ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE ÖZNEL İYİ OLUŞUN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

181149102
Tuba Koç
Orcid: 0000-0001-7110-7030

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Ahmet Bedel

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Temmuz, 2021



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE ÖZNEL İYİ OLUŞUN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Tuba Koç
Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Danışman: Doç. Dr. Ahmet Bedel
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2021

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öznel iyi oluşun cinsiyet, fakülte, günlük toplam sosyal medya kullanım süresi gibi değişkenler açısından incelenmesidir. Bir diğer amaç ise, bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek, ayrıca sosyal medya bağımlılığının öznel iyi oluş puanları üzerindeki yordama düzeyini belirlemektir. Bu amaçla, 18-34 yaş aralığında bulunan ve sosyal medya kullanan toplam 514 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Öğrencilerin 359'u (%69.8) kadın ve 155'i (%30.2) erkektir. Üniversite öğrencilerine "Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği" (SMBÖ) ve "Öznel İyi Oluş Ölçeği" (ÖİOÖ) uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizleri için "Bağımsız Ortalamalar T-Testi", "Pearson Momentler Çarpımı Korelâsyon Analizi", "Post Hoc Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi" (ANOVA), "basit doğrusal regresyon analizi teknikleri" kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, kadın öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ile erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur. Kadın öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları, erkek öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Günlük toplam sosyal medya kullanım süresine göre sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde farklılık olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin, öğrenim gördükleri fakültelere göre sosyal medya bağımlılığı ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Öğrencilerin fakültelerine göre öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığı puanları ile öznel iyi oluş puanları arasında orta düzeyde negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları öznel iyi oluş puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuç olarak sosyal medya bağımlılığı arttıkça öznel iyi oluş anlamlı düzeyde azalmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Üniversite öğrencileri, Sosyal medya bağımlılığı, Öznel iyi oluş, Sosyal medya kullanım süresi, Sosyal medya, Pozitif psikoloji.

ABSTRACT

SOCIAL MEDIA ADDICTION AND SPECIAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF SOME VARIABLES

Tuba Koc
Master Thesis
Department of Educational Sciences
Guidance and Counseling Psychology Programme
Advisor: Assoc. Prof. Ahmet Bedel
Maltepe University Graduate School, 2021

The aim of the study is to examine social media addiction and subjective well-being in university students in terms of variables such as gender, faculty, and total daily use of social media. Another aim is to examine the relationships between these variables and to determine the predictive level of social media addiction on subjective well-being scores. For this purpose, a total of 514 university students between the ages of 18-34 and using social media were reached. 359 (69.8%) of the students were female and 155 (30.2%) were male. “Social Media Addiction Scale” (SMAS) and “Subjective Well-Being Scale” (SSBS) were applied to university students. "Independent Means T-Test", "Pearson Product Moment Correlation Analysis", "Post Hoc Test and One Way Analysis of Variance" (ANOVA), "simple linear regression analysis techniques" were used for statistical analysis of the research. According to the results of the study, there is no clear difference between the social media addiction scale mean scores of female students and the social media addiction scale mean scores of male students. Subjective well-being scale averages of female students were significantly higher than male students' subjective well-being scale averages. It was observed that there was a noticable difference in social media addiction and subjective well-being scores according to the total daily use of social media. When the social media addiction scale mean scores of the students were compared according to their faculties, it was seen that there was a explicit difference. It was observed that there was no considerable difference between the subjective well-being scale mean scores of the students according to their faculties. It was determined that there was a moderate negative correlation between social media addiction scores and subjective well-being scores. In addition, social media addiction scale scores clearly predict subjective well-being scores. As a result, as social media addiction increases, subjective well-being decreases significantly.

Keywords: University students, Social media addiction, Subjective well-being, Social media usage time, Social media, Positive psychology.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
ÖZ iv
ABSTRACT v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ viii
KISALTMALAR ix
ÖZGEÇMİŞ x
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. Amaç 3
1.2. Önem 4
1.3. Varsayımlar 4
1.4. Sınırlılıklar 4
1.5. Tanımlar 5
BÖLÜM 2. LİTERATÜR TARAMASI 7
2.1. Sosyal Medya 7
2.2. Sosyal Medya Çeşitleri 8
2.2.1.Sosyal Ağlar 8
2.2.2.Blog 8
2.2.3.Microblog 8
2.2.4.Wiki 8
2.3. Sosyal Medya Uygulamaları 8
2.3.1. Facebook 8
2.3.2. Instagram 9
2.3.3. Twitter 9
2.3.4. Youtube 10
2.4. İnternet Bağımlılığı 11
2.5. Sosyal Medya Kullanımın Yararları 12
2.6. Sosyal Medya Kullanımının Zararları 13
2.7. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımlanması 13
2.8. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri 18
2.9. Sosyal Medya Bağımlılığı Etiyolojisi 21

2.10. Sosyal Medya Bağımlılığı Epidemiyolojisi 21
2.11. Pozitif Psikoloji 22
2.12. Öznel İyi Oluş 23
2.13. Öznel İyi Oluşa Yönelik Ortaya Çıkan Yaklaşımlar 26
2.14. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar 27
2.15 Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Çalışmalar 30
BÖLÜM 3. YÖNTEM 33
3.1. Araştırma Modeli 33
3.2. Araştırma Grubu 33
3.2.1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri 33
3.3. Verilerin Toplanması 34
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu 35
3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği 35
3.3.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği 36
3.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 36
BÖLÜM 4. BULGULAR 39
4. 1. Cinsiyete göre Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular 39
4. 2. Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular 39
4. 3. Fakülteye göre Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular 41
4.4. Değişkenler Arası Korelasyonlar 43
4.5. Öznel İyi Oluş Puanının Yordanmasına İlişkin Sonuçlar 44
BÖLÜM 5. TARTIŞMA 45
BÖLÜM 6. SONUÇ ve ÖNERİLER 53
6.1. Sonuç 53
6.2. Öneriler 54
EKLER 56
EK. A ARAŞTIRMA İZİN ONAY MAİLİ 56
EK. B ETİK KURUL KARARI 57
EK. C KİŞİSEL BİLGİ FORMU 58
EK. D SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE KULLANIM İZNİ 59
EK. E ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ VE KULLANIM İZNİ 60
KAYNAKÇA 62

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri.....34
Tablo 2. Cinsiyete göre Bağımsız Ortalamalar için T-Testi Analizi Sonuçları.....39
Tablo 3. Sosyal Medya Kullanım Süresine göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....40
Tablo 4. Fakülteye göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....42
Tablo 5. Pearson Momentler Çarpımı Korelâsyon Analizi Sonuçları.....43
Tablo 6. Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....44

KISALTMALAR

SMBÖ	:	Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği
ÖİOÖ	:	Öznel İyi Oluş Ölçeği
APA	:	American Psychiatric Association
YIBT	:	Young İnternet Bağımlılığı Testi
BAE	:	Beck Anksiyete Envanteri
CES-D	:	Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği
WHO 2.0	:	Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybını Değerlendirrme Ölçeği 2.0
vd.	:	ve diğerleri
vb.	:	ve benzeri
ark.	:	arkadaşları

ÖZGEÇMİŞ

Tuba Koç

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Eğitim

Y.Ls.	2021	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Ls.	2018	Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma

İş/İstihdam

2021- Psikolojik Danışman. Sınav Eğitim Kurumları

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

2018 - Fahri Üye: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

Alınan Belgeler / Sertifikalar

Diksiyon Eğitimi Sertifikası

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte internet kullanımı günden güne hızlı bir şekilde artmaktadır. Bireyler sosyal medya aracılığıyla birbiriyle iletişim ve etkileşim kurmaktadırlar. Sosyal medya insanlara deneyimlerini, düşüncelerini arkadaşlarıyla veya yabancılarla paylaşabileceği geniş bir alan sunmaktadır. Bireyler sosyal medya platformlarını, çevresiyle iletişim kurmak, arkadaşlarının fotoğraflarına ve gönderilerine bakmak, arkadaşlarıyla mesajlaşmak, bilgi edinmek, iletileri takip etmek, oyun oynamak, alışveriş yapmak ve boş zamanlarında eğlenmek için kullanmaktadırlar (Demir, 2016). Sosyal medya hakkında yapılan çalışmalar genç bireylerin oldukça yüksek bir oranda sosyal medyada zaman geçirdiğini gözler önüne sermektedir (Akyazı ve Tutgun Ünal, 2013; Köroğlu ve Tutgun Ünal, 2013; Usluel ve Mazman, 2009; Vural ve Bat, 2010). Sosyal medyanın aktif bir şekilde kullanılması beraberinde birtakım sorunları da getirmiştir. Her geçen gün sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı ortaya çıkmıştır. Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medyada fazlaca zaman geçirdiğini, geçirilen sürenin gittikçe arttığını, sosyal medyanın günlük hayattaki diğer faaliyetler üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Otu, 2015). Sosyal medya kullanımının yoğun zihinsel çaba gerektirmesi, kendini kontrol etmede yaşanılan güçlük, sosyal medyada geçirilen süreyle ilgili yaşanılan zaman kaybı sosyal medya bağımlılığının hayatımıza getirdiği önemli problemlerdendir (Çam ve İşbulan, 2012; Young, 2007). "Sosyal medya bağımlılığının sonucunda da bireyler, belli faaliyetlere bağlı kalıp bunu kötü bir alışkanlık rutinine dönüştürebilmekte; bu nedenle de sosyal medya bağımlılığı bireylerin hayatlarındaki önemli aktiviteleri yapmalarını engellemektedir. Sosyal medya bağımlılığında da diğer bağımlılık türleri gibi kişilerin sosyal medyadan uzak olduğu zamanlarda yoksunluk belirtileri gösterdikleri gözlemlenmiştir. Örneğin, bu bağımlılığa sahip insanlar başka insanların profillerine uzun saatler bakıp kendi e-postalarını ve durum güncellemelerini de sık sık kontrol etme gibi davranışlar göstermektedirler. Bu davranışlar yüzünden bağımlı olan bireyler okul, aile, iş ya da diğer rutin işlerini

gerçekleştirmekte sorun yaşamaktadırlar" (Otu, 2015, s. 17; Kuss ve Griffits, 2017, s. 14).

Sosyal medya kullanımı, bir taraftan bireylerin ihtiyaçlarını giderirken diğer taraftan bağımlılık riski oluşturmaktadır (Babacan, 2016). Sosyal medya platformlarının yoğun bir şekilde kullanılması ile ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı, bireylerde güçlü bir şekilde erişim isteği meydana getirmektedir. Bireyler bu erişimi gerçekleştiremediğinde yoksunluk verici ve rahatsız edici duygular yaşarken, bu erişim sağlandığında ise rahatlık veren ve tatmin edici duygular yaşamaktadırlar (Hazar, 2011). Sosyal medyanın dünyanın her yerinde ve her konuda kullanımın artması, birtakım psikolojik, davranışsal ve sosyal sorunları meydana getirmektedir (Şeker, 2018). "Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan tüm açıklamalar iletişimsel bakış açısından değerlendirmektedir. Sosyal medya bağımlılığını, duygusal, bilişsel, iletişimsel ve davranışsal alanlarda kendini belli eden problemler çerçevesinde oluşan bireylerin hayatlarında ki birçok alanı (iş, sosyal vb.) barındıracak meşguliyet, iletişim sorunları, çatışma, duygu durum bozukluğu, antisosyal davranış sergileme, yalnızlık hissi ve davranış değişimi gibi birtakım olumsuz durumlara yol açan psikolojik ve iletişimsel bir problem olarak tanımlanmaktadır" (Ünlü, 2017, s. 168). Yaşamın tüm alanlarında internet ve sosyal medyanın patolojik kullanımı zamanla bağımlılığa neden olabilmektedir. Sosyal medyada sosyalleşmek ve bilgiye ulaşım sağlamak gibi nedenlerle sosyal medya alışkanlığı kazanan bireyler bu davranışın kontrolünü kaybederek bağımlılığa yakalanabilmektedir. Sosyal medya günümüzde yaşamın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Goffman'a (2009) göre, bireylerin gündelik yaşamdaki benlik sunumlarının artık sosyal medya aracılığı ile beslendiği ve doyurulduğu görülmektedir.

Öznel iyi oluş, gündelik konuşma dilinde ''mutluluk'' olarak tanımlanmaktadır. Bireyler öznel iyi oluşlarını zihinsel ve duygusal olarak değerlendirmektedirler. Öznel iyi oluş, bireyden bireye farklılık gösteren ve her bireyin kendi hayatını değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş ile ilgili fikirler Aristoteles ve öncesi dönemine dayanmakta ve Antik Çağ'dan itibaren sorgulanmaktadır (Çevik, 2010). İnternet bağımlılığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar incelendiğinde; Derin (2013) tarafından 794 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile kişisel iyi oluş arasındaki

ilişki araştırılmış, araştırma sonucunda bireylerin kişisel iyi oluş seviyeleri ile internet bağımlılık seviyeleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca literatürde, sosyal medyanın aşırı kullanımının günlük rutin işleri gerçekleştirmede güçlük yaşamaya sebep olduğu, depresyon ve kaygıya yol açıp daha düşük yaşam kalitesine ve öznel iyi oluşa neden olduğu görülmektedir (Duradoni, 2020).

Alan yazına baktığımızda ve öznel iyi oluş hakkında kuramları incelediğimizde genel olarak öznel iyi oluş "kişilerin yaşamlarında pozitif ve negatif duygularla ilgili yaptıkları öznel bir değerlendirmedir." şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984, s. 553). Sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumunu engelleyerek bireylerin olumsuz duygular geliştirmelerine sebep olmaktadır. Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığının öznel iyi oluş düzeyini etkilediği düşünülmektedir.

1.1. Amaç

Elde edilen bilgiler doğrultusunda yapılan bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öznel iyi oluşun bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Bir diğer amaç ise, bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek; ayrıca sosyal medya bağımlılığının öznel iyi oluş puanları üzerindeki yordama düzeyini belirlemektir. Araştırmada cevaplandırılmak istenen sorular şunlardır:

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluş ölçeği puanlarında, cinsiyet açısından anlamlı bir fark var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluş ölçeği puanlarında, günlük toplam sosyal medya kullanım süresi açısından bir fark var mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluş ölçeği puanlarında, öğrenim gördüğü fakülte açısından anlamlı bir fark var mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları, öznel iyi oluş puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2. Önem

Araştırmada, günümüzde oldukça yüksek kullanım oranına ulaşan sosyal medya ve bunun sonucunda oluşan sosyal medya bağımlılığının çağın sorunu olarak görülmesi bu konunun araştırılmasını önemli kılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile ilgili olarak elde edilecek güncel sonuçların, sosyal medya bağımlılığının yaygınlık derecesinin ve ilişkili olduğu değişkenler açısından konunun ayrıntılı olarak anlaşılmasına katkı sağlayarak, alınacak olası önlemlere ilişkin ipuçları vereceği düşünülmektedir.

1.3. Varsayımlar

1. Araştırma grubunun, araştırmada kullanılmış olan "Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği" (SMBÖ) ve "Öznel İyi Oluş Ölçeği"nin (ÖİOÖ) maddelerine gerçeği yansıtacak şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin, ilişkili oldukları değişkenlerin düzeylerini ve niteliklerini gerçeğe yakın şekilde belirledikleri varsayılmıştır.
3. Seçilmiş olan araştırma grubunun istatiksel sonuçlarının belirlenen çalışma grubuna genellenebilir olduğu varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma bulguları Maltepe Üniversitesinde öğrenim görmekte olan Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Hukuk Fakültesi, İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, İletişim Fakültesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Tıp Fakültesindeki öğrencilerinin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

2. Araştırmanın bulguları, "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" (SMBÖ) ve "Öznel İyi Oluş Ölçeği"nin (ÖİOÖ) ölçtüğü ifadelerle sınırlıdır.

3. Araştırmanın değişkenleri katılımcıların sosyodemografik bilgi formunda vermiş oldukları bilgilerle sınırlıdır.

4. Araştırmada elde edilen istatistiksel bulgular, elde edilen veriler için geçerli ve güvenilir olduğu varsayılan veri analiz yöntemleri ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Medya: "Belirli kaynaklardan aldığı haberleri bireylere aktararak bireylerin toplumsal ihtiyaçlarını karşılayan, ihtiyaç duydukları bilgileri öğreten, siyasal güçlerin seçtiği yaşam stillerini tanıtmaya başlayan ve son zamanlarda ise bireylerin eğlenmek ve rahatlamak için başvurdukları araç olarak tanımlanmıştır" (Cohen, Tsfati ve Sheafer, 2008, s. 335).

Sosyal Medya: **"**Bireylere internet aracılığıyla zaman ve mekân sınırlaması olmadan düşüncelerini paylaşma fırsatı sunan, internette birçok özelliği kullanma şansı veren ve aynı zamanda diğer bireylerle iletişim, etkileşim ve fikir alışverişi yapma fırsatı sunan bir mecra şeklinde ifade edilebilir" (Bulunmaz, 2011, s. 37).

Sosyal Medya Bağımlılığı: "Sosyal medyada uzun saatler geçirilmesi, sosyal medyayı kullanma ihtiyacının giderilememesi, sosyal medyanın negatif duygulardan ve bireye problem oluşturan stresli yaşam olaylarından kaçış fırsatı olarak görülmesi, sosyal medya kullanımını bırakma veya kullanımını azaltma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması, sosyal medyada aktif olunmadığı zamanlar gerginlik ve sinirlilik hallerinin ortaya çıkması, kullanım sıklığı ve süresi ile ilgili doğru konuşulmaması, sosyal medyanın fazla kullanımı nedeniyle yapılması gereken aktivitelerin gerçekleştirilmemesi ve kişiler arası ilişkilerin giderek yok olması şeklinde ifade edilebilir" (Savcı ve Aysan, 2017, s. 230).

İnternet Bağımlılığı: Young (2004), "İnternet bağımlılığını, interneti kullanmak için çok fazla zaman ayırmak, başka bir aktivite yapmak için zaman bulamamak, internet olmadığı zaman sinirli olmak, aşırı saldırgan davranışlar sergilemek ve bireyin ilişkilerinde çeşitli çatışmaların ortaya çıkması olarak tanımlamaktadır" (s. 408). Davis (2001), "İnternet bağımlılığını kişinin internet kullanımında kendini kontrol edememesi ve bunun sonucunda da psikolojik, sosyal ve akademik yaşamında sorunlar yaşaması olarak açıklamaktadır" (s. 191).

Yaşam Doyumu: Suldo ve Huebner (2006) yaşam doyumunu, "Bireylerin aile, arkadaş, içinde bulunduğu çevre ve kendi hayatı hakkında memnun olma veya memnun olmama durumuna göre yaptığı değerlendirmeler" şeklinde tanımlamaktadır (s. 180). Bununla birlikte yaşam doyumunun, "Bireylerin memnun olma durumlarının bilişsel yönden bir ifadesi" olduğunu söylemişlerdir. (Diener ve Lucas, 1999).

Öznel İyi Oluş: "Kişilerin yaşamlarında pozitif ve negatif duygulara ilişkin yaptıkları öznel bir değerlendirmedir" (Diener, 1984, s. 553).

BÖLÜM 2. LİTERATÜR TARAMASI

Araştırmanın bu bölümünde sosyal medya, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş başlıkları altında kuramsal bilgiler verilip konuyla ilgili araştırmalar detaylandırılmıştır.

2.1. Sosyal Medya

Günümüzdeki teknolojik ilerlemeyle birlikte bireylerin diğer kişilerle ve kurumlarla karşılıklı bir etkileşim kurabilmesi sağlanmaktadır. İnsanlar artık tüketen konumundan uzaklaşıp üretim yapabileceği, etkileşim kurabileceği ve kolaylıkla fikirlerini paylaşabileceği uygulamalara yönelmektedirler. Yöneldikleri uygulamalar ise "sosyal medya" olarak tanımlanmaktadır (Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019). Oğuz'a (2012) göre sosyal medya; kullanıcıların birbiriyle etkileşim fırsatı bulduğu, diğer kullanıcılar ile düşüncelerini paylaşabildiği internet ağında oldukça geniş yer kaplayan bir kavramdır. Sosyal medya, bireylerin yaş sınırlaması olmadan aktif olabileceği bir ortamdır. Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte sosyal medya kullanım oranı oldukça hızlı bir şekilde artmıştır. Aynı zamanda sosyal medya, "bireylerin birbirleriyle etkileşim içinde olmalarına, düşüncelerini paylaşmalarına ve zaman geçirmelerine olanak sağlayan sosyal ağ platformudur" (Barutçu ve Tomaş, 2013, s. 12). Hazar'a (2011) göre sosyal medya, günümüz toplumunda bireyleri etkileyen ve kullanıcılarına sosyalleşme ortamı sunan; bireylerin farklı bilgiler edindiği, diğer kişilerle etkileşim içinde bulunduğu, eğlendiği ve kişinin kendine özgü oluşturduğu sosyal ağdır. Büyükşener'e (2009) göre sosyal medya, bireylerin ana hatları belli olan bir düzenek içerisinde bir hesap açmasına, sosyal medya kullanıcılarının diğer bireylerin hesaplarını takip etmelerine ve birbirlerinin hesaplarını incelemelerine imkân sunan internet altyapısının genel adıdır. Gündelik hayatımızda sosyal medya önemli iletişim yollarından birisi haline gelmiştir. Sosyal medya aracılığıyla bireyler birbiriyle etkileşim kurabildikleri gibi birçok veri ve bilgiyi de aralarında paylaşabilmektedir. Bireyler sosyal medya sayesinde seyirci konumundan uzaklaşıp, kendi içeriklerini oluşturabilmekte ve başkalarıyla paylaşabilmektedirler. İnsanların sosyal medya ile

içeriğe müdahil olabilmesi, onu geleneksel medyadan ayrıştıran önemli bir faktör haline getirmiştir. Bu özellik onu geleneksel medya karşısında avantajlı bir duruma getirmektedir (İnce ve Koçak, 2017). Ayrıca sosyal medya sayesinde kullanıcılar diğer kişilerle ilişkilerini geliştirip, bu ilişkileri devamlı kılabilmektedirler (Balcı ve Koçak, 2017).

2.2. Sosyal Medya Çeşitleri

2.2.1.Sosyal Ağlar: Kullanılan uygulamanın imkan verdiği ölçüde kişilerin kendilerine özel profil oluşturabileceği, hikâye, fotoğraf, video paylaşıp yorum yapabileceği, birbirlerine mesaj gönderebileceği ve yorum yazabileceği gelişmiş mecraların tümüdür. Sosyal ağlara Twitter ve Instagram örnek verilebilir (Büyükşener, 2009).

2.2.2.Blog: Bireylerin kendine ait bilgi ve deneyimlerini istediği şekilde aktarabileceği bireysel internet sayfalarıdır. Bloga örnek verebileceğimiz uygulamalar "Blogger.com" ve "Wordpress" tir (Genç, 2010).

2.2.3.Microblog: Sosyal medya kullanıcıların sınırlı karakterlerle anlık duygu ve düşüncelerini paylaşabilecekleri sosyal medya uygulamasıdır. "Tumblr", "Microblog" uygulamaları örnek verilebilir (Ağırbaş, 2012).

2.2.4.Wiki: Kullanıcıların kendi bilgi birikimlerini diğer kişilere aktarmak için sayfalar oluşturabildiği, meydana getirilen sayfaları linkler yardımıyla birbiriyle bağlayabildiği sosyal medya uygulamalarıdır. Tüm dünya tarafından kabul gören en büyük Wiki'ye ise "Wikipedia" örnek verilebilir (Kahraman, 2010).

2.3. Sosyal Medya Uygulamaları

2.3.1. Facebook

Dünya çapında en çok kullanılan sosyal medya ağıdır. Harvard Üniversitesinde okuyan Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından oluşturulmuştur. Facebook ilk oluşturulduğu zamanlar Harvard Üniversitesiyle bağlantısı olan bireyler tarafından kullanımı sınırlı tutulan paylaşım ağı daha sonralardan tüm dünyada yoğun bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır (Koçak, 2012; Golder, Wilkinson ve Huberman, 2007). Facebook, kullanıcılarına birçok alternatif sunmuştur. Facebook kullanıcıları

kendilerine özel profil hesapları oluşturabilmektedir. Aynı zamanda oluşturdukları hesaplarda fotoğraf, video, ilgi alanları, sportif faaliyetleri, eğitim durumları gibi kişisel bilgilerini paylaşabilmektedir. Ayrıca iletişim kurmak için kullanıcıların birbirlerine mesaj gönderebilmesini de sağlanmıştır. Aynı zamanda kullanıcılar karşılıklı oyun oynayabilmektedir. Kullanıcılar güvenlik ayarlarından profillerini herkese gösterebildiği gibi, gizleme imkânına da sahiptir (Koçak, 2012).

2.3.2. Instagram

2010 yılında Mike Krieger ve Kevin Systrom tarafından oluşturulan sosyal medya platformudur. Instagram, fotoğraf ve video paylaşım ağıdır. Instagramda kullanıcılar gizlilik ayarlarından yapabilecekleri değişiklikle paylaşımlarını herkesle veya sadece kendi takipçileriyle paylaşabilir. Instagramdaki hazır filtreler sayesinde kullanıcılar paylaşacakları fotoğraf veya videolara düzenlemeler yapabilmektedirler. Ayrıca, Instagram adreslerinden paylaştıkları fotoğraf ve videoları Whatsapp, Facebook gibi diğer ağlarda paylaşabilmektedir. Instagram, fotoğraf ve video paylaşımlarını beğenme ve yorum yazabilme olanağını kullanıcılarına sunmuştur. Instagram kullanıcıları 'hikâye' ismi verilen yerde anlık görüntü ve kısa videolarını 24 saat görülebilecek şekilde takipçileriyle paylaşabilmektedir (Çayırlı, 2017, s. 43). Instagram kullanıcıları tarafından yoğun bir şekilde tercih edilen hikâye özelliği, yeni güncellemesiyle birlikte fotoğraflar üzerinde efektler uygulayıp kullanıcılara eğlenceli videolar çekebilme imkânı da sunmuştur.

2.3.3. Twitter

2006 yılında Jack Dorsey tarafından oluşturulan sosyal medya platformudur. Kullanıcıların ne düşündüğü, ne yaptığı veya nerede olduğunu kısa cümlelerle aktardığı bir mikroblog paylaşım ağıdır. Twitter kullanıcıları sınırlı karakter ile paylaşım yapabilmektedir (Altunay, 2014). Twitter, kullanıcıların başka kullanıcıların yaptığı paylaşımları beğenebilme ve beğendikleri paylaşımları kişisel profillerinde yayınlayabilmeleri için "retweet" özelliğini kullanıcılara sunmuştur. Kullanıcılar güncel olarak önemli olan ve Twitter kullanıcıları tarafından çoğu kez paylaşım yapılan konuları en çok konuşulanlar olarak adlandırılan "Trend Topic" kısmından takip edebilme imkânına sahiptir. Kullanıcılar yaptıkları paylaşımları güvenlik ayarlarından

sadece kendi takipçilerine görünür yapabildiği gibi herkese de görünür yapma fırsatına sahiptir (Yalçın, 2015).

2.3.4. Youtube

Youtube, 2005 yılında kurulan sosyal medya platformudur. Youtube kullanıcıları kendi oluşturdukları kanal üzerinden video paylaşımı yapabilmekte ve diğer kullanıcıların yükledikleri videoları izleyebilme imkânına sahip olabilmektedirler. Ayrıca izlenen videoları beğenme ve videolara yorum yapabilme özelliği vardır. Youtube kullanıcılara, kendi kanallarında yayınladıkları videolar ile tıklanma sayılarına bakarak ve video içindeki reklam gösterimleri ile çevrimiçi para kazanabilme imkânı sunmaktadır (Koçak, 2012). Popüler sosyal medya platformlarından olan Youtube, 2006 yılında Google tarafından satın alınmıştır. Youtube, satın alınmasının ardından hızlı bir şekilde büyümüş ve yeni bir sosyal medya ağı olarak karşımıza çıkmıştır. Youtube bu sayede hem televizyon sistemini barındıran hem de video paylaşım imkânı sunan sosyal medya ağı olarak kendini göstermiştir (Dikmen, 2018). Dünya genelinde kullanım oranlarına baktığımızda Facebook'tan sonra 2 milyar kullanıcı sayısı ile en çok kullanım oranına sahip ikinci sosyal medya ağı Youtube olmuştur (Kemp, 2020a, s. 15). "We Are Social'ın 2020 yılında yaptığı araştırmada Türkiye genelindeki oranlara baktığımızda en çok kullanılan sosyal medya ağı Youtube'dur. Türkiye'de toplam nüfusun %90'ı gibi yüksek bir oranın Youtube kullanıcısı olduğu ortaya çıkmıştır" (Kemp, 2020b, s. 13).

Youtube platformunun Türkiye'de ve dünyada bu kadar ünlenmesinin birçok nedeni vardır. "Youtuber" adı verilen kullanıcılar video çekerek diğer kullanıcıların kendi videolarını izlemesini, fark etmesini sağlarlar. Videosu belirli kişi tarafından izlenen kullanıcılar Youtube üzerinden para kazanmaktadır. Bu da bireylere iş fırsatı sağlamıştır. Ayrıca kullanıcılar son yıllarda ortaya çıkan canlı yayın imkânı sayesinde anında çevrimiçi iletişim kurabilmektedir. Ayrıca Youtube uzaktan eğitim videolarının olduğu ve öğrencilerin istediği zaman ders dinleyebileceği bir mecra haline dönüşmüştür. Ücretsiz müzik dinleme, eğlenceli videolar izleme ve insanların ilgi duydukları videoları seyretme imkânı sunması da Youtube'un büyümesi yolunda oldukça etkili olmuştur.

2.4. İnternet Bağımlılığı

Literatürde internet bağımlılığından; "İnternet Davranış Bağımlılığı", "Patolojik İnternet Kullanımı", "İşlevsel Olmayan İnternet Kullanımı", "Problemli İnternet Kullanımı", "Online Çevrim İçi Bağımlılık", "Bilgisayar Bağımlılığı", "Zorlayıcı-Kompulsif İnternet Kullanımı" ve "Aşırı İnternet Kullanımı" şeklinde bahsedildiği görülmektedir (Erden ve Hatun, 2015). İnternet bağımlılığı her yaştan insanın, sosyal medyada geçirilen zamanı aşırıya kaçırmasıyla birlikte, bireyin sorumluluklarını yerine getirmede zorluklar yaşamasına ve sosyal, ruhsal, fiziksel olarak bir takım sorunlarla uğraşmasına neden olmaktadır (Şahin ve Yağcı, 2017, s. 532). İnternet, bağımlılık oluşturan bir durum olarak bireylerin gündelik hayatında yerini almıştır. İnternet bağımlılığı insanların yaşamlarını olumlu veya olumsuz olarak etkilemektedir. Bu durumu oyun siteleri, sohbet odaları ve haber sayfaları da ciddi olarak etkilemektedir (Kayri ve Günüç, 2010). İnsanların ihtiyaçları olmadığı halde internette uzun süre vakit geçirmesi ve bunu alışkanlık haline getirmesi, bireylerin yaşamlarını zor bir hale sokmakla birlikte birçok riski de beraberinde getirmiştir. Bunun neticesinde de "internet bağımlılığı", yeni bağımlılık türü olarak karşımıza çıkmıştır (Cengizhan, 2003).

Christakis, internet bağımlılığını 21. yüzyılın salgını olarak açıklamıştır (Christakis, 2010). Araştırmacılar bazı sosyal medya sitelerinin ve sosyalleşmek için kurulan internet sayfalarının insanların davranışlarına etki ettiğini ve bunun patolojik düşüncelere altyapı oluşturabilecek seviyede olduğunu söylemektedirler (Young ve Rogers'dan, (1998) aktaran Morrison ve Gore, 2010). İnternet kullanımında aşırıya kaçılması duygusal ve sosyal olarak bireyleri olumsuz olarak etkilerken, kimi zamanda kullanıcılarda olumsuz fiziksel tepkiler oluşturmaktadır. Bireyler, kendilerini problemli ruh dünyasında hissetmekte ve bununla ilişkili olarak da rutin etkinliklerinde işlevsel sorunlar yaşamaktadırlar (Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold, Stein, 2003). Araştırmacılar, çökkün duygu durum ve kaygı gibi durumların bireyde var olmasının genellikle problemli internet kullanım olasılığını çoğalttığını söylemektedirler (Durak ve Durak, 2013).

İnternet bağımlılığı tanısı alan bireyler, günde yaklaşık 3 saatlerini, haftadaysa yaklaşık 50 saatlerini internette harcamaktadırlar. Bağımlılığa sahip bireyler vakitlerinin çoğunu bilgisayar oyunları, paylaşım siteleri, cinsel içerikli siteler ve alışveriş

sitelerinde geçirmektedirler. İnternette harcanan vakitle internet bağımlılığı belirtileri arasında pozitif bir ilişki vardır. DSM-5'te yer alan bu bağımlılığın gereğinden fazla meşgul olma hali, durdurulamayan ve gitgide artan istek, normal olmayan öfke durumu, mutsuzluk, bırakmak istediği halde bırakamama durumu, sosyal etkinliklere ve zevklere ayrılması gereken zamanın farkında olunmasına rağmen problemli internet kullanımına devam edilmesi, gerçek olmayan bilgiler, sosyal medyanın duygusal mahrumiyetten kaçmak için kullanımı ve yaşamdaki birçok fırsatı kaçırmak gibi ölçütlerle tanılanmaktadır. Bahsedilen bu ölçütlerden en az beş tanesinin görülmesi bu tanıyı koymak için yeterli sayılmaktadır (Köroğlu, 2013).

"İnternette zamanını geçiren herkesin değil de neden bazı bireylerin bağımlılık geliştirdiği araştırmacıların incelediği problemlerden biri olmuştur. Bahsedilen olayın nedenini anlamada etiyolojik modeller ön plana çıkmaya başlamıştır. Edimsel koşullanmaya göre internet, pozitif bir pekiştireç olarak bağımlı bireyde heyecan oluşturduğu üzerinde durulmaktadır. Birey internet kullanımıyla birlikte olumlu bir tecrübe yaşar ve yeni tecrübelerin olumlu sonuç vermesi, yapılan aktivitenin sürdürülmesi hususunda pekiştireç olur. Birey benzer hazları yaşamak için sürekli aktivitenin dozunu fazlalaştırır ve daha çok yapmak için koşullanır. Bu koşullanma sırasında ikincil pekiştireçler olarak tanımlayabileceğimiz, bağlantı sırasındaki bilgisayarın çıkardığı ses, klavyedeki dokunma hissi ve bulunulan odanın kokusu aynı hazzı sağlayabilir ve problemli internet semptomlarının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde yardımcı rol oynamakta etkili olabilir" (Bozkurt, 2016, s. 238).

2.5. Sosyal Medya Kullanımın Yararları

Sosyal medyada vakit geçirmek bireylerin gündelik hayatında kurması pek olanaklı olmayan ilişkileri, sosyal medya uygulamaları sayesinde basit bir şekilde gerçekleştirebilmesine ve dünyanın çeşitli coğrafyalarında bireylerle iletişim ve dostluk kurabilmesine olanak sağlamaktadır. Dünyadaki farklı kişilerle iletişim imkânı yakalayan bireyler yabancı dil seviyelerini geliştirme fırsatı yakalamalarının yanında basit ve süratli bir şekilde internet mecralarında sosyalleşme imkânı da bulabilmektedir. Sosyal medya kullanımın olumlu sonuçlarından biri de maddi imkânları kısıtlı olan kişilerin merak ettikleri ve gitmeyi istedikleri yerleri görmelerini ve birçok bilgiye anında ve ücretsiz bir şekilde ulaşmalarını sağlamasıdır. (Yıldırım, 2014).

2.6. Sosyal Medya Kullanımının Zararları

Sosyal medyanın olumlu etkisi olduğu gibi olumsuz etkileri de mevcuttur. Sosyal medya uygulamaları sayesinde insanlar birbirleriyle aktif bir biçimde iletişim kurmuş fakat bu yüz yüze iletişim oranını azaltmıştır (Hazar, 2011). Sosyal medya uygulamalarının aşırı bir biçimde kullanımıyla birlikte bireylerin yakın ilişkileri de etkilenmiştir. Bireylerin artık arkadaşlarıyla ve çevrelerindeki kişilerle daha az zaman geçirdiği anlaşılmaktadır (Yıldırım, 2014). Sosyal medya uygulamaları, kişilerin tek yönlü iletişim kurmalarına sebep olmuştur. Bundan dolayı bireyler yalnızlaşmıştır. Dünyadaki milyarlarca insanın bilgi paylaşımı yaptığı sosyal medya uygulamalarında insanların merak ettikleri konularda bilgi edinmek istedikleri zaman doğruluğu kesin olmayan veya tamamen yanlış bilgilerle karşılaştıkları görülmüştür (Çakır, 2013). Sosyal medya kullanımın her geçen gün artmasından dolayı bireylerin sanal şiddete, üçkâğıtçılığa ve pornografik gibi uygun olmayan içeriklere maruz kalma ihtimallerinin fazlalaştığı görülmektedir (Demir, 2016). Yapılan çalışmalar sosyal medya kullanımının, gündelik yaşamda bulunulan gruplarda azalma olmasına, akademik performansın olumsuz bir biçimde etkilenmesine ve bireylerin ilişki problemleri yaşamasına neden olduğunu göstermektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medyanın negatif sonuçları; gündelik yapılan işlerin aksaması, karı-koca arasında sorunlar çıkması, kalitesiz veya az uyku uyunması, akademik performansta düşüşlerin görülmesi ve gerçek sosyal ilişkilerden uzak durulması şeklinde sıralanabilir (Andreassen, 2012).

2.7. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımlanması

Tutgun-Ünal (2015) sosyal medya bağımlılığını şu şekilde tanımlamıştır:

"Bireyin gündelik yaşam rutininde özel, mesleki, kariyer ve sosyal ilişkilerinde meşgul durumdayken, duygu durum düzenleme, tekrarlama arzusu ve sosyal ilişkilerinde çatışma gibi bir takım problemlere neden olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal durumlar adı altında gelişen psikolojik bir problemdir" (s. 115). Kullanıcılar, özellikle genç bireyler interneti sosyal medya mecralarında vakit geçirmek için kullanmaktadırlar. Sosyal medya önemli iletişim yollarından biri olmuştur. İnternet kullanma oranının artmasıyla birlikte sosyal medya kullanım sıklığı da artmaktadır (Tektaş, 2014). Kullanım sıklığının ve süresinin artması sosyal medya bağımlılığı düşüncesini akıllara getirmektedir. Diğer bağımlılık çeşitleri gibi (oyun, alışveriş, alkol, madde, internet

bağımlılığı) sosyal medya bağımlılığı da bir psikolojik problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Tutgun-Ünal, 2015). Bağımlılık duygusal, fiziksel ve fizyolojik açıdan olumsuz tepkilerin gösterilmesine yol açar. Dünya Sağlık Örgütü (2018) bağımlılık kavramını "Bağımlılık Sendromu (Dependence Syndrome)" adıyla tanımlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütüne göre bağımlılık sendromu; *ortaya çıkan bilişsel, psikolojik ve fiziksel davranışlar sebebiyle kişinin herhangi bir madde veya benzer bağımlılık yapan şeye öteki faaliyetlerden daha çok özen göstermesi" şeklinde açıklanabilir. Bağımlılık yapan şeye ulaşma konusunda "aşırı" bir istek gösterilmesi dikkat çeken hususlardan birisidir*" (World Health Organisation, 2018).

APA'ya (2017) göre, bağımlılık yapan şeyin zararlı olarak algılanması halinde bile kullanımına devam edilmesi beyin ile ilgili bir hastalıktır. APA'ya göre bağımlılık, kişinin bir şeyi çok fazla kullanması ve bağımlılık yapan şeyden uzak kaldığında o şeyi kullanma noktasında aşırı istek duymasıdır. Bu noktada birey bağımlı olduğu şeyin kendisine zararlı olduğunun bilincindedir. Bireyler bağımlı oldukları şeyi kullanmalarının nedenlerini iyi hissetme düşüncesi, daha iyi hissetme düşüncesi, daha iyisini gerçekleştirme düşüncesi ve heves etme şeklinde açıklamaktadırlar. Bağımlılık kriterleri APA`ya göre dört tanedir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- ***Kontrolün Sağlanamaması:*** Birey bağımlılık oluşturan şeyi kullanmayı çok ister ve bireyin bunu bırakma girişimleri başarısız olur.
- ***Sosyal Sorunlar:*** Birey aile içerisinde, iş yerinde, okulda ve diğer sosyal ortamlarda bağımlılık nedeniyle birçok problemler yaşar.
- ***Riskli Kullanım:*** Ortaya çıkacak zararların bilincinde olunmasına rağmen kullanıma devam edilir ve risk oluşur.
- ***İlaç Etkisi:*** Tolerans ve geri çekilme meydana gelir (American Psychiatric Association, 2017, s. 35).

Bağımlılık nedeniyle birey bağımlılık yapan şeye karşı bırakma davranışlarını veya azaltma noktasında girişimlerini kontrol edemez ve birey ile bağımlılık yapan şey arasında bir ilişki meydana gelir. Birçok bağımlılık türü olmasına karşın sosyal medya bağımlılığı, "teknolojik bağımlılık" türünde yerini alır. Bilgisayar oyunları oynama, televizyon izleme gibi farklı teknolojik bağımlılık çeşitleri de mevcuttur. Bağımlılık çeşitleri yaşamın neredeyse her bölümünü kapsamaktadırlar (Söner ve Yılmaz, 2018).

Teknolojinin ilerlemesinin insan yaşamını kolaylaştırdığını varsaydığımızda, sosyal medyanın asıl olan amacının yaşam doyumunu yükseltmek olduğu çıkarımı yapılabilir. İletişim ve etkileşim yönünden sosyal medyanın faydalı olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Aynı zamanda sosyal medya kullanımının olumsuz sonuçları da vardır. Sosyal medyanın çok fazla kullanılması neticesinde bağımlılık ortaya çıkmaktadır. Sosyal medya kullanımı bağımlık derecesine ulaştığında sosyal, psikolojik ve ekonomik problemler nüksetmektedir (Taşçı ve Ekiz, 2018).

Sosyal medya bağımlılığının kendi bünyesinde bağımlılık türleri de bulunmaktadır. Durum ve konum bildirimi yapma davranışlarının artması buna örnek verilebilir. İnternette bildirim yaparak sosyal olduğunu düşünen birey aslında yanlış bir algıya düşmektedir. "Sosyal Bildirim Bağımlılığı" olarak adlandırılan bu bağımlılık çeşidi, kişilerin sosyalleşme yeteneklerini azaltmaktadır. Fazla bildirim yaptıkça sosyal olduğunu düşünen birey, aslında düşündüğü gibi sosyal olamamaktadır. Aksine beyin gerçek sosyal ilişkileri reddetmektedir. Sosyal medya uygulamalarının bağımlılık boyutunda kullanılması kaygı bozukluklarına sebep olmaktadır. Sosyal medya mecralarında vakitlerinin çoğunu harcayan bireylerin gerçek sosyal ilişkilerde problemler yaşadığı ve karşılıklı iletişimlerinde daha saldırgan bir yapıda olduğu görülmektedir. Dikkat edilecek hususlardan birisi de genç bireylerin sosyal medyayı yeterince iletişim becerileri oluşmadan kullanmaya başlamaları ve bunun sonucunda oluşan sosyal medya bağımlılığı ile arkadaş çevrelerinden uzaklaşmış olmalarıdır. Sosyal medya ortamlarında verilen tepkilerin boyutu da değişkenlik göstermektedir. Bireyler yüz yüze iletişimde anlatamayacakları şeyleri sosyal medya ortamında söyleyebilmektedir. Bu nedenle ortaya yetersizlik duygusu çıkmaktadır (Tutgun-Ünal, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı adı altında DSM-5'te henüz bir açıklama yer almamaktadır. DSM-5 bölüm 3'te problemli internet kullanımının resmi bir bozukluk olarak tanımlanabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu anlatılmaktadır ve bu tanımlama, "İnternet Kullanımı Oyun Oynama Bozukluğu (Internet Use Gaming Disorder)" biçiminde DSM-5'te yer almaktadır. Çağımızda kişilerarası iletişimde ve etkileşimde sosyal medya önemli bir yer tutmaktadır. İnternet kullanımı sosyal medya üzerinden gerçekleşmektedir. Sosyal medya, bazı kişiler için çoğunlukla kendisini seyirci olarak tanımladığı, bazıları için sosyalleşmek, etkileşimde ve iletişim içinde

olmak, paylaşım yapmak ve bunları izleyen davranışlar olarak, beğenilme ve kişilerin diğer kullanıcılar tarafından takip edilmesi olarak belirtilmektedir (Kwon ve Wen, 2010).

Kandell (1998), psikolojik bir bağımlılık olarak internet bağımlılığını ifade etmiş ve gençleri bu bağımlılık türü açısından riskli grup olarak görmüştür. Bu nedenle, internetin fazla kullanımının sağlıkla ilgili problemlere, kişiler arası ilişkilerde ve zamanı planlama ile ilgili problemlere sebep olabileceğini söylemiştir. İnternetin fazla kullanımının kişiler arası ilişkileri olumsuz etkilemesinin yanı sıra, sağlık ve zamanı planlama ile ilgili konularda da problemlere yol açtığını söylemiştir. Caplan (2005), Sorunlu internet kullanımını, sosyal ilişkilerde ve iş hayatında olumsuz sonuçlar meydana getiren bilişsel ve davranışsal belirtilerden oluşmuş, çok boyutu bulunan bir sendrom olarak tanımlamıştır. Young (1996) ise, "İnternet Bağımlılığı" terimini kullanmıştır. İnternet bağımlılığını, akademik başarıyı etkilemesi, sosyal yaşamdaki aksaklıklara ve mesleki yönden negatif durumlara yol açması nedeniyle alkol veya madde bağımlılığına benzetmiştir.

Griffiths'in (2000) "bağımlılık" teriminin altı kriterini şu şekilde sıralamıştır:

1. Dikkat çekme: Sosyal medya kullanımının düşüncelere (zihinsel meşguliyet/ bilişsel çarpıtmalar), davranışlara (davranış bozuklukları) ve duygulara (şiddetli bir şekilde kullanma isteği) egemen olmasıdır.

***2. Duygu durum değişikliği*:** Sosyal medyada uzun vakit harcayınca kişinin duygu durumunda sakinleşme olması ve internette aktif olduğunda olumsuz duygulardan ve düşüncelerden kurtulabilmenin verdiği zevki duyması.

***3. Tolerans*:** Kişinin sosyal medyanın verdiği zevki daha fazla arttırmak için burada geçirdiği süreyi her seferinde giderek arttırması.

***4. Yoksunluk belirtileri*:** Sosyal medyada aktif değilken olumsuz duygu ve düşünceler geliştirmek.

***5. Çatışma*:** Bağımlı kişilik yapısında olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde, kendisiyle ilgili problemli anlarda, yapılan etkinliklerde oluşan sorunlardır.

***6. Tekrarlama*:** Sosyal medya kullanma isteğinin devam etmesi, bir süre kullanılmadığında tekrar kullanmaya karşı istek duymak.

İnternet bağımlılığı ile ilgili tanı kriterleri Young tarafından da ifade edilmiştir. Young internettin bağımlılık derecesinde kullanımını madde alımını içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak ifade etmekte "patolojik kumar oynamaya" benzediğini belirtmektedir (Young, 1996).

Young internet bağımlılığı belirtilerini şöyle sıralamıştır:

1. İnternete girme ile ilgili sürekli zihinde oluşan düşünceler.

2. Birey nazarında doyuma ulaşmak için internet kullanımı ile ilgili sürenin arttırılması.

3. İnternette harcanan vaktin kontrol edilemez seviyeye ulaşması ve internette harcanan sürenin azaltılamaması.

4. İnternet kullanımı azaltmaya yönelik girişimlerin yoksunluk belirtisi ile sonuçlanması.

5. Bireyin internete girdiğinde düşündüğünden fazla vakit geçirmesi ve bunu kontrol edememesi.

6. İnternetin fazla kullanımından dolayı okul, iş ve sosyal çevre ile problem yaşanması.

7. İnternette geçirilen vakit ile ilgili dürüst davranılmaması.

8. İnternet kullanımının kişinin duygu durumunda değişiklik oluşturması (Arısoy, 2009).

Hazar (2011) ise, bağımlılığı duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak üç maddede açıklamaktadır:

1. Bilişsel bağımlılık: Kişinin yaşam tarzı, benimsediği fikirler, ilgili olduğu alanlar ve ihtiyaçları nedeniyle sahip olması gereken bilgiye karşı olan bağımlılığı belirtmektedir. Kişiler bu bilgilere ulaşmak için sosyal medya ağlarını kullanmaktadırlar. Ulaşılan bilgiler sayesinde kişilerde rahatlama görülürken bilgiye ulaşamadığı zaman huzursuz ve yoksunluk belirtileri meydana gelmektedir.

2. Duygusal bağımlılık: Kimi insanlar sosyalleşme ihtiyacı duyarken kimileri sosyalleşmekten uzak durma eğilimi gösterirler. Sosyalleşme ihtiyacı duydukları vakit

bireyler, sosyal medya ağlarını kullanarak bu ihtiyaçlarını karşılarlar. Sosyalleşmek istemeyen bireyler, sosyal medya platformlarında "oldukları gibi " değil, "olmak istedikleri" gibi profiller oluşturarak var olmaya çalışırlar.

3. Davranışsal bağımlılık: İki alt kategoriye ayrılır. Araçsal bağımlılık; içerikten ayrı olarak değerlendirilmektedir. Kişilerin bir beklentiye girmeden sosyal medya ağlarını kullanmasıdır. Eylemsel bağımlılık ise verilen mesajın içeriğiyle beraber değerlendirilmektedir. Kişilerin mesajı anlamlandırmasını belirtmektedir.

2.8. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

Sosyal medya bağımlılığının nedenlerine baktığımızda; bu bağımlılığın özellikle kişinin sahip olduğu gerçek benlikten kaçıp ideal yani olmak istediği benliğe bürünme çalışması ve "sanal ben"i istediği şekilde göstererek yeni bir ben ortaya koyma uğraşı olduğu görülmektedir. Gündelik hayatında özgüven eksikliği yaşayan, yalnız olan ve apolitik olma gibi olumsuz adlandırabileceğimiz özelliklere sahip olan birey, sosyal medya yoluyla oluşturduğu "sanal ben" ile gerçekte sahip olduğu kişinin tam tersi bir kimlik oluşturabilme fırsatı yakalayabilmekte ve oluşturduğu bu sanal kimlik yapısının etkisi ile "gerçek ben"den uzaklaşabilmektedir. Bundan dolayı, birey tatmin duygusunu en üst noktalarda yaşamaktadır. Yaşanan bu durumları gözden geçirdiğimizde, sosyal medyanın bağımlılık boyutuna ulaştığı ve kişilerin zamanının oldukça büyük bir kısmını sosyal medyada geçirdiği anlaşılmaktadır (Akmeşe ve Deniz, 2017).

Bolat ve ark. (2018) tarafından yürütülen bir araştırmada anne-babaya olan yetersiz bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı riskini arttırdığı tespit edilmiştir. Caplan'ın (2003) gerçekleştirdiği araştırmada ise, depresif duygu durumunda, yalnız olan bireylerin sosyal becerilerindeki yeterlilikleri ile ilgili negatif düşüncelere sahip olduğu ve düşük benlik değeri olan bu bireylerin gündelik hayatlarında kişilerarası yüz yüze iletişime geçmek yerine sosyal medya aracılığıyla sosyal ilişkiler gerçekleştirmeyi seçtikleri belirtilmiştir.

Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı başlangıç ve devamlılığa sahiptir. Sosyal medya bağımlılığının ilk basamağındaki bireylerin genel olarak arkadaşlık kurma, monoton hayat ve sosyalleşme eksikliği gibi nedenlerle sosyal medyaya yöneldikleri görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığın devamlılık aşamasında olan bireylerin ise bir

vazifeyi tamamlamak ve kazandıkları ilişkileri devam ettirebilmek amacıyla sosyal medyayı kullanmaya yöneldikleri tespit edilmiştir. Buna ek olarak, sosyal medya bağımlılığının nedenlerinden biri olan, sosyalleşme gereksinimi cinsiyet faktörü temel alınarak incelendiğinde, sosyal medya uygulamalarında erkeklerin yeni arkadaş aramaya yöneldikleri; kadınların ise gündelik hayattaki dostlarıyla iletişim kurmayı seçtikleri saptanmıştır (Aksoy, 2018).

Sosyal medya bağımlılığı üç temel bakış açısıyla açıklanmaktadır (Turel ve Serenko, 2012).

1.Bilişsel-Davranışçı Model: Sosyal medyanın fazla kullanılmasının uygun olmayan düşüncelerden kaynaklandığını, çevresel etmenler ile güçlendirildiğini ve sonrasında bağımlılık oluşturan düzeye ulaşarak kompulsif bir şekilde kullanıldığı açıklamaktadır (Davis, 2001).

2. Sosyal Beceri Modeli: Sosyal medyanın fazla kullanılmasını, kişilerin kendilerini ifade etme yetkinliklerinde zorlanmalar yaşamaları nedeniyle sanal ortamdaki iletişimi gerçek yaşamdaki yüz yüze iletişime tercih etmelerine bağlamaktadır. Sosyal medyanın normal olmayan derecedeki kullanımını, bu yeni iletişim şeklinin hayatlarının vazgeçilmez bir noktası durumuna getirmeleri olarak açıklamaktadır (Caplan, 2005).

3. Sosyal Bilişsel Model: Sosyal medyanın fazla kullanılmasının, kişinin gün geçtikçe olumlu sonuç beklemesine ve kendini kontrol etme konusunda eksiklerinin artmasına neden olduğunu söylemektedir (Larose, Lin ve Eastin, 2003). Normal sosyal medya kullanımından sorunlu kullanıma doğru gidişte bu üç model temel alınmaktadır.

Şahin, Kaynakçı ve Aytop'un 2016 yılında Ziraat Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış oldukları sosyal medya alışkanlıklarının belirlenmesi ile ilgili çalışmanın bulgularına göre sosyal medya kullanma nedenlerinin, en çok iletişim kurmak, gündelik olaylardan haberdar olmak, eğlenceli paylaşımlar ile vakit geçirmek gayesi olduğu, en az da tüketim ve tanışma amacı olduğunu belirtmişlerdir.

Yıldız, Çokpartal, Ada ve Kalkan tarafından 2017 yılında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin bilgi arama ve iletişimi devam ettirme durumunda sosyal medya platformlarını etkin bir biçimde kullandıklarını görülmüştür. Gündelik olaylardan haberdar olma, iletişim kurma ve

eğlenceli içerikler ile vakit geçirme maddeleri "oldukça etkili"; fikir paylaşımında bulunmak, kişilerin deneyimlerini paylaşmak ve bilgiye ulaşma maddeleri "orta etkili"; tanışma ve tüketim maddeleri ise "az etkili" kategorisinde yer almaktadır.

Fuat ve Him'in 2013 yılında üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmanın bulgularına göre, öğrencilerin %47'sinin iletişim amacıyla internette zaman geçirdikleri ortaya çıkmıştır. Yapılan bir araştırmada üniversitede okuyan gençlerin sosyal medya mecralarını, boş zamanlarında kendilerini mutlu edip haz alabilecekleri bir etkinlik alanı olarak kullandıklarını belirtmiştir (Er, Yıldız ve Güzel, 2017).

"We Are Social"ın (Biz Sosyaliz) (2020) Türkiye raporuna göre, sosyal medya ağlarını kullanan bireyler Türkiye nüfusun %64'ünü oluşturmakta; en çok kullanılan sosyal medya mecrası Youtube olurken ikinci sırayı Instagram almaktadır. 25-34 yaş ranjında kişilerde sosyal medyayı takip etme oranının en yüksek düzeyde olduğu, yaş ranjının artmasıyla sosyal medyayı kullanımda düşmeler olduğu açıkça görülmektedir. Ayrıca sosyal medya kullanıcıların %88'inin sosyal medya üzerinden yaptıkları paylaşımlar ile etkileşimde bulundukları, %96'sının ayda bir kez sosyal medya mecralarında mesajlaştıkları ve günde yaklaşık 3 saat vakit harcadıkları; her bir sosyal medya kullanıcısının 9 sosyal medya hesabı bulunduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

"We Are Social"ın (Biz Sosyaliz) (2020) araştırmaları sonucunda sosyal medyayı kullananların etkinlikleri incelenmiştir. Birçok alanda kullanımın olduğu görülmüştür. Sosyal medya kullanıcıları %93'ü online video izlemekte, %45'i vlog yayınları ile vaktini geçirmekte, %72'si sosyal medya ağları üzerinden müzik dinlemekte, %42'lik bir topluluk ise radyo dinlemektedir.

Bunlara ilaveten sosyal medya kullanımının kişisel hesaplarda, çevrimiçi oyun sitelerinde, alışveriş sitelerinde yüksek oranda arttığı görülmektedir. Sosyal medyanın farklı mecralarda ve farklı amaçlarla kullanılması kimi zaman geri döndürülemez olumsuz sonuçları da ortaya çıkarmaktadır. Gündelik yaşamdan bıkma, kaçma davranışını gösterme, sosyal medyada online olabilmek için çevresindeki bireylere karşı dürüst davranmama, çökkün duygu durum ve yalnızlık hissetme, kişinin zamanının çoğunluğunu sosyal medyada çok fazla paylaşım yaparak geçirmesi nedeniyle çevresindeki bireyler ve olaylara ilgi gösterememesi, ayrıca kendi gelişimiyle ilgili fırsatları kaçırması önemli olumsuz sonuçlar arasındadır (Sabancı ve Semiramis, 2018).

2.9. Sosyal Medya Bağımlılığı Etiyolojisi

Sosyal medya bağımlılığının oluşmasında birçok etiyolojik faktör yer almaktadır. Sosyal medya bağımlılığın bireyler tarafından daha hızlı yayılmasında, günümüzde oldukça artış gösteren akıllı telefon ve mobil cihaz teknolojisinin kullanımının hızla artması ve ilerlemesi etkili olmuştur. Bu teknolojik cihazlar sosyal medyaya erişim kolaylığı getirerek bireylerin düzenli bir şekilde profil güncellemeleri yapmalarını ve mesajlara anında dönüt vermelerini sağlamıştır. Bireyler gündelik yaşamının her anında mobil cihazlarla sosyal medya mecralarında aktif olabilmektedir (Otu, 2015, Al-Menayes, 2015, Küçükali, 2016, Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal medya bağımlılığının dinamiklerini oluşturan nörobiyolojik etkenlere bakıldığında, madde bağımlılığı tanı kriterleriyle benzer özelliklere sahip olduğu vurgulanmıştır (Duven, Müller, Beutel ve Wölfling, 2015). Sosyal medya ağları her yaştan bireyleri etkilerken genç kişilerde bu etki daha önemli sorunlara neden olmaktadır. Madde ve davranış bağımlılığı semptomları gösteren kişiler ile sosyal medya bağımlılığı olan kişilerin benzer semptomlar gösterdikleri iddia edilmektedir (Echeburua ve Corral, 2009). Beynin ödül düzeneği ile ilgili sonuçlara baktığımızda, tecrübe veya kimyasal bir madde kaynaklı olarak kişilerin hayatları boyunca bağımlılık problemi ile karşılaşabileceğini göstermektedir (Holden, 2001).

Biyolojik, sosyal ve psikolojik faktörlerin bağımlılık etiyolojisine etki ettiği varsayılmaktadır (Shaffer, 2004). Bu halin sosyal medya bağımlılığını da içerdiğini, davranışsal ve madde bağımlılıkları ile benzer bir etiyolojiyle ortak paydada buluştuğu ön görülmektedir (Griths, Kuss ve Demetrovics, 2014).

2.10. Sosyal Medya Bağımlılığı Epidemiyolojisi

2018 yılında sunulan Dijital Rapora göre, Ocak 2018'de tüm dünyada sosyal medya kullanıcısı 3.196 milyardır ve %42 oranında kullanıma yükselen bu rakam, bir önceki yıla oranla ortalama 362 milyon kişi artmıştır. Yapılan çalışmalar sonucu, sosyal medya bağımlısı olan bireyler arasında cinsiyet değişkeni temel alınıp incelendiğinde erkeklerden ziyade kadınlarda narsistik olarak doyuma ulaşma, duygusal ve davranışsal olarak kendilerini ifade etme ve kişiler arası ilişkilerde anlaşılmak istenme gibi duygusal nedenlerden kaynaklı daha çok semptoma rastlanmış; kadınlardaki kaygı ve depresif halin daha fazla sosyal medya kullanımı ile sonuçlandığı görülmüştür (Kuss ve

Griffits, 2017). Sosyal medya temel olarak paylaşım odağına uzanmaktadır. Bundan dolayı kadınlardaki sosyal medya kullanım oranı her geçen gün artmaktadır (Szczegielniak, Palka ve Krysta, 2013).

Yaş açısından durumu incelediğimizde, genç bireylerin çevrimiçi sosyal paylaşım ağlarına çok fazla katılmalarından dolayı sorun yaşama olasılıkları daha fazladır (Kuss ve Griffits, 2017). Bilgisayar, internet ve dijital medya ile yaşamlarının ilk dönemlerinde karşılaşan ve "Dijital Yerliler" adı verilen 15-24 yaş grubundaki genç bireyler, teknolojiyle birlikte yetiştikleri için onu kolay bir şekilde içselleştirebilmektedirler (Aydın, 2016).

2.11. Pozitif Psikoloji

Psikoloji yıllar boyunca, özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra psikolojik problemlerin iyileştirilmesi ve bu psikolojik rahatsızlıkların tedavisi ile ilgilenen bir bilim haline gelmiştir. İkinci Dünya Savaşı'nın getirdiği kayıplar ve ekonomik sıkıntılar, bireylerin psikolojisini olumsuz olarak etkilemiş ve bu durumdan dolayı psikolojik çalışma gerçekleştirenler, kapsamlı bir şekilde psikolojik problemlerin iyileştirilmesi üzerine çalışmalar yapmışlardır (Faller, 2001; Gable ve Haidt, 2005; Seligman, 2005; Seligman ve Czikzentmihalyi, 2000). Psikoloji biliminin psikolojik problemlerin tedavisi ile ilgilenmesi, buna yönelik çalışmalar yapması, insanların daha kaliteli ve iyi bir hayat standartlarına sahip olması, kişilerin güçlü yönlerini ortaya çıkarması ve geliştirmesi olan diğer iki amacını arka planda bırakmıştır (Seligman, 2005). Bundan dolayı psikoloji, ihmal edilen bu hedefleri gerçekleştirmek için bir değişim hareketini başlatmıştır.

Pozitif psikolojinin hedefi, bireylerin olumlu ve güçlü yanlarını geliştirerek, potansiyellerini en verimli şekilde ifade etmelerini sağlamaktır. Bu yönden baktığımızda pozitif psikolojinin hümanist ekolünün önde gelen isimlerinden Maslow ve Rogers'ın fikirlerinden esinlendiği görülmektedir. Maslow ve Rogers bireyin sahip olduğu gizil güçleri en verimli biçimde kullanarak kendini en yüksek düzeyde gerçekleştirmesini ifade etmişlerdir. Hümanist kuramcıların fikirleri, bulundukları kültür tarafından yüksek düzeyde tesir bulmuştur. Ancak bu tesir, araştırma yapan kişiler tarafından öne atılan düşüncelerin empirik çalışmalara mevzu olacak kadar ilgi

çekici olmadığı fikrinden dolayı psikolojinin rotasını "olumsuz"dan "olumlu"ya geçirmekte başarılı olamamıştır (Faller, 2001).

Seligman'ın (2005), öncülüğünde başlayan pozitif psikoloji hareketi ile psikolojinin odak noktası, kişilerin güçlü yanlarını ve olumlu özelliklerini geliştirmeyi ve iyi oluşlarını yüksek seviyeye ulaştırmayı hedeflemiştir.

Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar genel olarak, mutluluk, iyi oluş, memnuniyet, yaşam doyumu, akış, iyimserlik, umut ve güven gibi bireyin öznel hayatıyla ilgili terimler üzerine odaklanmaktadır. Bu çalışmaların kişisel olarak, bağışlama, özgünlük, ileri görüşlülük, yetenek, sevme kapasitesi, cesaret, kişilerarası ilişkiler, estetik duyarlılık, sebat gibi olumlu bireysel özelliklerle ilgili olduğu görülmektedir. Grup olarak ele alındığında, toplumsal değerler ve kişilerin daha iyi bir yurttaş olmasını sağlayan sorumluluk, hoşgörü, iş etiği, ılımlı olabilme ve özgecilik özellikleri ile ilgili olduğu anlaşılmaktadır (Seligman, 2005; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman (2002) mutluluğun tanımının olumlu duygu geliştirme, yaşama bağlı kalabilme ve hayatın anlamı olmak üzere üç faktörden oluştuğunu söylemektedir. Bu faktörlerden ilki olumlu duygu geliştirme, geçmiş, gelecek ve şimdiki zamana yönelik olarak olumlu duygular beslemeyi ve beslenen olumlu duyguların süresini ve yoğunluğunu artırmak için lüzumlu olan becerileri öğrenmeyi ele almaktadır. Geçmişle ilgili olumlu duygular; huzur, gurur, memnuniyet, yaşam doyumu gibi duyguları kapsamaktadır. Geleceğe ait olumlu duygular; güven, umut, iyimserlik gibi duyguları kapsamaktadır (Seligman, Rashid ve Parks, 2006). Şimdiye ait olumlu duygular ise kişinin o anda yaşadığı ve haz aldığı duygulardır.

2.12. Öznel İyi Oluş

Pozitif psikoloji konulu araştırmalara bakıldığında incelenen tanımlardan birisinin de "öznel iyi oluş" olduğu vurgulanmaktadır. İnsanların hayat kalitelerini değerlendirerek iyi bir yaşam geçirdiklerine karar vermeleri, psikoloji biliminde 'öznel iyi oluş', 'iyi yaşam' olarak isimlendirilirken, güncel konuşma lisanında 'mutluluk' olarak yer almaktadır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, kişinin hayattaki pozitif ve negatif duygularla ilgili olarak yaptığı kişisel bir değerlendirmedir (Diener, 1984).

Kişinin yaşamındaki pozitif duygularının negatif duygulara göre daha çok olması ve yaşam doyumunun fazla olması öznel iyi oluşunun yüksek olduğunu

göstermektedir. Yapılan bu değerlendirme kişinin kendine aittir ve diğerlerinin bireyin yaşamı hakkındaki görüşlerini içermez. Bu zamana kadar yapılan çalışmalarda daha çok stres ve kaygı gibi kişilerin üzerinde ruhsal etkiler bırakan terimler incelenmiştir. Pozitif psikolojinin yaşamımıza dâhil olmasıyla birlikte insanların zihinsel iyi oluşlarıyla ilgili çalışmaların yapılması fırsatı yakalanmıştır (Mangels, 2009). Pozitif psikoloji, bireyleri doğumdan başlayıp ölüme kadar yaşamlarında daha olumlu bir düzeye getirmeye yardımcı olan, hayatın içinde nelerin olumlu bir yere götürdüğünü ve nelerin olumlu olduğunu vurgulamaya yönelik bulgular ve bilgiler gösteren bilime dayalı bir metottur (Eryılmaz, 2013). Pozitif psikoloji, pozitif kişilik özellikleri (anlam, cesaret, değerler, ilgiler, yetenekler, yaratıcılık, bilgelik, karakterin güçlü yanları), pozitif kişisel tecrübe (pozitif duygular, iyimserlik, iyilik hali, memnuniyet, mutluluk, umut) ve pozitif toplulukların (okullar, toplumlar, pozitif aileler, işletmeler ve topluluklar) incelenmesini kapsar (Oruç, 2014).

Pozitif psikolojinin konu alanından biri de iyimser olma ve pozitif düşüncelerdir. İyimser olan bireyler kendi hayatlarında onları zorlayan bir durumla karşılaşsalar bile olumlu sonuçlarla karşılaşacaklarını düşünmekte ve güven duygusuyla hareket ederek olumlu birçok duygunun var olmasını sağlamaktadırlar. Kötümser olan bireyler ise olumsuz sonuçlarla karşı karşıya geleceklerini düşünmekte ve bu güvensizlikle hareket ederek suçluluk duygusu, gelecek kaygısı, üzüntü, öfke hali ve umutsuzluk gibi birçok olumsuz duygunun var olmasına neden olmaktadırlar (Öztürk, ve Siviş-Çetinkaya, 2015). Bireyin kendini gerçekleştirebilmesi ve mutlu bir yaşam sürebilmesi öznel iyi oluş için önemli bir durumdur. Yapılan araştırmalara baktığımızda iyi oluş düzeyi iki temel yaklaşımla netleştirilmiştir. Bu yaklaşımlar ise insan potansiyeli ve mutluluktur. Fakat sadece mutluluk ve yaşam doyumu olarak nitelendirilmeyecek çok geniş kapsamı barındırmaktadır. Bundan dolayı öznel iyi oluş ifadesi mutluluk ve yaşam doyumu gibi tanımlamalardan ayrılmaktadır (Fidan ve Usta, 2013). Kısa çaplı, anlık süren mutluluklar olarak tanımlanmayan, uzun zaman var olabilen ve daha kapsamlı bir şekilde iyi olma durumunu tanımlayan öznel iyi oluş, bireyin yaşamındaki olaylara vermiş olduğu davranış, içsel olarak hissettiği duygu halini ve iş, okul, arkadaşlık, evlilik gibi sosyal çevresine karşı oluşturduğu iyi olma durumunu içermektedir (Yakut, 2018). Kişi, yaşamında iyi düzeyde doyum elde edebiliyorsa, olumsuz duygularla kısa bir süre karşılaşıyor ancak olumlu duyguları genel olarak yaşıyorsa öznel iyi oluş

düzeyi yüksek olarak belirtilmektedir (Eryılmaz, 2010). Lyubomirsky, King ve Diener (2005), öznel iyi oluş düzeyini etkileyen bir takım etkenlerin olduğunu söylemiştir. Bunları incelediğimizde bireyin kişilik özelliklerin %50'si, belirli bir hedefe ulaşmak için yapılan etkinliklerin %40'ı ve sosyo-ekonomik durumun ise %10'u etkili olmaktadır.

Günümüze kadar yapılan çalışmaları incelediğimizde, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının iyi olduğu ve yaşam kalitelerinin daha yüksek bir seviyede olduğu saptanmıştır. Ayrıca öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin bağışıklık seviyesinin daha güçlü olduğu, zorluklar karşısında dirençli oldukları, yaratıcılık düzeylerin daha yüksek olduğu ve diğer bireyler ile kurdukları ilişkilerin güçlü olduğu, iş yerinde çalışırken daha fazla verim sağladıkları ve daha uzun bir yaşam sürdükleri saptanmıştır (Keldal, 2015).

Öznel iyi oluş hakkındaki çalışmalara bakıldığında, bu konudaki kanıt niteliğinde çalışmaları incelemek üzere "Yeni Ekonomi Kuruluşu" tarafından sunulan Öngörü Raporu öne çıkmaktadır. Aked, Marks, Cordon ve Thompson (2008) dünya üzerinde gerçekleştirilen 400'den fazla öznel iyi oluş ile ilgili bilimsel kanıtlara bakarak bireylerde iyilik hâlini etkileyen beş önerme geliştirmişlerdir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

Bağlanmak: Yapılan çalışmalara göre, kişiler çevredeki kişilerle iletişim kurduklarında yüksek oranda iyi hissetme haline sahip olabilmekte ve hoş olmayan olaylarla karşılaşsalar bile bunları tolere edebilmektedirler. Aile, arkadaş ve ahbaplar gibi bireyin yaşamında değerli gördüğü insanlarla evde, işte, okulda iletişim ve etkileşim kurması bireylere destek olunduğu tutumu geliştirmesine, sosyal hayatlarını zenginleştirerek öznel iyi oluş düzeyini attırmasını sağlamaktadır.

Aktif Olmak: Bireylerin hoşlarına giden ve dinçlik seviyelerine uyan bedensel etkinlikler, iyilik halinin önemli bir bölümüdür. Buna uygun olarak dışarıda zaman geçirmek, oyun oynamak, dans etmek, bahçede zaman geçirmek gibi farklı aktiviteler kişilerin mutluluğuna katkı sağlamaktadır.

Dikkate Almak: Bireylerin hayatlarında âna odaklanmaları ve karşılaştıkları durumlarda heyecan verici anlara dikkatlerini vermeleri iyilik hâli üzerinde büyük bir

paya sahiptir. Yemek yemek ve dostlarla vakit geçirmek gibi çeşitli aktivitelerdeki tecrübelerini düşünmesi bireyin mutlu hissetmesini sağlamaktadır.

Öğrenmek: Yeni bir şeyler öğrenmek bireylerin daha mutlu hissetmesini sağlamaktadır. Buna göre, ilgilerine uygun bir kursa katılmak, yemek tarifi deneyimlemek, bozulan eşyaları onarmak ya da iş yerinde kendi işinin dışında başka bir işi yapmak gibi yeni deneyimler iyilik halini pozitif yönde etkiler.

Vermek: Bireylerin iletişim ve etkileşim içinde olduğu kişilere veya yabancı kişilere karşı maddi veya manevi bir iyilikte bulunmaları bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırıcı etki yapar. Başka bir kişiye minnettarlığını belirtmek, tebessüm etmek ya da kendilerine ait bir şeyi başka bir kişiyle paylaşmaları öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır.

2.13. Öznel İyi Oluşa Yönelik Ortaya Çıkan Yaklaşımlar

Öznel iyi oluş terimini açıklayan birçok yaklaşım vardır. Bu yaklaşımlar şöyledir:

Erek Kuramı: Bu kuramı açıklamak için iki temel etkene başvurulmaktadır. Bunlardan ilki amaç, ikincisi ise gereksinimdir. Gereksinim boyutunu açıkladığımızda ise doğuştan getirilen gereksinimler olduğu gibi kişinin hayat akışı içerisinde sonradan ihtiyaç duyduğu gereksinimler de olabilir. Kişiler gereksinimlerini karşıladıkları anda doyuma ulaşıp mutlu olurlar (Diener, 1984). Amaç olarak incelediğimizde ise kişiler amaçlarını karşılamaya hazır olduğunda ve kişilerin gündelik yaşamlarını kolaylaştırmaları adına bireysel amaçlarını meydana getirdiklerinde mutluluğa ulaşabilmektedirler (Diener, Suh,Lucas ve Shmith, 1999).

Haz ve Acı Kuramı: Kurama göre kişinin amaçları ve gereksinimleri doyurulmuş olsa bile büyük çaplı doyum ya da mutluluğa erişmek olanaklı değildir. Kişilerin biyolojik gereksinimlerinden kaynaklı karşılanan her ihtiyaç bir yenisini meydana getirmektedir. Haz ve acı birbiriyle ilişkili olup haz acıyı beraberinde getirmektedir (Diener, 1984). Haz ve acı uzun çaplı birbirini izlediğinde kişinin bu duruma alışabileceği ve bunun kişinin mutluluğa ve doyuma ulaşmasında çok da önemsenmeyecek bir fark oluşturduğu açıklanmıştır (Diener, 1984).

Etkinlik Kuramı: Bu kurama göre etkinliğin temelini, etkinliğin yapıldığı dönem oluşturmaktadır. Kişi hayatında ulaşmak istediği amaçlara göre etkinlikte

bulunursa mutluluğu elde edebilecektir. Bu kurama göre kişiler, amaçlarından çok amaçlara erişmek için yapılan faaliyetlerin doyum verdiği görüşünü ortaya atmaktadır. Tuzgöl-Dost'a (2005) göre, kişiler yetenekleriyle orantılı amaç belirlemeli ve bu amaçlara erişmek için yaptığı etkinliklerle doyum sağlamalıdır.

"Aşağıdan Yukarı" ve "Yukarıdan Aşağı Kuramları": Bu kurama göre mutluluk, kişinin hayatında elde ettiği küçük mutluluklarının bir bütünüdür. Tabandan tavana yaklaşımı öznel iyi oluşu, kişinin hayatında doyuma ulaştıracak yaşantıların tümü olarak vurgulamaktadır. Bu kurama göre kişinin mutlu bir hayat yaşaması için mutlu vakitler yaşaması lazımdır. Kişi arkadaş çevresinden, ailesinden ve hayatından istenilen doyuma ulaşabiliyorsa yüksek öznel iyi oluş seviyesine erişmiştir. Tavandan tabana yaklaşımı ise, kişinin karakterinin yaşam olaylarıyla ilgili tutumunu belirlediği anlayışını savunmaktadır. Örneğin, öfke problemi olan bir birey, karşılaştığı durumları negatif şekilde değerlendirmektedir (Diener, 1984).

Çoklu Çelişki Kuramı: Çoklu Çelişki Kuramı'nda ise kişiler kendilerini diğer bireylerle kıyaslamaktadırlar. Kişi bu durumda ihtiyaç duyduklarını, belirlediği hedeflerini, beğenilerini olması gereken doyum düzeyine göre kıyaslamaktadır. Bu kurama göre kişiler kendileri ile çevresindeki kişilerin ulaştığı şeyleri ve gelecekte ulaşmak istedikleri unsurları karşılaştırmaktadırlar. Kişiler yaptıkları bu karşılaştırmalar ile bulundukları düzey ile bulunmak istedikleri düzey arasında bir fark meydana getirmektedirler. Kişilerin istek ve ihtiyaçları her zaman sahip olduğu düzeyden daha fazladır. Bu iki düzey arasında oluşan fark ne kadar minimum seviyede olursa öznel iyi oluş o derece fazladır (Andrews ve Robinson, 1991).

2.14. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Yellowless ve Marks'ın (2005) yılında yetişkin bireyler üzerinde yaptığı çalışmanın bulgularına göre, internet üzerinden kumar oynamanın, mail kullanımının ve yetişkinlere özel sitelerin kullanılmasının bireylerin internet bağımlısı olmaya iten sebeplerden olduğu bulunmuştur. Bireylerin interneti bu şekilde kullanmasının problemli internet kullanımına sebep olabileceği belirtilmiştir.

Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson ve Oren'ın (2009) yılında 16-64 yaş aralığında ki 3399 Norveçli birey üzerinde yaptığı araştırmanın bulgularına göre eğitim seviyesinin azalması internete olan bağımlılığı artırmaktadır.

Alaçam'ın 2012 yılında üniversite öğrencileri ile ilgili gerçekleştirdiği bir araştırmada internet kullanım düzeyi, internet kullanımının sıklığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre katılımcıların %0,6'sının internet bağımlısı olduğu, %8'nin ise problemli internet kullanımını özellikleri sergilediği bulunmuştur. Araştırmanın diğer sonuçlarına göre ise internet bağımlılık düzeyinin sigara ve alkol bağımlılığından daha yüksek düzeyde olduğu ve sorunlu internet kullanan katılımcılara DEHB belirtileri görülmesinin daha yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir.

Balcı ve Gülnar tarafından (2013) yılında gerçekleştiren bir araştırmaya Selçuk Üniversitesi öğrencilerinden 953 kişi katılmıştır. Katılan öğrencilerin %23,2'sinde internet bağımlılığı semptomları bulunmuştur. Çalışmanın sonucuna baktığımızda ise internet bağımlılığı yaşayan öğrencilerin internette çok fazla zaman geçirdiği ve interneti güvenli bir ortam olarak gördüğü belirtilmiştir.

Başka bir araştırmada, Koç ve Gülyağcı (2013), Türk kolejinde okuyan öğrencilerinin Facebook bağımlılığını, psikolojik, sağlık, demografik özellikler ve Facebook kullanım alışkanlıkları değişkenlerini dikkate alarak incelemiştir. Yapılan araştırmaya 447 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, haftalık zamana bağlı olarak sosyal motifler, şiddetli depresyon, sinirlilik ve uykusuzluk, Facebook bağımlılığının pozitif belirleyicileri olarak bulunmuştur.

Ceyhan'ın 2016 yılında üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği bir araştırmada internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve duygusal düzenleme ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya Batman Üniversitesi'nde okuyan 756 öğrenci katılmıştır. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu" "Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği" (CİBÖ), "Young İnternet Bağımlılığı Testi″ (YIBT), "Beck Anksiyete Envanteri" (BAE), "Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği″ (CES-D), "Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybını Değerlendirme Ölçeği″2.0 (WHO 2.0), "Duygusal Düzenleme Ölçeği″ (DDÖ), "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II" (YİYE-II) katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre bağlanma stillerinin, depresyon ve anksiyetenin internet bağımlılığında önemli bir belirleyici olduğu saptanmıştır.

Balcı ve Koçak (2017) 500 üniversite öğrencisinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda

katılımcıların yaşam doyum düzeyleri arttıkça, günlük olarak sosyal medya kullanım sürelerinde azalma ilgi çekmektedir. Yaşam doyumu düşük olanlar, alışkanlık haline getirdikleri için sosyal medyayı daha sık kullanmaktadırlar. Araştırmada elde edilen bir diğer bilgi ise yaşam doyum düzeyleri arttıkça, boş zamanları değerlendirmek amacıyla sosyal medya kullanım sıklığında azalma olmasıdır.

Kılıç ve Durat'ın 2017 yılında üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada, internet kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre problemli internet kullanımının sosyal kaygıyı arttırdığı sonucu gözlenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı, kişilerin fiziksel ve duygusal birçok sorun yaşamasına sebep olmaktadır. Aktan'a (2018) göre, sosyal medya bağımlısı olan kişilerin genel olarak anskiyete, sosyal fobi ve depresyon gibi psikiyatrik rahatsızlıklara sahip olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında sosyal medya bağımlılığı kişilerin psikolojilerine doğrudan veya dolaylı tesir etmekte ve bu kişilerin toplumla etkileşimlerini oldukça zor hale gelmektedir.

Chicago Booth School of Business Üniversitesinde (2018) yılında gerçekleştirilen 18-35 yaş aralığındaki bireylerin katılım sağladığı bir araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ile alkol ve sigara bağımlılıkları karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, Facebook ve Twitter'ı aktif bir şekilde kullanan kişilerin sosyal medya bağımlılığı seviyesinin alkol ve sigara bağımlılığından daha fazla olduğu belirtilmiştir (Muhammed ve Narmanlıoğlu, 2018).

Yapılan başka bir araştırmada 16-19 yaş arası 245'i kız 516'sı erkek olmak üzere iki farklı lisede öğrenim görmekte olan 761 lise öğrencisinde Facebook bağımlılığının uyku kalitesi üzerine olan etkilerini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Türkçeye uyarlanmış "Pitsburg Uyku Kalite Ölçeği" (PUKÖ) ve "Facebook Bağımlılık Ölçeği" (FBÖ), kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre lise öğrencilerinin Facebook bağımlılık ölçeğinden elde edilen puanlarının uyku kalitesi puanları ile arasında anlamlı bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Facebook bağımlılık düzeyi arttıkça öğrencilerin uyku kalitesinin düştüğü anlaşılmıştır. Uyku kalitesinin cinsiyete göre farklılaştığı sonucu gözlenmiştir. Erkek öğrencilerin uyku kalitesi kız öğrencilerin uyku kalitelerinden daha yüksektir. Lise öğrencilerinin öğrenim

gördükleri okul türlerine göre incelediğimizde ise Facebook bağımlılığının en fazla olduğu okul türünün "Meslek Lisesi" olduğu sonucu saptanmıştır (Aypak, Akbıyık, Güneş ve Görpelioğlu, 2018).

524 öğrencinin katılımıyla yapılan sosyal medya platformları ile ilgili bir araştırmada, sosyal medya mecralarında geçirilen zamanın bireylerin yaşamlarındaki negatif etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medya bireylerde %45 oranında dersleri, %18 oranında arkadaş çevresini, %16 oranında aile ortamını, %13 oranında yaşa uygun olmayan içerikleri, %8 oranında da sosyal aktiviteleri olumsuz olarak etkilediği saptanmıştır (Yurdakoş ve Biçer, 2019).

2009 yılında yapılan bir araştırmada 316 ergenin benlik saygısının, cinsiyet, ekonomik gelir ve anne-baba tutumlarına göre sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", "Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; cinsiyet, benlik saygısı ve anne tutumlarına göre ergenlerin sosyal medya bağımlılık puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019).

Satıcı'nın 2019 yılında yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin sosyal medya bağımlılığı ile iyilik hali arasındaki aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmaya yaşları 18 ile 31 arasında değişen 195'i kadın ve 155'i erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının iyilik halini hem doğrudan hem de dolaylı bir şekilde etkilediği görülmektedir. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin de bu iki değişken arasında aracılık yaptığı ulaşılan bir diğer sonuçtur. Çalışmayı incelediğimizde sosyal medya bağımlılığının hem çiftlerin romantik ilişkilerinde ortaya çıkabileceği problemleri arttırdığı hem de psikolojilerine zarar verdiği saptanmıştır.

2.15 Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Türkdoğan'ın (2010) üniversite öğrencileri üzerinde (350 kadın, 277 erkek) temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin, öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolünü incelediği araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin temel ihtiyaçlara ilişkin algıladıkları doyumun, tüm ihtiyaç boyutlarında öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı belirtilmiştir.

Tuzgöl-Dost'un (2010) gerçekleştirdiği bir araştırmada, Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Güney Afrika'da okuyan 400 (164 erkek, 236 kadın) üniversite öğrencisi ve Türkiye'de okuyan 403 kişi olmak üzere (148 erkek, 255 kadın) toplam 803 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, Güney Afrika'daki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun Türkiye'deki üniversite öğrencilerininkinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular karşılaştırıldığında her iki ülkede de cinsiyet açısından öznel iyi oluş düzeylerinde herhangi bir farklılık olmadığı ve algılanan akademik başarıya göre her iki ülkedeki öğrencilerde de başarı arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin yükseldiği görülmüştür. Ayrıca sonuçlara göre algılanan ekonomik durumda her iki ülkede de benzer şekilde ekonomik düzey yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin arttığı, Güney Afrika'daki öğrencilerde algılanan anne tutumuna göre öznel iyi oluş düzeyi farklılaşırken, Türkiye'deki öğrencilerde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Durak ve Durak 2011 yılında 480 üniversite öğrencisi üzerinde problemli internet kullanımı hakkındaki bilişleri ile kişisel iyi oluşun duygusal öğeleri, özsaygı ve yaşam doyumunu incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonucuna bakıldığında öz saygının yaşam doyumunu ve kişisel iyi oluşu etkilediği, kişisel iyi oluşun da duygusal öğeleri belirlediği ve dolayısıyla internet kullanımı hakkındaki düşüncelerin bundan etkilendiği anlaşılmıştır. Araştırma yapan kişiler, internet bağımlısı olan kişilerin öncelikli olarak güvenlerinin azalmaya başladığı ve gün geçtikçe güvenlerini tamamen kaybettiklerini, daha sonra duygu durumlarında negatiflik meydana geldiğini ve bu durumun kendisini sürekli tekrar ettiğini söylemişlerdir.

Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) 285 üniversite öğrencisi (214 kadın, 71 erkek) üzerinden bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada umut ve yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmektedir. Araştırmada, umudun ve yaşamda anlamın boyutları olan "anlamın varlığı" ve "anlam arayışının öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyet açısından farklılaşmadığı, sınıf düzeyi açısından ise anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Gündoğdu ve Yavuzer'in 2012 yılında gerçekleştirdiği bir araştırmada Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçları cinsiyet ve öğrenim görülen lisans programı değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 126 erkek, 205 kadın olmak üzere toplam 331 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre, kadınların erkeklere göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, matematik öğretmenliği öğrencilerinin de sınıf öğretmenliği öğrencilerine göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, sosyal bilgiler öğretmenliği öğrencilerinin PDR ve sınıf öğretmenliğinden ayrışmadığı saptanmıştır.

Avrupa Alkol ve Diğer Uyuşturucular Okul Anketi Projesi'nin (ESPAD) bir parçası olarak 5961 ergenin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre ergenlerin %4,5'inin büyük risk altında olduğu ve düşük benlik saygısı, yüksek düzeyde depresyon belirtileri ve yüksek sosyal medya kullanımı eğilimi gösterdikleri belirtilmiştir. (Banyai vd., 2017).

Yıldırım'ın (2018) Sakarya ilinde lisede okuyan öğrencilerin kişisel iyi oluş ve anne baba tutumlarının akıllı telefon bağımlılığına etkisinin araştırıldığı çalışmasında, kişisel iyi oluş ve akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Ergen bireylerin kişisel iyi oluş düzeyleri arttıkça akıllı telefon kullanma sürelerinin azaldığı sonucu elde edilebilir.

Cavga'nın (2019) yaptığı araştırmaya göre, 883 lise öğrencisi üzerinde yaptığı tez çalışmasında, lise öğrencilerinin aile yaşam doyumu ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle lise öğrencilerinin aile yaşam doyumun artması durumunda sosyal medya kullanım bozukluğunda azalma olduğu görülmüştür.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, araştırmanın evreni ve örneklemi, veri toplama araçları, veri toplama işlemi ve verilerin analizi hakkında bilgi verilecektir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma modeli; araştırmacının amacına ve araştırmanın içinde bulunduğu şartlara göre araştırmasının planlanmasıdır. Araştırmada, sosyal medya bağımlılığının öznel iyi oluş ve diğer değişkenler açısından incelenmesi amacıyla genel tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırma, genel tarama modeli olan "ilişkisel tarama modeli"ne göre yapılmıştır. Genel tarama modeli; çok sayıda elemanın olduğu evrende, çalışılan evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak için evrenin içindeki bir grup, örneklem üzerinde yapılan araştırmaları içerir. İlişkisel tarama modeli ise; iki veya daha fazla değişkenin arasındaki birlikte değişimin derecesini inceleyen araştırmalardır (Karasar, 2016). Bu anlamda araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin öznel iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi ele alınmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2020-2021 yılında Maltepe Üniversitesi öğrencilerinden çalışma evrenindeki elemanların eşit seçilme şansına sahip olduğu basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiştir (Karasar, 2016). Maltepe Üniversitesi 1997 yılında kurulmuştur. Üniversitede 9 fakülte, konservatuvar, 3 Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 3 yüksekokul ve bir meslek yüksekokulu yer almaktadır.

Araştırma grubunun demografik özellikleri aşağıda sunulmuştur.

3.2.1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Araştırma grubu toplam 514 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin 359'u (%69.8) kadın ve 155'i (%30.2) erkektir. Araştırma grubunu oluşturan öğrenciler 18-34 yaş aralığında olup, öğrencilerin yaş ortalaması 24.21 ve standart sapması 4.28'dir. Öğrencilerin 499'u (%97.1) sosyal medya kullandığını belirtirken 15'i (%30.2)

sosyal medya kullanmadığını belirtmiştir. Öğrencilerin 60'ı (%11.7) günde 1 saatten az sosyal medya kullandığını, 261'i (%50.8) günde 1-3 saat arası sosyal medya kullandığını, 161'i (%31.3) günde 3-6 saat arası sosyal medya kullandığını ve 32'si (%6.2) günde 6 saatten fazla sosyal medya kullandığını belirtmiştir. Öğrencilerin 93'ü (%18.1) Eğitim Fakültesi'ne, 36'sı (%7) Güzel Sanatlar Fakültesi'ne, 37'si (%7.2) Hukuk Fakültesi'ne, 37'si (%7.2) İletişim Fakültesi'ne, 61'i (%11.9) İnsan ve Tolum Bilimleri Fakültesi'ne, 43'ü (%8.4) İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi'ne, 41'i (%8) Mimarlık ve Tasarım Bilimleri Fakültesi'ne, 91'i (%17.7) Mühendislik Fakültesi'ne ve 75'i (%14.6) Tıp Fakültesi'ne devam etmektedir. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Demografik Özellik	***Grup***	***N***	***%***
Cinsiyet	Kadın	359	69.8
	Erkek	155	30.2
Sosyal Medya Kullanma Durumu	Evet	499	97.1
	Hayır	15	2.9
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	1 Saatten Az	60	11.7
	1-3 Saat Arası	261	50.8
	3-6 Saat Arası	161	31.3
	6 Saatten Fazla	32	6.2
Fakülte	Eğitim	93	18.1
	Güzel Sanatlar	36	7
	Hukuk	37	7.2
	İletişim	37	7.2
	İnsan ve Tolum Bilimleri	61	11.9
	İşletme ve Yönetim Bilimleri	43	8.4
	Mimarlık ve Tasarım	41	8
	Mühendislik	91	17.7
	Tıp	75	14.6

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada Maltepe Üniversitesinde 2020-2021 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören üniversite öğrencilerine öğretim üyeleri aracılığıyla elektronik anket ulaştırılmıştır. Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla Tutgun-Ünal'ın (2015) geliştirdiği Sosyal

Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ), Tuzgöl-Dost'un (2005) geliştirdiği Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİOÖ) ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemek için sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcılara yaş, cinsiyet, fakülte, sosyal medyayı kullanıp kullanmadığı, günlük toplam sosyal medyaya ayrılan süre gibi sorular sorulmuştur.

3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal medya bağımlılığı ölçeği Tutgun-Ünal (2015) tarafından, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılan 41 soruluk bir ölçektir. "Her zaman", "Sık sık", "Bazen", "Nadiren" ve "Hiçbir zaman" aralığındaki sıklık ifadeleri ile derecelendirilen 5'li likert tipindeki SMBÖ, dört faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçekte bulunan; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12. sorular "Meşguliyet" alanı ile ilgilidir. Sosyal medya kullanımının bireyi meşgul etme durumunu ölçmektedir. Ölçekte bulunan; 13, 14, 15, 16, 17. sorular "Duygu Durum Düzenleme" alanı ile ilgili olup, sosyal medyanın bireyin duygularını etkileme durumunu ölçmektedir. Ölçekte bulunan; 18, 19, 20, 21, 22. Sorular "Tekrarlama" alanı ile ilgili olup, bireyin sosyal medya kullanım durumunu kontrol altına alamamasını ve sosyal medya kullanımını devamlı tekrar etmesini ölçmektedir. Ölçekte bulunan; 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41. sorular ise "Çatışma" alanı ile ilgilidir; bireyin sosyal medya kullanımının hayatında negatif sonuçlara sebep olma durumunu ölçmektedir.

Ölçekten alınan en yüksek puan toplam 205, en düşük puan ise toplam 41'dir. Alınan puan ne kadar yüksekse sosyal medya bağımlılık düzeyi de o kadar yüksek çıkmaktadır. 41-73 arasında alınan veriler puana göre "Bağımlı değil", 74-106 arası alınan puana göre "Az bağımlı", 107-139 arası alınan puana göre "Orta bağımlı", 140-172 arası alınan puana göre "Yüksek bağımlı" ve 173-205 arası alınan puana göre de "Çok yüksek bağımlı" olarak hesaplanmıştır. Çalışma araştırma grubu kapsamında Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği

Tuzgöl-Dost (2005), tarafından geliştirilen ‘Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİOÖ)’ 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı, bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığını ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır. Öznel iyi oluş ölçeği, yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için "(5) Tamamen Uygun", "(4) Çoğunlukla Uygun", "(3) Kısmen Uygun", "(2) Biraz Uygun", (1) "Hiç Uygun Değil" olarak beşli likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları "5" ile "1" arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26'sı olumlu, 20'si olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler; 2, 4, 6, 10,13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43, 45.maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Olumlu ifadeler; 1, 3, 5, 7, 8, 9, 11,12, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 26, 29,31, 33, 34, 36, 39, 41, 42, 44. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 93, test-tekrar test güvenirlik katsayısı 86’dır. Öznel iyi oluş güvenirlik katsayıları ölçeğin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek için uygun olduğunu göstermektedir. Çalışma araştırma grubu kapsamında Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Araştırmada, katılımcıların tamamladıkları Kişisel Bilgi Formu ve diğer ölçeklerde yer alan bilgilerden elde edilen veriler ilk olarak Excel 2007 programına yüklenmiştir. Burada eksik ve yanlış verileri dolduran öğrencilerin ölçekleri çıkarılmıştır. Sonrasında veriler SPSS 23 paket programına yüklenmiş ve veriler bu paket program aracılığıyla çözümlenmiştir. Bu amaçla yüklenen toplam 514 üniversite öğrencisinin verisi bir denetimden geçirildikten sonra kullanılmıştır.

Görüş ve değerlendirmeler üzerinde tekil ve ilişkisel çözümlemeler yapılmıştır. Bunun için ilk olarak istatistiksel analizlerde kullanılacak ölçek toplam ve alt boyut puanlarının normallik dağılımları ve istatistiksel analiz sırasında varyans homojenliği durumları incelenmiştir.

Araştırmada istatistiksel analizlerde kullanılan her bir değişkenin puanlarına ilişkin normallik dağılım durumu beş farklı adımda incelenmiştir. Birinci adımda Histogram grafiği incelenmiştir ve her bir değişkenin Histogram grafiklerinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. İkinci adımda, Q-Q grafikleri (Normal Q-Q Plot ve Detrended Normal Q-Q Plot) incelenmiştir ve her bir değişkenin Q-Q grafiklerinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Büyüköztürk, 2010). Üçüncü adımda, her bir değişkenin varyasyon katsayısı değerleri incelenmiştir. Bunun için her bir değişkenin standart sapması değeri ortalama değerine bölünmüştür ve çıkan değerin 3'ten küçük olduğu görülmüştür ve normallik dağılımına uygun olduğu belirlenmiştir. Dördüncü adımda, her bir değişkenin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) katsayısı değerleri incelenmiştir. Katsayı değerlerinin 1.96 -1.96 arasında değiştiği görülmüştür ve normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Beşinci adımda, her bir değişken puanının Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda '*Sig.*' değerlerine bakılmıştır ve her bir değişkenin '*Sig.*' değeri '*Sig.*<.05' olduğu görülmüştür. Bundan dolayı normal dağılıma uygun olmadığı belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2010). Bu durumda, istatistiksel analizlerde kullanılan her bir değişken puanının normallik analizleri için değerlendirilen beş farklı adımdan en az üçü ve daha fazlası normallik dağılımı değerlendirme koşulunu sağladığı için değişkenlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Aynı zamanda yapılan her bir istatistiksel analizde ölçeklerin puanlarına ilişkin varyans homojenliğinin sağlandığı görülmüştür.

İlk olarak araştırma grubunun demografik özelliklerini belirlemek için betimsel istatistik analizi sonuçları saptanmıştır. Ardından sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının ve öznel iyi oluş puan ortalamalarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Ortalamalar için T-Testi yapılmıştır. Öğrencilerin sosyal medya kullanım sürelerine göre ve öğrenim gördükleri fakültelere göre sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları ve öznel iyi oluş puan ortalamalarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ardından bu anlamlı farklılaşmanın bağımsız değişkenin hangi alt kategoriler arasında olduğunu belirlemek üzere "Post Hoc Testi" sonuçları incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı puanları ve öznel iyi oluş puanları arasındaki ilişkileri belirlemek için "Pearson Momentler Çarpımı Korelâsyon Analizi" yapılmıştır.

Son olarak sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının öznel iyi oluş puanını yordama düzeyini belirlemek için “Basit Doğrusal Regresyon Analizi” kullanılmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın amaçlarını yansıtan sıralanmış şekilde alt başlıklar halinde oluşturulmuş bulgulara ilişkin bilgiler verilmiştir.

4. 1. Cinsiyete göre Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin cinsiyetine göre sosyal medya bağımlılığı ölçek puan ortalamaları ve öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin Bağımsız Ortalamalar için T-Testi sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete göre Bağımsız Ortalamalar için T-Testi Analizi Sonuçları

	Kadın N: 359		**Erkek N: 155**				
Değişken	$\bar{x}$	***Ss***	$\bar{x}$	***Ss***	***T***	***Df***	***P***
SMBÖ	92.67	30.87	88.56	33.88	1.343	512	.180
ÖİOÖ	168.47	29.45	161.32	30.40	2.50	512	.013*

*p≤.05 **p<.01

Tablo 2'ye bakıldığında, kadın öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}$=92.67, *Ss*=30.87), erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}$=88.56, *Ss*=33.88) anlamlı düzeyde farklılık yoktur ($t_{(512)}$=1.343, *p*>.05, *p*=.180). Kadın öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}$=168.47, *Ss*=29.45), erkek öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarından ($\bar{x}$=161.32, *Ss*=30.42) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t_{(512)}$=2.50, p≤.05, *p*=.013).

4. 2. Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin sosyal medya kullanım sürelerine göre sosyal medya bağımlılığı ölçek puan ortalamaları ve öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Sosyal Medya Kullanım Süresine göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	***Bağımsız Değişken***	***N***	***x̄***	***Ss***	***F***	***df***	***p***	***Fark***
SMBÖ	1 Saatten Az	60	63.78	19.05	69.90	3.51	.000**	1 Saatten Az – 1-3 Saat Arası 1 Saatten Az – 3-6 Saat Arası 1 Saatten Az – 6 Saatten Fazla 3-6 Saat Arası – 6 Saatten Fazla 1-3 Saat Arası – 3-6 Saat Arası 1-3 Saat Arası – 6 Saatten Fazla
	1-3 Saat Arası	261	83.33	25.92				
	3-6 Saat Arası	161	107.07	27.73				
	6 Saatten Fazla	32	130.59	39.84				
ÖİOÖ	1 Saatten Az	60	169.73	31.69	4.18	3.51	.006**	1 Saatten Az – 6 Saatten Fazla 1-3 Saat Arası – 6 Saatten Fazla
	1-3 Saat Arası	261	169.08	29.67				
	3-6 Saat Arası	161	163.50	27.49				
	6 Saatten Fazla	32	151.50	34.62				

*p≤.05 **p<.01

Tablo 3'e bakıldığında, öğrencilerin sosyal medya kullanım sürelerine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(3,\ 510)}$=69.905, p<01, p=.000). Öğrencilerin fakültelerine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları varyansı homojen olmadığından (Levene Statistic=11.939, p=.000, $p\leq$.05) anlamlı farklılaşmanın bağımsız değişkenin hangi alt gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere Tamhane's T2 Testi sonuçları incelenmiştir. Buna göre günde 1 saatten az sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}$=63.78, *Ss*=19.05), günde 1-3 saat arası sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarından ($\bar{x}$=83.33, *Ss*=25.92) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu (p<.01, p=.000); günde 1 saatten az sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}$=63.78, *Ss*=19.05), günde 3-6 saat arası sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarından ($\bar{x}$=107.07, *Ss*=27.73) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu (p<.01, p=.000); günde 1 saatten az sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları

($\bar{x}$=63.78, *Ss*=19.05), günde 6 saatten fazla sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarından ($\bar{x}$=130.59, *Ss*=39.84) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu (*p*<.01, *p*=.000); günde 3-6 saat arasında sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}$=107.07, *Ss*=27.73), günde 6 saatten fazla sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarından ($\bar{x}$=130.59, *Ss*=39.84) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu (*p*≤.05, *p*=.017); günde 1-3 saat arası sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}$=83.33, *Ss*=25.92), günde 3-6 saat arası sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarından ($\bar{x}$=107.07, *Ss*=27.73) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu (*p*<.01, *p*=.000); günde 1-3 saat arasında sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}$=83.33, *Ss*=25.92), günde 6 saatten fazla sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarından ($\bar{x}$=130.59, *Ss*=39.84) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür (*p*<.01, *p*=.000). Öğrencilerin sosyal medya kullanım sürelerine göre öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(3,\ 510)}$=4.181, *p*<.01, *p*=.006). Öğrencilerin fakültelerine göre öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları varyansı homojen olduğundan (Levene Statistic=1.786, *p*=.149, *p*>.05) anlamlı farklılaşmanın bağımsız değişkenin hangi alt gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere Tukey HSD Testi sonuçları incelenmiştir. Buna göre günde 1 saatten az sosyal medya kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}$=169.73, *Ss*=31.69), günde 6 saatten fazla sosyal medya kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarından ($\bar{x}$=151.50, *Ss*=34.62) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu (*p*≤.05, *p*=.026); günde 1-3 saat arasında sosyal medya kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}$=169.08, *Ss*=29.67), günde 6 saatten fazla sosyal medya kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarından ($\bar{x}$=151.50, *Ss*=34.62) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (*p*<.01, *p*=.009).

4. 3. Fakülteye göre Ölçek Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakültelerine göre sosyal medya bağımlılığı ölçek puan ortalamaları ve öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarının farklılaşıp

farklılaşmadığına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Fakülteye göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	***Bağımsız Değişken***	***N***	***x̄***	***Ss***	***F***	***df***	***p***	***Fark***
SMBÖ	Eğitim	93	98.03	34.35	2.439	8, 505	.014*	Eğitim - İletişim İletişim – Tıp
	Güzel Sanatlar	36	86.81	28.43				
	Hukuk	37	94.73	28.34				
	İletişim	37	76.19	23.80				
	İnsan ve Toplum Bilimleri	61	89.28	28.90				
	İşletme ve Yönetim Bilimleri	43	93.65	34.57				
	Mimarlık ve Tasarım	41	86.22	27.38				
	Mühendislik	91	88.69	34.35				
	Tıp	75	97.99	32.44				
ÖİOÖ	Eğitim	93	162.41	32.06	1.522	8, 505	.147	-
	Güzel Sanatlar	36	176.72	29.10				
	Hukuk	37	161.95	27.78				
	İletişim	37	170.00	29.08				
	İnsan ve Toplum Bilimleri	61	170.41	31.91				
	İşletme ve Yönetim Bilimleri	43	170.63	26.61				
	Mimarlık ve Tasarım	41	169.32	27.66				
	Mühendislik	91	161.86	30.00				
	Tıp	75	164.45	29.08				

*p≤.05 **p<.01

Tablo 4'e bakıldığında, öğrencilerin fakültelerine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (F(8, 505)=2.439, p≤.05, p=.014). Öğrencilerin fakültelerine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları varyansı homojen olduğundan (Levene Statistic=1.856, p=.065, p>.05) anlamlı farklılaşmanın bağımsız değişkenin hangi alt gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere Tukey HSD Testi sonuçları incelenmiştir. Buna göre; eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}$=98.03, Ss=34.35), iletişim fakültesine devam eden öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarından ($\bar{x}$=76.19, Ss=23.80) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu (p≤.05, p=.012); tıp fakültesine devam eden öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}$=97.99, Ss=32.44), iletişim fakültesine devam eden öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarından ($\bar{x}$=76.19, Ss=23.80) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (p≤.05, p=.018). Öğrencilerin fakültelerine göre öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (F(8, 505)=1.522, p>.05, p=.147).

4.4. Değişkenler Arası Korelasyonlar

Araştırmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği puanlarına ilişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelâsyon Analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Pearson Momentler Çarpımı Korelâsyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Öznel İyi Oluş
Sosyal Medya Bağımlılığı	-.49**

*p≤.05 **p<.01

Tablo 5'e bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre sosyal medya bağımlılığı puanları ile öznel iyi oluş puanları arasında orta düzeyde negatif ilişki olduğu (r=-.49, p<.01, p=.000) görülmüştür.

4.5. Öznel İyi Oluş Puanının Yordanmasına İlişkin Sonuçlar

Araştırmada kullanılan sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının öznel iyi oluş puanını yordama düzeyini belirlemek için Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişken	***R***	***R^2***	***F***	***B***	***SH_B***	***β***	***T***	***p***
SMBÖ	.49	.24	161.37	-.460	.036	-.490	-12.703	.000

*p≤.05 **p<.01

Tablo 6'ya bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları öznel iyi oluş ölçeği puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (β=-.490, p<.01, p=.000). Bu bulgular bağımsız değişkenin öznel iyi oluş ölçeği puanına ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %24'ünü açıkladığını göstermektedir.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyi, bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Ayrıca, bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sosyal medya bağımlılığının öznel iyi oluş puanları üzerindeki yordama düzeyi belirlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinde çeşitli değişkenlere göre (cinsiyet, fakülte, günlük toplam sosyal medya kullanım süresi) sosyal medya bağımlılığının ve öznel iyi oluşun farklılaşıp farklılaşmadığı bulunmaya çalışılmıştır. Veri analizleri sonucunda çeşitli sonuçlar saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre literatürde yer alan benzer çalışma sonuçları tartışılarak verilmiştir.

Araştırma grubu toplam 514 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin 359'u (%69,8) kadın ve 155'i (%30,2) erkektir. Araştırmada elde edilen sonuçlara baktığımızda cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Literatürde, sosyal medya bağımlılığının cinsiyet ile ilişkisini inceleyen araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmalara baktığımızda kadınların erkeklere oranla daha az sosyal medya bağımlılığı gösterdiği sonucunun yanında Seferoğlu ve Yıldız (2013), Balta ve Horzum (2008), Tanrıverdi ve Sağır (2014), kadınların erkeklere oranla daha fazla internet kullandıkları ve erkeklere göre kadınların daha fazla sosyal medya bağımlısı olduklarını gösteren sonuçlar da yer almaktadır. Hazar (2011); Balcı ve Gölcü (2013); Tutgun-Ünal, (2015). Şentürk (2017) sosyal medya bağımlılığının çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkisini incelediği bir araştırmada benzer sonuçları bulmuştur. Koç ve Gülyağcı (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada cinsiyet ve facebook bağımlılığı arasında ilişki gözlenmemiştir. Cayhan (2017) akıllı telefon bağımlılığı konusunda ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada benzer sonucu elde etmiştir. Günümüz toplumunda kadın-erkek cinsiyet farkı gözetmeksizin genel olarak tüm bireyler istediği zaman tercih ettiği sosyal medya uygulamalarına serbest bir şekilde girebilmektedir. Kadın-erkek kolayca sosyal medyayı kullanması ve istediği zaman erişim sağlaması

sosyal medyanın cinsiyete göre farklılaşmamasını anlaşılabilir bir durum olarak göz önüne getirir.

Araştırmada öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık gösterdiği, kadınların puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Güven 2008 yılında, fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri konusunda, lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada, öznel iyi oluş değişkeni cinsiyet açısından farklılık göstermiş ve erkek ergenlerin öznel iyi oluşları kız ergenlerden daha yüksek olarak sonuç elde edilmiştir. Boysan'ın (2015) bağlanma teorisi ve terapötik ilişkiler konusunda yaptığı araştırmanın bulgularına göre yaşam doyumunun cinsiyete ve gelir düzeyine ve babanın eğitim düzeyine göre farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Araştırmanın sonucuna göre yaşam doyumu kız öğrencilerde erkek öğrencilere nazaran daha yüksektir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde araştırmanın sonucuyla benzer sonuçlar bulunmuştur.

Kadınların yaşamdan aldığı doyum erkeklerden daha fazladır yorumu yapılabilir. Araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermeyen literatürde çalışmalar da vardır. Tuzgöl- Dost (2004) Saygın (2008) ve Özen'in (2005) yapmış olduğu çalışmalarda öznel iyi oluş puanının cinsiyete göre değişmediği sonucu elde edilmiştir. Kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olmasındaki nedenlere baktığımızda toplumdaki erkek rolüne çizilen bazı davranış kalıplarının erkeklerin duygularını rahat bir şekilde ifade edememesine neden olmaktadır. Kadınlar ise duygularını ifade etmede herhangi bir toplum normuna takılı kalmadıkları için duygularını istedikleri biçimde ifade edebilmektedirler. Ayrıca kadınlar kendilerini mutlu etmek için birçok alternatifi gözden geçirebilmektedir. Günümüz toplumunda kadınların iş hayatında aktif olması kendilerine istedikleri hayatı sunmaları için de kaynak oluşturmuştur. Buna bağlı olarak kadınların öznel iyi oluş düzeyleri erkeklerden daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeylerinin günlük toplam sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı fark olup olmadığına ilişkin sonuçları incelediğimizde, günde 1 saatten az sosyal medya kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları günde 6 saatten fazla sosyal medya kullanan öğrencilerin öznel

iyi oluş ölçeği puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Günde 1-3 saat arasında sosyal medya kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları günde 6 saatten fazla sosyal medya kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. İnternette geçirilen vakit ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır (Al-Menayes, 2015). 18-34 yaş arasındaki kadınlar ile yapılan bir Facebook çalışmasının sonuçlarına göre bu grubun %34'lük kısmı, sabah kalktıklarında fizyolojik ihtiyaçlarını görmeden sosyal medyaya baktığı gözlenmiştir. Çalışmaya katılan kişilerin %49'u kendisini Facebook bağımlısı olarak görmemektedir. Bunun yanında %49'u da erkek arkadaşlarının sosyal medya hesaplarını kontrol ettiklerini ve bu durumu normal algıladıklarını belirtmişlerdir (Abhijit, 2011). Vural ve Bat (2010) tarafından yapılan araştırmada Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerine yönelik yapılan sosyal medyanın kullanım alışkanlıkları hakkındaki çalışmaya göre öğrencilerinin birçoğu interneti yaklaşık olarak her gün kullanmakta ve gündelik yaşamının büyük bir çoğunluğunu sosyal medyada geçirmektedir. Öğrencilerin %70'i sosyal medyadaki içeriklere yorum yazdıklarını söylemişlerdir. Bayhan (2011)'ın lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı üzerine yaptığı araştırmada ulaşılan örneklemin internet kullanma oranlarına baktığımız zaman % 62'sinin bir saat; % 23'ünün iki saat; % 8'inin üç saat; % 8'inin dört saat ve üzeri internet kullandığı; örneklemin % 51'inin chat, msn, Facebook için, % 36'sının ödev ve araştırma için sosyal medyayı kullandığı sonucuna erişilmiştir. Örneklem grubunun % 18'inin kendini internet bağımlısı olarak gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmada günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığının artması sonucunun elde edilmesi alan yazındaki çalışmaları desteklemektedir. Öner (2015), lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler konusunda yaptığı araştırmanın bulgularına göre günde ortalama 1-4 saat bilgisayar kullanan öğrencilerin, hiç bilgisayar kullanmayan öğrencilere ve 5 saat ve üzerinde bilgisayar kullandığını belirten öğrencilere göre depresyon eğilimlerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Yapılan aynı çalışmada Öner (2015) 5 saat ve üzerinde bilgisayar kullanan ergenlerin diğerlerine göre internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Soydan (2015) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmanın bulgularına göre günlük

internet kullanım süresi 0-3 saat olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları, günlük internet kullanım süresi 4-7 saat, 8-11 saat ve 12 saat üstü olan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğunu saptamıştır. Buna göre günlük internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı puanı da artmaktadır. Balta ve Horzum (2008), Özcan ve Buzlu (2005), Nalwa ve Anad (2003) ve Özdemir (2016), yaptıkları araştırmalarda benzer bulgulara ulaşmışlardır. Hawi (2012) Lübnan'daki ergenler arasındaki internet bağımlılığı konusundaki araştırmanın bulgularına göre katılımcıların günlük olarak ortalama 3 saati internette harcadıklarını, bağımlı kullanıcı bireylerin ise günlük 6,5 saat internet kullandıklarını ifade etmiştir. Hardie, Technologies ve Tee (2007) yaptığı araştırmada bağımlı olmayan kullanıcıların interneti haftada ortalama 21 saat, bağımlı bireylerin ise haftada ortalama 68 saat kullandıkları, Çek Cumhuriyeti'nde yapılan bir araştırmada ise bağımlı olmayan kullanıcıların haftada ortalama 13 saat internet kullandığı ve bağımlı kullanıcıların haftada ortalama 44 saat interneti kullandığı tespit edilmiştir (Simkova ve Cincera, 2004). Şen (2015) araştırmasında riskli internet kullanım süresinin günlük ortalama internet kullanım süresi 3,5 saat/gün, ortalama internet kullanıcısı olanlarda 2,8 saat/gün olarak saptamıştır. Yapılan araştırmalara baktığımızda araştırmanın sonuçlarıyla benzerdir.

Üniversite öğrencilerin sosyal medya kullanım sürelerine göre öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları anlamlı fark olup olmadığına ilişkin sonuçları incelediğimizde, günde 1 saatten az sosyal medya kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları günde 6 saatten fazla sosyal medya kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; günde 1-3 saat arasında sosyal medya kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları, günde 6 saatten fazla sosyal medya kullanan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Tiryaki (2015) tarafından Konya ilinde yaşayan ve Facebook kullanan kişilere yapılan çalışmada katılımcıların haftalık Facebook kullanım sıklığı arttıkça yaşam doyum düzeylerinde de artış görüldüğü belirtilmiştir. Wang (2006) tarafından Amerika'da yaşayan Çinli öğrenciler üzerinde yapılmış olan araştırmada internet kullanımı ve yaşam doyumu arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Elde edilen verilere göre öğrencilere eğlence sağlayan bir ortam olan internet kullanımının öğrencilerin motivasyonunu arttırarak yaşam doyumunu artırdığı tespit edilmiştir. Balcı ve Koçak

(2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin haftalık sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça yaşam doyum düzeylerinde azalma olduğu ve katılımcıların yaşam doyum düzeyi arttıkça sosyal medya kullanım süresinin azaldığı belirtilmektedir. Ellison ve ark. (2007) tarafından yapılan çalışmada ise kişilerin yaşam doyumu algılarının düşük olmasından dolayı sosyal medya kullanımlarını arttırarak, sosyal çevrede kurdukları sanal iletişimler ile yaşam doyumlarını arttırma eğiliminde olduklarını belirtilmektedir. Yapılan araştırmalara baktığımızda araştırmanın sonuçlarıyla benzerdir.

Günlük toplam sosyal medya süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığının artmasının nedenlerine baktığımızda bireyler gündelik hayatında olmak istedikleri ideal benliklere sosyal medya aracılığıyla sahte bir profil çizerek ulaşmaktadırlar. Bu da gündelik yaşamdan alamadığı doyumu sosyal medya mecralarından almasını sağlamaktadır. Bireyler bu doyuma tekrar tekrar ulaşmak için sosyal medyada geçirilen süreyi fazlalaştırmaktadırlar. Alınan bu doyum kısa çaplı ve anlık olduğu için öznel iyi oluşu olumlu etkilememektedir. Sosyal medya mecralarının her ne kadar sosyalleşmek için kullanıldığı ve yaygınlaştığı belirtilse de bireyleri gerçek hayattan ve kişilerarası ilişkilerden izole ederek sahte bir dünyaya ittiği söylenebilir. Bireyler izole edilmiş bu dünyada öznel iyi oluşlarını koruyamamaktadırlar.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakültelere göre sosyal medya bağımlılığı ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında öğrencilerin fakültelerine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları iletişim fakültesine devam eden öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, tıp fakültesine devam eden öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının iletişim fakültesine devam eden öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin fakültelerine göre öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Tutgun-Ünal'ın (2015), üniversite öğrencileri üzerine sosyal medya bağımlılığı konusundaki yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre Eğitim, Fen-Edebiyat ve İletişim Fakültesinde okuyan öğrencilerin Mühendislik Fakültesinde okuyan öğrencilere göre sosyal medyada aktif olma isteğinin daha çok olduğu, sosyal medyadan ayrı kaldıklarında sosyal medyaya

girme isteklerinin oldukça fazla olduğu, sosyal medya mecralarında neler olduğu hakkında düşünmeleri ve sosyal medya olmadan yaşamlarının sıkıcı, tatsız ve boş geçeceğini düşündüklerini ortaya çıkarmıştır. Literatürde sosyal medya bağımlılığının fakülte değişkenine göre ilgili çalışmalar oldukça azdır. Eğitim Fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal medyayı daha fazla kullanmalarının nedenleri arasında eğitsel amaçlı olarak kullanma fikri düşünülebilir. Tuzgöl-Dost'un (2004) üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş düzeyinin incelenmesi konusundaki araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin öznel iyi oluşları ile öğrenim gördükleri fakülte arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucunu elde etmiştir. Durak (1997) Ankara meslek yüksekokulu öğrencilerinin özsaygı düzeyleri ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişki konusundaki araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinde özsaygı düzeylerinin öğrenim görülen fakülteye göre değiştiği sonucuna ulaşmıştır. Tanyıldız (1993) ODTÜ öğrencilerinin uyum düzeylerini etkileyen bireysel, sosyal ve ailesel bazı etmenler konulu araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ile genel uyum arasında bir ilişki gözlemleyememiştir. Bu sonuç araştırmanın sonucuyla benzerdir. Yurt içindeki bazı araştırmalarda (Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin öğrenim görülen lisans programına göre değişmediği bazı araştırmalarda (Kalafat, 1996; Tuzgöl-Dost, 2004; Gündoğar, Sallan-Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Öztürk, 2013; Siviş-Çetinkaya, 2013) ise öznel iyi oluş düzeylerinin öğrenim görülen lisans programına göre değiştiğini bulmuştur. Öztürk (2013) üniversite öğrencileri üzerine öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki konusundaki araştırmanın sonuçlarına göre Fransızca Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin olumlu duygu puanları ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu puanları diğer bölümdeki öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre PDR bölümü öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, Sınıf Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği ve Özel Eğitim Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinden yüksektir. Yaşam doyumunun araştırıldığı bir araştırmada; sayısal ve sözel bölümde çalışan araştırma görevlileri arasında bir farklılık tespit edilmemiştir (Selçukoğlu, 2001).

Araştırmaya katılan kişilerin sosyal medya bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki sonucu elde edilmiştir. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları öznel iyi oluş ölçeği puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı arttıkça öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Literatüre baktığımızda Ahn ve Shin'in (2013), Koreli insanlar ile yaptığı araştırmasında ortaya çıkan sonuçlara göre kişilerin sosyal medya kullanımlarının, kişisel iyi oluş seviyelerini negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Durak ve Durak (2011) tarafından yapılan araştırmada ise üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelenmişler ve araştırma sonucunda internet bağımlılığının kişisel iyi oluşu negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Esen ve Siyez (2011) tarafından yürütülen bir araştırmada lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyumu incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre yaşam doyumunun internet bağımlılığını yordama da etkisinin bulunmadığı saptanmıştır. Akın (2012) öznel iyi oluş, mutluluk ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, öznel iyi oluş ve mutluluk düzeyi arttıkça internet bağımlılığı geliştirme olasılığı düşmektedir sonucu bulunmuştur. Çağır ve Gürgan (2010) lise ve üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada problemli internet kullanımı, yalnızlık ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre problemli internet kullanımı ile iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Problemli internet kullanımı olan bireylerin kişisel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde araştırmanın sonucuyla benzer sonuçlar bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılık ölçeği puanları öznel iyi oluş puanını yordamaktadır.

Sosyal medyanın gündelik hayatı manipüle ettiği ve gerçek yaşamdan alınan hazzı engellediği sonucuna ulaşılabilir. Sosyal medya ortamlarında kişiler her ne kadar mutlu bir profil çizdiklerini düşünseler de aslında bu çizilen profil anlık ve kısa süreli olduğu için öznel iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Sosyal medyada ideal benliğin gösterilmeye çalışılması asıl benliğin çarpıtılması kişileri olumsuz bir şekilde etkileyip gündelik yaşamdan uzaklaşmaya itmektedir. Gündelik yaşamdan izole olan bireyler sosyal medya mecralarında haz ve doyumu bulmaya çalışmaktadır. Kişilerarası

ilişkilerden uzaklaşan ve sosyal medyada aktif olmaya çalışan bireyler sosyallikten uzaklaşıp asosyal olmaya doğru giden bir yol izlemektedirler. İnsanın sosyal bir varlık olması, anlık haz ve kısa süreli doyumlardan uzun vadede tatmin olmaması öznel iyi oluşu etkilemektedir. Sonuç olarak sosyal medya bağımlılığı arttıkça öznel iyi oluş düşmektedir.

BÖLÜM 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde "Sonuç" ve "Öneriler" başlıklarına ilişkin bilgiler verilmiştir.

6.1. Sonuç

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, kadın öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ile erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı, kadın öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarının, erkek öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Günlük toplam sosyal medya kullanım süresine göre sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde farklılık olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin, öğrenim gördükleri fakültelere göre sosyal medya bağımlılığı ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Öğrencilerin fakültelerine göre öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları arasında ise anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanları ile öznel iyi oluş puanları arasında orta düzeyde negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları öznel iyi oluş puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı arttıkça öznel iyi oluş anlamlı düzeyde azalmaktadır.

Araştırma ile elde edilen güncel sonuçların, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve öznel iyi oluşlarıyla ilgili literatüre katkı sağladığı ve yapılacak yeni araştırmalara ilişkin ipuçları verdiği düşünülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar, aşağıda belirtilen önerilerin ortaya çıkmasına bir dayanak oluşturmuştur.

6.2. Öneriler

Sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluş üzerine yapılacak akademik çalışmalara ilişkin, bu araştırmanın sonuçlarına bağlı olarak bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler, şu şekilde sıralanabilir:

1- Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ne düzeyde olduğu ölçekler yardımıyla belirlenmeli, sosyal medya kullanımı, olumlu ve olumsuz yönleri hakkında üniversite öğrencilerine çeşitli eğitimler verilmelidir.

2- Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı, öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bireylerde öznel iyi oluşu arttırmak adına etkinlikler, birey-grup rehberliği, bireysel-grupla psikolojik danışma çalışmaları, bilişsel davranışçı terapi eğitimleri verilebilir.

3- Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada geçirdiği süreyle sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı şekilde farklılaşma görüldüğünden öğrencilerin sosyal medyaya gereğinden fazla yönelmelerini önlemek adına çeşitli kurslar, kulüpler, sportif faaliyetler düzenlenebilir.

4- Sosyal medya bağımlılığının öznel iyi oluşu olumsuz etkilediği yönünde üniversite öğrencilerine bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

5- Sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşamlarında oluşturabileceği olumsuz etkileri gösterebilmek adına sosyal medya mecralarından, reklamlardan ve basından yardım alınabilir.

6- Sosyal medya bağımlılığı olan bireyler üniversitelerin bünyesinde yer alan danışmanlık merkezine yönlendirilebilir.

7- Üniversite öğrencilerine yönelik olan bu araştırma ile araştırmacılar ilkokul, ortaokul ve lise düzeylerinde yer alan öğrencilere yönelik olarak sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluş ile ilgili akademik çalışmalar yürütebilirler.

8- Bir vakıf üniversitesinde gerçekleştirilen bu araştırma farklı bölgelerde ya da şehirlerde yapılabilir.

9- Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet, sosyal medya kullanım süresi ve fakülte değişkenleri araştırmaya dahil edilerek incelenmiştir. Ancak, ilgili alan yazında sosyal

medya bağımlılığının farklı faktörlerle de ilişki içinde olabileceği belirtilmiştir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları; yalnızlık, öz yeterlik, öz değer, benlik saygısı, beden imajı ve depresyon gibi farklı değişkenlerle incelenebilir.

EKLER

EK. A ARAŞTIRMA İZİN ONAY MAİLİ

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK. B ETİK KURUL KARARI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK. C KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışma; Maltepe Üniversitesi'nde yürütülmekte olan bir Yüksek Lisans Tezi için yapılmaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Kesinlikle boş bırakmamanızı ve tüm samimiyetinizle cevaplandırmanızı dilerim. Soruları eksiksiz ve dikkatli doldurmanız çalışmanın doğru sonuçlanması için önemlidir. Katılımınız için teşekkür ederim.

Tuba Koç

Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi

1.Cinsiyetiniz?

( )Kadın ( ) Erkek

2. Yaşınız?

(……)

3.Fakülteniz?

(……)

4. Sosyal Medya Kullanıyor Musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

5. Günlük toplam sosyal medya kullanım süreniz nedir?

( ) 1 saatten az

( ) 1-3 saat arası

( ) 3-6 saat arası

( ) 7 saatten fazla

EK. D SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE KULLANIM İZNİ

Madde No	**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ:**Herbir maddeyi okuyarak size uygun gelen seçeneği (X) ile işaretleyiniz.**Lütfen tüm soruları eksiksiz cevaplayınız.**	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık sık**	**Her zaman**
1	Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünürüm.					
2	Yapmam gereken bir iş varsa öncesinde sosyal medyayı kontrol ederim.					
3	Belli süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medyaya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder.					
4	Hayatımın sosyal medya olmadan sıkıcı, boş ve zevksiz olacağını düşünürüm.					
5	İnternete bağlı değilken yoğun bir şekilde sosyal medyaya girmeyi düşünürüm.					
6	Sosyal medyada neler olup bittiğini merak ederim.					
7	Sosyal medyada düşündüğümden daha fazla zaman geçirdiğim olur.					
8	Sosyal medya ile bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” derim.					
9	Sosyal medyayı uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemem.					
10	Sosyal medyayı, planladığımdan daha fazla kullandığım olur.					
11	Sosyal medyayı kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamam.					
12	Sosyal medya ile ilgili eylemlere (oyun, sohbet, fotoğraflara bakmak, vs) uzun süreler ayırırım.					
13	Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım.					
14	Kendimi yalnız hissettiğim zamanlarda sosyal medyada vakit geçiririm.					
15	Yaşamımdaki olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal medyada gezinmeyi tercih ederim.					

Sosyal Medya Ölçeği İzni

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*” ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK. E ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ VE KULLANIM İZNİ

Öznel iyi Oluş Ölçeği: Açıklama: Bu ölçekte kişiliğinizin veya yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz.	Hiç uygun değil	Biraz uygun	Orta derecede uygun	Çoğunlukla uygun	Tamamen uygun
1.Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.					
2.Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.					
3.Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
4.Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi gördüm.					
5.Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					
6.İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.					
7.Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.					
8.Ulaşmak istediğim ideallerim var.					
9.İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.					
10.Küçük sorunları bile büyütürüm.					
11.Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.					
12.Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.					
13.Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.					
14.Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.					
15.Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.					
16.Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.					

Öznel İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

KAYNAKÇA

Abhijit, N. (2011). Facebook addiction. https:techspirited.com facebook-addiction Erişim tarihi: (27.09.2020)

Ağırbaş, V. (2012). *Sosyal medya araç ve ortamları ile zihin kontrolü.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara

Ahn, D. ve Shin, D. H. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoidingsocial isolation. Mechanisms underlying media use and subjectivewellbeing, *Computers in Human Behavior*, *29*(6), 2453-2462.

Aked, J,, Marks, N., Cordon, C. ve Thompson, S. (2008) *Five ways to well-being. a report presented to the foresight project on communicating the evidence base for ımproving people's well-being*. New Economics Foundation, London.

Akın, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(8), 404– 410.

Akmeşe, Z. ve Deniz, K. (2017). Stalk, benliğin izini sürmek. *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi*, (8), 23-32

Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research, 7*(4), 861-865.

Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Erciyes İletişim Dergisi, 5*(4), 405-421.

Akyazı, E., ve Tutgun Ünal, A. (2013).Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, *20* (5), 3348-3382.

Alaçam, H. (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Al-Menayes, J.J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, *4*(1), 23-28.

Altunay, U. (2014). Gündelik yaşam ve sosyal paylaşım ağları: Twitter ya da "Pit Pit Net". *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, *12*(12), 31-56.

Andreassen, C.S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, *110*(2), 501-517.

Andrews, F.M. ve Robinson, J.P. (1991). "Measures of subjective well-being", (Ed. J.P. Robinson, P.R. Shaver Ve L.S. Wrigtman, *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes,* New York: Academic Pres, Vol. 1. pp. 173

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *1*(1), 55- 67.

Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 373- 386.

Aypak, C., Akbaş-Güneş, N., Yıkılkan, H. ve Görpelioğlu, S. (2018). "Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi". *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 22*(4), 185-192.

American Psychiatric Association (APA). (2017). What Is Addiction

https:www.psychiatry.org patients-families addiction what-is-addiction. Erişim Tarihi: (23.07.2020)

Babacan, M.E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addıcta: The Turkısh Journal On Addıctıons, 3*(1),7-28.

Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A. ve Oren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology, 50*(2), 121-127.

Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selçuk University Example. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (34), 255-278.

Balcı, Ş. ve Koçak, M.C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma.1.Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı. İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

Balcı, Ş. ve Koçak, M.C. (2017). "*The relations between social media usage and life satisfaction*: A Survey on University Students". The First International Conference on New Trends in Communicaiton, İstanbul, 34-45.

Balcı, Ş, ve Gülnar, B . (2013). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili .*Selçuk İletişim, 6(*1) , 5-22.

Balta, Ö. ve Horzum, M. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığınıetkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 41*(1), 187-205.

Banyai, F., Zsila, A., Kiraly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths,M.D., Andreassen, C. S. ve Demetrovics, Z. (2017). "Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample*". PLoS One, 12*(1), 1932-6203.

Barutçu, S. ve Tomaş, M. (2013). Sürdürülebilir sosyal medya pazarlaması ve sosyal medya pazarlaması etkinliğinin ölçümü. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*. *4*(1), 5- 23.

Bayhan, V. (2011). *Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı* (Malatya Uygulaması). Akademik Bilişim 11-XIII. Akademik Bilişim Konferansı'nda Sunulan Sözlü Bildiri. İnönü Üniversitesi, Malatya

Bolat, N., Yavuz, M., Eliaçık, K., ve Zorlu, A. (2018). The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, *Turkey, Psychology, Health & Medicine*, *23*(5), 604-611.

Bozkurt, H. (2016). "İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme", *Journal of Contemporary Medicine*, *6*(3), 235-247.

Boysan, Z. (2015). *Attachment theory and therapeutic relationships*. (Doctoral dissertation). City University of London, UK.

Bulunmaz, B. (2011). İnternet gazeteciliğinin medya dünyası içindeki rolü ve ekonomik boyutları. *Marmara İletişim Dergisi*, (18), 27-46.

Büyükşener, E. (2009). Türkiye'de sosyal ağların yeri ve sosyal medyaya bakış. 14. Türkiye'de İnternet Konferansı, İstanbul: Bilgi Üniversitesi.

Caplan, S.E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research, 30*(6), 625-648.

Caplan, S.E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, *55*(4), 721-736.

Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Cayhan, C. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin wattpad uygulaması kullanımı ile okuma ve yazma öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Siirt Üniversitesi.

Cengizhan, C. (2003). *Bilgisayar ve internet bağımlılığı*, IX. Türkiye'de İnternet Konferansı, Askeri Müze ve Kültür Sitesi Harbiye, İstanbul.

Ceyhan, E. (2016). *İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri ve duygu düzenlemeyle ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Christakis, D. A. (2010). *Internet addiction: a 21st century epidemic?* BMC MedicineBehavior, *17*(2), 187-195.

Cohen, J., Tsfati, Y. ,Sheafer, T. (2008). The influence of presumed media influence in politics: Do politicians' perceptions of media power matter? Public Opinion Quarterly, 72, s. 331-344.

Çağır, G. ve Gürgan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *13*(24), 70–85.

Çakır, M. (2013). *Medya ve modernlik*. İstanbul: Parşömen Yayınları.

Çam, E.ve İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, *11*(3), 14-19.

Çayırlı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, *17*(2), 187-195.

Demir, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile iletişim: Çanakkale'de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, *9*(2), 27-50.

Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. ve Shmith, H.L. (1999). Subjective well-being:Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302.

Diener, E., Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychlgical Bulletin*,*125*(22), 276-303.

Diener, E. (1984).Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575.

Diener, E. (2000). "Subjective Well-Being, the Science of Happiness and a Proposal for a National Index", American Psychologist, *55*(1), 34-39.

Dikmen, E . (2018). Yüksek öğretim kurumlarının video paylaşım stratejileri: Türkiye'deki Üniversitelerin YouTube Kanalları Üzerine Bir İnceleme. *Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi (İlef) Dergisi*, *5*(2), 29-52.

Duradoni, M., Innocenti, F., & Guazzini, A. (2020). Well-Being and Social Media: A Systematic Review of Bergen Addiction Scales. *Future Internet*, *12*(2), 24.

Durak, E. ve Durak, M. (2013). Gençlerde sosyal kaygı ve depresyonun problemli internet kullanımıyla ilgili bilişlerle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, *38*(169), 19-29.

Durak, E. ve Durak, M. (2011). *The mediator roles of life satisfaction and selfesteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic internet use*. Social Indicators Research,*103*(1), 23–32.

Durak, H. (1997). "*Ankara meslek yüksekokulu öğrencilerinin özsaygı düzeyleri ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) . Gazi Üniversitesi, Ankara.

Duven, E.C., Müller, K. Beutel, M. ve Wölfling, K.(2015). Altered reward processing in pathological computer gamers – ERP-results from a semi-natural gaming design. *Brain & Behavior, 5*(1).

Echeburua, E. ve De Corral, P.(2009).Addiction to new technologies and to online social networking in young people: *A new challenge. Adicciones*, (22), 91–95.

Ellison NB, Steinfield C, Lampe C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication, 12*(4), 1143-68.

Er, B., Yıldız, K. ve Güzel, P. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif bir etkinlik alanı olarak sosyal medya kullanım amaçlarının incelenmesi. *MCBÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. II. Uluslararası Lisansüstü Eğitim Kongresi bildiri kitabı, 4, 1000-1000.

Erden, S. ve Hatun, O. (2015). "İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 2*(1), 53-83.

Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 77-84.

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well- Being, 3*(1).

Esen, E. Siyez, M. (2011).Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(36), 127-138.

Faller, G. (2001). Positive psychology: *A paradigm shift. J of Pastoral Counseling, 36*(7), 7-20.

Fidan, M. ve Usta, F. (2013). İyilik hali ölçeğinin Türkçe formunun güvenirlik ve geçerliğinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2*(3), 265-269.

Fuat, N. ve Him, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinin internet kullanım durumları ve saldırganlık düzeyleri arasındaki korelasyon*: GAÜ Psikoloji, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Öğrencilerinde İnternet Kaynaklı Tutum Değişiklikleri. II. International Conference on Communication, Media, Techology and Design. 02-04 May.

Gable, S. ve Haidt, J. (2005). What (and Why) is positive psychology? *Review of General Psychology*,(9), 103–110.

Genç, H. (2010). *İnternetteki etkileşim merkezi sosyal ağlar ve e-iş 2.0 uygulamaları*. Muğla

Üniversitesi, Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 481-487.

Goffman, E. (2009). Günlük yaşamda benliğin sunumu. (Cezar, B. Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1971).

Golder, S. A., Wilkinson, D. M. ve Huberman, B. A. (2007). Rhythms of social interaction: Messaging within a massive online network. *Communities and Technologies*, 41-66.

Griffiths, M.D., Kuss, D.J. ve Demetrovics, Z. (2014). *Social networking addiction: an overview of preliminary findings*. In Behavioral addictions. Criteria, evidence, and treatment. New York: Elsevier.

Griffiths, M.D. (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction research*, 8, 413-418.

Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi, *Klinik Psikiyatri Dergisi, 10*(1), 14- 27.

Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *12(*23), 115–131.

Hardie, E., Technologies, E. ve Tee, M.Y. (2007). Excessive ınternet use : The role of personality, loneliness and social support networks in ınternet addiction. Society,(5), 34-47.

Hawi, N.S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, (28), 1044–1053.

Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı - bir alan çalışması. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), 151-177.

Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? Science, *294*(5544), 980-982.

İnce, M.ve Koçak, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği. *Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *7*(2), 736-749.

Kahraman, M. (2010). *Sosyal Medya*. İstanbul: Mediacat Yayınları.

Kalafat, S. (1996). *Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kandell J.J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyberpsychology and behavior*, *1*(1), 11-17

Kayri, M.ve Günüç, S. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *39*(39), 220-232.

Keldal, G. (2015). *Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu:* Geçerlik ve güvenirlik çalışması. J Happiness Well-Being, (3), 103-115.

Kemp, S. (2020a). Hootsuite & We Social (2020), " Digital 2020 Global Digital Overview

https:datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview. Erişim tarihi:

(30.12.2020).

Kemp, S. (2020b). Hootsuite & We Social (2020), " Digital 2020 Global Digital Overview https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey. Erişim tarihi: (30.12.2020).

Koç, M. ve Gülyağcı, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic and usage characteristics. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, *16*(4), 279-284.

Koçak, G. (2012). *Bireylerin sosyal medya kullanım davranışlarının ve motivasyonlarının kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında incelenmesi*: Eskişehir'de Bir Uygulama. (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir

Köroğlu, O. ve Tutgun Ünal, A. (2013). *Öğretmen adaylarının sosyal ağları benimseme düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişk*i.Yeni Medya Kongresi, Kocaeli.

Köroğlu, E. (2013). *Amerikan Psikiyatri Birliği, Çev. Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El kitabı.Ankara:* Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Küçükali, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, *7*(13), 531-546.

Kılıç, Z. ve Durat, G . (2017). Üniversite Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104.

Kuss, D.J. ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction:Ten lessons learned. Int J Environ Res Public Health, *14*(3), 311.

Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health,* (8), 3528-3552.

Kwon, O. ve Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in Human Behavior,* (26), 254–263.

LaRose, R., Lin, C.A. ve Eastin, M.S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation.*Media Psychology*, *5*(3), 225-253.

Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success.*Psychological Bulletin, 131*(6), 803–855.

Mangels, D. (2009).The science of happiness. *Berkeley Scientific Journal*, *12*(2).

Morrison, C. M. ve Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: A questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, *43*(2), 121-126.

Muhammed E. ve Narmanlıoğlu H. (2018). Gazetelerin sosyal medyada paylaştığı haberlerin incelenmesi. *E-Journal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi*, 204- 216.

Nalwa, K. ve Anand, A.P. (2003). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern.*Cyber psychology and Behavior*, *6*(6), 653-656

Oğuz, B. B. (2012). Sosyal medya dilinin görüntüsel gösterge boyutu ve bunun dile etkisi.Turkish Studies - *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 7*(4), 1157-11664.

Öner, K. (2015). *Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler*.

(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

Oruç, R., Ö. K., E. ve Kutanis, R. Ö. (2014). Pozitif örgütsel davranış ve pozitif psikolojik sermaye üzerine kavramsal bir inceleme. *The Journal of Happiness and Well-Being*, *2*(2), 145-159.

Otu, A. A. (2015). *Social media addiction among students of the university of Ghana*. (Doktora tezi). Univesity of Ghana, Gana.

Özcan, K. ve Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university stu-dents. *Cyberpsychol Behav,* (10), 767-772.

Özdemir, G. (2016). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Tıpta uzmanlık tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Öztürk, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Öztürk, A. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi*, *42*(42), 335-366.

Sabancı-Semiramis, Y. (2018). Sosyal medya okuryazarlığı: Facebook ve instagram örneği. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali:romantik ilişkilerde mükemmelliyetçiliğin aracılık rolü. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *14*(20), 699-727.

Saföz Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri.*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam,* (30), 202-216.

Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Seferoğlu, S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi,* (2), 31-48.

Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Konya Selçuk Üniversitesi, Konya.

Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: *Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman, M.E.P. (2005). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C.R.Synder ve S. Lopez, (Eds.), Handbook of Positive Psychology (s.3-9). New York: Oxford University Press, Inc.

Seligman, M.E.P., Rashid, T. ve Parks, C.A. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 774-788.

Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14.

Shaffer, J.(2004).The Media and Civic Engagement, http://www.pewcenter.org/ doingcj/ speeches/s_grantmakers.html, Erişim: (07.12.2020).

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. ve Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria.*Depression and Anxiety*, *17*(4),207–216.

Simkova, B. ve Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. *Cyberpsychol Behav*, (7),536–9.

Suldo, S. ve Huebner, S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203.

Siviş-Çetinkaya, R. (2013). Turkish College Students' Subjective Wellbeing in Regard to Psychological Strengths and Demographic Variables: Implications for College Counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, (35), 317-330.

Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018) ."Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki". *Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *7*(13), 61-76.

Szczegielniak, A., Palka, J. ve Krysta, K. (2013). Problems associated with the use of social networks: A pilot study. *Psychiatria Danubina*, *25*(2), 212-215.

Şahin, A., Kaynakçı, C. ve Aytop, Y. (2016). "Ziraat fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının belirlenmesi*." Journal of Tekirdag Agri cultural Faculty*, *13*(02), 34-35.

Şahin, C., Ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD*), *18*(1), 523-538.

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 20*(3), 827–836.

Şeker, V. T. (2018). Sosyal medya bağımlılığı depresyon ve anksiyete ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 528067).

Şen, B. (2017). *Okul öncesi dönem çocuklarının duygusal zeka düzeyleri ile akran ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Şentürk, A. (2015). *Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığı, internet bağımlılığının sosyodemografik özellikler, depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi*. (Tıpta uzmanlık tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (6.Basımdan Çeviri; Çeviri Editörü: M.Baloğlu). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tanrıverdi, H. ve Sağır, S. (2014). Lise öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal ağları benimseme düzeylerinin öğrenci başarısına etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(18), 776-821.

Tanyıldız, A. (1993). I.Nurdan. "*ODTÜ öğrencilerinin uyum düzeylerini etkileyen bireysel, sosyal ve ailesel bazı etmenler*." (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Taşçı, B. ve Ekiz, S. (2018). Serbest zaman aktivitesi olarak sosyal medya bağımlılığı, 2.Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı: Eğlence ve Ürün Yerleştirme, 224-235.

Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. *Journal of History School* (JOHS), *7*(17), 851-870.

Tiryaki S. (2015). *Toplumsal yaşamda Facebook bağımlılığı: Konya örneğinde bir saha araştırması.* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Turel, O. ve Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems, 21*(5), 512-528.

Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı:Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi).Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(23), 103–110.

Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 35*(158), 75–89.

Usluel, Y. K. ve Mazman, S. G. (2009). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal TR, 3*(6), 1-24.

Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4*(1), 161-172.

Vural, Z. B. ve Bat, M. (2010). Sosyal ağların benimsenmesi ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama, 8*(15), 139-160.

Vural, Z.B. ve Bat, M. (2010). "Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma", *Yaşar Üniversitesi Dergisi, 5*(20), 3348-3382.

Wang Y. (2006). *Internet use among students and its implication for cross-cultural adaptation. Unpublished* (Doctoral dissertation). Kent State University.

We Are Social, (2020). Digital in 2020. https:wearesocial.com/digital-adresinden erişildi. Erişim: (30.12.2020).

Yakut, S. (2018). Öğretmenlerde psikolojik iyi oluş ve iş yerinde dışlanma ilişkisi. *Electronic Turkish Studies, 13*(18), 1357 - 1376

Yalçın, G. (2015). *Sosyal medyanın yoğun kullanımının ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi*.(Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.

Yavuz-Güler, Ç.ve İşmen-Gazioğlu, A. S. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: karşilaştirmali bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi,* (23), 107-114.

Yellowlees, P. M. ve Marks, S. (2007). Problematic Internet Use Or Internet Addiction. *Computers In Human Behavior*i, (23), 1447– 1453.

Yıldırım, A. (2014). İnternetingörünen yüzü. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi,* (16), 51-59.

Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Yıldız, K., Çokpartal, C., Ada, Ö.ve Kalkan, N. (2017). *A Research on facebook connection strategies of university students*. XX, Scientific Conference, 26-27.

Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, *1*(3), 237-244.

Young, K. (2004). İnternet Addiction A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, *American Behavioral Scientist*, *48*(4), 402-415.

Young, K. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, *10*(5), 671-679.

Yurdakoş, K. ve Biçer, E. B. (2019). İnternet Bağımlılık Düzeyinin Akademik Ertelemeye Etkisi: Sağlık Yönetimi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, *16*(1), 243-2.

Yüksel-Şahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377.