

Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının yordamasında yaşantısal kaçınma ve sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin rolü

Giriş

Teknolojinin hızlı gelişmesiyle birlikte internet ve özellikle sosyal medya kullanımı günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş, ergenler bu platformlarda yoğun zaman geçirmeye başlamıştır. Ergenlik dönemindeki gelişimsel hassasiyetler ve duygusal dalgalanmalar, bireyleri kontrolsüz internet kullanımı gibi dürtüsel davranışlara ve bağımlılık riskine daha açık hale getirmektedir. Alan yazında problemli sosyal medya kullanımının, bireyin rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerinden kaçma eğilimi olan yaşantısal kaçınma ve duyguları yönetmeyi sağlayan sosyal duygusal öğrenme becerileriyle ilişkili olduğu gösterilmektedir. Ancak lise öğrencilerinde bu değişkenlerin sosyal medya bağımlılığını açıklamadaki ortak rolünü inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinde yaşantısal kaçınma ve sosyal duygusal öğrenme becerilerinin sosyal medya bağımlılığını yordamadaki rolünü incelemektir.

Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Araştırma ilişkisel ve nicel bir tasarımla yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Türkiye’de öğrenim gören toplam 721 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiş ve sınav hazırlığı sürecindeki 12. sınıf öğrencileri araştırmaya dahil edilmemiştir. Çalışmada veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 ve Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış, yaşantısal kaçınma ile sosyal duygusal öğrenme becerilerinin sosyal medya bağımlılığını yordama gücünü test etmek için ise hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Yapılan normallik analizleri, çalışmadaki tüm değişkenlerin normal dağılım sergilediğini göstermiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik korelasyon analizi bulgularına göre, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna karşın, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca yaşantısal kaçınma ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığını yordamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi, modele ilk adımda dahil edilen yaşantısal kaçınmanın sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. İkinci adımda analize dahil edilen sosyal duygusal öğrenme becerilerinin ise sosyal medya bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Nihai modelde her iki değişkenin sosyal medya bağımlılığındaki varyansın anlamlı bir bölümünü birlikte açıkladığı ve yaşantısal kaçınmanın en güçlü yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Sonuç

Araştırmanın temel sonucu, yaşantısal kaçınmanın sosyal medya bağımlılığını artırmada kritik bir risk faktörü olduğunu, sosyal duygusal öğrenme becerilerinin ise bu bağımlılığa karşı koruyucu bir işlev üstlendiğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, ergenlerin kaygı, yalnızlık veya üzüntü gibi istenmeyen içsel yaşantılardan uzaklaşmak amacıyla sosyal medyayı geçici bir kaçış ve rahatlama aracı olarak kullandıklarını, ancak bu durumun uzun vadede bağımlılık döngüsünü pekiştirdiğini düşündürmektedir. Buna karşılık, gelişmiş sosyal duygusal becerilere sahip öğrencilerin olumsuz duyguları daha sağlıklı yönetebildikleri ve sosyal medyayı daha kontrollü kullandıkları anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda, okul psikolojik danışmanları öğrencilerin psikolojik esnekliklerini artırarak yaşantısal kaçınmayı azaltacak müdahale programları uygulamalıdır. Ayrıca okullarda öğrencilerin duygu düzenleme ve ilişki kurma becerilerini geliştirecek sosyal duygusal öğrenme odaklı grup rehberliği çalışmaları düzenlenmelidir. Bu çalışma, lise düzeyindeki ergenlerin teknoloji bağımlılığından korunmasına yönelik bütüncül önleme stratejilerine teorik ve pratik açıdan önemli katkılar sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: sosyal medya bağımlılığı, yaşantısal kaçınma, sosyal duygusal öğrenme becerileri, lise öğrencileri