belirgin hale gelen ve yaş faktörüyle anlamlı şekilde ilişkilendirilen çok boyutlu bir olgudur. Yaş faktörü açısından ise özellikle 13–17 yaş arası ergenlerin sosyal medya kullanım süresinde artış gözlenmiş; bu artışın bağımlılık riskini de beraberinde getirdiği ifade edilmiştir (Pew Research Center, 2023). Araştırmalar, sosyal medya kullanımının yaş ilerledikçe arttığını ve bu durumun bağımlılık riskini beraberinde getirdiğini ortaya koymaktadır. Türkiye'de ortaokul ve lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, 14–17 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının 11–13 yaş grubuna göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Nakaya, 2015). Benzer şekilde, Çin'de gerçekleştirilen bir araştırmada da, yaşı sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi doğrulanmış; özellikle 15–18 yaş aralığındaki ergenlerin daha yüksek bağımlılık düzeylerine sahip

olduğu belirtilmiştir (Zhang & Wang, 2019). Öte yandan, bazı uluslararası çalışmalar yaştan doğrudan etkisinden ziyade sosyal medya kullanım süresi ve kullanılan platform sayısı gibi etkenlerin daha belirleyici olduğunu savunmaktadır (Smith & Taylor, 2021). Bu bağlamda, yaş değişkeninin sosyal medya bağımlılığıyla olan ilişkisi doğrudan ve tek yönlü değil; diğer bireysel ve çevresel faktörlerle etkileşim içinde olan çok katmanlı bir yapı sergilemektedir.

Yapılan çalışmada okul türüne göre sosyal medya bağımlılığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunun sebebi örneklem grubunda özel okulda okuyan öğrenci sayısının devlet okulunda okuyanlara oranla oldukça az olduğu düşünülmektedir. Okul türü ile ilgili bulgular, farklı akademik yapıların sosyal medya kullanım alışkanlıklarını etkilediğini göstermektedir. Petek'in (2024) çalışmasında İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin Fen ve Anadolu Lisesi öğrencilerine göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Anderson ve Jiang (2018), teknolojik donanımı yüksek ve denetimi düşük okul ortamlarında sosyal medya kullanım oranlarının arttığını raporlamıştır.

Kardeş sayısı ve kardeş sırası değişkenleri açısından bazı çalışmalarda anlamlı bir farklılık bulunmazken (Petek, 2024), Kim ve arkadaşları (2024) aynı evde yaşayan kardeşlerin benzer medya alışkanlıkları geliştirme eğiliminde olduğunu göstermiştir. Aile gelir düzeyine ilişkin bulgular ise karışıktır; Petek (2024), gelir düzeyi ile bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki saptamazken, Twenge, Spitzberg ve Campbell (2023), düşük gelirli ailelerden gelen bireylerde sosyal medya bağımlılığına daha sık rastlandığını ifade etmektedir.

6.ÖNERİLER

Araştırmanın bulguları doğrultusunda, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını azaltmak ve umut düzeylerini desteklemek amacıyla aşağıdaki çok yönlü stratejilerin geliştirilmesi önerilmektedir:

6.1. Dijital Farkındalık ve Medya Okuryazarlığı

Öğrencilerin dijital dünyada karşılaştıkları içeriklere karşı eleştirel bir tutum geliştirebilmeleri için okullarda dijital farkındalık temelli eğitim programları uygulanmalıdır. Bu programlarda dijital kimlik oluşumu, çevrim içi-benlik sunumu, gerçeklik algısı ve sosyal karşılaştırma gibi konular ele alınarak öğrencilerin sosyal medya ile daha sağlıklı ilişkiler kurmaları desteklenmelidir.

6.2. Aile Katılımı ve Dijital Rol Model Davranışları

Ebeveynlere yönelik medya okuryazarlığı seminerleri düzenlenmeli; ailelerin dijital alışkanlıklarının çocuklar üzerindeki etkisi konusunda farkındalıkları artırılmalıdır. Ebeveynlerin dijital ortamda çocuklarına rol model olma potansiyeli göz önüne alınarak, aile içinde sağlıklı dijital kullanım kültürü oluşturulması teşvik edilmelidir.

6.3. Psikoeğitim ve Umut Geliştirme Programları

Öğrencilerin umut düzeyini desteklemeye yönelik olarak hedef belirleme, engellerle başa çıkma, yaratıcı düşünme, benlik algısını geliştirme, alternatif çözüm üretme gibi bilişsel ve duygusal becerilerin kazandırılacağı psikoeğitim programları geliştirilmelidir. Bu programlar, öğrencilerin yaşamla başa çıkma kapasitelerini ve gelecek tasarımlarını güçlendirebilir.

6.4. Sanat Temelli Müdahale Yaklaşımları

Resim, müzik, yaratıcı yazarlık, drama gibi sanatsal ifade yolları kullanılarak düzenlenecek atölye çalışmaları ve etkinlikler, öğrencilerin iç dünyalarını ifade etmelerine ve umut temelli pozitif senaryolar oluşturmalarına katkı sağlayabilir. Umut temasını işleyen edebi eserlerin analizi, kısa film gösterimleri ve okul içi sergiler bu süreci destekleyici araçlar olarak kullanılabilir.

6.5. Zaman Yönetimi ve Dijital Sınırlandırma

Öğrencilerin sosyal medya kullanım sürelerinin düzenlenmesi, planlı çalışma alışkanlıklarının kazandırılması ve zaman yönetimi becerilerinin desteklenmesi gerekmektedir. Bu süreçte okul rehberlik servislerine ve psikolojik danışmanlara rehberlik edici ve yönlendirici roller düşmektedir.

6.6. Politika Geliştirme ve Dijital Sağlık Stratejileri

Çocuklar ve ergenleri merkeze alan, dijital dünyada karşılaştıkları riskleri önleyici ulusal stratejiler geliştirilmelidir. Ekran süresi sınırlamaları, yaşa uygun içerik düzenlemeleri ve platform erişim denetimleri gibi düzenlemeler, gençlerin dijital ortamda sağlıklı bir şekilde var olmasını destekleyecektir.

6.7. Bilimsel Araştırmalara Yönelik Öneriler

Araştırmacılar açısından, sosyal medya bağımlılığı ile umut düzeyi arasındaki ilişkiyi etkileyen aracı değişkenlerin –örneğin benlik saygısı, yalnızlık hissi, sosyal destek düzeyi– daha ayrıntılı biçimde ele alınması ve neden-sonuç ilişkileri temelinde yeni yapısal modellerin test edilmesi önerilmektedir. Ayrıca, umudu yordayan daha bütüncül ve kültürel bağlamda geçerli ölçme araçlarının geliştirilmesi bilimsel çalışmalara katkı sağlayacaktır.

7.SINIRLILIKLAR

Bu araştırma, örneklem açısından İstanbul ili Kağıthane ilçesiyle sınırlı tutulmuştur. Farklı ilçelerde ve illerde yapılacak çalışmalar, örneklemin genişletilmesi ve sonuçların genellenebilirliği açısından önem arz etmektedir.

Verilerin öz bildirim yoluyla toplanmış olması, katılımcıların yanıtlarında öznellik içerebileceği ihtimalini doğurmuştur. Ayrıca araştırma kesitsel bir tasarıma sahip olduğundan, değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel olarak yorumlanamaz. Ayrıca, ebeveynlerin medya kullanımı yalnızca öğrencilerin beyanlarıyla değerlendirilmiş olup, ebeveynlere doğrudan yöneltilmiş bir form bulunmamaktadır. Bu durum, ebeveyn medya kullanımının öğrencinin algısına dayalı olarak ölçülmesi nedeniyle veri doğruluğunu sınırlandırabilir. Gelecekteki çalışmalarda, ebeveynlere yönelik onam formlarında medya kullanımıyla ilgili doğrudan soruların yer alması önerilmektedir.

Araştırmanın online ortamda yapılamaması, okullarda birebir uygulama ve MEB izniyle yürütülmesi, 18 yaş altındaki öğrenciler için ebeveyn izin formu gerektirmesi gibi koşullar; zaman yönetimi, kağıt kullanımı ve katılımcı erişimi açısından bazı zorluklar yaratmıştır.

8.KAYNAKÇA

Abdullah, N., Kamarulzaman, W., Ismail, M., & Jalil, M. A. (2021). Gender differences in social media addiction among Malaysian university students. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 20(3), 1–10.

Addiction Help. (2024). Social media usage and generational addiction trends. <https://www.addictionhelp.com>

Akça, E., Yılmaz, O., & Şahin, F. (2024). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, umut ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 39(1), 45–62.

Akçay, E. (2020). Annelik, sosyal medya kullanımı ve siber zorbalık ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Eğitimde Güncel Konular Dergisi*, 12(2), 134–146.

Akman, Y., & Korkut, F. (1993). Umut Ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193–202.

Alkaya, G. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, umut ve denetim odağı ilişkisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 58–72.

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Aquinas, T. (1947). *Summa theologiae* (Fathers of the English Dominican Province, Trans.). Benziger Brothers. (Orijinal eser 1265 tarihlidir).

Atik, G. (2009). Ergenlerde umut ve zorbalık davranışları arasındaki ilişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 33–50.

- Atik, G. (2009). *Zorbalığı yordayıcı bir değişken olarak umut* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Atik, G. (2019). Çocuklar için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 55–70.
- Atik, G., & Kemer, G. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin umut düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 655–674.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Barker, E. D., Jaffee, S. R., Uher, R., & Maughan, B. (2007). The contribution of prenatal and postnatal maternal anxiety and depression to child maladjustment. *Depression and Anxiety*, 24(8), 456–463. <https://doi.org/10.1002/da.20226>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Batık Yılmaz, B. (2019). Ergenlik döneminde akran ilişkileri ve sosyal destek. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 1–15.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Bernardo, A. B. I. (2010). Extending hope theory: Internal and external locus of trait hope. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 944–949. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.036>
- Bilginer, M. (2020). Sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik arasındaki ilişki. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(1), 123–134.

- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681–684.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Buscaglia, L. (1987). *Living, loving and learning*. New York, NY: Ballantine Books.
- Callina, K. S. (2022). Adolescents' hopeful future expectations and self-regulation predicting positive youth development. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(8), 1563–1575. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01640-7>
- 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.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths* (2nd ed.). Hove: Routledge.
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61–78. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5553-0>
- Choudhary, A., & Ghosh, R. (2024). Gender, hope, and adolescent resilience: An exploratory study. *Journal of Adolescent Research*, 39(2), 145–159.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., & Holman, T. B. (2023). Social media and adolescent girls: Dangers and resilience. *Journal of Adolescent Health*, 72(1), 10–16.

- Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636–650. <https://doi.org/10.1038/nrn3313>
- Çatan, G. (2020). Sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide karakter güçlerinin aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6), 2955–2970.
- D’Amico Guthrie, D., & Fruht, V. (2018). On-campus social support and hope as unique predictors of perceived ability to persist in college. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*. <https://doi.org/10.1177/1521025118781202>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Demir, M., & Aytar, G. (2017). Ergenlerde umut düzeyinin yordayıcıları olarak sosyal destek ve öz yeterlik. *Eğitim ve Bilim*, 42(191), 111–130. <https://doi.org/10.15390/EB.2017.7029>
- Demircan, U. (2024). *Okumaya yönelik tutum, kaygı, öz yeterlik ve üstbiliş etmenlerinin ilişkisi ve okuduğunu anlama becerisini yordama düzeyleri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Denizli, S. (2004). Üniversite öğrencilerinde sınav kaygısı ve umudun incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 46–52.
- Dixson, D. D., Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2019). Profiles of hope and psychosocial adjustment among African American adolescents. *Journal of Positive Psychology*, 14(5), 521–532. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1503638>
- Doğan, S. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı: Ekolojik sistemler kuramı çerçevesinde bir değerlendirme. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 11(2), 89–105.
- Du, Y., & King, R. B. (2021). Gender and hope: A meta-analytic review of differences in hope levels. *Journal of Positive Psychology*, 16(2), 209–220.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025–1034. <https://doi.org/10.2307/1127100>

Erikson, E. H. (1964). *Insight and responsibility*. New York: W. W. Norton & Company.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

Erişgen, E. (t.y.). *Anne babası birlikte ve ayrı olan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve denetim odaklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Esen, B.K. (2003). Akran baskısı, akademik başarı ve yaş değişkenlerine göre lise öğrencilerinin risk alma davranışının yordanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(24), 79–85.

Esen, E. (2003). Ergenlerde riskli davranışlar ve akran etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 36(1–2), 1–14.

Esenay, F. I. (2007). *Çocuklarda kronik hastalıklar ve umudun rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Farran, C. J., Herth, K. A., & Popovich, J. M. (1995). *Hope and hopelessness: Critical clinical constructs*. SAGE Publications.

Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>

Fraser, E., Pancer, S. M., & Pratt, M. W. (2023). Adolescents' hope, school stress, and academic achievement. *Journal of Adolescence*, 95(3), 421–430. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2023.04.002>

Freud, S. (2006). *Narsisizm üzerine ve Scherber vakası* (M. Atakay, Çev.; 2. baskı). Metis Yayınları. (Orijinal eser 1914'te yayımlanmıştır)

Freud, S. (1923). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 12–66). London: Hogarth Press.

Gallup. (2024). *Global social media habits report 2024*. <https://www.gallup.com>

Gallup. (2024). *Teens spend average of 4.8 hours on social media per day*. Gallup News. <https://news.gallup.com>

Gander, M. J., & Gardiner, H. W. (2001). *Çocuk ve ergen gelişimi* (B. Onur, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.

Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293–301. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>

Grewal, P. K., & Porter, J. E. (2007). Hope theory: A framework for understanding suicidal action. *Death Studies*, 31(2), 131–154. <https://doi.org/10.1080/07481180601100491>

Güneş, F., & Ergür, D. O. (2016). Ergenlik döneminde biyolojik değişimlerin psikososyal etkileri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(2), 123–140.

Güngör, D. (2007). Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve sosyal destek ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(1), 1–17.

Güngör, D., & Şahin, F. (2011). Aile yapısının ergenlerin psikolojik uyumuna etkisi. *Aile ve Toplum*, 7(25), 45–60.

Günuc, S., & Doğan, A. (2013). The relationships between adolescents' social media use and their psychological well-being. *Educational Technology & Society*, 16(2), 219–232.

Gür, H., & Şahin, F. (2020). Ergenlikte biyolojik değişimler ve psikolojik etkileri. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 40(2), 78–95.

Güçray, S. S., & Yavuzer, Y. (2017). Ergenlerde riskli davranışlar ve öz denetim. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(2), 123–140.

Hall, G. S. (1904). *Adolescence*. New York, NY: D. Appleton & Company.

Hastürk, A., & Uzel, M. (2016). Ergenlik döneminin başlangıcında yaşanan değişimler. *Eğitim ve Bilim*, 41(184), 45–60.

- Hellman, C. M. (2018). Hope in pediatric chronic illness: Contributions to adherence and quality of life. *Children's Health Care*, 47(3), 235–249. <https://doi.org/10.1080/02739615.2017.1348755>
- Herth, K. (1992). Abbreviated instrument to measure hope: Development and psychometric evaluation. *Journal of Advanced Nursing*, 17(10), 1251–1259. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1992.tb01843.x>
- Hesiodos. (MÖ 7. yy.). *İşler ve günler* (S. Eyüboğlu & A. Erhat, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Inhelder, B., & Piaget, J. (1958). *The growth of logical thinking from childhood to adolescence*. New York, NY: Basic Books.
- Işık, E. (2020). Yaş değişkeni bağlamında sosyal medya bağımlılığı. *İnternet ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 24–35.
- Işık, H. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/2438>
- Jeynes, W. H. (2012). A meta-analysis on the effects of parental involvement in secondary students' academic achievement. *Education and Urban Society*, 44(6), 707–740. <https://doi.org/10.1177/0013124511406719>
- Kabakçı, Ö. F., & Totan, T. (2013). Sosyal-duygusal beceriler ve umut ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 113–123.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., & Çulha, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 15(3), 559–577.
- Karadağ, E., ve ark. (2015). Social media addiction in university students and its relationship to personality traits. *Journal of Educational Sciences Research*, 5(1), 85–102.

Kemer, G. (2006). Üniversite sınavına giriş puanları ve umudun ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 79–88.

Kemer, G., & Atik, G. (2005). Ergenlerde umut düzeyinin akademik başarı ve dayanıklılıkla ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 5(2), 657–673.

Kemer, G., & Atik, G. (2012). Ergenlerde umut ve algılanan sosyal destek. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 36–46.

Kenar, M. D. (t.y.). *Çevrim içi video oyunlarında görülen siber zorbalık davranışının duygu düzenleme güçlüğü, öfke/saldırganlık, şiddet, benlik saygısı, depresyon ve intihar ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Kim, J., Lee, Y., Park, H., & Sung, M. (2024). Sibling influences on digital media habits among school-aged children. *Journal of Child and Media*, 18(1), 98–114.

Kim, S., Park, M., & Lee, Y. (2024). Sibling media habits and smartphone addiction in adolescents: A longitudinal analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(1), 89–102. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01723-6>

Kircaburun, K. (2016). Self-esteem, daily Internet use and social media addiction as predictors of depression among university students. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 115–121.

Kircaburun, K. (2016). Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among Turkish adolescents. *European Journal of Educational Sciences*, 3(3), 38–52.

Lanier Law Firm. (2023). *Social media addiction statistics*. <https://www.lanierlawfirm.com/social-media-addiction/statistics/>

Lauricella, A. R., Wartella, E., & Rideout, V. J. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11–17.

Laursen, B., & Veenstra, R. (2021). Toward understanding the functions of peer influence: A summary and synthesis of recent empirical research. *Developmental Review*, 60, 100980. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100980>

- Lee, J. Y., Choi, M., & Lim, S. (2024). Parental social media use and its influence on adolescent behavior: A longitudinal analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 18(1), Article 3.
- Lee, Y., Choi, S., & Lim, H. (2024). The influence of parental digital behavior on child media addiction: Evidence from a Korean panel study. *Nature Communications*, 15(1), 4031. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-03243-y>
- Liu, L., Jiang, K., & Zhao, Y. (2024). How peer relationships affect academic achievement among junior high school students: A moderated mediation model. *BMC Psychology*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01780-z>
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many definitions, many measures. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 91–106). Washington, DC: American Psychological Association.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? *School Psychology Quarterly*, 18(3), 231–252.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558.
- Marques, S. C., Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2017). Hope- and academic-related outcomes: A longitudinal study of Portuguese students. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 681–698. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9747-9>
- McDermott, D., & Snyder, C. R. (2000). *The great big book of hope*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Meeus, W., Valkenburg, P. M., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2023). The role of general and Internet-specific parenting in adolescents' social media use and addiction. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 6(1), e47115. <https://doi.org/10.2196/47115>
- Meeus, W., van de Bongardt, D., & Deković, M. (2023). Parenting and adolescents' media use: The mediating role of media-related parenting practices. *Journal of Research on Adolescence*, 33(1), 45–61.

- Michikyan, M., Subrahmanyam, K., & Dennis, J. (2014). Can you guess who I am? Real, ideal, and false self-presentation on Facebook among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 2(1), 55–64. <https://doi.org/10.1177/2167696813518052>
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2010). Hope: The power of wish and possibility. *Theory & Psychology*, 20(2), 251–276. <https://doi.org/10.1177/0959354309354393>
- Miller, D., Costa, E., Haynes, N., McDonald, T., Nicolescu, R., Sinanan, J., ... & Wang, X. (2016). *How the world changed social media*. London: UCL Press. <https://doi.org/10.14324/111.9781910634479>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2019). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 1–7.
- Nakaya, A. (2015). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve yaşa bağlı farklılıklar. *Türkiye Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(3), 189–205.
- Nakaya, M. (2015). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 45–60.
- Niu, G., Sun, X., Zhou, Z., & Kong, F. (2020). The effect of family cohesion on social media addiction among Chinese adolescents: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, 39, 1375–1381. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9830-6>
- Oktavianty, R., & Retnowati, S. (2023). Social media addiction from a psychoanalytic perspective. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 11(1), 45–58.
- Orak, C. (2024). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları üzerinde sosyal etkiye duyarlılık ve sanal risk algı düzeylerinin etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Öğüt Koç, İ. (t.y.). *Genç yetişkin bireylerde problemlı internet kullanımı ile ilişkili bilişsel ve duygusal faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Özey, B. (t.y.). *Ergenlerin duygusal okuryazarlık düzeylerinin yordanmasında aile içi iletişim ve akran ilişkilerinin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Özşahin, M. (2020). Sosyal medya ve narsisizm ilişkisi: Psikanalitik bir değerlendirme. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 40(2), 67–85.

Uygulamada Eğitim Bilimleri, 16(2), 527–546.

Petek, E. (2024). Okul türü ve sosyal medya bağımlılığı: Lise öğrencileri örnekleminde bir analiz. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 14(1), 55–74.

Petek, Z. (2024). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 29(1), 42–58.

Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108(3), 499–514. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.499>

Prinstein, M. J., & Giletta, M. (2016). Peer relations and developmental psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology* (3rd ed., Vol. 1, pp. 527–579). Hoboken, NJ: Wiley.

Prinstein, M. J., & Giletta, M. (2016). Peer influence on adolescent externalizing problems: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(4), 693–709. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0062-1>

Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope theory. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 323–333). Oxford University Press.

Rideout, E., & Montemuro, M. (1986). Hope and chronic heart failure: The patient's perspective. *Canadian Journal of Cardiovascular Nursing*, 3(4), 18–22. Aktaran:

- Esenay, F. I. (2007). *Çocuklarda kronik hastalıklar ve umudun rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Sağkal, A. S., & Türnüklü, A. (2017). Barış eğitimi programının lise öğrencilerinin umut düzeyleri üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 17(2), 487–504.
- Sahin, C., & Yıldırım, S. (2021). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik etkileri. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 123–140.
- Sarı, İ., & Şahin, M. (2013). Ergenlerde mesleki karar verme öz-yeterliği ve umut ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(3), 257–274.
- Sarı, M. (2008). Ergenlerde akran ilişkileri ve sosyal beceriler. *Eğitim ve Bilim*, 33(147), 3–14.
- Sarı, T. (2012). Çocuklarda Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitimde Psikolojik Hizmetler Dergisi*, 36(2), 54–65.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Semerci, C., & Koçak, A. (2023). Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımı: Amaçlar ve davranış biçimleri. *Sosyolojik Bağlam*, 4(1), 87–105. <https://sosyolojikbaglam.org/wp-content/uploads/2023/12/Semerci-Bayram-Kocak-2023.pdf>
- Semerci, Ç., & Koçak, G. (2023). Sosyal medya kullanım amaçlarının yaş gruplarına göre değişimi. *Yeni Medya ve Toplum Araştırmaları*, 5(2), 117–132.
- Smith, J. A., & Taylor, R. (2021). Age differences in social media addiction: A study among Australian adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 123–135.
- Smith, R., & Taylor, H. (2021). Platform variety, not age, predicts social media addiction symptoms. *Addictive Behaviors*, 114, 106731.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Free Press.

- Snyder, C. R. (2000a). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000b). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11–28. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.11>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V. H., III. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 9(4), 249–269. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(00\)80003-1](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(00)80003-1)
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinstein, H., & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399–421. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/22.3.399>
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257–276). Oxford University Press.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. Jossey-Bass.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78–106. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>
- Sundstrom, R. (2013). Social media addiction in children: Parental responses and therapeutic solutions. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 5(1), 45–58.
- Şahin, C., & Yıldırım, S. (2021). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik etkileri. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 123–140.
- Şahin, M., & Sarı, İ. (2013). Ergenlerde mesleki karar verme öz-yeterliliği ve umut ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(3), 257–274.
- Şahin, F., & Güngör, D. (2011). Aile yapısının ergenlerin psikolojik uyumuna etkisi. *Aile ve Toplum*, 7(25), 45–60.

- Şahin, B. M., & Karadağ, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 15(3), 559–577.
- Şahin, M. (2023). Ergenlikte sosyal medyanın kimlik gelişimine etkisi: Nitel bir araştırma. *Gençlik ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 88–104.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 67–75.
- Tandon, P. S., Jeries, M. R., Zhou, C., & Christakis, D. A. (2024). Parent screen time practices and associations with child screen time. *Pediatric Research*. <https://doi.org/10.1038/s41390-024-03243-y>
- Tandon, P. S., Zhou, C., & Christakis, D. A. (2024). Parent-child screen time dynamics: Implications for digital parenting. *Pediatrics*, 153(2), e2022053246.
- Thomas Aquinas. (1947). *Summa theologiae* (Fathers of the English Dominican Province, Trans.). Benziger Brothers. (Orijinal eser 1265 tarihli dir).
- Tong, E. M., Fredrickson, B. L., Chang, W., & Lim, Z. X. (2010). Re-examining hope: Pathways thinking and agency in a collective context. *Journal of Positive Psychology*, 5(2), 121–132. <https://doi.org/10.1080/17439760903569164>
- Türkdoğan, T. (2019). *Ergenlik ve gelişim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2023). Income inequality and social media addiction: A US state-level analysis. *Journal of Social Issues*, 79(3), 456–478.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2023). Social media use and depression in adolescents: A review. *Psychological Reports*, 130(6), 2451–2470. <https://doi.org/10.1177/00332941221100838>
- Uzun, S. (2017). Ergenlerde öz yeterlik ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 42(190), 45–58.
- Uzun Özer, B. (2009). Akademik erteleme davranışları ve umut düzeyi arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 34(153), 150–158.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1–15.

Yarcheski, A., & Mahon, N. E. (2014). Meta-analysis of predictors of hope in adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 36(2), 176–191. <https://doi.org/10.1177/0193945913502420>

Yarcheski, A., & Mahon, N. E. (2014). Meta-analyses of predictors of hope in adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 36(10), 1284–1308. <https://doi.org/10.1177/0193945913506178>

Yavuzer, H. (1984). *Gençleri anlama kılavuzu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yayman, H. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve kimlik gelişimi: Lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 49, 25–48.

Yazıcı Demir, Y., & Atlı, A. (2024). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, umut ve yaşam doyumu ilişkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 39(2), 110–125.

Yıldırım, A. (2014). Ergenlerde kimlik gelişimi ve kültürel bağlam. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23–35.

Yılmaz, A. (2019). Sosyal medya platform sayısı ve bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 45–59.

Yılmaz, E. (2019). Sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 73–88.

Yılmaz, O. (2017). Ortaokul öğrencilerinin umut düzeyleri üzerine okul türü ve sınıf düzeyi etkileri. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 53–65.

Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve ruhsal sorunları*. İstanbul: Özgür Yayınları.

Zhang, J., Li, Y., & Wang, X. (2021). Neural correlates of agency and pathways thinking in hope: An EEG study. *Frontiers in Psychology*, 12, 651227. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.651227>

Zhang, L., & Wang, Y. (2019). Adolescents' social media addiction and its relationship with age and gender. *Chinese Journal of Psychology*, 51(3), 210–225.

Zhou, M., Wang, X., & Zhang, Q. (2022). Social media use and adolescent identity development: A Vygotskian perspective. *Journal of Adolescent Research*, 37(1), 3–25. <https://doi.org/10.1177/07435584211043210>

9. Ekler

9.1. Etik Onay



T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Tarih: 01/03/2024 17:19
Sayı: E-65836846-044-313420
REKTÖRLÜK



313420
T.C. İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ

Sayı : E-65836846-044-313420
Konu : Etik Onayı

1.03.2024

Sayın Hanife Beride KOCATÜRK

İlgi : 23.02.2024 tarihli dilekçeniz.

İlgi yazınız ile "İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Umut Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli çalışmanın anket sorularına Etik Kurul onayı talep edilmektedir.

Adı geçen ve ekte yer alan anket soruları, Üniversitemiz Etik Kurulunca incelenerek etik tanım, değer ve ilkelere aykırı bir düzenleme tespit edilmediği, yetkili makamlardan gerekli izinlerin alınması koşuluyla, önerilen anket sorularının etik kurallara uygun olduğu ve etik onayının verildiği ifade edilmiştir.

Konuya ilişkin bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Abdulhamit AVŞAR
Rektör V.

Ek: Etik Onaylı Anket Soruları

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:
9AD8F9E6-93E8-41FD-93DE-45CD751DEB0A
Adres: Örnektepe Mah. İmrahor Cad. No: 88/2 Beyoğlu/İstanbul
Telefon No: 444 04 13 / 4583 Faks No: 0212 320 70 11
E-Posta: boz@ticaret.edu.tr İnternet Adresi: www.ticaret.edu.tr
KEP Adresi: ticaretuniversitesi@hs02.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi:
<https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-ticaret-universitesi-ebys>
Ayrıntılı Bilgi İçin: Bahadır ÖZ
Büro Personeli
Telefon No:



9.2. Valilik Onayı

EK-2



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-59090411-20-102677860
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Hanife Beride
KOCATÜRK)

20/05/2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) İstanbul Ticaret Üniversitesinin 13.05.2024 tarihli ve E-60134090-020-318632 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 17.05.2024 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle
Umut Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Araştırma Türü : Anket
Araştırma Yeri : Kağıthane
Araştırma Yapılacak Kişiler : Ortaokul Öğrencileri
Araştırmanın Süresi : 2023 - 2024 Eğitim - Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarınıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Murat Mücahit YENTÜR
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

Mustafa KAYA
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:

- 1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (8 Sayfa)
- 2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Binbirdirek Mah. İmran Ökrem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 32 Bilgi İçin : Aykut ÇELİK
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr Unvanı : Büro Hizmetleri
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys> adresinden 6f5e-85hc-3a97-8a79-970e kodu ile teyit edilebilir.



9.3. Onam Formu, Demografik Bilgi Formu ve Ölçekler

EK-3

16.05.2024 16:24

about:blank

102467987/4

İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü ANKET ARAŞTIRMA KOMİSYONU DEĞERLENDİRME FORMU								
ARAŞTIRMA SAHİBİNİN								
Adı Soyadı		Hanife Beride KOCATÜRK						
Kurumu / Üniversitesi		İstanbul Ticaret Üniversitesi						
Araştırma Yapılacak İller		İstanbul						
Araştırma Yapılacak Eğitim Kurumu ve Kademesi		Kağıthane'de bulunan ortaokul öğrencileri,.....Ortaokullar						
Araştırmanın Konusu		İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile umut düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi						
Üniversite / Kurum Onayı		Var						
Veri Toplama Araçları								
MEB 21/01/2020 tarih ve 1563890 sayılı 2020/2 Genelge Kapsamında Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerinde Dikkat Edilecek Hususlar								
Maddeler	Uygun	Uygun Değil	Maddeler	Uygun	Uygun Değil	Maddeler	Uygun	Uygun Değil
2020/2 Genelgenin 1. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 2. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 3. Maddesi	☐	☐
2020/2 Genelgenin 4. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 5. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 6. Maddesi	☐	☐
2020/2 Genelgenin 7. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 8. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 9. Maddesi	☐	☐
2020/2 Genelgenin 10. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 11. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 12. Maddesi	☐	☐
2020/2 Genelgenin 13. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 14. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 15. Maddesi	☐	☐
2020/2 Genelgenin 16. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 17. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 18. Maddesi	☐	☐
2020/2 Genelgenin 19. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 20. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 21. Maddesi	☐	☐
2020/2 Genelgenin 22. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 23. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 24. Maddesi	☐	☐
2020/2 Genelgenin 25. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 26. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 27. Maddesi	☐	☐
2020/2 Genelgenin 28. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 29. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 30. Maddesi	☐	☐
2020/2 Genelgenin 31. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 32. Maddesi	☐	☐	2020/2 Genelgenin 33. Maddesi	☐	☐
2020/2 Genelgenin 34. Maddesi	☐	☐						
KOMİSYON GÖRÜŞÜ								
Veri toplama araçlarının eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanması ve araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla yürütülmesinde bir sakınca bulunmamaktadır ☐ bulunmamaktadır ☒								
Komisyon Kararı				Oybirliğiyle Alınmıştır.				
KOMİSYON								
Açıklama:				Ünvan-Adı Soyadı-İmza				
				17.05.2024) Üye: Dr. Feriye KATİCİ				
				17.05.2024) Üye: Hale GÜMÜŞ				
				17.05.2024) Üye: YUNUS ERDOĞAN				

about:blank

1/2



Sayın Katılımcımız;

Katılacağınız bu çalışma, 'İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Umut Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi' adıyla, Hanife Beride Kocatürk tarafından 2023/2024 eğitim öğretim dönemi arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Ortaokul öğrencilerinin cinsiyet, yaş, kardeş sırası, okulun türü, ailenin sosyo ekonomik durumu, kullanılan sosyal medya platformu, sosyal medyaya harcanan vakit ve ebeveynin sosyal medya kullanım süresi değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığının, umut puanlarıyla arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Nedeni: Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yerler: Kağıthane İlçesi, Ali Fuat Cebesoy Ortaokulu, Cemil Meriç Ortaokulu, Çözüm Koleji Ortaokulu, İmece Ortaokulu, Osman Tevfik Yalman Ortaokulu.

Araştırma Uygulaması: Anket

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Hanife Beride Kocatürk

İletişim Bilgileri : hberide.kocatürk@istanbulticaret.edu.tr

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

İmza:

Katılımcı Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

İsim-Soyisim

EK5

EK-3
BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU



Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Dr. Öğretim Üyesi Melike İlerisoy danışmanlığında İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Hanife Beride Kocatürk tarafından yürütülen “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Umut Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile umut düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler grup halinde değerlendirileceğinden, sizden kimlik belirleyici bilgiler istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu anlamda, araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler edinilebilmesi için soruların samimi bir şekilde doldurulması ve soruların boş bırakılmaması oldukça önemlidir. Bu çalışma genel olarak kişisel rahatsızlık teşkil edecek soruları içermemektedir. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, katılımınızı sonlandırabilirsiniz. Çalışma sırasında sizden istenilen, çalışmada yer alan maddeleri ve/veya soruları boş bırakmamaya özen göstererek samimi bir şekilde doldurmanızdır. Çalışmaya katılım yaklaşık 5-10 dakika

sürecektir. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Hanife Beride Kocatürk (hberide.kocatürk@istanbulticaret.edu.tr) adresinden ulaşabilirsiniz. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

Araştırmacının Adı

Soyadı

Hanife Beride Kocatürk

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL ONAYI ALMIŞTIR

Kurul Tarihi: 29.02.2024

Kurul Karar No: 02-13

İstanbul Ticaret Üniversitesi / Etik
Kurul Öğrenci Başvuru Dilekçesi

Tarih:26/02/2024

VELİ ONAM FORMU

Sayın Veli;

Bu çalışma, Melike İlerisoy danışmanlığında İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi Yüksek Lisans programı öğrencisi Hanife Beride Kocatürk tarafından yürütülen “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Umut Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli bir tez çalışmasıdır.

Bu çalışmanın örneklemine sizin 18 yaşın altındaki çocuğunuza da yer vermek istiyoruz. Çocuğunuzun araştırmaya katılımı sizin olur vermenize ve çocuğunuzun isteğine bağlıdır. Araştırma sürecinde istediğiniz zaman çocuğunuzun araştırmaya katılmasını reddedebilir veya çocuğunuzun araştırmadan çekebilirsiniz. Çocuğunuzun ve sizi ortaya koyacak kayıtlar gizli tutulacak, kamuoyuna açıklanmayacak ve araştırma sonuçlarının yayımlanması halinde bile kimliğiniz gizli kalacaktır.

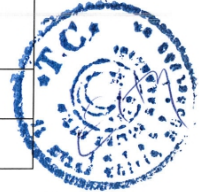
GÖNÜLLÜ OLURU

Bilgilendirilmiş Onam Formunda ve yukarıda yer alan tüm açıklamaları okudum. Bu çalışmayı yürüten sorumlu araştırmacı tarafından; yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili tarafıma yazılı ve sözlü açıklama yapılmıştır. Velisi olduğum (Adı-Soyadı) isimli çocuğumun bu araştırmaya gönüllü olarak katıldığını, istediğimiz zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğini ve kendi isteğimize bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğini biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın çocuğumun benim rızamla katılmasını kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

Velinin Adı Soyadı	
İmza	
Tarih	/...../.....

Araştırmacının Adı Soyadı	Hanife Beride Kocatürk
İmza	
GSM No	05078997538
E-Posta	hberide.kocatürk@istanbulticaret.edu.tr



İstanbul Ticaret Üniversitesi / Etik
Kurul Öğrenci Başvuru Dilekçesi

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL ONAYI ALMIŞTIR
Kurul Tarihi: 29.02.2024
Kurul Karar No: 02-13

EK-7

EK-4
DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU



1) Cinsiyetiniz

() Kadın

() Erkek

2) Yaşınız:

() 10

() 11

() 12

() 13

() 14

3) Kardeş sıranız kaçtır?

() İlk çocuğum

() İkinci Çocuğum

() Üçüncü Çocuğum

() Dördüncü Çocuğum

() Diğer

4) Kaç kardeşsiniz?

() 1

() 2

() 3

() 4

() 5+

5) Okuduğunuz okulun türü nedir?

() Devlet Okulu

() Özel Okul

İstanbul Ticaret Üniversitesi / Etik
Kurul Öğrenci Başvuru Dilekçesi

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL ONAYI ALMIŞTIR
Kurul Tarihi: 29.02.2024
Kurul Karar No: 02-13

6) Ailenizin sosyo-ekonomik durumunu nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Ortalama altı
☐ Ortalama
☐ Ortalama üstü
☐ Çok iyi



7) Kullanmayı en çok tercih ettiğiniz sosyal medya platformu hangileridir?

8) Günde kaç saatinizi sosyal medyada geçirirsiniz?

- ☐ 2 saatin altında
☐ 2-4 saat
☐ 5-7 saat
☐ 7 saat ve üzeri

9) Sizce Anne veya babanız sosyal medya ile ne kadar vakit harcıyor?

- ☐ Çok az
☐ Az
☐ Ortalama
☐ Fazla
☐ Çok fazla

10) Sosyal medya sizin için ne anlam ifade ediyor?

11) “Umut” dendiğinde aklınıza gelen ilk kelime nedir?

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği



Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri <i>son 1 yıldaki</i> sosyal medya platformlarını kullanırken düşünerek işaretleyiniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen/ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
		1	2	3	4	5
1	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
2	Aklımda sürekli sosyal medya yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.					
3	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
4	Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.					
5	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
6	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.					
7	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.					
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.					

Atıf:

Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629–662. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>

Ölçeğin Değerlendirilmesi: Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ), APA DSM-5 kriterlerine göre geliştirilmiştir. Ölçek formu 5’li Likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Ölçekte ters puanlanan madde **bulunmamaktadır**. Ölçek 9 maddeden oluştuğu için bir katılımcı ölçekten en az 9 puan, en fazla 45 puan alınabilmektedir. Ölçekten toplam puan elde etmek için tüm maddelere verilen cevaplar toplanmaktadır. Ayrıca toplam puan madde sayısına bölünerek aritmetik ortalama da hesaplanmaktadır. Hesaplanan toplam puanın veya aritmetik ortalamanın yüksekliği bireyin sosyal medya bağımlılığının yüksek, toplam puanın veya aritmetik ortalamanın düşüklüğü bireyin sosyal medya bağımlılığının düşük olduğuna işaret etmektedir.

***Ölçeğin kullanılması için izin alınmasına gerek yoktur.**

****Ölçeğin kullanıldığı araştırmanın referans bilgilerinin gönderilmesi beklenmektedir.**

İletişim adresi: omercanpolat@gmail.com

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL ONAYI ALMIŞTIR
Kurul Tarihi: 29.02.2024
Kurul Karar No: 02-13

İstanbul Ticaret Üniversitesi / Etik
Kurul Öğrenci Başvuru Dilekçesi

Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)

Aşağıdaki altı cümle sizin genel olarak kendi hakkınızda nasıl düşündüğünüzü ve bazı şeyleri nasıl yaptığınızı tanımlamaktadır. Her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz. Her bir cümle için, lütfen çoğunlukla nasıl olduğunuzu düşününüz. Sizi en iyi tanımlayan seçeneği, kutucuğun içerisine (X) işareti koyarak belirtiniz. Örneğin, eğer “Hiçbir Zaman” sizi tanımlıyorsa üzerindeki kutucuğun içerisine (X) işareti koyunuz. Ya da “Her Zaman” size uygunsa üzerindeki kutucuğu işaretleyiniz. Lütfen tüm cümleleri kutucuklardan birini işaretleyerek cevaplayınız. Doğru veya yanlış yanıt bulunmamaktadır.

1. Bence işler gayet iyi gidiyor.
☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman
2. Hayatta benim için çok önemli olan şeyleri elde etmek için birçok yol düşünebilirim.
☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman
3. Benimle aynı yaştaki çocuklar kadar iyiyim.
☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman
4. Bir problemim olduğunda, bu problemi çözmek için birçok yol bulabilirim.
☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman
5. Geçmişte yaptığım şeylerin bana gelecekte yardımcı olacağını düşünüyorum.
☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman
6. Diğerleri vazgeçmek istese bile, problemi çözmek için yöntemler veya yollar bulabileceğimi biliyorum.
☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

Ölçek Hakkında Bilgi:

Çocuklarda Umut Ölçeği'nin (ÇUÖ) Türkçe Formu, 6 madde ve “amaca ulaşma yolları” (pathways) ve “amaca güdülenme” (agency) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışması 6., 7. ve 8. sınıf öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ölçek likert tipi derecelemeye uygun olarak; “Hiçbir Zaman=1, Nadiren=2, Bazen=3, Sık sık=4, Çoğu Zaman=5 ve Her Zaman=6” şeklinde derecelenmektedir. Ölçeğin puanlanması her bir maddeden alınan puanın toplanmasıyla yapılırken, ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 36, en düşük puan 6'dır. Ölçekteki tek sayılı maddeler amaca güdülenme boyutunu, çift sayılı maddelerse amaca ulaşma yolları boyutunu oluşturmaktadır.

Ölçeğin Türkçe Formunun psikometrik özellikleri için uyarlama makalesini inceleyiniz.

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
 ETİK KURUL ONAYI ALMIŞTIR
 Kurul Tarihi: 29.02.2024
 Kurul Karar No: 02-13



Ek-1
Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Umut Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adıyla 2023/2024 eğitim öğretim dönemi arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Ortaokul öğrencilerinin cinsiyet, yaş, kardeş sırası, okulun türü, ailenin sosyo ekonomik durumu, kullanılan sosyal medya platformu, sosyal medyaya harcanan vakit ve ebeveynin sosyal medya kullanım süresi değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığının, umut puanlarıyla arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı: Hanife Beride Kocatürk

İletişim bilgileri: hberide.kocatürk@istanbulticaret.edu.tr

*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).*

.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :