



**T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIKLARI, SOSYAL BECERİLERİ VE ÖZ DÜZENLEME
BECERİLERİNİN SOSYAL BİLİŞSEL KURAM AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZEHRA TÜRKOĞLU

MAYIS

**ZEHRA
TÜRKÖĞLU**

**BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM
TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ
ANABİLİM DALI**

MAYIS 2023

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARI,
SOSYAL BECERİLERİ VE ÖZ DÜZENLEME BECERİLERİNİN SOSYAL
BİLİŞSEL KURAM AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Zehra TÜRKOĞLU

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

Danışman

Doç. Dr. Volkan KUKUL

**AMASYA ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

MAYIS 2023

Yüksek Lisans Tezi Kabul ve Onay Sayfası

Zehra TÜRKOĞLU tarafından hazırlanan “Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Becerileri ve Öz Düzenleme Becerilerinin Sosyal Bilişsel Kuram Açısından İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OYBİRLİĞİ ile Amasya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Volkan KUKUL

Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum

Başkan: Doç. Dr. Fatih SALTAN

Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum

Üye: Doç. Dr. Sacide Güzin MAZMAN AKAR

Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum

Tez Savunma Tarihi: 31/05/2023

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Doç. Dr. Ümit YILDIRIM

Fen Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Zehra TÜRKOĞLU

31/05/2023

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARI, SOSYAL
BECERİLERİ VE ÖZ DÜZENLEME BECERİLERİNİN SOSYAL BİLİŞSEL KURAM
AÇISINDAN İNCELENMESİ
(Yüksek Lisans Tezi)

Zehra TÜRKOĞLU

AMASYA ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Mayıs 2023

ÖZET

Sosyal bilişsel kurama göre kişisel özellikler, çevresel olaylar ve davranış aktif bir süreçte birlerinin etkileyen öğelerdir. İlgili kuramın temel prensibi öğelerin birbirini karşılıklı etkilediği fakat bu etkileşimin gücü her zaman aynı olmayıp yapılan faaliyete göre değişkenlik göstermektedir. Bu çalışmada çevresel olay; sosyal beceri, kişisel faktör; öz düzenleme becerisi, davranış belirleyicisi ise sosyal medya kullanımı ile eşleştirilmiştir. Araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan sosyal bilişsel kuramın öğeleri arasında bulunan dinamik ilişkinin çalışmanın bağımlı değişkenleri olan sosyal beceri, öz düzenleme becerisi ve sosyal medya bağımlılığı arasında da olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerilerinin sosyal bilişsel kuram açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma desenlerinden nicel araştırma deseni kullanılmış, betimsel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli esas alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu ortaokul kademesinde öğrenim gören 423 öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışmada verilerin toplanması için Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilen sosyal medya bağımlılık ölçeği, Arslan ve Gelişli (2015) tarafından geliştirilen öz düzenleme ölçeği, Kocayörük ve Kuzgun (2000) tarafından geliştirilen sosyal beceri ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik bilgileri için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu kapsamda Uygulama sonucunda toplanan veriler çalışmanın alt problemleri ışığında SPSS programında analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sosyal medya bağımlılıklarının, sosyal becerilerin ve öz düzenleme becerilerinin sınıf düzeyine göre farklılaştığı, erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre yüksek olmasına rağmen anlamlı olmadığı, bağımlılık ve diğer değişkenler arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sayfa Adedi : 65
Anahtar Kelimeler : Sosyal Bilişsel Kuram, Öz Düzenleme, Sosyal Beceri
Danışman : Doç Dr. Volkan KUKUL

EXAMINATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS' SOCIAL MEDIA
ADDICTIONS, SOCIAL SKILLS AND SELF-REGULATION SKILLS IN TERMS OF
SOCIAL COGNITIVE THEORY

(M. Sc. Thesis)

Zehra TÜRKOĞLU

AMASYA UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES

May, 2023

ABSTRACT

According to the social cognitive theory, personal characteristics, environmental events and behavior are the elements that affect each other in an active process. The basic principle of the related theory is that the elements affect each other mutually, but the strength of this interaction is not always the same and varies according to the activity. In this study, environmental event; social skill, personal factor; self-regulation skill and the behavior determinant were matched with the use of social media. It is thought that the dynamic relationship between the elements of the social cognitive theory, which constitutes the theoretical framework of the research, is also between the dependent variables of the study, social skills, self-regulation skills and social media addiction. In this study, it is aimed to examine secondary school students' social media addictions, social skills and self-regulation skills in terms of social cognitive theory. For this purpose, quantitative research design, one of the research designs, was used, and the relational survey model, one of the descriptive survey models, was used. The study group of the research consists of 423 secondary school students. In this study, social media addiction scale developed by Özgenel, Canpolat and Ekşi (2019), self-regulation scale developed by Arslan and Gelişli (2015), and social skill scale developed by Kocayörük and Kuzgun (2000) were used to collect data. In addition, the personal information form prepared by the researcher was used for the demographic information of the participants. In this context, the data collected as a result of the application were analyzed in the SPSS program in the light of the sub-problems of the study. As a result of the analysis, it was concluded that social media addictions, social skills and self-regulation skills differ according to grade level, male students' addiction levels are higher than female students, but they are not significant, and there is a weak negative relationship between addiction and other variables.

Number of pages : 65
Keywords : Social Cognitive Theory, Self Regulation, Social Skill
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Volkan KUKUL

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında bana rehberlik eden, desteğini esirgemeyen, olumlu tavrıyla motivasyonumu artıran, bilgi birikimiyle çalışmanın sağlam temellere dayanmasını sağlayan, çalışmaktan ve öğrencisi olmaktan gurur ve mutluluk duyduğum danışmanım Doç. Dr. Volkan KUKUL'a, çalışmam boyunca şartları benim için kolaylaştıran desteklerini hep hissettiğim sevgili anneme ve babama, bana benden çok inanan kardeşlerime, özellikle veri toplama sürecinde yardımlarını esirgemeyen Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu öğretmen ve öğrencilerine, sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELER DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiii
1.GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
2.KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Sosyal Bilişsel Kuram	7
2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	10
2.3. Sosyal Beceri	13
2.4. Öz Düzenleme Becerisi	16
3.YÖNTEM	20
3.1. Araştırma Modeli	20

Sayfa

3.2. Çalışma Grubu.....	20
3.3. Veri Toplama Araçları	22
3.3.1. Kişisel bilgi formu	22
3.3.2. Ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçeği (ESMBÖ)	22
3.3.3. Sosyal beceri ölçeği	22
3.3.4. Öz düzenleme ölçeği	23
3.4. Veri Toplama Süreci	23
3.5. Verilerin Analizi.....	23
4.BULGULAR.....	25
4.1. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Becerileri ve Öz Düzenleme Becerileri Nasıldır?	25
4.2. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Becerileri ve Öz Düzenleme Becerileri Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmakta Mıdır?	26
4.2.1. Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?	26
4.2.2. Katılımcıların sosyal becerileri sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?	27
4.2.3. Katılımcıların öz düzenleme becerileri sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?	29
4.3. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Becerileri ve Öz Düzenleme Becerileri Cinsiyete Göre Farklılaşmakta Mıdır?	31
4.3.1. Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?.....	31
4.3.2. Katılımcıların sosyal becerileri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?	32
4.3.3. Katılımcıların öz düzenleme becerileri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?	32

Sayfa

4.4. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Becerileri ve Öz Düzenleme Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?	33
4.5. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Medya Becerileri ve Öz Düzenleme Becerileri Birbirlerini Yordamakta Mıdır?	34
4.5.1. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, sosyal beceri düzeyini yordamakta mıdır?	34
4.5.2. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, öz düzenleme beceri düzeyini yordamakta mıdır?	35
4.5.1. Öz düzenleme beceri düzeyi, sosyal beceri düzeyini yordamakta mıdır?	35
5.TARTIŞMA	38
5.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine Yönelik Sonuçlar	38
5.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine Yönelik Sonuçlar	39
5.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine Yönelik Sonuçlar	40
5.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine Yönelik Sonuçlar	41
5.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine Yönelik Sonuçlar	42
6.SONUÇ VE ÖNERİLER	45
6.1. Sonuç	45
6.2. Öneriler	47
KAYNAKLAR	49
EKLER	61
EK-1: Algılanan Öz Düzenleme Ölçeği	62
EK-2: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	63
EK-3: Sosyal Beceri Ölçeği	64

ÖZGEÇMİŞ.....	65
---------------	----



ÇİZELGELER DİZİNİ

	Sayfa
Çizelge 3.1. Katılımcıların cinsiyetlerine, kademelerine, okul türüne ve okul yerine göre sonuçları	21
Çizelge 3.2. Normallik testi sonuçları.....	24
Çizelge 4.1. Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerileri betimsel istatistikleri	25
Çizelge 4.2. Alt problemin sosyal medya bağımlılığı betimsel analizleri	27
Çizelge 4.3. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı sınıf düzeylerine göre farkın ANOVA sonuçları	27
Çizelge 4.4. İkinci alt problemin sosyal becerilerin betimsel analizleri	28
Çizelge 4.5. Katılımcıların sosyal becerilerinin sınıf düzeylerine göre farkın ANOVA sonuçları	28
Çizelge 4.6. İkinci alt problemin öz düzenleme becerilerin faktör ve genel betimsel analizleri.....	29
Çizelge 4.7. Katılımcıların öz düzenleme becerilerinin açık olma faktörünün sınıf düzeylerine göre farkın ANOVA sonuçları	30
Çizelge 4.8. Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları, cinsiyete göre farkın T testi sonuçları	31
Çizelge 4.9. Katılımcıların sosyal becerileri, cinsiyete göre farkın T testi Sonuçları	32
Çizelge 4.10. Katılımcıların öz düzenleme becerilerin faktör ve genel cinsiyete göre farkın T testi Sonuçları	33
Çizelge 4.11. Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerileri arasındaki korelasyon analiz sonuçları	33
Çizelge 4.12. Sosyal medya bağımlılık düzeyinin sosyal beceri düzeyini yordanmasına ilişkin regresyon analizi	34
Çizelge 4.13. Sosyal medya bağımlılık düzeyinin öz düzenleme beceri düzeyini yordanmasına ilişkin regresyon analizi	35
Çizelge 4.14. Öz düzenleme beceri düzeyinin sosyal beceri düzeyini yordanmasına ilişkin regresyon analizi	36

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil.1.1. Sosyal bilişsel öğrenme kuram modeli ve çalışma ilişkisi	4
Şekil 2.1. Davranış (behaviour), kişisel faktörler (personel factors) ile çevre (environment) arasındaki karşılıklı ilişkiler.....	7
Şekil 2.2. Sosyal beceri temel özellikleri (Çetin ve Yazıcı 2020)	15
Şekil 4.1. Analiz sonucu değişkenler arası birbirlerini yordama ilişkisi	37



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, yanda açıklamaları verilmek üzere aşağıda listelenmiştir.

Kısaltmalar	Açıklama
MEB	Milli eğitim bakanlığı
EBA	Eğitim bilişim ağı
SDÖ	Sosyal duyuşsal öğrenme
ESMBÖ	Ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçeği

1. GİRİŞ

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıkları ifade edilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsan doğası gereği toplumsal bir varlık olup, çevresiyle etkileşim halinde yaşamak zorundadır (Samancı ve Uçan, 2017). Bireyler arasındaki bu etkileşimi olumlu yönde etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenler arasında bulunan sosyal beceriler ön plana çıkmaktadır (Yüksel, 1999). Yaşamın her safhasında edinilen ve kişiler arası yapının kurulmasını sağlayan sosyal beceriler toplum ve bireyler için önemlidir (Akbaş, 2019). Sosyal beceriler, bireyin günlük yaşamında kişinin kendi duygu ve düşüncelerinin yanında diğer insanların duygu ve düşüncelerinin de farkında olup, bu doğrultuda davranış göstermesidir (Çubukçu ve Gültekin, 2006). Sosyal becerilerin öğretimi söz konusu olduğundan akla sosyal bilişsel kuram gelmektedir.

Sosyal bilişsel kurama göre kişisel özellikler, çevresel olaylar ve davranış aktif bir süreçte birbirlerini etkileyen öğelerdir (Çelen, 2019, s114). İlgili kurama göre, öğeler birbirini karşılıklı etkilemekte fakat bu etkileşimin gücü her zaman aynı olmayıp yapılan faaliyete göre değişkenlik göstermektedir (Bandura, 1999). Kuram, ilk kez 1947 yılında Julian Rotter tarafından ortaya atılmıştır. Rotter'a göre: Birey, kendi yaşamıyla ilgili faktörleri yönlendirebilen ve yönetebilen bilinçli bir canlıdır. Fakat dış etkenlerin de bireyin duygularını, düşüncelerini ve hareketlerini değiştirip geliştirdiği inkâr edilemez (Korkmaz, 2003:247-248). İlerleyen süreçlerde kurama en büyük katkı Bandura ve Mischel tarafından yapılmıştır (Hogben & Byrne, 1998). Sosyal bilişsel öğrenme kuramına göre insanlar yaşamlarında aktif rol almaktadır, çevresel faktörlerden etkilenen insan hayatı etkileme eğilimindedir. Duyuşsal, fiziksel ve bilişle ilgili faktörler, bireylerin hayatını etkileyen, hayatlarına yön veren faktörlerdir (Bandura, 1999).

Sosyal bilişsel öğrenme kuramı birçok ilkeyi benimsemektedir. Bu ilkelerden karşılıklı belirleyicilik ilkesi, insan davranışlarının sadece çevre tarafından şekillendiği görüşüne net bir şekilde karşı çıkmaktadır; çevresel faktörler dinamik bir süreç içinde bireyin

davranışında değişimlere sebep olurken, bireyin davranışı da çevreyi etkilemektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2016: 210). Çubukçu ve Gültekin (2006). Tarafından yapılan İlköğretim öğrencilerine kazandırılması gereken sosyal beceriler adlı araştırmada da bireyin davranışlarının çevresindeki diğer insanların davranışından etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Çubukçu ve Gültekin (2006)'e göre çocuklara sosyal becerilerin kazandırılması veya var olan becerilerinin geliştirilmesi için uygun davranışlarında onları desteklemek ve onlara olumlu dönüt vermek gerekmektedir. Bu nedenle, öğrencilere örgün eğitim ve öğretim sürecinin her aşamasında, sosyal becerilerin kazandırılması, bu becerilerin pekiştirilmesi ve geliştirilmesi için gayret edilmelidir. Çünkü sosyal becerilerin kazandırılması, öğrencinin akademik başarı göstermesinde, çevre ile olan ilişkilerinde, sosyal uyumlarında etkili bir faktör olabilmektedir. Kurama göre, İnsan davranışları sadece dışsal etkenlerle kontrol edilemez. Kişisel özelliklerin de bir davranışın oluşmasında etkisi vardır. Bireyler toplumsal davranışlarında, duygu ve düşüncelerinde aktif olarak kontrol sahibi olurlar. Kişisel özellikler çerçevesinde insanın kendini geliştirme ve değiştirme kapasitesi biçimlendiği kuramın esas ilkelerinden biridir (Bayrakçı, 2007). Kişisel bağlanma stilleri en önemli kişilik özelliklerini ortaya çıkarır çünkü bağlanma stilleri ilgili kuramın faktörlerinden (Kişisel özellik, sosyal çevre ve davranış) etkilenecek süreç içerisinde oluşur (Güngör, 2000). Baysal ve Özgenel (2019) tarafından yapılan ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı araştırmada erkek öğrencilerinin öz düzenleme becerilerinin kız öğrencilerine göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baysal ve Özgenel'e göre: Ortaokul öğrencilerinin güvenli bağlanan bireylerin öz düzenleme becerilerinin yüksek olduğu veya öz düzenleme becerisi az olan bireylerin güvenli bağlanma düzeylerin de azalma olmaktadır. Güvenli bağlanan bireylerin kendilerine ve başkalarına dair algıları olumlu olup kişisel özellikleri bu doğrultuda gelişirken, sosyal çevresiyle olan ilişkileri de daha kuvvetlidir.

İletişim sosyal yaşamın temelidir (Akçamete ve Avcıoğlu, 2004). Teknolojinin gelişmesiyle sosyal medya yoğun bir şekilde kullanılan iletişim aracı haline gelmiştir (İliş ve Gülbahçe, 2018). Sosyal medyanın sosyal hayatta giderek daha fazla yer almasıyla insanların bu alanlara daha fazla vakit ayırmaya başlaması, sosyal medya bağımlılığı teriminin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Otrar ve Arın, 2014, s. 9). Gereğinden fazla ve olumsuz sonuçlar doğuran problemli sosyal medya kullanımı genel olarak öğrenciler

arasında görülen psikolojik bir problemdir (Jelenchick, Hawk ve Moreno, 2016). Sosyal medya platformları, bireylerin hem kişisel hem de sosyal etkileşim imkânı tanımakta, bireylerin hem kişisel hem de toplumsal davranışlarının gelişmesine ve değişmesine imkân sağlamaktadır (Işık ve Topbaş, 2015, 320-323).

İnsanlar yaşamın her alanında diğer canlılarla yakın ve sürekli etkileşimde bulunmaktadır. Bu etkileşim bilinçli veya bilinçsiz olarak insanların duygu, düşünce ve hareketlerini etkilemektedir. Bu etkileşimle beraber bireylerin birtakım davranışları ortaya çıkmakta veya var olan davranışlarında gelişme ve değişme olabilmektedir (Büdün, 2018). Sosyal medya araçlarının yaygın olarak kullanılması kişinin davranışlarını etkilediği düşünülmektedir. İnternetin; bireyin farklı gelişim alanlarında olumsuz etkileri arasında kişinin yalnızlaşması, hareketsizleşmesi, güvensizlik, içe kapanma ve toplumdan soyutlanması gibi davranışlarının gelişmesi gösterilebilir (Eğitimde Bilişim Ağı, [EBA], 2021). Solmaz, Tekin, Herzem ve Demir (2013). Tarafından yapılan İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama adlı araştırmada sosyal medyanın hayatımızın önemli bir parçası olduğu, araştırmaya katılan bireylerin sosyal medyayı kullanım düzeylerinin %97.6 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılara göre: Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medyayı günde 1-3 saat olmak üzere her gün kullandıkları ve %55 oranında davranışlarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bireyler sosyal medya platformlarını yeni kişilerle tanışmaktan ziyade var olan arkadaşlarıyla iletişim kurmak için kullandıklarını belirtmişlerdir. Sosyal medya platformlarının gelişmesi ve yaygınlaşması toplumsal iletişimin gelişmesini sağlamıştır (Ögel, 2012). İletişim kanallarındaki bu gelişim sosyal becerilerin gelişmesi ve kuvvetlenmesi açısından önemlidir savından yola çıkarak sosyal medyanın sosyal becerileri etkilediği düşünülmektedir. Bunun yanında sosyal beceriler de sosyal etkileşime katkı sağlayarak bir döngü oluşturur(Akbaş, 2019). Buradan hareketle sosyal beceriler sosyal yeterliliğin önemli bir tarafını oluşturmaktadır (Tagay, Baydan ve Acar, 2010). Sosyal yaşamda kişinin kendi gelişimini kontrol altına alması, düzenlemesi ve yönetmesi göstereceği bir takım davranışlarla yakından ilgili olduğu düşünülmektedir (Pintrich, 2000).

Bu davranışlar arasında öz düzenleme becerilerinin yer aldığı düşünülmektedir. Öz düzenleme, kişinin kendi öğrenme sürecini kontrol altına aldığı, süreç içerisindeki davranışları açısından kişinin merkezde olduğu bir süreç şeklinde ifade

edilmektedir(Arslan ve Gelişli, 2015). Başka bir deyişle öz düzenleme bireyin davranışlarını kontrol etmesi, yönlendirmesi ve davranışlarına etkide bulunabilme yetisi olarak ifade edilmektedir. (Alçay, 2019). Öz becerisi 20’li yaşlara kadar gelişmeye devam eder (Raffaelli ve diğerleri, 2005). Buradan hareketle ergenlik döneminde bu becerinin farklı değişkenlerle beraber ölçülmesinin önemli olduğunu düşünmekteyiz. Çünkü öz düzenleme becerisi gelişmiş birey etkili öğrenme, sosyal etkileşim ve akademik başarı gibi birçok olumlu davranış geliştirmektedir (Montroy, 2014). Sonuç olarak bireylerin sosyal uyumunu, bilişsel etkinliklerini ve problem çözme becerilerini etkilemektedir (Sosyal Duyuşsal Öğrenme [SDÖ],2021). Öz düzenleme becerisine sahip öğrenciler eğitim ve öğretim sürecinde öğrenmeyle ilgili birçok olumlu sonuç elde etmektedir (Pintrich, 1999). Elde edilecek bu sonuçların öğrenciler açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada çevresel olay; sosyal beceri, kişisel faktör; öz düzenleme becerisi, davranış belirleyicisi ise sosyal medya kullanımı ile eşleştirilmiştir. Araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan sosyal bilişsel kuramın öğeleri arasında bulunan dinamik ilişkinin çalışmanın bağımlı değişkenleri olan sosyal beceri, öz düzenleme becerisi ve sosyal medya bağımlılığı arasında da olduğu düşünülmektedir. Günümüzde hızla gelişen ve yaygınlaşan teknoloji hayatın her alanında yer alarak bireyleri etkiler (Kabakçı ve Odabaşı, 2004). Bu yaygınlaşan kullanımın aşırı ve kontrolsüz olması bağımlılık davranışının ortaya çıkmasına neden olduğu sayılıştından yola çıkarak bu durumun sosyal beceri ve öz düzenleme becerisi ile karşılıklı ilişkisi bu çalışmanın merak konusudur. Araştırma kapsamında test edilecek olan ilgili kuramın modeli şekil 1.1’de gösterilmiştir.



Şekil.1.1. Sosyal bilişsel öğrenme kuram modeli ve çalışma ilişkisi

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerileri sosyal bilişsel kuram temel alınarak incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen sorulara cevap aranacaktır.

1. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri, öz düzenleme becerileri nasıldır?
2. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri, öz düzenleme becerileri sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri öz düzenleme becerileri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrencilerin sosyal bağımlılıkları sosyal becerileri ve öz düzenleme becerileri arasında nasıl bir ilişki vardır?
5. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerileri birbirlerini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada belirtilen amaç doğrultusun alan yazın tarandığında sosyal bilişsel öğrenme kuramıyla ilgili çalışmaların genellikle psikoloji alanında yoğunlaştığı görülmektedir. Sosyal bilişsel kuram psikoloji biliminin temel kuramlarından olup sağlıkla ilgili davranışları açıklamak amacıyla sıklıkla kullanılmaktadır (Sümen ve Öncel, 2021). Sosyal bilişsel öğrenme kuramı sosyolojik, psikolojik ve şiddet ile ilgili davranışların incelenmesinde kullanılan bir kuramdır (Tatlıoğlu, 2021). Bunun yanında davranış geliştirmede, eylemlerin öğrenilmesinde ve öğrenme/ öğretme sürecinde sosyal bilişsel kuram önemli rol oynamaktadır (Shunk,2012). Sosyal medyanın yaygınlaşması ile birlikte sosyal medya bağımlılığının arttığı görülmektedir. Bununla birlikte bu bağımlılık bireylerin farklı becerilerine etki etmektedir. Bireylerin öz düzenleme ve sosyal

becerilerinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi ortaya koyularak, ilgili becerilerin geliştirilmesi için araştırmacılara ve eğitimcilere yol gösterecektir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçları yapılan güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları ışığında geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır. Çalışmanın örneklemini oluşturan 423 ortaokul öğrencisinin kendilerine yöneltilen sorulara içtenlikle cevap verdikleri kabul edilmiştir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

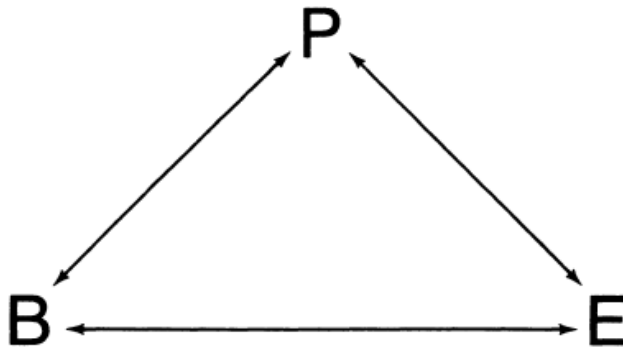
Bu çalışma 2021 – 2022 eğitim öğretim yılı içerisinde Şanlıurfa'nın Akçakale ilçesinde bulunan 423 ortaokul öğrencileriyle yürütülmüştür. Veriler ilgili alandan toplanmış ve analizler bu veriler ışığında gerçekleştirilmiştir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan sosyal bilişsel kuram ve alan yazın taranarak yapılan çalışmalar aktarılmıştır.

2.1. Sosyal Bilişsel Kuram

Araştırmamızın kuramsal çerçevesini oluşturan Sosyal Bilişsel Kuram 1977 yılında Albert Bandura tarafından yayınlanmış, 1980 yılında Sosyal bilişsel teori olarak isimlendirilmiştir (Sümen ve Öncel, 2021). Kuramın dayandığı temel ilkeler bulunmaktadır, Bunlar: Dolaylı öğrenme kapasitesi, karşılıklı belirleyicilik İlkesi, öz-yeterliği, sembolleştirme kapasitesi, öngörü kapasitesi ve kendini düzenleme kapasitesi (Bandura ve Kupers, 1964). Dolaylı öğrenme ilkesi bireylerin direkt yaşantılara maruz kalmadan, diğer yaşantıları gözlemleyerek öğrenebileceği ifade eder (Fabian, 2000). İlgili kurama göre bireyin öğrenme serüveni sosyal ortamında farklı öğelerin etkileşim halinde olduğu bir süreçte dayanmaktadır (Tatlıoğlu,2021). Sosyal bilişsel öğrenme kuramının sahip olduğu ilkeler incelendiğinde kuramın davranışçı ve bilişsel öğrenme teorileri arasında köprü olduğu, öğrenmenin gerçekleşmesi için davranışta değişiklik olmasının şart olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bayrakçı, 2007). Sosyal bilişsel öğrenme kuramına göre çevre, davranış ve kişisel faktörler birbirlerini karşılıklı etkileyen dinamik faktörlerdir (Word ve Bandura, 1989). Bu etkileşim kuramın karşılıklı belirleyicilik ilkesiyle açıklanmaktadır (Lent, Brown ve Hackett, 1994). Kuramın şekilsel modeli şekil 1.2’de yer almaktadır.



Şekil 2.1. Davranış (behaviour), kişisel faktörler (personal factors) ile çevre (environment) arasındaki karşılıklı ilişkiler

Sosyal Bilişsel öğrenme kuramında öne çıkan diğer bir ilke öz yeterliktir. Öz yeterlik, Bandura'ya (1997) göre kişinin bir davranışı yapabileceğine dair inancı olarak tanımlanmaktadır. Yapılan literatür taraması sonucunda kuramın ele aldığı kavramlar ve ilkeler ışığında birçok çalışmanın temelini oluşturduğu düşünülmektedir. Bilgiz ve Peker (2020) tarafından sosyal bilişsel kuram temel alınarak gerçekleştirilen “Ergenlerde Kişisel ve Çevresel Faktörlerin Siber Zorbalık Davranışını Yordaması” adlı çalışmada amaç siber zorbalık davranışının ortaya çıkmasına sebep olan kişisel ve çevresel faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda interneti kullanma öz yeterliliğin siber zorbalığın %29'unu pozitif yönde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Demirbaş ve Yağabasan (2005) tarafından ele alınan “Sosyal öğrenme teorilerine göre dayalı öğretim etkinliklerinin, öğrencilerin bilimsel tutumlarının kalıcılığa olan etkisi” adlı çalışmada da sosyal bilişsel öğrenme kuramı temel alınarak oluşturulmuştur. Bu çalışmada amaç öğrencilerin bilimsel tutumlarının kalıcılığına yönelik uygulama sonuçları incelemektir. İnceleme sonucunda deney grubunda sosyal öğrenme kuramına dayalı etkinliklerin kalıcılık üzerinde oldukça etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal bilişsel öğrenme kuramının ilkelerinden bir çoğu eğitim ve öğretim sürecine entegre edilebilir yapıdadır (Kaplıanoğlu, 2020).

1. Öğrencinin en çok gözlemlediği kişi öğretmendir. Öğretmenin olumlu davranışlarıyla model olması gerekir.
2. İstenmeyen davranışlar taklit yoluyla öğrenilir.
3. Olumlu davranış gösteren bireyler ödüllendirilerek, arkadaşları tarafından model alması sağlanabilir.
4. Öğrencilerin öğrenmelerinde gözlem önemlidir. Özellikle uygulamalı derslerde gösterip-yaptırma yöntemi etkilidir

Sınıf ortamında öğrenciler bildiklerini sergiledikçe ve diğer öğrenciler tarafından onaylandıkça sosyal öğrenme gerçekleşir, burada sosyal öğrenme (diğerleriyle beraber öğrenme) kavramı ortaya çıkar (Bayrakçı, 2017).

Gerçekleşen sosyal öğrenmede öğretmen öğrenciyle, öğrenci öğrenciyle yakınlaşıp etkili iletişim kurar (Ültanır, 1997). Kazandırılacak davranışta, araç gereç kullanma faaliyetlerinde, öğretmenin kullandığı dil, öğrencilere karşı tutumu öğrencilere rol model olması noktasında önemli olup aksi durumda öğrenciler farklı model ararlar (Korkmaz, 2003).

Özellikle psikoloji, sosyoloji alanında yapılan çalışmalarda kullanılan sosyal öğrenme teorisi eğitim alanında da önemli etkileri olmuştur (Terepiya, 2022). Tatlıoğlu (2021), Öğrenmeye sosyal-bilişsel bir bakış: Albert Bandura başlıklı araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada amaç Albert Bandura'yı ve çalışmalarını, sosyal psikolojideki yerini ve önemini anlamlandırmayı hedefleyen bir literatür taramasıdır. Bu çalışma sonucunda Alber Bandura'nın ortaya koyduğu kavram ve teoriler ele alınmış, Bandura tarafından yapılan çalışmaların günümüzde birçok araştırmanın teorik alt yapısını oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaban (2017), Ergenlerde ve belirlenen yetişkinlerde sosyal değer yöneliminin gelişimsel, sosyal bilişsel ve bağlamsal bir model çerçevesinde incelenmesi başlıklı doktora tezinde amaç sosyal değer yöneliminin orta ergenlik ve belirlenen yetişkinlik döneminde farklı türden sosyal düzen üzerindeki etkilerini gelişiminde rol oynayan etmenleri saptamaktır. Bu amaç doğrultusunda çalışmamızı ilgilendiren kısmı için 218 öğrenciyle çalışma yapılmıştır. Bu araştırma kapsamında olumlu sosyal ilişkinin yaşla beraber arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın genel sonucu olarak sosyal değer yöneliminin farklı sosyal değişkenlerden bağımsız olmadığı ortaya çıkmıştır. Shunk (2012), Tarafından sosyal kavramsal teori (Social conceptual theory) başlığıyla ele alınan kitap bölümünde amaç ilgili teoriyi açıklamak, kuramın güçlü/zayıf yönlerini ortaya koymak amaçlanmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda teorinin eylemin öğrenilmesinde kilit rollerin altını çizdiği vurgulanmış, kuramın öğrenme ve öğretmedeki rolü açıklanmıştır. Sosyal bilişsel kuramın güçlü ve zayıf yönleri örnek konularla ele alınmış bölüm sonlanmıştır. Dibenedetto ve Shunk (2020), Motivasyon ve sosyal bilişsel teori (Motivation and social cognitive theory) başlıklı makalede amaç sosyal bilişsel kuram temelinde motivasyon kavramının ele alınmasıdır. Bu amaç doğrultusunda motivasyon üzerindeki davranışsal, çevresel ve kişisel etkenler derinlemesine ele alınıp incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda sosyal bilişsel teorinin motivasyonla yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca teori tarafımdan vurgulanan motivasyon değişkenleri test edilmiş ve teorik tahminler büyük ölçüde desteklenmiştir.

2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Tarih boyunca canlılar doğuştan gelen bir yetenekle iletişim halinde olmak zorunda kalmışlardır (Durul, 2020). Kişiler arasındaki her türlü paylaşım olarak nitelendirilen iletişim sayesinde insan hayatı daha anlamlı hale gelmiştir (Işık, 2018). Teknolojik gelişmeler sayesinde insanların yaşam tarzları ve kullandıkları iletişim araç gereçleri zamanla değişmiştir (Kuyucu, 2017). Gelişen iletişim kanallarının sonucunda ortaya çıkan sosyal medya bu gelişim sürecinden etkilenmiş ve etkilenmeye devam etmektedir (Kara, 2013). Farklı mekânlarda bulunan insanların iletişim kurmasını sağlayan sosyal medya son on yıllık sürede insan yaşamında geniş alan kaplamaktadır (Öztürk, 2015). Bu etkileşim sayesinde toplumların hedefleri doğrultusunda kullanılan kitle iletişim aracı haline gelmiştir (Onat, 2010). Sosyal medya araçları dendiğinde bloglar, medya paylaşım ağları, sanal dünya, işaretleme ve etiketleme araçları aklımıza gelmektedir (Kurşun, 2017). Bu araçlar arasında insanların belirli sınırlar çerçevesinde profil oluşturup diğer insanlarla iletişim kurmasını sağlayan internet tabanlı (facebook, twitter vb.) uygulamalara sosyal ağ denir (Kurşun, 2017). Veronica ve Samuel (2020), Özel alan ergenler arasında sosyal medya bağımlılığı facebook bağımlılığına referans başlıklı çalışma sosyal medyayı anlamak amacıyla ele alınmıştır. Bu amaç doğrultusunda ülkelerin facebook kullanma oranları ve amaçları analiz edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda kullanıcıların %8,9'unun olumlu kullanım becerisine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu ağlar başta olmak üzere rutin haline gelen sosyal medya kullanımı olumlu ve olumsuz eleştirilen hedefi haline gelmiştir (Vural ve Bat, 2010). Sosyal medya; Hız, ucuzluk, güvenilirlik ve iletişimi kolaylaştırması açısından olumlu eleştirilmektedir (Bostancı, 2010). Bunun yanında literatür taraması sonucunda kullanıcıların sosyal medyayı gereğinden fazla ve plansız kullanımıyla bağımlılık kavramının ortaya çıktığı görülmüştür. Bunun olumsuz eleştirinin temelini oluşturduğu düşünülmektedir. Bireyin sorumluluklarını aksatması, ulaşılmadığında huzursuzluk oluşturması, gerçek hayatın yerini sanal hayatın alması durumunda birey sosyal medya bağımlısı olarak ifade edilebilir (Yeşilay, 2017). Şahan ve Erarslan Çapan (2017), Ergenlerin problemli internet kullanımında kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü başlıklı araştırmalarında lise düzeyindeki öğrencilerin kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve sosyal kaygı düzeyleri ile problemli internet kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu çalışma 174'ü kız, 138'i erkek olmak üzere 312 öğrenciyle sürdürülmüştür. Toplanan veriler ve

yapılan analiz sonucunda cinsiyet değişkenine göre sosyal kaygı düzeyi farklılık göstermezken problemli internet kullanımı ile kişiler arası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalarda erkekler lehine farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Günümüzde sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmaları anne ve babaları bu durumla ilgili endişelendirmektedir (Yorğancı, 2018). Bu düşünceden yola çıkarak ebeveyn tutumlarının ve aile yapısının ve ilişkilerinin sosyal medya kullanımı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Akkurt ve Evgin (2019) tarafından ele alınan “9. Sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı, siber zorbalık, siber mağduriyet ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi” adlı çalışmada farklı ebeveyn özelliklerine göre sosyal medya bağımlılığı ele alınmıştır. Çalışma sonucunda farklı özelliklere ve tutumlara sahip ebeveynlerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde farklı etkilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmış ve öğrenci ve ebeveynlerine eğitim verilmesi gerektiği önerilmiştir.

Sosyal medya farklı kesimler tarafından birçok yararı elde etmek amacıyla kullanılmaktadır (Artgroup, 2019). Bunlar;

1. Günlük hayatta olup bitenler hakkında fikir sahibi olmak,
2. Aynı zevk ve fikre sahip insanlarla zaman ve mekândan bağımsız bir araya gelebilmek,
3. Yeni insanlar tanıma, tanıdığımız insanlarla hızlı iletişim kurabilme
4. Ödev ve derslere ulaşma, bilgi alma ve tekrar etmek,
5. Yardımlaşmak, danışmak ve dayanışma imkânı verir,
6. Aynı mesleğe sahip insanların bir araya gelerek grup oluşturmasını,
7. İçerik üretip bu içerikleri bu içerikleri ilgililere ulaştırmayı,
8. Bilgiye zaman ve mekândan bağımsız hızlı bir şekilde ulaşmayı,
9. Afet, kaza, yangın gibi doğal afetlerin duyurulmasını,
10. Dünyada ve ülkedeki gelişmeleri anlık takip etmeyi sağlar.

Günümüzde sosyal medya getirdiği birçok avantaj sayesinde dünyanın farklı yerlerinde bulunan kamu ve kuruluşlar bilgilendirme, duyuru, çift yönlü iletişime geçme ve hızlı iletişim amacıyla sosyal medyayı kullanmaktadır kullanılmaktadır (Çalışır ve Aksoy,

2019). Sosyal medyanın dikkat çekici tasarımı, etkileşim sağlaması, fikirleri yayımlayabilme gibi avantajları sayesinde özellikle gençler tarafından rahatlama, boş zamanı değerlendirme, farklı alanlarda bilgi edinme amacıyla gençler tarafından kullanılmaktadır (İnce ve Koçak, 2017). Çiftçi (2018), tarafından gerçekleştirilen “Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı” adlı çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda; Katılımcıların % 72’sinin interneti 3-5 saat kullandıkları, erkeklerin kızlara göre daha bağımlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Her geçen gün kullanıcı sayısı artan, bireyler üzerinde farklı etkilere sahip olan, sosyal medya kullanımı ve bu kullanıma bağlı olarak ortaya çıkan etkileri üzerine dünyanın her yerinde farklı çalışmalar yapılmaktadır(İnce ve Koçak, 2017).

Doğrusever (2021), Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi başlıklı çalışmada amaç öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının bazı sosyo-demografik özellikler açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda 386 ortaokul öğrencisiyle ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışma sürdürülmüştür. Bu çalışmada ergenlerin cinsiyeti, akademik başarı düzey, okul türü ve devam ettikleri kademe bağımlılık düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Arseven (2020), Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile öz düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu çalışmada amaç öğrencilerin bağımlılık düzeyleri ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen 319 lise öğrencisiyle yürütülmüştür. Bağımlılık ile öz düzenleme becerisi arasında düşükte olsa anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur.

Caplan (2005), Problemli internet kullanımı sosyal beceri hesabı (A social skill account of problematic internet use) adlı çalışmada problemli internet kullanımı ve sosyal beceri kavramları farklı çalışmalar entegre edilerek incelenmiştir. 251 öğrenciyle yapılan çalışmada sosyal etkileşim ve internet kullanımıyla ilgili analizler yapılmıştır. Bu analizler

sonucunda en genel anlamda her bir bireyin kendi bağlamıyla değerlendirerek farklı sebep ve çözüm ilişkisinin kurulması gerektiği vurgulanmıştır.

Rodriguez (2011). Tarafından ele alınan Yükseköğretimde sosyal medya kullanımı: Eğitimciler İçin dikkate alınması gereken temel alanlar adlı çalışmada sosyal medya kullanımının artmasıyla eğitimcilerin dikkate alması gereken önemli konular ele alınmaktadır. Sosyal medyada oluşturulan içeriklerin eğitim ve öğretim ortamına aktarılmasıyla ilgili konulara değinilmektedir. Çalışma sonucunda eğitim ve öğretim sürecinde sosyal medyayı kullanmanın; sınıf deneyimini geliştirdiği, bu süreçte öğrenciyi aktif katılımcı hale getirdiği, öğrenmenin dikkat çekici hale geldiği ortamların oluşturulmasına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.3. Sosyal Beceri

İnsanoğlu var olduğu andan itibaren çevresindeki diğer insanlarla sosyal bir ilişkinin içine girerek yaşamını devam ettirir (Demirci, 2010). Sosyal ilişki: Birbirinin varlığının farkında olan en az iki kişinin arasında amaçlı ve bilinçli bir şekilde belli bir süre devam eden sosyal bağıdır (Bingöl, 2020) Bu bağın güçlenmesi kişinin sosyalleşmesiyle doğru orantılıdır (Vatandaş, 2020). Bireyin içinde bulunduğu toplumun sahip olduğu davranışları kazanma süreci sosyal beceri (sosyalleşme) olarak ifade edilebilir (Ankara, 2020). Başka bir deyişle sosyal beceri insanların başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirmesini sağlayan davranışlardır (Bacanlı, 1999a). Bu beceri sayesinde kişilerin bir arada yaşaması kolaylaşır, bu kolaylıkla beraber toplumsal düzen oluşur ve sürdürülür (Uzamaz ve Güçray, 2004). Abdullayeva (2018) Ergenlerde sosyal zekânın gelişiminde çevresel faktörler başlıklı çalışmada; ergenlerin sosyal zekâsının gelişmesinde etkin faktörleri saptamaktır. Bu amaç doğrultusunda gerekli tanımlamalar yapılmış literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Sosyal zekânın gelişiminde çevresel faktörlerin etkili olduğu bu faktörler arasında sosyal beceri ve ailenin ön plana çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Goldstein ve arkadaşları (1980) ilgili becerileri 6 grupta incelemiştir:

1. Grup: Dinleme, konuşma
2. Grup: Yardım isteme, katılma ve ikna etme
3. Grup: Kendini fark etme, ifade edebilme ve empati yapabilme

4. Grup: Öz kontrol, savunma ve izin isteme
5. Grup: Stres ve baskıyla başa çıkma
6. Grup: Karar verme, odaklanma, neden ilişkisi kurabilme ve planlama becerilerini içerir (Bacanlı, 2019).

Günümüzde karşımıza çıkan problemleri çözebilme, diğer insanlarla ilişkilerine yön verme, sosyal yaşamın sağlıklı bir şekilde ilerlemesi ve bireysel başarı açısından etkili öneme sahip olan sosyal becerilerin temeli erken çocukluk döneminde atılmaktadır (Yazıcı ve Çetin, 2020). Birey 4 yaşında sosyalleşmesine rağmen doğduğu andan itibaren onunla iletişim halinde olmak, koruyucu davranmayıp başarı duygusunu hissettirmek ve anne ve babanın iyi bir model olması sosyal becerilerin gelişiminde etkilidir (Arslan, 2020). Bireyin yaşamı boyunca devam eden sosyal gelişiminde sosyal beceriyi oluşturan özelliklerin kazanılması önemlidir (Barış, 2008). Yavuzarslan (2017) tarafından “Ergenlerde problemler internet kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyal becerinin incelenmesi” adlı araştırma 215 öğrenciyle sürdürülmüştür. İlgili çalışmada bireylerin sahip olduğu kişilik özelliklerinin sosyal becerileri karşılıklı etkilediği ve kişilik özelliklerinin ve sosyal beceri düzeylerinin problemler internet kullanımını anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili becerilerin temel özellikleri Şekil 2.2’de verilmiştir.

Sosyal beceri düzeyi akranlarına göre daha düşük olan veya becerileri yeterince gelişmemiş çocuklar sosyal yaşamın her alanında zorluk çekmekte, bu yetersizlik ilerleyen yaşlarda kişinin sosyal uyum sorunu yaşamasına neden olmaktadır (Monomente, 2022). Kapıkıran, İvrendi ve Adak (200) tarafından gerçekleştirilen “Okul öncesi çocuklarında sosyal beceri: Durum saptaması” adlı çalışmada amaç okul öncesi öğrencilerinin sosyal becerilerinin bazı demografik özellikler tarafından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda 196’sı kız, 147’si erkek olmak üzere 343 öğrenciyle çalışma sürdürülmüştür. Çalışma sonucunda erken çocukluk döneminde farklı yol ve kişilerle kazandırılan sosyal beceriler bazı öğrenciler tarafından yeterince kazanmadığı saptanmıştır. Yaş, yaşanan kişi, cinsiyet ve okula devam yılı gibi değişkenlerin sosyal beceri eksikliği üzerinde farklı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda sosyal beceri kavramının farklı değişkenlerle etkisini ortaya koymak ilgili becerinin önemi, kazandırma süreciyle ilgili birçok çalışmanın yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 2.2. Sosyal beceri temel özellikleri (Çetin ve Yazıcı 2020)

Şentürk (2010) tarafından ele alınan “Liseli ergenlerin yalnızlık algısının, sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik açısından incelenmesi” başlıklı çalışmada amaç ergenlerde sosyal beceri ve benlik saygısının yalnızlık algısına etkisini incelemek olarak belirlenmiştir. Çalışma 467 öğrenciyle sürdürülmüştür. Bu çalışmada yapılan analizler sonucunda sosyal becerilerin, kişilik özelliklerin öğrencilerin yalnızlık algılarını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sertelin Mertcan ve Yavuzer (2017), Bilişsel- davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine etkisi başlıklı çalışmada amaç bilişsel ve davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda İstanbul ilinde bulunan bir ortaokulun 6. ve 7. Sınıf öğrencileriyle çalışılmıştır. İlgili çalışma deneysel bir çalışma olup çalışma sonucunda bilişsel ve davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş eğitimin sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Engels, Dekovic and Meeus (2002) tarafından gerçekleştirilen Ergenlikte ebeveynlik uygulamaları, sosyal beceriler ve akran ilişkileri(parenting practices, social skills and peer relationships in adolescence)adlı çalışmada ebeveyn- çocuk ilişkisi özellikleri ile akran

ilişkileri arasındaki bir aracı olarak sosyal beceri kavramına odaklanmaktadır. Çalışma 12-18 yaş aralığında olan 508 öğrenciyle sürdürülmüştür. Bu çalışmada sosyal becerilerin tepki verme, özerklik, akranlara bağlanma ve akranlardan algılanan sosyal destek üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zsolnai ve Kasik (2014) tarafından ele alınan Macaristan'da orta çocukluktan erken ergenliğe kadar sosyal becerilerin işleyişi adlı çalışmada amaç çocukların okuldaki sosyal davranışlarını etkileyen sosyal becerileri tanımlamak ve çocukluktan ergenliğe kadar sosyal becerilerin işleyişi hakkında bilgi toplamaktır. Çalışma 7,9 ve 11 yaşlarında 1398 öğrenciyle sürdürülmüş, çalışma sonucunda 7 ile 11 yaş arasında sosyal becerilerde kendiliğinden bir gelişme olmadığı, her 3 grupta da kızların erkeklere göre sosyal beceri düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda sosyal becerilerin küçük yaşlarda kazanılması gerektiği önerilmiştir.

2.4. Öz Düzenleme Becerisi

Öz düzenleme, İnsanların bulunduğu ortamda diğer insanlardan bağımsız olarak süreci kontrol altına alması ve yönetmesi demektir (İsrail,V2007). Başka bir deyişle öz düzenleme bireyin belirli bir hedefe ulaşmak için farklı yöntemler kullanarak ortaya koyduğu davranış bütünüdür (Shunk, 2001). Öz düzenleme becerisi kişinin sorumluluklarının bilincinde olmasında, çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasında ve kendini gerçekleştirmesinde önemli yere sahiptir (Savina, 2014). Çiltaş (2011), tarafından ele alınan eğitimde öz düzenleme eğitiminin önemi üzerine bir çalışma başlıklı araştırmada amaç; Öz düzenleme becerisinin önemli olduğunu vurgulamak tanımını yapmak ve gerekli uygulamalarla ilgili önerilerde bulunmaktır. Araştırma kapsamında ilgili beceri ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar derlenmiş, öz düzenleme becerisi tanımlanmış, ilgili becerinin kazandırılması için faydalı uygulamalar önerilmiştir.

Öz düzenleme becerisi yeterince gelişmemiş bireylerin belirlenen hedefe ulaşılmasını engelleyen farklı davranış biçimleri bulunmaktadır (Akgün ve Ş. Kölemen, 2020). Bu davranış biçimleri gereken çabanın gösterilmemesi, öğrendiklerini uygulamaya dökememesi, yeterince sabır göstermeyip aceleci olması şeklinde listelenebilir (Winne, 1995). Öz düzenleme becerisi “kendine yönelik konuşma”, “diğerlerini düzenleme”, ve

“kuralları içselleştirme” gelişim evreleriyle kazanılmaktadır (Bodrova ve Leong, 2013). Kendine yönelik konuşma: Bu konuşma diğer insanlar tarafından duyulan ama onlarla ilgili olmayan kişinin kendi kendine yaptığı konuşmalardır (Bayhan ve Saranlı, 2010). Diğerlerini düzenleme: Çocuklar çevresindeki insanlarla etkileşim halindeyken diğer insanların davranışlarını kendince düzenlemesidir. Kuralları içselleştirme: 3-4 yaşlarında kurallara aşırı bağlı olan çocuklar kurallara aykırı davranan kişilerden hoşlanmazlar bu durum kuralla bağlı olmalarıyla ilgilidir (Bodrova ve Leong, 2013).

Wertsch’e (1979) göre ise öz düzenleme becerisi 4 aşamada gelişir:

1. Evre: Kişi çevresindeki kişilerin davranışını yorumlama yeteneğine sahiptir.
2. Evre: Bu evrede çocuk yetişkinlerin sorularına cevap verebilir.
3. Evre: Karmaşık yönergeleri takip edebilir, iletişim ve davranış arasındaki ilişkiyi öğrenir, sorumluluk bilinci gelişir.
4. Evre: Bu evrede iletişim sayesinde kişinin kendini kontrol edebilme düşüncesi özümсенir, çocuk- yetişkin arasındaki bağ tamamlanır.

Yapılan çalışmalarda öz düzenleme becerisinin; gelişimin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde, öğrenmenin gerçekleşmesinde ve olumlu sosyal ilişkilerin kurulmasın etkili olduğu vurgulanmaktadır(Aydın ve Ulutaş, 2007). Aktan (2012); tarafından ele alınan “Öğrencilerin akademik başarısı, öz düzenleme becerisi, motivasyonu ve öğretmenlerin stilleri arasındaki ilişki” adlı çalışma 770 öğrenci ve 93 öğretmenle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; Öz düzenleme becerisi, motivasyonları ve akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz düzenleme becerisinin de başarı için iyi bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin okulda başarılı olabilmeleri için eğitim ve öğretim sürecinde öz düzenleme becerisinin 5 alt kavramına önem verilmesi gerekmektedir; Bunlar: Zamanı verimli kullanma, motivasyon, sosyal çevre, performansı değerlendirme, öğrenme stratejisidir (Dembo ve Seli, 2008). Zamanı verimli kullanma; Öğrencilerin hedeflerine ulaşabilmek amacıyla sürece konsantre olup belirlenen sürede gerekli davranışları sergilemeyi ifade etmektedir (Yıldız, 2017). Motivasyon: Kişilerin belirli bir hedefe yürümesini sağlayan, bir davranış yapmaya zemin hazırlayan güdünün harekete geçmesidir(Aslan ve Doğan,

2020). Sosyal çevre: Farklı sebeplerle bir araya gelmiş ortak bir yaşam alanını paylaşan bazen aynı hedef doğrultusunda hareket edip, birbirleriyle etkileşim ve iletişim halinde olan insan topluluğuna denir (Güler ve Çobanoğlu, 1994). Performans değerlendirme: Kişinin bulunduğu durumu tespit etmek, eksik ve tamamlanmış becerileri görüp geliştirme fırsatı vermek amacıyla yapılan değerlendirmelerdir (Tunçer, 2013). Öğrenme stratejisi: Eğitim ve öğretim sürecinde öğrencinin öğrenmeyi gerçekleştirmek veya bir davranışı edinmek amacıyla bilgiyi işlemesi, kendine uygun hale getirip kullanmasıdır (Tay, 2013). İçinde bulunduğumuz zaman dilimine baktığımızda öz düzenleme becerisi ve öz düzenleme becerisi oluşturan yukarıdaki bileşenlerle ilgili araştırmalar artmaktadır (Erol ve İvrendi, 2018). Çalışmaların bu kavram üzerinde yoğun olmasının sebebi erken yaşlarda edinilmesinin farklı değişkenler üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Tekin ve Koçyiğit (2020); “Öz düzenleme becerilerinin ilkökula hazır bulunuşluluk üzerindeki etkisi” adlı araştırmada öz düzenleme becerisinin hazır bulunuşluluk üzerine etkisi amaç olarak belirlemişlerdir. Araştırma 255 öğrenciyle sürdürülmüştür. Yapılan analizler sonucunda öz düzenleme becerisi ile hazır bulunuşluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gestidottin ve Lerner (2008), Ergenlikte olumlu gelişim: Kasıtlı öz düzenlemenin gelişimi ve rolü: İnsani gelişme başlıklı çalışmada ergenliğin insan hayatında önemli bir değişim dönemi olduğu vurgulanmışlardır. Bu dönemdeki etkileşimin çift yönlü olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada amaç ergenlikte öz düzenlemeyi etkileyen bireysel ve çevresel etkileri incelemektir. Bu inceleme sonucunda her bireyin farklı özelliklere ve gelişimsel özelliklere sahip olduğu, bu özellikler ışığında gelişim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Güler (2015), tarafından ele alınan “Öğretmen adaylarının öz düzenleme becerilerinin, duygusal zekâları, epistemolojik inançları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi” adlı çalışmada tarama modeli kullanılmış çalışma 1295 kişiyle sürdürülmüştür. Toplanan verilerle yapılan analizler sonucunda öğretmen adaylarının öz düzenleme becerileriyle cinsiyet, yaş, baba mesleği, okul öncesi eğitim alıp almaması ve kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Diğer bir bulguya göre duygusal zekâ, epistemolojik inançları ve öz düzenleme becerisini anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

Ramdass ve Zimmerman, 2011 Öz düzenleme becerilerini geliştirme: Ev ödevinin önemli rolü. adlı araştırmada ilkokuldan üniversiteye kadar öz düzenleme ile ev ödevi arasındaki ilişki incelemek amaçlanmıştır. Deneysel yöntemin kullanıldığı bu çalışmada öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin ev ödevleriyle geliştirilebileceği, öğrencilerin öz düzenleme becerileriyle motivasyonel inançların ev ödevi etkinliklerinin pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca zorlayıcı ev ödevlerinin öz düzenleme becerisine ve motivasyon üzerinde etkili olduğu başarıya ulaştırmada yarar sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.



3. YÖNTEM

Bu bölümde tez boyunca kullanılan araştırma modeli, çalışmanın sürdürüldüğü çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin nasıl analiz edildiğiyle ilgili bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada araştırma desenlerinde nicel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Betimsel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli esas alınarak hazırlanmıştır. Betimsel çalışma birçok kişinin oluşturduğu bir toplulukta, topluluk ile ilgili genel bir kanıya ulaşmak amacıyla topluluğun tümüyle ya da ondan alınacak bir kesim üzerinde yapılan tarama çalışmasıdır, var olan durumu ortaya koymaya yöneliktir (Karasar, 2002). İlişkisel tarama modeli, iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaya çalışan tarama modeline denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenler arasın değişimin var olup olmadığına; değişme varsa bunun ne yönde ve ne oranda olduğunu bulmaya çalışılır (Karasar, 2011). Kullanılan modele uygun olarak seçilen ölçeklerle elde edilen veriler bulgular kısmında paylaşılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini Şanlıurfa'nın Akçakale ilçesinde öğrenim gören ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma 423 öğrenciyle sürdürülmüştür. Bu çalışmada en uygun kesimle çalışılmak istendiğinden seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme kullanılmıştır (Büyüköztürk, vd, 2016). Uygun örnekleme, Araştırmada farklı değişkenlerin oluşturacağı olumsuzlukları en aza indirgeyebilmek için örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir kesimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, 2021). Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, kademe, okul türü ve okulların bulunduğu yere göre betimsel analiz sonuçları aşağıdaki çizelgede verilmiştir.

Çizelge 3.1. Katılımcıların cinsiyetlerine, kademelerine, okul türüne ve okul yerine göre betimsel sonuçları

		N	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	234	55,3
	Erkek	189	44,7
Kademe	5. Sınıf	133	31,4
	6. Sınıf	90	21,3
	7. Sınıf	116	27,4
	8. Sınıf	84	19,9
Okul Yeri	İl Merkezi	57	13,5
	İlçe Merkezi	344	81,3
	Köy Okulu	22	5,2
Kullanım Süresi	0-1 saat	249	58,9
	2-3 saat	118	27,9
	3-4 saat	21	5,0
	4 ve üzeri	35	8,3

Katılımcıların cinsiyetlerine, okudukları kademeye, okul türüne okullarının bulunduğu yere ve interneti kullanım sürelerine göre düzenlenen çizelge incelendiğinde kadınların sayısı 234 iken erkeklerin sayısı 189'dur. Toplam sayının %55,3'ünü kadınlar, %44,7'sini erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların kademe bilgileri incelendiğinde 5. Sınıfta okuyan 133 (%31,4), 6. Sınıfta okuyan 90 (%21,3), 7. Sınıfta okuyan 116 (%27,4), 8. Sınıfta okuyan 84 (%19,9) öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya il merkezinden 57(%13,5), ilçe merkezinden 344(%81,3) ve köyden 22(%5,2) kişi araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin interneti kullanım süreleri incelendiğinde 249 kişi 0-1 saat (%58,9), 118 kişi 2-3 saat (%27,9), 21 kişi 3-4 saat (%5,0), 35 kişi 4 ve üzeri saat (%8,3) interneti kullanmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilerin toplanması için sosyal medya bağımlılık ölçeği, öz düzenleme ölçeği, sosyal beceri ölçeği isimli toplam 3 ölçek kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik bilgileri için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Öğrencilerin kişisel bilgilerini (sınıf, cinsiyet), sahip oldukları imkânları (internet, araç gereç, internet kullanım aralığı) ve yaşadıkları yer (il, ilçe, köy) ile ilgili verileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. Ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçeği (ESMBÖ)

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarını ölçmek amacıyla Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019). Tarafından geliştirilen Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. İlgili Ölçek belirli kriterler doğrultusunda sürecin başında 47 madde ile oluşturulmuş, uzman görüşleriyle 27 maddelik taslak haline getirilmiştir. 30 kişilik öğrenci grubuna yapılan pilot uygulamanın ardından maddelerin açık olduğu ortaya çıkmıştır. Faktör analizinin yapılması için 439 öğrenciden oluşan katılımcı grubundan alınan veriler ışığında analiz yapılmıştır. Hangi maddelerin ölçekte yer alacağını belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve alt sınır 0.50 olarak belirlenmiştir. Faktör yükü en yüksek 9 madde seçilmiş ve 5’li likert tipli ölçeğin tek faktörlü son hali oluşturulmuştur. Araştırmacıların yaptığı güvenirlik ve geçerlilik çalışmalarına göre bu ölçek 9 maddeden oluşan tek faktörlü bir ölçektir. Maddelerin faktör yükleri 0,69 ile 0,79 arasında değişmektedir. Ölçekte ters madde olamayıp ölçekten en yüksek 45, en düşük 9 puan alınacaktır.

3.3.3. Sosyal beceri ölçeği

Öğrencilerin sosyal becerilerini ölçmek amacıyla Kocayörük ve Kuzgun (2000). Tarafından geliştirilen 4’lü likert tipli 20 maddeli tek faktörlü Sosyal Beceri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek geliştirme süreci öğretmen ve öğrencilerin görüşü alınarak

başlamıştır. Yapılan araştırmalar ve alınan görüşler sonucunda oluşturulan 40 maddelik ölçek uzman görüşüne sunulmuş, 302 öğrenciyle pilot uygulaması yapılmıştır. Spss programıyla madde test korelasyonu hesaplanmış, her bir maddeden alınan puanla toplam puan karşılaştırılmıştır. .20 ‘den yüksek ilişki veren maddeler seçilmiştir. Bu noktada madde sayısı 20’ye düşmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 0.75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin kapsam geçerliliği uzman görüşü alınarak ölçülmüştür. Ölçekte en düşük 20 en yüksek 80 puan alınabilmektedir.

3.3.4. Öz düzenleme ölçeği

Öğrencilerin öz düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla Arslan, ve Gelişli (2015). Tarafından geliştirilen 5’li likert tipli Öz Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek geliştirme çalışması 604 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda maddelerin 2 faktör altında toplandığı saptanmıştır. Ölçeğin 1. Faktörü “açık olma” 2. Faktörü ise arayış olarak adlandırılmıştır. Her bir faktör altında eşit madde toplanmıştır. Ölçeğin güvenirliği için iç tutarlılık kat sayısı hesaplanmış, 1. Faktör için 0.84, 2. Faktör için 0.82 olup testin tamamı için 0.90 bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında kısa sürede çok kişiye ulaşmak ve veri toplama sürecinin pratik olması amacıyla kullanılan veri toplama araçları Google form ile düzenlenmiştir. Formun başına katılımcıların betimsel özellikleriyle ilgili veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu adı altında sorular eklenmiştir. Dijital ortamda öğrencilere ulaştırılan formun yanıtları yine Google form üzerinden takip edilmiştir. Araştırma katılan her bir öğrenci yaklaşık 15-20 dakikada soruları yanıtlamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında veriler SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Öncelikle verilerin parametrik veya nonparametrik testlerle mi analiz edileceği belirlemek için verilerin normal dağılım gösterip göstermediği analiz edilmiştir. Bu analiz sonucu aşağıdaki çizelge 3.2. de verilmiştir.

Çizelge 3.2. Normallik testi sonuçları

	Faktörler	Sig.	Çarpıklık	Basıklık
	Sosyal Medya Bağımlılıkları	,000	,686	-,348
	Sosyal Becerileri	,000	-,790	,877
	Açık Olma	,000	-,799	,572
Öz Düzenleme Becerileri	Arayış	,000	-,660	,075
	Toplam Puan	,000	-,743	,643

Katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının, sosyal becerilerinin ve öz düzenleme becerilerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı görmek amacıyla öncelikle verilerimizin normal dağılım gösterip göstermediği analiz edildi. Skenews (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri incelendiğinde verilerin analizinde parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Araştırmanın 1. Alt problemi betimsel analiz yapılırken, 2. alt problem ANOVA, 3. alt problem bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişkinin düzeyi ve yönünü tespit etmek amacıyla 4. alt problem için korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin birbirlerini yordayıp veya yordamadığı ile ilgili regresyon analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde her bir alt problem tek tek ele alınarak yorumlanmıştır. Yapılan analizler anlaşılabilirliği sağlamak amacıyla çizelge şeklinde verilmiştir.

4.1. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Becerileri ve Öz Düzenleme Becerileri Nasıldır?

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerilerine ilişkin betimsel bulgular çizelge 4.1.'de verilmiştir.

Çizelge 4.1. Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerileri betimsel istatistikleri

		Min	Max	$\bar{X}$	S.S
Sosyal Bağımlılık		9,00	45,00	19,8904	9,00872
Sosyal Beceri		29,00	80,00	63,9944	9,79911
Öz Düzenleme Becerisi	F1: Açık olma	8,00	40,00	30,5702	6,41856
	F2: Arayış	8,00	40,00	30,3399	6,85542
	Toplam Puan	16,00	80,00	60,9101	12,18232

Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerileriyle ilgili betimsel analiz çizelgesi incelendiğinde: Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları ile ilgili alınan minimum puan 9,00. Maksimum puanın 45 olduğu görülmektedir. Uygulanan 9 maddelik ölçekten de en düşük 9,00 puan, en yüksek 45 puan alınabilmektedir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılık ortalamaları 19,89 iken standart sapma değerinin 9,00 olduğu görülmektedir. Katılımcıların sosyal becerileriyle ilgili alınan minimum puan 29,00. Maksimum puanın 80,00 olduğu görülmektedir. Uygulanan 20

maddelik ölçekten de en düşük 20,00 puan, en yüksek 80 puan alınabilmektedir. Katılımcıların sosyal beceri ortalamaları 63,99 iken standart sapma değerinin 9,79 olduğu görülmektedir. Araştırmada kullanılan öz düzenleme beceri ölçeği 2 faktörden oluşup her bir faktör altına 8 madde toplanmıştır. 16 maddelik testten minimum 16 puan, maksimum 80 puan alınabilmektedir. Açık olma faktörünün ve arayış faktörünün alınan minimum puanın 8, maksimum puanın 40 olmak üzere eşit olduğu görülmektedir. Açık olma faktörünün ortalaması 30,57 iken standart sapması 6,41 bulunmuş, arayış faktörünün ortalaması 30,33 iken standart sapmasının 6,85 olduğu, toplam puanın ortalaması 60,91 olduğu, standart sapmasının 12,18 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.2. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Becerileri ve Öz Düzenleme Becerileri Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmakta Mıdır?

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin betimsel bulgular çizelge 4.2.'de ANOVA sonuçları ise çizelge 4.3.'te verilmiştir.

4.2.1. Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

Katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir. Katılımcıların sınıf düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden almış oldukları toplam puanlar çizelge 4.2.'de verilmiştir.

Çizelge 4.2. incelendiğinde en yüksek sosyal medya bağımlılıklarının 5. Sınıflarda olduğu görülmektedir ($\bar{X}$ = 22.29). 5. Sınıflardan sonra, 7. Sınıf öğrencilerinin yüksek bağımlılık düzeyinde oldukları ($\bar{X}$ = 20.38), onları sırasıyla 8. Sınıflar ($\bar{X}$ = 18.56) ve 6. Sınıflar izlemektedir ($\bar{X}$ = 16.77).

Çizelge 4.2. Alt problemin sosyal medya bağımlılığı betimsel analizleri

	N	$\bar{X}$	S.S
5. Sınıf	133	22,2881	8,34522
6. Sınıf	90	16,7662	8,00641
7. Sınıf	116	20,3830	9,84515
8.Sınıf	84	18,5672	8,88176
Toplam	423	19,8904	9,00872

Çizelge 4.3. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı sınıf düzeylerine göre farkın ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P	Fark
Gruplar Arası	1570,071	3	523,357	6,763	,000	5. - 6.
Gruplar İçi	27240,656	419	77,388			5. - 8. 6. - 7.
Toplam	28810,728	422				

Katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarında sınıf düzeylerine göre farklılaşmanın olup olmadığını görmek için yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde, katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının sınıf düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{[3-419]}=6,763$; $P<0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey post hoc analiz sonuçlarına göre testi 5. Sınıf ve 6. Sınıf arasında 5. Sınıfların daha yüksek, 5. Sınıf ve 8. Sınıf arasında 8. Sınıfların daha yüksek, 6. ve 7. Sınıf arasında 7. Sınıfların daha yüksek sosyal medya bağımlılıkları olduğu görülmüştür.

4.2.2. Katılımcıların sosyal becerileri sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin sosyal becerilerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin betimsel bulgular çizelge 4.4.'da ANOVA sonuçları ise çizelge 4.5.te verilmiştir.

Çizelge 4.4. İkinci alt problemin sosyal becerilerin betimsel analizleri

	N	$\bar{X}$	S.S
5. Sınıf	133	64,0254	9,62143
6. Sınıf	90	64,2078	9,20574
7. Sınıf	116	63,5213	10,92667
8.Sınıf	84	64,3582	9,27640
Toplam	423	63,9944	9,79911

Betimsel analiz çizelgesi incelendiğinde araştırmaya katılan 5. Sınıf öğrencilerinin sayısı 133, ortalamaları 64,02 ve standart sapmaları 9,62 olduğu, 6. Sınıf öğrencilerinin sayısı 90, ortalamaları 64,20 ve standart sapmaları 9,20 olduğu, 7. Sınıf öğrencilerinin sayısı 116, ortalamaları 63,52 ve standart sapmaları 10,92 olduğu, 8. Sınıf öğrencilerinin sayısı 84, ortalamaları 64,35 ve standart sapmaları 9,27 olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.5. Katılımcıların sosyal becerilerinin sınıf düzeylerine göre farkın ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar Arası	73,911	3	24,637	6,763	,868
Gruplar İçi	43022,363	419	102,679		
Toplam	43096,274	422			

Katılımcıların sosyal becerilerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşmanın olup olmadığını görmek için yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde, $p=,868$ olup $p>0.05$ olduğundan katılımcıların sosyal becerilerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı farkın olmadığı görülmüştür.

4.2.3. Katılımcıların öz düzenleme becerileri sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin ve alt faktörlerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin betimsel bulgular çizelge 4.6'de ANOVA sonuçları ise tablo 4.7'da verilmiştir.

Çizelge 4.6. İkinci alt problemin öz düzenleme becerilerin faktör ve genel betimsel analizleri

		N	$\bar{X}$	S.S
Açık Olma Faktörü	5. Sınıf	133	30,9576	5,99486
	6. Sınıf	90	29,2338	6,98287
	7. Sınıf	116	30,6064	6,62225
	8.Sınıf	84	31,3731	6,07737
	Toplam	423	30,5702	6,41856
Arayış Faktörü	5. Sınıf	133	31,5508	6,45378
	6. Sınıf	90	29,2338	6,81696
	7. Sınıf	116	29,1489	7,54336
	8.Sınıf	84	31,1493	6,20668
	Toplam	423	30,3399	6,85542
Toplam Puan	5. Sınıf	133	62,5085	11,52533
	6. Sınıf	90	58,4675	12,43465
	7. Sınıf	116	59,7553	13,23216
	8.Sınıf	84	62,5224	11,04311
	Toplam	423	60,9101	12,18232

Betimsel analiz tablosu incelendiğinde araştırmaya açık olma faktörü için araştırmaya katılan 5. Sınıf öğrencilerinin sayısı 133, ortalamaları 30,95 ve standart sapmaları 5,99 olduğu, 6. Sınıf öğrencilerinin sayısı 90, ortalamaları 29,23 ve standart sapmaları 6,98 olduğu, 7. Sınıf öğrencilerinin sayısı 116, ortalamaları 30,60 ve standart sapmaları 6,62 olduğu, 8. Sınıf öğrencilerinin sayısı 84, ortalamaları 31,37 ve standart sapmaları 6,07 olduğu görülmektedir. Bunun yanında arayış faktörü için de her kademedan eşit sayıda olan bireylerden; 5. Sınıfın ortalaması 31,55 ve standart sapması 6,45 olduğu, 6. Sınıfın ortalaması 29,23 ve standart sapması 6,81 olduğu, 7. Sınıfın ortalaması 29,14 ve standart sapması 7,54 olduğu, 8. Sınıfın ortalaması 31,14 ve standart sapması 6,20 olduğu görülmektedir. Katılımcıların toplam puanları incelendiğinde 5. Sınıf öğrencilerinin ortalaması 62,50 olup standart sapmaları 11,52 olduğu, 6. Sınıf öğrencilerinin ortalaması 58,46 olup standart sapmaları 12,43 olduğu, 7. Sınıf öğrencilerinin ortalaması 59,75 olup standart sapmaları 13,23 olduğu, 8. Sınıf öğrencilerinin ortalamasının ise 62,52 olup standart sapmaları 11,04 olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.7. Katılımcıların öz düzenleme becerilerinin açık olma faktörünün sınıf düzeylerine göre farkın ANOVA sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
Açık Olma Faktörü	Gruplar Arası	198,556	3	66,185	1,615	,186
	Gruplar İçi	14426,688	419	40,985		
	Toplam	14625,244	422			
Arayış Faktörü	Gruplar Arası	316,965	3	105,655	2,220	,085
	Gruplar İçi	19937,248	419	47,583		
	Toplam	20254,213	422			
Toplam Puan	Gruplar Arası	1060,374	3	353,458	2,410	,067
	Gruplar İçi	51624,749	419	146,661		
	Toplam	52685,124	422			

Katılımcıların öz düzenleme becerilerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmanın olup olmadığını görmek amacıyla yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde, katılımcıların hem toplam puana göre $p=,067$ hem de açık olma faktörüne göre $p=,186$ ve arayış faktörüne göre $p=,085$ olup $p>0.05$ olduğundan anlamlı farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Becerileri ve Öz Düzenleme Becerileri Cinsiyete Göre Farklılaşmakta Mıdır?

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının, sosyal becerilerinin ve öz düzenleme becerilerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular aşağıdaki çizelgelerde verilmiştir.

4.3.1. Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular çizelge 4.8.'da verilmiştir.

Çizelge 4.8. Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları, cinsiyete göre farkın T testi sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S	S.d	T	P
Kız	234	18,9947	8,90165	421	-2,004	,046
Erkek	189	20,9042	9,04822			

Katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini anlamak için bağımsız örneklem T testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t testine göre erkeklerin ortalaması ($\bar{X}=20,90$) kızların ortalamasından ($\bar{X}=18,99$) yüksek olup $p<0,05$ olduğundan bu farklılığın istatistiki açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. ($t_{(421)}=-3,490$; $p<0,05$) Buna göre erkek öğrencilerin sosyal becerilerinin kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.2. Katılımcıların sosyal becerileri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin sosyal becerilerinin, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular çizelge 4.9.'de verilmiştir.

Çizelge 4.9. Katılımcıların sosyal becerileri, cinsiyete göre farkın T testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S	S.d	T	P
Kız	234	65,6720	8,72379	421	3,490	,001
Erkek	189	62,0958	10,59850			

Katılımcıların sosyal becerilerinin cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini anlamak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklem t-testine göre kızların ortalaması ($\bar{X}=65,67$) erkeklerin ortalamasından ($\bar{X}=62,09$) yüksek olup $p<0,05$ olduğundan bu farklılığın istatistiki açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. ($t(421)=-3,490$; $p<0,05$) Buna göre kız öğrencilerin sosyal becerilerinin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.3. Katılımcıların öz düzenleme becerileri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin ve alt faktörlerinin, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular çizelge 4.10.'de verilmiştir.

Çizelge 4.10. incelendiğinde katılımcıların cinsiyete göre öz düzenleme becerilerinin hem toplam puanlarının ($t(421)=3,388$, $p<0,05$) hem de arayış faktörü ($t(421)=3,440$, $p<0,05$) ve açık olma faktörü ($t(421)=2,742$, $p<0,05$) açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Tablo incelendiğinde farklılaşmanın kız öğrenciler lehine olduğu ifade edebilir. Buna göre kız öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin hem toplam puanda hem de alt faktörlerde erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.10. Katılımcıların öz düzenleme becerilerin faktör ve genel cinsiyete göre farkın T testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S	S.d	T	P
Açık Olma Faktörü	Kız	234	31,4392	5,89471	421	2,742	,006
	Erkek	189	29,5868	6,84972			
Arayış Faktörü	Kız	234	31,4974	6,13815	421	3,440	,001
	Erkek	189	29,0299	7,38806			
Toplam Puan	Kız	234	62,9365	11,16635	421	3,388	,001
	Erkek	189	58,6168	12,89192			

4.4.Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Becerileri ve Öz Düzenleme Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının, sosyal becerilerinin ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular aşağıdaki çizelgede verilmiştir.

Çizelge 4.11. Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerileri arasındaki korelasyon analiz sonuçları

	Sosyal Medya Bağımlılık	Sosyal Beceri	Öz Düzenleme Becerisi
Sosyal Medya Bağımlılık	1		
Sosyal Beceri	-,241*	1	
Öz Düzenleme Becerisi	-,113**	,596*	1

* P<0,05, **P>0,05

Çizelge 4.11. incelendiğinde öğrencilerin bağımlılıkları ve diğer değişkenler arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu, sosyal becerileri ile toplam öz düzenleme düzeyi arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları arttıkça sosyal becerilerinin ve öz düzenleme becerilerinin azaldığı söylenebilir. Bir başka deyişle, öğrencilerin sosyal becerileri ve öz düzenleme becerileri arttıkça sosyal medya bağımlılıkları azalmaktadır.

4.5.Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Medya Becerileri ve Öz Düzenleme Becerileri Birbirlerini Yordamakta Mıdır?

Çalışmanın bağımlı değişkenleri birbirlerini ne kadar etkilediklerini görebilmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır yapılan analize ilişkin bulgular aşağıdaki çizelgelerde verilmiştir.

4.5.1. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, sosyal beceri düzeyini yordamakta mıdır?

Çizelge 4.12. Sosyal medya bağımlılık düzeyinin sosyal beceri düzeyini yordanmasına ilişkin regresyon analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SD	(β)	T	P	R	R ²	F	P
Sosyal medya bağımlılık düzeyi	Sosyal beceri düzeyi	-,268	1	-,241	59,930	,000	,241	,058	26,014	,000

Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olduğundan dolayı yapılan regresyon analizi anlamlı olarak kabul edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, sosyal beceri düzeylerine karşı pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Modelde görülen R² değeri .058 olarak hesaplanmıştır ($R = .241$; $R^2 = .058$; $p < .05$) Analiz sonucunda elde edilen bu değer sosyal beceri değişkeninin %,058 inin modeli oluşturan bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını göstermektedir.

4.5.2. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, öz düzenleme beceri düzeyini yordamakta mıdır?

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin öz düzenleme beceri düzeyini yordamasına ilişkin bulgular çizelge 4.13.'te verilmiştir.

Çizelge 4.13. Sosyal medya bağımlılık düzeyinin öz düzenleme beceri düzeyini yordamasına ilişkin regresyon analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SD	(β)	T	P	R	R ²	F	P
Sosyal medya bağımlılık düzeyi	Öz düzenleme beceri düzeyi	-,154	1	-,113	43,648	,000	,113	0,13	5,437	,020
	Açık olma faktörü	-,043	1	-,059	39,791	,000	,059	,004	1,483	,224
	Arayış Faktörü	-,111	1	-,145	40,081	,000	,145	,021	9,100	,003

Sosyal medya bağımlılık düzeyinin öz düzenleme beceri düzeyini yordamasına ilişkin analiz sonucu incelendiğinde ve açık olma faktörü için anlamlılık düzeyi $p > .05$ olduğu için oluşturulan regresyon modeli anlamlı çıkmamıştır. Fakat Anlamlılık öz düzenleme becerisi toplam puan ve arayış faktörü için $p < .05$ olduğundan dolayı yapılan regresyon analizi anlamlı olarak kabul edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri öz düzenleme beceri düzeylerinin (arayış faktörü), karşı pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Modelde görülen R² değeri,021 olarak hesaplanmıştır (R=,145; R²=,021; $p < .05$) Analiz sonucunda elde edilen bu değer öz düzenleme beceri düzeylerinin (arayış faktörü) %21'inin modeli oluşturan bağımsız değişken faktörü tarafından açıklandığını göstermektedir.

4.5.1. Öz düzenleme beceri düzeyi, sosyal beceri düzeyini yordamakta mıdır?

Öğrencilerin öz düzenleme beceri düzeylerinin sosyal beceri düzeyini yordamasına ilişkin bulgular çizelge 4.14'da verilmiştir.

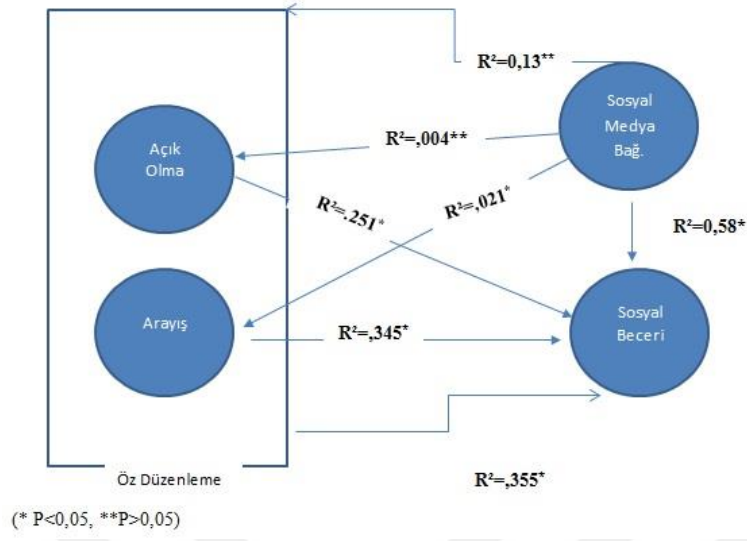
Çizelge 4.14. Öz düzenleme beceri düzeyinin sosyal beceri düzeyini yordanmasına ilişkin regresyon analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SD	(β)	T	P	R	R ²	F	P
Öz düzenleme becerisi	Sosyal beceri düzeyi	,486	1	,596	17,631	,000	,596	,355	231,834	,000
Açık olma faktörü		,766	1	,501	20,568	,000	,501	,251	141,447	,000
Arayış faktörü		,857	1	,587	21,378	,000	,587	,345	221,591	,000

Anlamlılık öz düzenleme becerisi toplam değeri için $p < .05$ olduğundan dolayı yapılan regresyon analizi anlamlı olarak kabul edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme beceri düzeylerinin, sosyal beceri düzeylerine karşı pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Modelde görülen R² değeri ,355 olarak hesaplanmıştır ($R = .596$; $R^2 = .355$; $p < .05$) Analiz sonucunda elde edilen bu değer sosyal beceri değişkeninin %,355 inin modeli oluşturan bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını göstermektedir.

Anlamlılık öz düzenleme becerisi açık olma faktörü için $p < .05$ olduğundan dolayı yapılan regresyon analizi anlamlı olarak kabul edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme beceri düzeylerinin (açık olma faktörü), sosyal beceri düzeylerine karşı pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Modelde görülen R² değeri ,251 olarak hesaplanmıştır ($R = .501$; $R^2 = .251$; $p < .05$) Analiz sonucunda elde edilen bu değer sosyal beceri değişkeninin %25 inin modeli oluşturan bağımsız değişkenin açık olma alt faktörü tarafından açıklandığını göstermektedir.

Anlamlılık öz düzenleme becerisi arayış faktörü için $p < .05$ olduğundan dolayı yapılan regresyon analizi anlamlı olarak kabul edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme beceri düzeylerinin (arayış faktörü), sosyal beceri düzeylerine karşı pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Modelde görülen R² değeri ,345 olarak hesaplanmıştır ($R = .587$; $R^2 = .345$; $p < .05$) Analiz sonucunda elde edilen bu değer sosyal beceri değişkeninin %34 inin modeli oluşturan bağımsız değişkenin arayış alt faktörü tarafından açıklandığını göstermektedir. Analiz sonucunun daha anlaşılır ve bütünsel görüne bilmesi için değişkenler arasındaki ilişki şekil 4.1.'de verilmiştir.



Şekil 2.1. Analiz sonucu değişkenler arası birbirlerini yordama ilişkisi

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada farklı kademelerde öğrenim gören 5. sınıf, 6.sınıf, 7. sınıf ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerilerinin sosyal bilişsel kuram çerçevesinde incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda çalışmanın bulguları alt problemlerin tek tek ele alınmasıyla incelenmiştir.

5.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine Yönelik Sonuçlar

Araştırmadan elde edilen sonuçlarına göre katılımcıların sosyal medya bağımlılık ortalamaları 19,89 olarak bulunmuş olup bu sonuç araştırmaya katılan öğrencilerin orta düzeyde bağımlı olduğunu göstermektedir. Öğrenciler 1-3 saat aralığında en çok Tiktok, Facebook ve Youtube platformlarını kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Uslu (2021) tarafından yapılan araştırmada da sosyal medyayı kullanım süresi bizim çalışmayla benzer sonuç elde edilmiş fakat en çok kullanılan platform farklı çıkmıştır. İlgili araştırmada öğrencilerin sosyal medyayı günlük 1-3 saat kullandıkları bunun yanında en fazla Instagram uygulamasının kullanıldığı ve bu oranın %62 oranında yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çömlekçi ve Başol(2019) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin sosyal medyayı ortalama 4 saat kullandığı Instagramdan sonra Youtube platformunu kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan tarama sonucunda alan yazında bazı araştırmalardan elde edilen sonuçlarla araştırmamızın sonuçları paralellik gösterirken bazı sonuçların bizim araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmediği görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin sosyal beceri ortalamalarının 63,99 olduğu bulunmuş, bulunan bu sonuç öğrencilerin sosyal becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Yükselgün (2008) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin yaşlarına göre sosyal becerilerinin farklılaştığı yaşı büyük olan öğrencilerin sosyal becerilerinin daha gelişmiş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yurdakavuştu (2012) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin sosyal becerilerinin anne babanın eğitim durumu, ekonomik durum, televizyon izleme ve ders içi etkinliklere katılım gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiği bu değişkenlerin sosyal beceri üzerinde olumlu etkisi olup ortalamayı yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada katılımcıların öz düzenleme becerileri iki faktörlü ölçek ile ölçülmüş, yapılan ölçümler sonucunda 1. faktör ortalaması 30,57, 2. faktör ortalaması 30,33 ve toplam ortalamanın 60,91 olduğu bulunmuştur. Bulunan bu sonuçlar öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Şahin (2015) tarafından yapılan araştırmada öz düzenleme becerisinin farklı değişkenlerden etkilendiği kardeş sayısı fazla olan öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış. Bunun yanında yaş, yaşanan yer ve anne baba tutum gibi değişkenlerin öz düzenleme becerisi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kardemir ve Görgün (2019) tarafından yapılan araştırmada da aynı ölçek kullanılmış ilgili araştırmada katılımcıların öz düzenleme beceri düzeyleri bizim çalışmamızın aksine orta seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.Araştırmanın İkinci Alt Problemine Yönelik Sonuçlar

Araştırmanın bu alt probleminde öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının, sosyal becerilerinin ve öz düzenleme becerilerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Bu analiz doğrultusunda öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının sınıf düzeylerine göre farklılaştığı, bu farklılaşmanın 5. Sınıf ve 6. Sınıf arasında 5. Sınıf lehine, 5. Sınıf ve 8. Sınıf arasında 8. Sınıf lehine, 6. Ve 7. Sınıf arasında 7. Sınıf lehine fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Durdu (2019) tarafından yapılan araştırmada çalışmamızın aksine sınıf düzeyleri öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarını anlamlı bir şekilde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Güney ve Taştepe (2020) tarafından yapılan araştırmada sınıf düzeylerinin öğrencilerin sosyal medya bağımlılık davranışları üzerinde anlamlı bir şekilde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çeliker ve Aşıroğlu (2020) tarafından yapılan araştırmada da sınıf düzeyleri farklı olmasına rağmen bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın tarandığında elde ettiğimiz sonucun genellikle alan yazın ile paralellik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin sosyal becerilerinin sınıf düzeyine göre farklılık incelendiğinde ortalamaların %63-64 dolaylarında olduğu, 8. Sınıf öğrencilerinin en yüksek ortalamaya (64,35) sahip olmasına rağmen kademeler arasında var olan bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duran, Çeliköz ve Topaloğlu (2013) tarafından

yapılan araştırmada ise çalışmamızın aksine 6. Sınıf ğrencilerinin diğerk sınıf kademelerine göre sosyal beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında sadece 6. Ve 8. Sınıf arasındaki farkın 6. Sınıf lehine anlamlı olduğu sonucu ulaşılan diğerk sonuçlar arasındadır. Çeliker ve Aşıroğlu (2020) tarafından yapılan araştırmada ise araştırmanın aksine sınıf düzeyinin sosyal beceri düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin öz düzenleme becerileriyle ilgili ise ulaşılan sonuçlar řu şekildedir; Toplam ortalamalarda 62,50 ile 5. Sınıf öğrencileri, açık olma faktöründe 31,37 ile 8. Sınıf öğrencileri, arayış faktöründe 31,55 ile 5. Sınıf öğrencilerinin en yüksek ortalama ile öne çıktığı tespit edilmiştir. Bunun yanında diğerk kademelerin de bu değerklere çok yakın olduğu oluşan küçük farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kardemir ve Görgün (2019) tarafından yapılan bir araştırmada aynı ölçek kullanılmış bu araştırmada da öz düzenleme becerilerinin anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Keskin (2020) tarafından yapılan araştırmada da 8. Sınıf öğrencilerin öz düzenleme beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunun yanında bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine Yönelik Sonuçlar

Araştırmanın bu alt probleminde öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının, sosyal becerilerinin ve öz düzenleme becerilerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Bu analiz doğrultusunda öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının erkeklerin (20,90) kızlardan (18,99) daha yüksek ortalamaya sahip olmasına rağmen bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Durdu (2019) tarafından yapılan araştırmada da araştırmamıza paralel bir sonuç bulunmuş araştırmaya göre öğrencilerin cinsiyetinin sosyal medya bağımlılıklarını anlamlı bir şekilde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. ömlekçi ve Başol 2019) tarafından yapılan araştırmada ise kadınların sosyal medyayı erkeklerden daha fazla kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat bu farkın cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Güney ve Taştepe (2020) tarafından yapılan araştırmada cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir farklılığı kız öğrenciler lehine oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çeliker ve Aşıroğlu (2020) tarafından yapılan araştırmada erkek öğrencilerin bağımlılık düzeyinin anlamlı bir şekilde kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin sosyal becerilerinin analizinde ise cinsiyete göre kızların (65,67) ortalamasının erkeklerin (62,09) ortalamasından yüksek olduğu fakat bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duran, Çeliköz ve Topaloğlu (2013) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre genel sosyal becerileri davranışları anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılık kız öğrenciler lehinedir. Başka bir deyişle kız öğrencilerin sosyal becerileri anlamlı bir şekilde erkeklerden daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Çeliker ve Aşıroğlu (2020) tarafından yapılan araştırmada ise çalışmamız doğrultusunda bir sonuç bulunmuş sosyal beceri üzerinde cinsiyet değişkeninin etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öz düzenleme becerisinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı öğrenebilmek için yapılan analiz sonucunda farklılığın hem toplam puanda hem de alt faktörlerin tümünde kızlar lehine anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kardemir ve Görgün (2019) tarafından yapılan bir araştırmada aynı ölçek kullanılmış bu araştırmada çalışmamızın aksine cinsiyete göre hem alt faktörlerde hem de ölçeğin tamamında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Keskin (2020) tarafından yapılan araştırmada ise kız öğrencilerin daha yüksek ortalamaya sahip olmasına rağmen bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine Yönelik Sonuçlar

Araştırmanın bu alt probleminde Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının, sosyal becerilerinin ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular analiz edilmiştir. Bu analiz sonucuna göre öğrencilerin bağımlılıkları ve diğer değişkenler arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu, sosyal becerileri ile hem toplam öz düzenleme hem de arayış faktörü arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki görünürken açık olma faktörüyle orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Öz düzenleme toplam puanıyla alt faktörleri arasın pozitif yönde çok yüksek bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkilerden açık olma faktörü ile bağımlılık arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı bunun dışındaki tüm değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın tarandığında genellikle farklı değişkenlerin araştırmamızın bağımlı değişkenleri üzerindeki ilişkisi farklı araştırmalarda incelenmiştir. Örneğin; Ertürk (2019) tarafından

gerçekleştirilen çalışmada yaş, cinsiyet, anne ve baba öğrenim durumu v.b. değişkenlerle göre öz düzenleme becerisi arasındaki ilişki incelenmiştir.

Polat ve Özbey (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal beceri ve öz düzenleme becerisi ele alınmış fakat aralarındaki ilişkiden ziyade değerler eğitiminin iki değişken üzerindeki etkisine odaklanılmıştır. Çalışmanın sonuç bölümünde ise bu iki değişkenin birbirini olumlu yönde etkilediğine yönelik görüş bildirilmiştir. Söz konusu sosyal medya bağımlılığı veya internet bağımlılığı olduğunda her değişkenle ilgili çalışma bulacak kadar alan yazının zengin olduğu söylenebilir. Kaşıkçı, Denli ve Karaman (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada öz düzenleme becerisinin sosyal medya bağımlılığını engelleyen önemli bir değişken olduğu, sosyal becerisi gelişmemiş yani sosyal olarak dışlanmış bireylerin daha kolay bağımlı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Arseven (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin, öz düzenleme becerilerindeki varyansın %6'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilginer (2020) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile öz düzenleme becerileri arasında yönü negatif olan yüksek bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.5.Araştırmanın Beşinci Alt Problemine Yönelik Sonuçlar

Araştırmanın bu alt probleminde sosyal medya bağımlılıklarının, sosyal becerilerin ve öz düzenleme becerilerinin birbirlerini yordayıp/yordamadıkları yönelik bulgular analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, sosyal beceri düzeylerine karşı pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu ve sosyal beceri değişkeninin %58 inin modeli oluşturan bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın tarandığında çalışmamızın değişkenleri kullanılarak yapılan araştırmalara rastlanmıştır. Örneğin Savcı ve Aysan (2017) tarafından gerçekleştirilen Teknolojik bağımlılık ve sosyal bağımlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı sosyal bağımlılığı yordayıcı etkisi adlı araştırmada ilgili bağımlılıkların sosyal bağımlılığın %25'ini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilge, Baydili ve Göktaş (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise günlük sosyal medya kullanımının ve stres düzeyinin sosyal medya bağımlılık düzeyini %6 oranında yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal medya bağımlılık düzeyinin öz düzenleme beceri düzeyini yordamasına ilişkin analiz sonucu incelendiğinde toplam puan ve açık olma faktörü için anlamlılık düzeyi $p > .05$ olduğu için oluşturulan regresyon modeli anlamlı çıkmamıştır. Fakat ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri öz düzenleme beceri düzeylerinin (arayış faktörü), karşı pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu ve öz düzenleme beceri düzeylerinin (arayış faktörü), %21'inin modeli oluşturan bağımsız değişken faktörü tarafından açıklandığını göstermektedir. Koyuncuoğlu (2020) tarafından 303 öğrenciyle gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin ekran kullanımıyla öz düzenleme becerileri arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan ekran kullanımı artıkça öz düzenleme beceri düzeyinin düştüğü sonucu ortaya çıkmaktadır. Arseven (2020) tarafından lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleriyle öz düzenlemeli öğrenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi bulmak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin, öğrencilerin öz düzenlemeli öğrenme becerilerindeki varyansın %6'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Kokoç (2019), Uzaktan eğitim öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin, akıllı telefon bağımlılıkları, öz düzenleme ve öz yeterlilik becerileri ile ilişkisinin modellenmesi başlıklı çalışmada amaç ilgili değişkenler arasındaki ilişkinin modellenmesidir. İlişkisel araştırma modelinin yordayıcı ilişkisel tarama desenine göre gerçekleştirilmiştir. Çalışma 1514 öğrenciyle sürdürülmüş, çevrimiçi ortam öğrenme bağımlılığının üzerinde en yüksek etkiye sahip değişkenin öz düzenleme becerisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme beceri düzeylerinin, sosyal beceri düzeylerine karşı pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu ve analiz sonucunda elde edilen bu değer sosyal beceri değişkeninin %35'inin modeli oluşturan bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını göstermektedir. Ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme beceri düzeylerinin (açık olma faktörü), sosyal beceri düzeylerine karşı pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu ve analiz sonucunda elde edilen bu değer sosyal beceri değişkeninin %25'inin modeli oluşturan bağımsız değişkenin açık olma alt faktörü tarafından açıklandığını göstermektedir. Ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme beceri düzeylerinin (arayış faktörü), sosyal beceri düzeylerine karşı pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu ve analiz sonucunda elde edilen bu değer sosyal beceri değişkeninin %34'ünün modeli oluşturan bağımsız değişkenin arayış alt faktörü tarafından açıklandığını göstermektedir. Yurdakul, Ildız ve B. Ayhan (2022) tarafından

gerçekleştirilen araştırmada sosyal beceri kavramıyla tanımsal paralellik gösteren prososyal davranışlar ile öz düzenleme becerisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda öz düzenleme becerisiyle prososyallik arasında orta güçte anlamlı bir ilişki olduğu, değişkenlerin varyansın %32'sinin yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Koçak, Pınarcık ve Ergin (2015) tarafından bilişsel gelişim ile sosyal beceri arasındaki ilişki incelenmiş yapılan araştırma ışığında çocukların bilişsel yeteneklerin sosyal becerileri yordamada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Doğrusever (2015), Ön ergenlerin internet bağımlılıklarının yalnızlık, sosyal beceriler ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi başlıklı yüksek lisans tezinde amaç ilgili değişkenlerin sınıf düzeyine, cinsiyet, akademik başarı ve sosyo ekonomik gibi değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ilişkisel tarama modeli betimsel çalışma 1063 öğrenciyle yürütülmüştür. Bu çalışma sonucunda öğrencilerin internet bağımlılıklarının sosyal beceri davranışlarıyla anlamlı bir düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde toplanan veriler ve yapılan analizler ışığında elde edilen sonuçlar paylaşılmış olup, araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuç

Bu çalışma ortaokul kademesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerilerinin sosyal bilişsel kuram çerçevesinde incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Günümüzde teknolojinin hayatın her alanında ve zamanında kullanımının zorunlu hale geldiğini görmekteyiz. Bu zorunlu ve gerekli kullanımın sosyal medya araç ve platformlarının gelişmesini ve yaygınlaşmasını etkilemiştir. Yaygınlaşan bu kullanımın kontrolsüz ve aşırı olma durumunun bağımlılık davranışının ortaya çıkmasına sebep olabileceği yapılan araştırmalarda da görülmektedir. Bu noktada sosyal medya bağımlılığı önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsan doğası gereği sosyal bir varlık olup çevresindeki insanlarla iletişimi ve etkileşiminin olumlu hale gelmesi kişinin sahip olduğu sosyal becerilerle alakalıdır, sosyal becerilerin gelişiminde çevrenin etkili olduğunu düşündük. Öz düzenleme becerisi ise bireyin içsel gelişimiyle alakalı olup bu değişkenin çevre ve kişi davranışlarından etkilenebileceğini düşündük. Bu çalışmada ele alınan bağımlı değişkenlerin kuramsal çerçevesinin sosyal bilişsel kuram ile desteklenerek yürütülmesi çalışmanın sağlam temellenmesini sağladı.

Yaptığımız çalışma betimsel bir çalışma olup ulaşabildiğimiz en yüksek çalışma grubuna ulaşmak hedeflerimiz arasındaydı. Çalışma farklı kademelerde öğrenim gören 356 ortaokul öğrencisiyle yürütülmüştür. Çalışmanın verileri sosyal beceri ölçeği, sosyal medya bağımlılık ölçeği ve öz düzenleme ölçeğiyle toplanmıştır. Bunun yanında katılımcıların demografik verileri için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ölçek ve kişisel bilgi formu Google form ile düzenlenmiş ve yanıtlar aynı kanalla kontrol edilmiştir. Toplanan veriler çalışmanın alt problemleri ışığında SPSS programıyla analiz edilmiştir. Yapılan ilk analiz sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiğinden dolayı analizlerin parametrik testlerle yapılması kararlaştırıldı.

Öğrencilerin sosyal bağımlılıklarının, sosyal becerilerinin ve öz düzenleme becerilerinin betimsel analizi yapıldı. Öğrencilerin orta düzeyde bağımlı olduğu, sosyal medyayı en çok 1-3 saat aralığında kullandıkları ve en çok Tiktok sosyal medya aracının kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin sosyal becerilerinin ortalaması 63,99 olup öz düzenleme beceri ortalamalarının 60,91 olduğu bu ortalamaların yüksek olarak nitelendirildiği görülmüştür.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerilerinin öğrenim gördükleri sınıfa göre farklılaşma durumu analiz edilmiştir. Bu analiz ANOVA testiyle gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda sosyal medya bağımlılıklarının sınıf düzeylerine göre farklılaştığı, bu farklılaşmanın 5. Sınıf ve 6. Sınıf arasında 5. Sınıf lehine, 5. Sınıf ve 8. Sınıf arasında 8. Sınıf lehine, 6. Ve 7. Sınıf arasında 7. Sınıf lehine fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin sosyal becerilerinin ve öz düzenleme becerilerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal becerileri ve öz düzenleme becerilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadı bağımsız örneklem t-testi ile analiz edildi. Yapılan analiz sonucunda sosyal medya bağımlılığı ve sosyal becerinin cinsiyete bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, bunun yanında öz düzenleme becerisinin cinsiyet değişkenine göre kızlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişkinin ne yönde ve ne düzeyde olduğunu tespit edebilmek için korelasyon testi ile analiz yapıldı. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları ve diğer değişkenler arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu, sosyal becerileri ile hem toplam öz düzenleme hem de arayış faktörü arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki görünürken açık olma faktörüyle orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Öz düzenleme toplam puanıyla alt faktörleri arasın pozitif yönde çok yüksek bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkilerden açık olma faktörü ile bağımlılık arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı bunun dışındaki tüm değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları sosyal becerileri ve öz düzenleme becerileri birbirlerini yordamakta mıdır? Sorusuna cevap arandı yapılan analiz sonucunda Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, sosyal beceri düzeylerine karşı pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu ve sosyal beceri değişkeninin %,058 inin

modeli oluşturan bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medya bağımlılık düzeyinin öz düzenleme beceri düzeyini yordanmasına ilişkin analiz sonucu incelendiğinde toplam puan ve açık olma faktörü için anlamlılık düzeyi $p > .05$ olduğu için oluşturulan regresyon modeli anlamlı çıkmamıştır. Fakat ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri öz düzenleme beceri düzeylerinin (arayış faktörü), karşı pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu ve öz düzenleme beceri düzeylerinin (arayış faktörü), %21'inin modeli oluşturan bağımsız değişken faktörü tarafından açıklandığı, ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme beceri düzeylerinin, sosyal beceri düzeylerine karşı pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu ve analiz sonucunda elde edilen bu değer sosyal beceri değişkeninin %35'inin modeli oluşturan bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme beceri düzeylerinin (açık olma faktörü), sosyal beceri düzeylerine karşı pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu ve analiz sonucunda elde edilen bu değer sosyal beceri değişkeninin %25'inin modeli oluşturan bağımsız değişkenin açık olma alt faktörü tarafından açıklandığı, ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme beceri düzeylerinin (arayış faktörü), sosyal beceri düzeylerine karşı pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu ve analiz sonucunda elde edilen bu değer sosyal beceri değişkeninin %34'ünün modeli oluşturan bağımsız değişkenin arayış alt faktörü tarafından açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre aşağıda önerilere yer verilmiştir:

- Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları sınıf düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Buna göre bireylerin sosyal medya bağımlılıklarında yaşın etkisi olduğu düşünülebilir. Gelecek araştırmalarda araştırmacılar sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyebilirler. Nitel araştırmalar ile yaş düzeyine göre sosyal medya bağımlılığının ilişkisi incelenebilir.
- Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet her üç değişkende de anlamlı bir farklılık ortaya koymuştur. Yürütülen araştırmanın orta okul öğrencileriyle gerçekleştirildiği

göz önünde bulundurulduğunda farklı yaş düzeylerinde araştırmalar planlanarak cinsiyete göre bu değişkenlerin durumu incelenip bu araştırma ile karşılaştırılabilir.



KAYNAKLAR

- Abdullayeva, L. (2018). Ergenlerde Sosyal Zekanın Gelişiminde Çevresel Faktörler. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 5(14), 234-247.
- Akbaş, İ. (2019). Okul öncesi dönemde sosyal beceriler. *Ayrıntı Dergisi*, 7(77).
- Akçamete, O. ve Avcıoğlu, Z. (2004). “Sosyal beceri geliştirme ölçeğinin (7-12 yaş) geçerlilik ve güvenirlik çalışması.” *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Aktan, S. (2012). *Öğrencilerin Akademik Başarısı, Öz Düzenleme Becerisi, Motivasyonu ve Öğretmenlerinin Öğretim Stilleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012.
- Akkurt, K. ve Evgin, D. (2019). *9. Sınıf Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet ve Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Nevşehir.
- Akgün, E. ve Kölemen, C. Ş. (2020). E-portfolyo oluşturma'nın öğrencinin akademik öz düzenleme becerisine etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(227), 117-140.
- Alçay, E. (2019). *Ergenlerde Problemlili İnternet Kullanımı ile Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aldan, Ç. ve Görgün, S. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin problem çözmeye yönelik yansıtıcı düşünme becerileri ile öz düzenle becerilerinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 292-313.
- Arseven, İ. (2020). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi* 24. 82.
- Arslan, S. ve Gelişli, Y. (2015, Temmuz). Algılanan öz-düzenleme ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. (Araştırma makalesi). *Sakarya University Journal of Education*, 5/3 (Aralık/December 2015) ss. 67-74.
- Aslan, M. ve Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, Yıl: 2020, Cilt: 11, Sayı: 26, 291-301.
- Aydın, F. ve Ulutaş, İ. (2017). Okul öncesi çocuklarda öz düzenleme becerilerinin gelişimi. *Aksaray Üniversitesi Gazi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Fakültesi*, Yıl:2017 Cilt:1 Sayı:2.

- Bacanlı, H. (1999). Sosyal beceri eğitimi, ilköğretimde rehberlik. *Nobel yayınevi, Ankara*, s78.
- Bacanlı, H. (2019). Sosyal Beceri Eğitimi. *Pegem Akademi, Ankara*. s42-45.
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 21-41.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company. *Journal of Abnormal and Social Psychology* (199): 158-166
- Bandura, A and Kupers, C.J. (1964). Transmission of Patterns of Self-Reinforcement Through Modeling. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 1-9.
- Bat, M. ve Vural Z. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), 3348-3382.
- Barış, D. A. (2008). Sosyal beceri gelişiminde çocuk ve müzik. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi. *Millî Eğitim Dergisi*. (0) 177 28 – 35 1302-5600 / 2791-7657.
- Bayhan, P. ve Saranlı, A. G. (2010). Vygotsky nin Kuramına Dayanan Kendine Yönelik Konuşma Davranışının Okul Öncesi Dönemdeki Gelişimi ve Uygulamalarda Kullanımı. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3), 819-834.
- Baysal, A. ve Özgenel, M. (2019). Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz-düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(2), 142-152. doi: 10.17244/eku.507650.
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal Öğrenme Kuramı ve Eğitimde Uygulanması, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(14): 198, 201, 206.
- Bıçer, U. (2014). *Sosyal Beceri Eğitiminin Ortaokul Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı Düzeyine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bilge, Y. Baydili, K. ve Göktaş, S. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235.
- Bilgiz, S. ve Peker, A. (2020). Ergenlerde kişisel ve çevresel faktörlerin siber zorbalık davranışını yordaması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 9(2), 430-447.

- Bilginer, A. (2020). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Öz Yeterlik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mardin ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çag Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Büdün, E. (2018). Milyoner (Slumdog Millionaire) Filminin Sosyal Bilişsel Kuram Çerçevesinde Çözümlemesi. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, (AKİL) Haziran (29) s. 151-164*.
- Büyüköztürk, Ş. Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş. Demirel, F. ve Kılıç, E. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Ankara: Pegem Akademi*
- Bodrova, E. and Leong, D. J. (2013). Zihnin araçları-erken çocukluk eğitiminde Vygotsky yaklaşımı (Çev. Güler, T., Şahin, F., Yılmaz, A. ve Kalkan, E.). *Ankara: Anı Yayıncılık. Haktanır, G. Yay. Haz.*.(Özgün kitap 2007’de yayımlandı).
- Bostancı, M. (2010). Sosyal medyanın gelişimi ve iletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları (*Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*).
- Crano, W.D. and Brewer, M.B. (2002). Principles and methods of social research. *New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates Publishers*.
- Çalışır, G. ve Aksoy, F. (2019). Kamu Kurumlarında Sosyal Medya Kullanımı: Kastamonu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Örneği. *Alınteri Sosyal Bilimler Dergisi (ASOBİD), 3(1), ss.43-65*.
- Çeliker, V. B. ve Aşıroğlu, S. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıkları ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9(11), 43-57*.
- Çelen, N. Öğrenme Psikolojisi, *İmge Kitabevi 2019, s114*.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7(4)*.
- Çiltaş, A. (2011). Eğitimde öz-düzenleme öğretiminin önemi üzerine bir çalışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(5), 1-11*.
- Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17(4), 173-188*.
- Çubukçu, Z. ve Gültekin, M. (2006). “İlköğretimde öğrencilere kazandırılması gereken sosyal beceriler”, *Bilgi Bahar Dergisi, 2006. sayı 37: 155-174*.

- Demirbaş, M. ve Yağbasan, R. (2005). Sosyal öğrenme teorisine dayalı öğretim etkinliklerinin, öğrencilerin bilimsel tutumlarının kalıcılığına olan etkisinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 363-382.
- Demirci, F. S. (2010). Kurum kültürünün halkla ilişkiler çalışmalarına etkisi halkla ilişkiler ve kurum kültürü arasındaki etkileşim . *Verimlilik Dergisi* , (3) , 65-103 . *Alıntı: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/verimlilik/issue/21753/233867>*
- Dembo, M. H. and Seli, H. (2008). Motivation and learning strategies for college success: A self management approach. Newyork: Lawrence Erlbaum Associates.
- Duran, M. Çeliköz, N. ve Topaloğlu, A. Ö. (2013). Ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 121-137.
- Durdu, A. (2019). *Ortaokul 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi*. Doktora Tezi, Toros Üniversitesi, Mersin.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42.
- Doğrusever, C. (2015). *Ön Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yalnızlık, Sosyal Beceriler ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Erol, A. ve İvrendi, A. (2018). 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi (Anne Formu). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 178-195.
- Ertürk, H. G. (2013). *Öğretmen Çocuk Etkileşiminin Niteliği İle Çocukların Öz Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergün, A. (2019). Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından STEM Kariyer İlgisine Cinsiyetin Etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 1284-1311.
- Engels, R. C. Deković, M. and Meeus, W. (2002). Parenting practices, social skills and peer relationships in adolescence. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 30(1), 3-17.

- Fabian, E. S. (2000). Social cognitive theory of careers and individuals with serious mental health disorders: Implications for psychiatric rehabilitation programs. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 23(3), 262.
- Gestsdottir, S. and Lerner, R. M. (2008). Ergenlikte olumlu gelişme: Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation, *Human Development*, 51 (3), 202-224.
- Güney, M. ve Taştepe, T. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma Stillerinin ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Ana Babalık Stillerinin Rolü*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güler, Ç. Çobanoğlu, Z. ve Baskı, B. (1994). Sosyal çevre. *Çevre Sağlığı temel sağlık dizisi Sağlık Bakanlığı Ya., (1994) Ankara.*
- Güler, M. (2015). *Öğretmen Adaylarının Öz Düzenleme Becerilerinin; Duygusal Zekâları, Epistemolojik İnançları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Hogben, M and Byrne, D. (1998). Using Social Learning Theory To Explain Individual Differences In Human Sexuality. *Journal of Sex Research*. Feb98, Vol:35 (1).
- Işık, U. ve Topbaş, H. (2015). “Facebook ve Bağımlılığı Araştırması”, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 38, 319-336.
- Işık, M. (2018). İletişim bilimine giriş. *Eğitim Yayınevi*. S61.
- İliş, A. ve Gülbahçe, A. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi. *Ekev akademi dergisi Yıl: 23 Sayı: 78 (Bahar 2019)*.
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2016). Kişilik Kuramları, 11. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- İnternet: Ankara.edu.tr (Temmuz,2020) sosyalleşme ve kültür. URL: <https://acikders.ankara.edu.tr> Son Erişim Tarihi: 06.07.2022

- İnternet: Arslan, B. (2022) çocuklarda sosyal beceri gelişimi. URL: <https://www.bizimaile.com/2020/01/cocuklarda-sosyal-beceri-gelisimi/>. Son Erişim Tarihi: 23.07.2022
- İnternet: Artgorup (Temmuz, 2022) sosyal medyanın faydaları.URL: <https://www.artgroup.com.tr/sosyal-medyanin-faydolari-nelerdir>. Son Erişim tarihi: 21.07.2022
- İnternet: Bingöl.edu.tr (Ağustos,2020) sosyoloji kavramları. URL: <https://www.bingol.edu.tr> Son Erişim Tarihi: 06.07.2022
- İnternet: Büyüköztürk, Ş. (2021) “Örnekleme Yöntemleri.” URL: Ankara.edu.tr. Son Erişim Tarihi: 10 Kasım 2021.
- İnternet: Durul, S. (2020). İletişim nedir? İletişimin İşleyişi, boyutları ve özellikleri URL: <https://www.researchgate.net/publication/346632635> Son Erişim Tarihi: 05.07.2022
- İnternet: EBA (2021, Kasım). İnternetin bireye etkisi. URL:<https://www.eba.gov.tr> Son Erişim Tarihi: 19.11.2021
- İnternet: Kaplanoğlu M. (2022). Sosyal bilişsel öğrenme kuramı. URL: <https://remcdbcrb.org/sosyal-bilissel-ogrenme-kurami/> Son Erişim Tarihi: 20.07.2022
- İnternet: Monomente (2022, Temmuz). Sosyal beceri ve çocuk eğitimi. URL: <https://www.monomente.com/tr/icerik/101/sosyal-beceri-cocuk-egitimi> Son Erişim Tarihi: 23.07.2022
- İnternet: SDÖ (2021, Kasım). Sosyal Bilişsel Öğrenme. URL: <http://www.sdoakademi.com/oz-duzenleme/> Son Erişim Tarihi: 02.12.2021
- İnternet: Terepiya (2022, Ağustos). Bandura sosyal öğrenme kuramı. URL: <https://terapiya.co/blog/bandura-sosyal-ogrenme-teorisi> Son Erişim Tarihi: 20.07.2022
- İnternet: Yeşilay (2017, Temmuz). Teknolojiye bağımlı yaşama!. URL: http://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_lise_t_eknoloji_icerik_web.pdf Son Erişim Tarihi: 05.07.2022
- İnternet: Yıldız, H. (2017, Temmuz). Eğitimde zamanın etkili kullanılması. URL: <https://www.hasanyildiz.com/egitimde-zamanin-etkili-kullanimi/> Son Erişim Tarihi: 05.07.2022
- İsrail, E. (2007). Öz Düzenleme Eğitimi, Fen Başarısı ve Özyeterlilik. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Jelenchick, L. A. Zawk, S. T. and Moreno, M. A. (2016). Problematic internet use and social networking site use among Dutch adolescents. *International journal of adolescent medicine and health*, 28(1), 119-121.
- Kabakçı, I. ve Odabaşı, H.(2004). “Teknolojiyi kullanmak ve tekno gerçekçi olmak”, *Sosyal bilimler dergisi*, 2004.
- Kapıkıran, N. A., İvrendi, A. B. ve Adak, A. (2006). Okul Öncesi Çocuklarında Sosyal Beceri: Durum Saptaması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19), 19-27.
- Kara, T. (2013). Sosyal medya endüstrisi. *İstanbul: Beta Yayıncılık*, s11.
- Karasar, N. (2002). Bilimsel araştırma yöntemi. (11. Baskı.) *Ankara: Nobel Yayınları*, s45.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Ankara: Nobel Yayınları*, s161.
- Kaşıkcı, F., Denli, Ö. S. ve Karaman, N.G (2021). Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Dışlanma: Öz-Kontrolün Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi. *Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 8 (1), 147-159.
- Keskin, A. (2007). *İlköğretim Öğrencilerinin Ders Başarıları İle Sosyal Beceri Durumlarının İncelenmesi*. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Keskin, A. (2020). *Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Durumsal İlgilerinin Algılanan Yeterlilik ve Öz Düzenleme Becerileri İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gümüşhane.
- Kocayörük, A. (2000). *İlköğretim Öğrencilerinin Sosyal Becerilerinin Geliştirmede Dramanın Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koçak, N. Pınarcık, Ö. ve Ergin, B. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarının bilişsel gelişim özellikleri ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Konya örneği). *Asian Journal of Instruction*, 3(1), 21.
- Kokoç, M. (2019). *Uzaktan Eğitim Öğrencilerinin Bağlılık Düzeylerinin Akıllı Telefon Bağımlılıkları, Öz-düzenleme ve Öz-yeterlilik Becerileri ile İlişkisinin Modellenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Korkmaz, İ. (2003). Sosyal Öğrenme Kuramı. (Ed. Yeşilyaprak, Binnur) Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. *Ankara: Pegem Yayıncılık*.

- Koyuncuoğlu, D. (2022). *4-6 Yaş Çocukların Ekran Kullanım Alışkanlıkları İle Öz Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karatay Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Kuyucu, M. (2017). Y kuşağı ve teknoloji: Y kuşağının iletişim teknolojilerini kullanım alışkanlıkları. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(2), 845-872.
- Kurşun, A. K. (2017). Sosyal Medya Ve Gazetecilik. *S. Gezgin, ve AE İralı içinde, Yeni Medya Analizleri*, 77-98.
- Lent, R. W. Brown, S. D. and Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79-122.
- Mercan, Ç. S. ve Yavuzer, H. (2007). Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(63), 1187-1202.
- Montroy, J.J. Bowles, P. P. Skibbe, L. L. and Foster, T. D. (2014). Social skills and problem behaviors as mediators of the relationship between behavioral self-regulation and academic achievement, *Early Childhood Research Quarterly*, 29, 298-309.
- Otrar, M. ve Arın, F.S. (2014). Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının kullanım alışkanlıkları bağlamında incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3 (3), 1-13.
- Onat, F. (2010). Bir halkla ilişkiler uygulama alanı olarak sosyal medya kullanımı: Sivil toplum örgütleri üzerine bir inceleme. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (31), 103-121.
- Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı. *İstanbul: Kültür Yayınları*. S123
- 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.
- Öztürk, Ş. (2015). Sosyal medyada etik sorunlar. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(1), 287-311.
- Parlak Yorgancı, D. (2018) Çocukların sosyal medya kullanımlarına yönelik yetişkin tutumları üzerine nitel bir inceleme. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 3(5): 182-202.

- Pintrich, P. R. (1999). Öz-düzenlemeli öğrenmeyi teşvik etme ve sürdürmede motivasyonun rolü. *Uluslararası eğitim araştırmaları dergisi*, 31 (6), 459-470.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of orientation in self-regulated learning. In M., Boekaerts ve P.R. Pintrich (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*, 13-39, San Diego, CA: Academic Pres.
- Polat, E. B. ve Özbey, S. (2021). Okul Öncesinde Sosyal Değerler Eğitimi Programının Öz Düzenleme, Sosyal Beceri ve Problem Davranışlar Üzerindeki Etkisi. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (18), 287-316.
- Raffaelli, M., Crockett, L. S. and Shen, Y. L. (2005). Developmental stability and change in self-rugulation from childhood to adolescence. *The journal of gentic psychology*, 166(1), 54-75.
- Ramdass, D. and Zimmerman, B. J. (2011). Developing self-regulation skills: The important role of homework. *Journal of advanced academics*, 22(2), 194-218.
- Rodriguez, J. (2011). Yüksek Öğrenimde Sosyal Medya Kullanımı: Eğitimciler İçin Dikkate Alınması Gereken Temel Alanlar. *Çevrimiçi Öğrenme ve Öğretme Dergisi*, 7(4), 539-550.
- Samancı, O. ve Uçan, Z. (2017). “Çocuklarda sosyal beceri eğitimi”. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Mart 2017 21(1): 281-28
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216.
- Savina, E. (2014). Does play promote self-regulation in children. *Early Child Development and Care*, 184 (11), 1692-1705. doi: 10.1080/03004430.2013.875541
- Schunk, D. H. (2001). Social cognitive theory and self-regulated learning. In B. J. Zimmerman, and D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (2nd ed., pp. 125-151). Manwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z. ve Demir, M. (2013). “İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama”, *Selçuk İletişim*, 7, 4, 2013.
- Scott, C, (2005). Sorunlu İnternet Kullanımının Sosyal Beceri Hesabı, *İletişim Dergisi* , Cilt 55, Sayı 4, Aralık 2005, Sayfa 721–736,
- Schunk, D. H. (2012). Sosyal kavramsal teori. KR Harris, S. Graham, T. Urdan, CB McCormick, GM Sinatra and J. Sweller (Eds.), *APA eğitim psikolojisi el kitabı*, Cilt. 1. Teoriler, yapılar ve kritik konular (s. 101–123). Amerika Psikoloji Derneği.

- Schunk, D. H. and DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Sümen A. ve Öncel S. (2021). Türkiye’de Lisansüstü Hemşirelik Tezlerinde Sosyal Bilişsel Teorinin Kullanımı. *J Educ Res Nurs*. 2021; 18(3): 311–320
- Şahan, M. ve Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin problemli internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.
- Şentürk, S. (2010). *Liseli Ergenlerin Yalnızlık Algısının Sosyal Beceri, Benlik Saygısı ve Kişilik Açısından Değerlendirilmesi / Lise düzeyinde ergende sosyal beceriler, benlik saygısı ve kişilik algısının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tagay, Ö. Baydan, Y. ve Acar, N. V. (2010). Sosyal beceri programının (blocks) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri üzerindeki etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (3), 19-28.
- Tatlıoğlu, S. S. (2021). Öğrenmeye Sosyal- Bilişsel Bir Bakış: Albert Bandura . *Sosyoloji Notları*, 5(1), 15-30. Retrieved from
- Tay, B. (2005). Sosyal bilgiler ders kitaplarında öğrenme stratejileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 209-225.
- Tekin, H. ve Koçyiğit, S. (2020). Öz düzenleme becerilerinin ilkokula hazırbulunuşluk üzerindeki etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(5), 1932-1945.
- Tezel Şahin, F. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Düzenleme Yeterliliklerinin İncelenmesi . *International Journal of Sport Culture and Science* , Cilt 3 (Özel Sayı 2) , 425-438 .
- Tunçer, P. (2013). Örgütlerde performans değerlendirme ve motivasyon. *Sayıştay Dergisi*, (88), 87-108.
- Uslu, M. (2021), Türkiye’de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması. *The Analysis of Social Media Addiction and Usage in Turkey. Turkish Academic Research Review*, 6 (2), 370-396.
- Uzamaz, F. ve Güçray, S. (2004). Sosyal beceri eğitiminin ergenlerin kişilerarası ilişki düzeylerine etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(28), 29-36.

Ültanır, Y. G. (1997). Öğrenme Kuramları. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi. s37.

Watson, J. C, Prosek, E. A ve Giordano, A. L (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ölçümlerinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Danışmanlık ve Gelişim Dergisi* , 98 (4), 458-466.

Wertsch, James V. (1979). *Sosyal Etkileşimden Yüksek Psikolojik Süreçlere Vygotsky Teorisinin Açıklanması ve Uygulanması. İnsani Gelişim*, 22(1), 1-22. doi:10.1159/000272425.

Wood, R. and Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of management Review*, 14(3), 361-384.

Winne, P. H. (1995). Inherent details in self-regulated learning. *Educational psychologist*, 30(4), 173-187.

Vatandaş, S. (2020). Kurum kültürünün halkla ilişkiler çalışmalarına etkisi halkla ilişkiler ve kurum kültürü arasındaki etkileşim. *Erciyes iletişim dergisi | Temmuz/July 2020 Cilt/Volume 7, Sayı/Issue 2, 813-832*.

Yaban, E. H. (2018). *Ergenler ve Beliren Yetişkinlerde Sosyal Değer Yöneliminin Gelişimsel, Sosyal-bilişsel ve Bağlamsal Bir Model Çerçevesinde İncelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji anabilimdalı, Ankara.

Yayman, E. (2019). *Ergenlerde Sosyal Medya Platformu, Oyun Bakımından Ve Aileden Eğitimin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yavuzarslan Gök, A. (2017). *Ergenlerde Problemlili İnternet Kullanımı, Kişilik Özellikleri ve Sosyal Beceri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yazıcı, Z. ve Çetin, M. (2020). Sosyal Beceri Kavramı. Erken Çocukluk Eğitiminde Sosyal Beceriler (s.1-18) Bölüm 1 Yayımcı: Pegem

Yurdakavuştu, Y. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Sosyal Beceri Düzeyleri*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Yurdakul, Y. Ildız, G. İ. ve Ayhan, A. B. (2020). Okul öncesi dönem çocuklarında öz düzenleme becerileri ile prososyal davranışları arasındaki ilişkinin

incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (62), 354-376.

Zsolnai, A. ve Kasik, L. (2014). Macaristan'da orta çocukluktan erken ergenliğe kadar sosyal becerilerin işleyişi. *Dayanıklılık ve Sosyo-Duygusal Sağlık Merkezi. Uluslararası Duygusal Eğitim Dergisi*. 2014, Cilt. 6(2), s. 54-68.





EKLER

EK-1: Algılanan Öz Düzenleme Ölçeği

	ALGILANAN ÖZ-DÜZENLEME ÖLÇEĞİ	Hiç bir zaman	Nadiren	Arasıra	Sık sık	Her zaman
1	Eğer istersem en zor konuları bile rahatlıkla öğrenebilirim	1	2	3	4	5
2	Belirlediğim hedefler doğrultusunda çalışmalarımı yapabilirim	1	2	3	4	5
3	Yeni bir konuyu rahatlıkla öğrenebilirim	1	2	3	4	5
4	Bir konuyu anlamadığım zaman arkadaşlarımdan yardım isterim	1	2	3	4	5
5	Bir konuyu öğrenirken yenilikleri kolaylıkla fark edebilirim	1	2	3	4	5
6	Bir şeyler istemediğim şekilde giderse bu durum beni rahatsız eder	1	2	3	4	5
7	Hatalarımdan öğrenebilirim	1	2	3	4	5
8	Bir konuyu öğrenirken o dersteki notlarıma bakarak başarımla sorgulanm	1	2	3	4	5
9	Bir konuyu öğrenirken farklı yollar bulmaya çalışırım	1	2	3	4	5
10	Başarısız olduğumda çalışma yöntemimi değiştiririm	1	2	3	4	5
11	Hedeflerime doğru ilerleme sürecimi takip edebilirim	1	2	3	4	5
12	Bir konuyu öğrenirken karşılaştığım problemlerin çözümü için farklı yollar geliştiririm	1	2	3	4	5
13	Bir konuyu öğrenirken yapmış olduğum plana uyarım	1	2	3	4	5
14	Bir konuyu öğrenirken başka yöntemler kullanmaya çalışırım	1	2	3	4	5
15	Çoğu zaman bir konuyu öğrenirken neler yaptığımı dikkat ederim	1	2	3	4	5
16	Yanlış öğrendiğimi fark ettiğim bir şeyi değiştirmek için birçok farklı yolu deneyebilirim	1	2	3	4	5

EK-2: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullandığınızı 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 Aklında sürekli sosyal medyada 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.					

Not. Referans gösterilerek izin alınmadan araştırma amaçlı kullanılabilir.

EK-3: Sosyal Beceri Ölçeği

Sevgili Öğrenciler ,

Bu ölçek sosyal beceri düzeyinizi ölçmek amacıyla, günlük yaşamınızda ortaya koyduğunuz sosyal beceri davranışlarını içeren cümlelerden oluşmuştur. Aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyunuz . Her bir cümle dört şaktan oluşmaktadır. Okuduğunuz cümle size hiç uygun gelmiyorsa 1'i, size biraz uygun geliyorsa 2' yi, genellikle uygun geliyorsa 3' ü, tamamen uygun geliyorsa 4'ü işaretleyiniz.

		1 hiç	2 bazen	3 genelde	4 tamamen
1	Grup içinde konuşmak istediğimde, izin alırım				
2	Grup içinde rahatlıkla konuşurum .				
3	Sınıfa yeni gelen bir arkadaşın yanına gidip onunla tanışırım .				
4	Hoşlandığım insanlarla yakınlık kuranım .				
5	Arkadaşlarıma beğendiğim özelliklerini söylerim .				
6	Arkadaşlarının hatalı yönlerini kendilerine söyler ve uyarırım.				
7	Gerektiğinde teşekkür etmeyi ihmal etmem.				
8	Ortamdan ayrılırken “iyi günler” demeyi unutmam .				
9	Grup içinde birtakım görevler alırım .				
10	Kırdığım veya üzdüğüm kişilerin gönlünü alırım .				

11	Derste anlamadığım yerleri öğretmenime sorarım .				
12	Doğru bildiğim konuları her yerde savunurum .				
13	Gördüğüm aksaklıkları ilgili kişilere bildiririm .				
14	Grup içinde yapılacak faaliyetlere ilişkin önerilerde bulunurum .				
15	Problemlerimi kendim halledemediğimde, yardım isterim .				
16	İlgi duyduğum sosyal faaliyetlere katılırım.				
17	Birbirlerini tanımayan arkadaşlarımla tanışırım .				
18	Anlatılanları dikkatle dinlerim .				
19	Sınavdan iyi not alan arkadaşlarımla tebrik ederim .				
20	Derslerimi bitirince, eğlenecek bir şeyler bulurum.				

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Zehra TÜRKOĞLU

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrenimi : Amasya Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller : Arapça

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl : Milli Eğitim Bakanlığı / 5 Yıl