

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Examining The Relationship Between Secondary School Students' Social Media Addiction, Loneliness and Well-Being

Nusret Erdemir^{1*}  Tuncay Ayas² 

¹ Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, Kütahya, Türkiye

² Prof. Dr., Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Sakarya, Türkiye

Makale Bilgileri

Geliş Tarihi (Received Date)

08.01.2023

Kabul Tarihi (Accepted Date)

20.11.2023

*Sorumlu Yazar

Nusret Erdemir

Subaşı Mahallesi

Yenidoğan Caddesi

No:130 – Tavşanlı Özel

Eğitim Uygulama Okulu

Tavşanlı/Kütahya

erdemir_n@hotmail.com

Öz: Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 akademik yılında Kütahya'nın Tavşanlı ilçesinde öğrenim gören 481 ortaokul öğrencisi (290'ı kız ve 191'i erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri toplanırken Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde "Pearson Kolerasyon" ve "Çoklu Regresyon" analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin; sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık puanları arasında pozitif yönlü, "sosyal medya bağımlılığı ile iyi oluş" ve "yalnızlık ile iyi oluş" puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık, iyi oluşu yordamakta olup, iyi oluşun toplam varyansının %14,3'ünü açıklamaktadır. Araştırmanın sonuçları istatistiksel sonuçlara bağlı olarak tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, iyi oluş, ortaokul öğrencileri

Abstract: In the present study, it was aimed to examine the relationship between secondary school students' social media addiction, loneliness and well-being. The sample of the study consists of 481 students studying at secondary school (290 girls and 191 boys) in Tavşanlı district of Kütahya city in 2021-2022 academic year. For the data collection, the Social Media Addiction Scale for Adolescents, UCLA Loneliness Scale Short Form, Five-Dimensional Well-Being Model Scale for Adolescents and Personal Information Form were used. "Pearson Correlation" and "Multiple Linear Regression" were used to analyze the data. According to the findings of the study, a positive and significant relationship was found between social media addiction and loneliness scores, a negative and significant relationship was found between "social media addiction and well-being" and "loneliness and well-being" scores of secondary school students. In regression analysis, well-being was predicted by social media addiction and loneliness. They explained 14,3% of total variance of well-being. The results of the study were discussed depending on the statistical results and some suggestions were given.

Keywords: Social media addiction, loneliness, well-being, secondary school students

Erdemir, N. ve Ayas, T. (2023). Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(4), 708-721. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1231203>

Giriş

Sosyal medya, günümüzde insan iletişiminin internet ve teknolojiyi kullanımına bağlı değişim geçirmiş hâlidir. Yakın bir gelecekte teknoloji şirketleri tarafından "Metaverse" adıyla sosyal medyanın daha gelişmiş yapısı olan sanal bir evren ve insan vücudu "Avatar" adı verilen sanal bir form ile bu ortama adapte edilerek sanal bir dünyada toplumsal yaşam düzeni oluşturmaya çalışılmaktadır. Gelecekteki bu yapıları anlamlandırabilmek adına bugün dünya nüfusunun %58,4'ünün yani 4.620 milyar insanın aktif kullandığı sosyal medyayı tanımak önemlidir (We Are Social, 2022).

Sosyal medya, kullanıcı kişilerin kendilerine ait bilgi, düşünce ve ilgi yapılarını paylaşmaya imkân veren ve etkileşimin karşılıklı olarak çevrimiçi araçlarla ya da web desteğinin olduğu sitelerle ortaya çıkmaktadır (Özdemir vd., 2014). Sosyal medya kullanımı bireyleri ve toplumu etkileyen bazı işlevleri de beraberinde getirmiştir. Kişinin kimliğini kendi isteğine bağlı bir çerçevede gerçek ya da anonim bir yapıda oluşturabilmektedir. Kullanıcı bir birey başka bir kullanıcı ile iletişim kurmakta ve ortak düşünce yapısına sahip olan kullanıcılar gruplar oluşturabilmektedir. Yaşanılan dünyadan birçok bilgiyi sesli, görsel ve yazılı bir biçimde zaman ve

mekân sınırlarına bağımlı olmayan bir şekilde sosyal medyanın sanal ortamında paylaşım sağlayabilmektedir (Kietzmann vd., 2011). Kişinin paylaşımlarının beğenilmesi, başkaları tarafından takip edilmesi diğer bireyleri etkileyebildiğini göstermektedir (Argüden, 2003). Sosyal medyanın ifade edilen işlevleri üzerinden değerlendirilme yapıldığında sosyal medya ortamları yeni bir iletişim ve kültür ortamıdır (Sarıçam ve Erdemir, 2019). Yeni iletişim ve kültür ortamı olarak sosyal medya dm (anında mesaj), hashtag (#), like (beğenmek), dislike (beğenmemek), trendtopic (popüler konular) vb... kendine özgü terimlerle bireylerin duygu, düşünce, davranış, kullandıkları dil, bireysel ve sosyal yaşam koşullarını etkilemektedir.

Sosyal medya ortamlarının yapısı hem bireysel yönden hem toplumsal yönden insanlara yararlı ve zararlı sonuçları beraberinde getirmiştir. Sosyal medya ortamlarının yararları öğrenme amacıyla bilgiye ulaşma, düşüncelerini ifade edebilme, sosyal örgütlenme, arkadaş edinme ve sürdürme, zamandan tasarruf sağlama, eğlenme vb...; zararları ise gereksiz kullanma, alışkanlık yaratma, insan ilişkilerinde zayıflama, bilgi kirliliği, sahte kimlik oluşumu, özel hayatın ihlal edilmesi vb... olarak belirtilir (Çakmak, 2014). Castells

* Bu çalışma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne bağlı olarak ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında 2022 yılında tamamlanmış olduğu yüksek lisans tezi; "Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" temel alınarak hazırlanmıştır.

(2005) sosyal medyanın yararlarını; “Birincil kaynaklara ulaşmada kolaylık sağlama, zamanın ve mekânın engellemediği bir iletişim kurma, paylaşılan bilgilerden yeni bilgiler üretme” şeklinde ifade eder. Bireylerin yaptığı tüm paylaşımların silinememesi ve kendileri hakkında bilgi vermesi (Peltekoğlu, 2012) ve sanal ortamda kurulan ilişkilerin aşk ilişkisine dönüşerek aile birliğinin bozulması (Sütçüoğlu, 2016) sosyal medyanın zararlarından.

Sosyal medya ortamlarının zarar veren durumlarından “alışkanlık yaratma ve gereksiz kullanma” temelinde sosyal medya ortamlarının birey ve toplumda oluşturduğu bağımlılık araştırılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının evrimleşmiş özel bir hâlidir (Griffiths, 2013). Sosyal medya bağımlılığı bireyde biliş, duyuş, davranış gelişimiyle doğru orantılı gelişerek bireyin hayatındaki bireysel, sosyal ve mesleki yapılar da psikolojik temelli duygu durumlarında düzen sağlama, tekrarlama ve çatışma hâlinde olma problemlerini ortaya çıkarır (Tutgun-Ünal, 2015). DSM-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) sosyal medya bağımlılığını adıyla özgün olarak ele almayarak üçüncü kısımdaki başlıkta; “internet oyun bozukluğu” kriterleri (APA, 2013) üzerinden değerlendirme çalışmalarına yön vermektedir (Andreassen vd., 2016; Küçükvardar ve Tıngöy, 2018). DSM-5 sosyal medya bağımlılığını kavram olarak yeterli bir biçimde ele alınmamasına rağmen sosyal medya bağımlılığını zihinsel bozukluk olarak; kabul eden (Pantic, 2014), kabul etmeyen (Starcevic ve Aboujaoude, 2017) araştırmalar ortaya çıkmıştır. Sosyal medya bağımlılığının insan yaşantısı içinde yapılan araştırmalardaki şekliyle sıradan bir problem durumundan ilerleyerek, küresel çapta hastalıklı bir duruma dönüşmektedir (Sarıçam ve Adam-Karduz, 2018). İnsan hayatını sosyal medya bağımlılığı; “ruh hâlindeki ani değişimler, duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak meşgul olma hâlinin sürekliliği, yoksunluk hissetme, çatışma yaşama ve tekrarlama” gibi standart bağımlılık özellikleriyle etkilemektedir (Echeburúa ve De Corral, 2010; Kuss ve Griffiths, 2011). Ayrıca sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğu ya da etkilediği psikoloji kavramları da insanın hayatını doğrudan ya da dolaylı etkileme gücüne sahiptir. Alan yazında incelenen bazı araştırmalarda sosyal medya bağımlılığına sahip bireylerde stres (Rus ve Tiemensma, 2017), obsesif kompulsif bozukluk (Karadağ ve Akçınar, 2019), depresyon (Çayırılı, 2017; Karadağ ve Akçınar, 2019; Moreno vd., 2011), narsizim (Mehdizadeh, 2010) görülme riski artmaktadır. Bazı araştırmalarda da sosyal medya bağımlılığına sahip bireylerde öznel iyi oluş (Verduyn vd., 2015), benlik saygısı (Hawi ve Samaha, 2017; Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019) akademik başarı (Gök, 2016; Kirschner ve Karpinski, 2010) düşme eğilimindedir. Bu kavramlar içinde yalnızlık kavramı da mevcuttur (Doğan ve Karakaş 2016; Hunt vd., 2018; Savcı ve Aysan, 2016; Xu vd., 2022).

İnsanın anne karnında başlayan yaşamı anne ile olan ilişkisi, doğumla birlikte aile ilişkisi ve sonrasında büyümeye bağlı olarak farklı ve karmaşık sosyal ilişkilere doğru değişim göstermektedir. Sosyal olarak gelişim gösterme yeteneğine sahip insan yaşamın içinde yalnızlık yaşayabilmektedir. Bireyin yalnızlık durumunu anlayabilmek için psikoloji bilimi yalnızlığı patolojik ve pozitif yönüyle çeşitli araştırmalarda incelemiştir. Pozitif yönüyle bireyin kendini gerçekleştirmesini, olgunlaşmasını, yeni kazanımlar elde etmesini, ilham sağlamasını (Eyüboğlu, 2017) ve özgün niteliğe sahip eserler çıkarmasını (Altundağ, 2013) ele alır. Patolojik yönüyle ilişki oluşturmada yetersizlik, travmatik yaşamsal olaylar, kişilik yapısı ve gelişime bağlı

değişikliklerin getirmiş olduğu yalnızlık incelenmektedir (Rokach, 1989). Bireye pozitif bir durum sağlayan yalnızlıkta desteğe ihtiyacı az ya da yokken patolojik duruma iten yalnızlıkta birey daha fazla desteğe ihtiyaç duymaktadır. Patolojik açıdan insanın bu yalnızlık durumu, psikolojik bir sıkıntı çerçevesinde bireyin yaşamsal tecrübesine göre hayalini kurduğu sosyal iletişim seviyesine ulaşamamasıdır (Demirbaş ve Haşit, 2016).

Yalnız bireylerde suç olan eylemlere yönelim, sağlık hizmetlerinden aşırı faydalanım, alkol bağımlılığı (Russell vd., 1980), sosyal becerilerin yetersizliği (Deniz vd., 2005), depresyon ve intihar eğilimi (Perlman ve Peplau, 1984) gibi risklerin biri ya da birkaçı görülebilmektedir. Yalnızlaşan bireyler iletişim kurabilmek (Xu vd., 2022), kendilerini ifade eden içerik oluşturabilmek (Pittman ve Reich, 2016) için sosyal medya ortamlarına yönelebilirler. Yalnızlık, sosyal medya bağımlılığı riskinin oluşmasını sağlayan (Hunt vd., 2018; Savcı ve Aysan, 2016) ve sosyal medya bağımlılığını belirleyen (Doğan ve Karakaş 2016; O’Day ve Heimberg, 2021) önemli bir faktördür. Yalnızlığın insan ruhundaki problem durumunun ne seviyede ve nasıl bir yapıda olduğu destek sağlayacak ortam ve araçların düzenlenmesi ve pozitif bir ruh hâline döndürmek önem taşımaktadır. Alan yazındaki yalnızlıkla ilgili bazı araştırmalarda pozitif psikolojinin kavramlarından yaşam doyumu (Mellor vd., 2008; Türkel ve Dilmaç, 2019), mutluluk (Phu ve Gow, 2019; Traş vd., 2020), psikolojik iyi oluş (Chiao vd., 2019; Meral ve Bahar, 2016) incelenmiştir. Yalnızlıkla iyi oluş kavramı da incelenmiştir (Gubler vd., 2021; Kearns vd. 2015; Uyanık, 2019).

Aristo’nun yaklaşımıyla özdeşleşen pozitif psikoloji (Jorgensen ve Nafstad, 2004), nasıl iyi bir hayat sürecinin olması gerektiğine dair düşünceler sonucunda insanda mevcut halde bulunan güçlü ve olumlu yönleri temel almaktadır (Seligman vd., 2005). İyi oluş, vücut ve aklın birlikte sağlıklı olma durumuyla özdeşleşen pozitif psikolojiye ait kavramlardan biridir (Göcen, 2012). Başka bir tanım ifadesinde iyi oluş, yaşamın içinde birey kabiliyeti ile stres durumları ile baş ederek, toplumun refahına verimli ve üretken olarak hizmet etmektir (World Health Organization [WHO], 2004). İyi oluş kavramının temeli mutluluk teorisine dayanmaktadır (Seligman, 2010). İyi oluş, mutluluk teorisine bağlı olarak insanı neşeli ve anlamlı ruh hâli ile ifade etme yetersizdir (Seligman, 2010). İnsanın hayatının bütün yönlerinin açıklanabileceği bir yapıya ihtiyaç duyulmuştur (Scorsolini-Comin vd., 2013).

Seligman iyi oluş kavramını PERMA adındaki beş boyutlu modeliyle yeniden ele almıştır (Seligman, 2010). EPOCH modeli, gençlerin eğitim hayatını bütün yönleriyle ele alabilmek amacıyla PERMA modelinden uyarlanarak oluşturulmuştur (Kern vd., 2016). Her iki modelin isimlerindeki harfler, her iki modelde İngilizce beş boyutun ilk harfleridir. EPOCH modelinin beş boyutu: “1. Bağlılık: Bireyin etkinliklerde yapabileceği ve yapamayacaklarını fark etmesi, katılım sağladığı işlere odaklanması, sorumluluklarını yerine getirmesi, 2. Kararlılık: Olumsuzluklara karşı yılmadan çaba gösterme, 3. İyimserlik: Gelecekleri hakkında olumlu inanca sahip olma, 4. İlişkiler: Kişilerin başka kişilerle olan sosyal destek ve sevgi bağının olması, 5. Mutluluk: Kişinin şartlardan bağımsız hayatının her döneminden memnuniyeti” olarak karşımıza çıkmaktadır (Kern vd., 2016).

Günümüzde bireylerin iyi oluşlarını koruyabilmeleri ve arttırabilmeleri için teknoloji gelişiminin sunduğu sosyal medyayla birlikte yaşayabilmeyi öğrenmeleri gerekmektedir. Sosyal medya ortamlarının kullanımına göre bağımlılık

durumu oluşturması ve patolojik riskleri artırması bireyin iyi oluşunu etkileyecektir. Birey sosyal medyada ortamlarındaki paylaşımların takip ederken sorumluluğunu aldığı görevlere odaklanmayarak görevlerini yerine getiremeyebilir. Sosyal medyanın ortamlarının sanal dünyasında insanlar isteklerine kolay olarak ulaşabilmektedir. Gerçek hayatta ise insanların isteklerine ulaşmak için belli koşulları yerine getirmesi gerekir, yani çaba harcaması gerekir. İnsanlar, isteklerini yerine getirmek için çabalarırken olumsuz durumlar karşısında çözüm üretemeyerek pes edebilmektedir. Sosyal medya ortamlarında birey farklı kaynaklardan sınırsız derecede paylaşımlara maruz kalmaktadır. Yapılan paylaşımların ne kadarının paylaşımı tüketene uygun olduğu bilinmemektedir. Uygunsuz paylaşımlara maruz kalan bireylerde gelecek kaygısı oluşabilmektedir. Sosyal medya ortamlarına aşırı derecede katılım sağlamak, sosyal ilişkileri etkileyebilmektedir. Sosyal ilişkilerin sağlayacağı desteğin yerini ekran desteği, toplumun içinde var olmanın yerini sanal var olma almaktadır. Kişiler kendilerini ekran karşısında sosyal medya ortamlarının katılımına koşullandırarak, bireysel sınırlarını sanal sınırsızlıkla aşmaya çalışarak memnun olabilmektedirler. Sosyal medya ortamlarının sınırsızlığından uzaklaştırılarak gerçek hayat sınırlarına dâhil edilen kişiler mutsuz olabilmekte ve iyi olma hâlimden uzaklaşabilmektedir. Alan yazındaki bazı benzer çalışmaların farklı sonuçları mevcuttur (AlHeneidi ve Smith, 2021; Bekalu vd., 2023; Karaoğlu vd., 2021; Kasmani vd., 2021; Kennewell vd., 2022; Lei vd., 2023; Ni vd., 2019; Patwari ve Seth Grover, 2022; Satıcı, 2019; Ümmet vd., 2019).

Türkiye'deki araştırmalara ilişkin inceleme yapıldığında; sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık (Baltacı, 2019; Kılıç, 2021; Yukay-Yüksel vd., 2020; Yüksel, 2019), sosyal medya bağımlılığının iyi oluşla ve alt ölçekleriyle (Karaoğlu vd., 2021; Ümmet vd., 2019) arasında olan ilişkilerin ifade edildiği araştırmalara rastlanmıştır. Bunun yanında yalnızlığın iyi oluşla ve alt ölçekleriyle arasında olan ilişkilerin ifade edildiği bir araştırmaya rastlanmıştır (Uyanık, 2019). Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ortaokul öğrencileriyle yapılmış sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş ve alt ölçeklerinin yer aldığı bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Ergenlik dönemi ve bu dönemin başlangıcına denk gelen ortaokul öğrencilerinde kendini ve çevreyi fark etme, arkadaşlık ilişkileri, liseye hazırlık süreci, çocukluk ve yetişkinlik arasında ikircikli yapıya uyum sağlayabilmek önemlidir. Ergenlik dönemi içindeki bireylerin beyinlerinde bulunan limbik sistemin gelişiminin çok iyi olduğu, prefrontal korteksin tam gelişmediğini belirtilmektedir (Spear, 2000). Başka bir ifadeyle ergenlik döneminde duygusal gelişim, düşünce gelişiminin önüne geçmiştir. Duygu hâline göre hareket eden bireyler, düşünmeden risk taşıyan eylemlerde bulunabilirler (Plotnik, 2009). Duygusal gelişim, kişinin kimlik gelişimine yeni ilgi alanları, değerler ve inançlar sağlayarak katkıda bulunur (Bandura, 1999). Gençlerin sağlıklı bir kimlik gelişiminin olması toplumsal, romantik ve mesleki rollerini ve ilişkilerini belirlemede önem taşımaktadır (Plotnik, 2009). Ortaokul öğrencileri ile yapılan bu araştırmaya ait sonuçların ortaokul öğrencisi ile alanda çalışma yapan uzmanlara fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın temel amacı ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde oluşturulan alt amaç soruları aşağıdaki gibidir.

1. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş (toplam ve alt ölçekleri) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlığı iyi oluşu (toplam ve alt ölçekleri) yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amaçlarını betimleyebilmek için kullanılan modelin yapısı ilişki desen olarak belirlenmiştir. İlişkisel desen, iki ya da daha fazla değişken kullanılarak, değişkenlerin birbirini etkileme yönü ve gücü hakkında bilgi vermeyi amaçlamaktadır (Vanderstoep ve Johntson, 2009).

Evren ve Örneklem Yapısı

Araştırmaya ait evreni, 2021-2022 yılında Kutahya'nın Tavşanlı ilçesi sınırları içinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak eğitim faaliyetlerini sürdürmekte olan tüm ortaokul öğrencilerinden (5., 6., 7. ve 8.sınıf) oluşmaktadır.

Araştırmaya ait örnekleme seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi belirlenerek kullanılmıştır. Evrendeki tüm bireyler örnekleme seçilme olasılıkları eşittir (Büyüköztürk vd., 2013). Araştırmaya gönüllü olarak katılan ortaokul öğrencilerinin 290'ı (%60,3) kız, 191'i (%39,7) erkektir. Öğrencilerin yaşlarına göre gruplandığında; 140'ı (%29,1) 11 yaş ve altında, 98'i (%20,4) 12 yaşında, 144'ü (%29,9) 13 yaşında ve 99'u (%20,6) 14 yaş ve üstündedir. Öğrenciler sınıf seviyesine göre gruplandığında; 132'si (%27,4) 5.sınıfta, 85'i (%17,7) 6.sınıfta, 123'ü (%25,6) 7.sınıfta ve 141'i (29,3) 8.sınıfta öğrenim görmektedir.

Verileri Toplamada Kullanılan Araçlar

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)

Özgenel vd. (2019) tarafından sosyal medya bağımlılığını ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek 5'li likert tipte 9 maddeye sahip olan bir yapıdadır. Tek boyuta sahip olan ölçeğin maddeleri ters puanlanmaktadır. Maddelerin cevaplanması sonucunda sosyal medya bağımlılık puanlarının toplamı en az 9, en çok 45 olarak hesaplanır. Ölçekten hesaplanan toplam puanların yüksekliği sosyal medya bağımlılığının yükseklik düzeyini belirlemektedir. Ölçeğin uyum indeksleri; $\chi^2=72,738$, $df=27$, $\chi^2/sd=2,694$, $CFI=0,950$, $GFI=0,925$, $AGFI=0,875$, $RMR=0,068$ ve $SRMR=0,041$ olarak analiz edilmiştir. Yapı geçerliliğinin belirlenebilmesi amacıyla açılımlayıcı faktör analizi yapılmış ve $KMO = 0,95$ olarak bulunmuştur. Özgenel vd. (2019) ölçek geliştirirken iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha Değeri'ni 0,90 olarak hesap etmiştir. Bu çalışmada hesap edilen Cronbach Alpha Değeri 0,89 olarak bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF, ULS-8)

Ergenlerin yalnızlık seviyesini ölçmek amacıyla Hays ve Dimatteo (1987) tarafından geliştirilmiş, Yıldız ve Duy (2014) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 4'lü likert tipte, 7 maddeye sahip olan bir yapıdadır. Ölçek tek boyuttan oluşur ve ölçeğin 5.maddesi ters puanlanmaktadır. Maddelerin cevaplanması sonucunda yalnızlık puanlarının toplamı en az 7, en çok 28 olarak hesaplanır. Ölçekten hesaplanan puanların toplamı ne kadar yüksek ise yalnızlık da o kadar yüksek düzeydedir. Ölçeğin uyum indeksleri; $\chi^2=27,12$, $df=14$,

$\chi^2/sd=1.94$, $RMSEA=.06$, $CFI=.98$, $GFI=.97$, $AGFI=.95$, $RMR=.03$, $SRMR=.04$, $NFI=.96$ ve $NNFI=.97$ olarak analiz edilmiştir. Uyarlama çalışmalarında Yıldız ve Duy iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha Değeri'ni 0.74 ve iki hafta sonra 64 lise öğrencisinden alınan verilerin test-tekrar test güvenilirliği 0,84 olarak hesap etmiştir. Bu çalışmada hesap edilen Cronbach Alpha Değeri 0,80 olarak bulunmuştur.

Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği (EPOCH)

Seligman'ın ortaya koyduğu beş boyutlu iyi oluş modeli ergenlere göre uyarlaması ve ergenlerin iyi oluş seviyesini ölçmek amacıyla Kern vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Demirci ve Ekşi (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış, 20 maddeye sahip olan 5'li liket tipinde bir ölçektir. Ölçek 5 boyuttan oluşur, her boyut 4 madde ile hesaplanır, ters puanlanan maddesi yoktur. Ölçeğin boyutları; "Bağlılık, Kararlılık, İyimserlik, İlişkililik ve Mutluluk" olarak belirtilmiştir. Maddelerin cevaplanması sonucunda iyi oluş ölçek toplam puanı en az 20, en çok 100; ölçeğin her bir alt boyutunun toplam puanı ise en az 4, en çok 20 olarak hesaplanır. Ölçeğin tamamı ve alt boyutlarından hesaplanan puanların toplamı ne kadar yüksek ise iyi oluş ve alt boyutlarının seviyesi de o kadar yüksek düzeydedir. Beş boyuta sahip ölçeğin uyum indeksleri; $\chi^2=381.29$, $df=160$, $\chi^2/sd=2.38$, $RMSEA=.074$, $CFI=.98$, $IFI=.98$, $SRMR=.052$, $RFI=.96$, $NFI=.96$ ve $NNFI=.98$ olarak analiz edilmiştir. Uyarlama çalışmalarında Demirci ve Ekşi iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha Değeri'ni; "İyi oluş (Toplam)=0.95, Bağlılık=0,84, Kararlılık=0,72, İyimserlik=0.84, İlişkililik=0,88, Mutluluk=0,88" olarak hesap etmiştir. Bu çalışmada hesap edilen Cronbach Alpha Değeri; İyi oluş (Toplam)=0,92, Bağlılık=0,78, Kararlılık=0,77, İyimserlik=0,84, İlişkililik=0,79, Mutluluk=0,87" olarak bulunmuştur.

Kişisel (Demografik) Bilgi Formu

Araştırma için katılım sağlayan ortaokul öğrencilerinden veri toplayabilmek için oluşturulmuş kişisel (demografik) bilgi formunun içinde; "cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi, başarı durumu, kardeş sayısı, annenin eğitim seviyesi, babanın eğitim seviyesi, annenin çalışma durumu, babanın çalışma durumu, anne-baba birlikteliği, ailenin aylık geliri, okuldaki spor ve kültürel faaliyetlere katılma durumu" olarak 12 soru mevcuttur.

Verilerin Toplanması

Araştırma için ortaokul öğrencilerinden veri toplayabilmek için ölçme araçlarını literatüre kazandıran araştırmacılardan ölçek izinleri, Kütahya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden veri

Tablo 1. Ölçeklerin hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçekler	N	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	481	.915	-.144
UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF, ULS-8)	481	.393	-.628
Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği (EPOCH)	481	-.740	.071
İyi Oluş Alt Boyut: Bağlılık	481	-.570	-.210
İyi Oluş Alt Boyut: Kararlılık	481	-.472	-.461
İyi Oluş Alt Boyut: İyimserlik	481	-.779	-.240
İyi Oluş Alt Boyut: İlişkililik	481	-1.545	1.829
İyi Oluş Alt Boyut: Mutluluk	481	-.877	.038

toplama izin yazısı (Tarih ve sayı: 21.05.2021 – E-53490996-44-25399777) ve İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığı'nda etik kurul onay belgesi (Tarih, sayı ve toplantı: 28.05.2021 – E-20292139-050.01.04-8051 – 2021/05) alınmıştır. COVID-19 salgını nedeniyle veli onayı, kişisel bilgi formu ve ölçekler online ortama (Google Form) aktarılmıştır. Kütahya İl Milli Eğitim Müdürlüğünün verdiği izin sonucunda, Tavşanlı ilçesindeki resmi ve özel ortaokullar ziyaret edilmiştir. Çalışmayla ilgili gerekli bilgi durumu okul müdür ya da müdür yardımcısına sunulmuştur. Okulun iletişim kanalları kullanılarak online ortamdaki veli onayı, kişisel bilgi formu ve ölçeklerin sınıf-veli gruplarında paylaşımı rica edilmiştir. Gruplardan 489 ortaokul öğrencisinden veri toplanmıştır. Analiz ederken 8 adet uç değere rastlanmış ve bu veriler analizden çıkarılmıştır. Sonuç olarak 481 ortaokul öğrencisine ait veri analiz işlemine alınmıştır.

Veri Analizi

Ortaokul öğrencilerinden toplanan bilgiler SPSS 18.0 programı ile çözümlenme işlemi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımını test edebilmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin analiz edilerek, incelenmesine karar verilmiştir. Ölçek verilerinin puanlanması sonucunda ölçekler arasındaki ilişkinin yönü ve seviyesi Pearson Kolerasyon analizi ile bulunmuştur. Bağımlı bir değişkene ait verilerin birden fazla bağımsız değişkene ait verilere göre ilişkisini yordamak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmadaki ölçeklerin normal dağılım göstermesiyle ilişkili çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri, kolerasyon yapısı ve iyi oluş ve alt ölçeklerini sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlığın yordaması analizlerine ait bulgular aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde ölçeklerin hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerleri ifade edilmiştir. Normal dağılımın var olduğunun kabul edilebilmesi için çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olması gerekir (Büyüköztürk, 2010; Hair vd., 2006). Bu durumda İyi Oluşun Alt Boyutu: İlişkililik hariç, geriye kalan tüm ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasındadır. Yani diğer bir ifade ile İyi Oluşun Alt Boyutu: İlişkililik hariç, diğer ölçekler normal dağılım göstermektedir. Kolerasyonun yapılabilmesi için gerekli olan normal dağılımın görüldüğü ölçekler dikkate alınmıştır.

Tablo 2. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, iyi oluş ve alt boyutlarına ait kolerasyon ilişkileri

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7
1. Sosyal Medya Bağımlılığı	1	.171**	-.312**	-.115*	-.433**	-.276**	-.249**
2. Yalnızlık		1	-.264**	-.091*	-.134**	-.211**	-.299**
3. İyi Oluş			1	.730**	.747**	.861**	.861**
4. Bağlılık				1	.495**	.467**	.524**
5. Kararlılık					1	.585**	.477**
6. İyimserlik						1	.745**
7. Mutluluk							1
\bar{X} (Ortalma)	16.92	13.87	79.37	15.19	15.20	15.57	15.88
Ss (Standart Sapma)	7.63	5.25	14.61	3.55	3.47	3.92	3.91

**p<.01 *p<.05

Tablo 3. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının ve yalnızlığının iyi oluşu yordamasına ilişkin regresyon istatistiği

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	96.658	2.067	-	46.753	.000	-	-
Sosyal Medya Bağımlılığı	-.526	.082	-.275	-6.394	.000	-.312	-.281
Yalnızlık	-.604	.119	-.217	-5.058	.000	-.264	-.225

R = .378 R² = .143 F_(2, 478) = 39.956 p = .000

Tablo 2 incelendiğinde ölçekler arasındaki ilişki durumu Pearson Kolerasyon analizi yapılarak hesaplanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının düşük seviyede; “pozitif yönde yalnızlık ile ($r = .171, p < .01$; %95 CI [.076, .268]); negatif yönde ise bağlılık ($r = -.115, p < .05$; %95 CI [-.209, -.022]), iyimserlik ($r = -.276, p < .01$; %95 CI [-.395, -.184]), ve mutluluk ($r = -.249, p < .05$; %95 CI [-.341, -.174]) ile anlamlı ilişkisi mevcuttur. Diğer taraftan sosyal medya bağımlılığı orta seviyede negatif yönde iyi oluş ($r = -.312, p < .01$; %95 CI [-.399, -.226]) ve kararlılık ($r = -.433, p < .01$; %95 CI [-.510, -.351]) ile anlamlı ilişkisi mevcuttur. Yalnızlığın ise düşük seviyede negatif yönde; “iyi oluş ($r = -.264, p < .01$; %95 CI [-.345, -.178]), bağlılık ($r = -.091, p < .05$; %95 CI [-.182, -.004]), kararlılık ($r = -.134, p < .01$; %95 CI [-.222, -.045]), iyimserlik ($r = .211, p < .01$; %95 CI [-.298, -.125]), mutluluk ($r = -.299, p < .01$; %95 CI [-.382, -.209])” ile anlamlı ilişkisi mevcuttur.

Tablo 3 incelendiğinde ortaokul öğrencilerine ait iyi oluşun sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık tarafından etkileme düzeyini belirlemek amacıyla regresyon istatistiği yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının ve yalnızlığın tablodaki verilere göre iyi oluşa anlamlı etkisi mevcuttur ($F_{(2, 478)} = 39.956, p < .05$). Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık iyi oluşta meydana gelen değişimin %14,3’ünü açıklamaktadır ($R = .378, R^2 = .143$). Ortaokul öğrencileri ile yapılan bu araştırmaya göre sosyal medya bağımlılığı seviyesinde 1 birimlik artış olması sonucunda iyi oluş seviyesinde -.526 birimlik, yalnızlık seviyesinde 1 birimlik artış olması hâlinde iyi oluş seviyesinde -.604 birimlik azalma olmaktadır (İyi Oluş = 96.658 + (-.526) x Sosyal Medya Bağımlılığı + (-.604) x Yalnızlık). İyi oluş için görece önem sırası oluşturabilmek için standart regresyon

katsayılarına (β) bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ($\beta = -.275$), yalnızlık ($\beta = -.217$) olarak ortaya çıkar.

Tablo 4 incelendiğinde ortaokul öğrencilerine ait bağımlılığın sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık tarafından etkileme düzeyini belirlemek amacıyla regresyon istatistiği yapılmıştır. Tablodaki verilere göre sosyal medya bağımlılığının bağımlılığa anlamlı etkisi mevcutken yalnızlığın bağımlılığa anlamlı etkisi yoktur ($F_{(2, 478)} = 4.497, p < .05$). Sosyal medya bağımlılığı bağımlılıkta meydana gelen değişimin %1,8’ini açıklamaktadır ($R = .136, R^2 = .018$). Ortaokul öğrencileri ile yapılan bu araştırmaya göre sosyal medya bağımlılığı seviyesinde 1 birimlik artış olması hâlinde bağımlılık seviyesinde -.048 birimlik azalma meydana gelmektedir (Bağımlılık = 16.693 + (-.048) x Sosyal Medya Bağımlılığı). Bağımlılık için görece önem sırası oluşturabilmek için standart regresyon katsayılarına (β) bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ($\beta = -.102$) olarak ortaya çıkar.

Tablo 5 incelendiğinde ortaokul öğrencilerine ait kararlılığın sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık tarafından etkileme düzeyini belirlemek amacıyla regresyon istatistiği yapılmıştır. Tablodaki verilere göre sosyal medya bağımlılığının kararlılığa anlamlı etkisi mevcutken yalnızlığın kararlılığa anlamlı etkisi yoktur ($F_{(2, 478)} = 56.543, p < .05$). Sosyal medya bağımlılığı kararlılıkta meydana gelen değişimin %19,1’ini açıklamaktadır ($R = .437, R^2 = .191$). Ortaokul öğrencileri ile yapılan bu araştırmaya göre sosyal medya bağımlılığı seviyesinde 1 birimlik artış olması hâlinde kararlılık seviyesinde -.192 birimlik azalma meydana gelmektedir (Kararlılık = 19.021 + (-.192) x Sosyal Medya Bağımlılığı). Kararlılık için görece önem sırası oluşturabilmek için standart regresyon katsayılarına (β) bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ($\beta = -.423$) olarak ortaya çıkar.

Tablo 4. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının ve yalnızlığının bağımlılığı yordamasına ilişkin regresyon istatistiği

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	16.693	.538	-	31.036	.000	-	-
Sosyal Medya Bağımlılığı	-.048	.021	-.102	-2.226	.026	-.115	-.101
Yalnızlık	-.050	.031	-.074	-1.599	.111	-.091	-.073

R = .136 R² = .018 F_(2, 478) = 4.497 p = .012

Tablo 5. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının ve yalnızlığının kararlılığı yordamasına ilişkin regresyon istatistiği

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	19.021	.477	-	39.861	.000	-	-
Sosyal Medya Bağımlılığı	-.192	.019	-.423	-10.121	.000	-.433	-.420
Yalnızlık	-.041	.028	-.062	-1.480	.140	-.134	-.068

$R = .437$ $R^2 = .191$ $F_{(2, 478)} = 56.543$ $p = .000$

Tablo 6. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının ve yalnızlığının iyimserliği yordamasına ilişkin regresyon istatistiği

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	19.470	.569	-	34.245	.000	-	-
Sosyal Medya Bağımlılığı	-.127	.023	-.247	-5.612	.000	-.276	-.249
Yalnızlık	-.126	.033	-.169	-3.836	.000	-.211	-.173

$R = .322$ $R^2 = .104$ $F_{(2, 478)} = 27.608$ $p = .000$

Tablo 7. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının ve yalnızlığının mutluluğu yordamasına ilişkin regresyon istatistiği

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	20.378	.558	-	36.526	.000	-	-
Sosyal Medya Bağımlılığı	-.104	.022	-.204	-4.702	.000	-.249	-.210
Yalnızlık	-.196	.032	-.264	-6.097	.000	-.299	-.269

$R = .360$ $R^2 = .130$ $F_{(2, 478)} = 35.602$ $p = .000$

Tablo 6 incelendiğinde ortaokul öğrencilerine ait iyimserliğin sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık tarafından etkileme düzeyini belirlemek amacıyla regresyon istatistiği yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının ve yalnızlığın tablodaki verilere göre iyimserliğe anlamlı etkisi mevcuttur ($F_{(2, 478)} = 27.608$, $p < .05$). Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık iyimserlikte meydana gelen değişimin %10,4'ünü açıklamaktadır ($R = .322$, $R^2 = .104$). Ortaokul öğrencileri ile yapılan bu araştırmaya göre sosyal medya bağımlılığı seviyesinde 1 birimlik artış olması sonucunda iyimserlik seviyesinde -.127 birimlik, yalnızlık seviyesinde 1 birimlik artış olması hâlinde iyimserlik seviyesinde -.126 birimlik azalma olmaktadır (İyimserlik = $19.470 + (-.127) \times$ Sosyal Medya Bağımlılığı + $(-.126) \times$ Yalnızlık). İyimserlik için görece önem sırası oluşturabilmek için standart regresyon katsayılarına (β) bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ($\beta = -.247$), yalnızlık ($\beta = -.169$) olarak ortaya çıkar.

Tablo 7 incelendiğinde ortaokul öğrencilerine ait mutluluğun sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık tarafından etkileme düzeyini belirlemek amacıyla regresyon istatistiği yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının ve yalnızlığın tablodaki verilere göre mutluluğa anlamlı etkisi mevcuttur ($F_{(2, 478)} = 35.602$; $p < .05$). Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık mutlulukta meydana gelen değişimin %13'ünü açıklamaktadır ($R = .360$, $R^2 = .130$). Ortaokul öğrencileri ile yapılan bu araştırmaya göre sosyal medya bağımlılığı seviyesinde 1 birimlik artış olması sonucunda mutluluk seviyesinde -.104 birimlik, yalnızlık seviyesinde 1 birimlik artış olması hâlinde mutluluk seviyesinde -.196 birimlik azalma olmaktadır (Mutluluk = $20.378 + (-.104) \times$ Sosyal Medya Bağımlılığı + $(-.196) \times$ Yalnızlık). Mutluluk için görece önem sırası oluşturabilmek için standart regresyon katsayılarına (β) bakıldığında yalnızlık ($\beta = -.264$), sosyal medya bağımlılığı ($\beta = -.204$) olarak ortaya çıkar.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişki durumlarına ait analizler yapılmıştır. Araştırmamızdaki değişkenlerden sosyal medya bağımlılığıyla pozitif yönde ilişkisi olan yalnızlığın düşük seviyeli anlamlılığı

bulunmuştur. Literatürdeki incelemeler sonucunda araştırmalarda farklı sonuçlara rastlanmıştır. Bazı araştırmalar sosyal medya bağımlılığıyla yalnızlığın pozitif ilişkisini bulmuş (Baltacı, 2019; Boursier vd., 2020; Kılıç, 2021; Savcı ve Aysan, 2016; Xu vd., 2022; Yukay-Yüksel vd., 2020), başka bir araştırma ise negatif ilişkisini (Yüksel, 2019) tespit etmiştir. Doğan ve Karakaş (2016) sosyal ağ siteleri kullanımıyla romantik ilişkilerdeki ve aile ilişkilerindeki yalnızlık arasında pozitif, sosyal ilişkilerdeki yalnızlık arasında ilişki bulamamıştır. Çetinkaya ve Gündüz (2017) problemli internet kullanımıyla yalnızlığın ilişkisinin pozitif olduğunu belirtir. Pittman (2015) araştırmasında üniversite öğrencilerinin Twitter ve Instagram'a ait ilgilerinin artmasının, bu sosyal medya ortamlarında yeni içerikler üretip var olan içerikleri tüketmelerinin yalnızlıklarını azalttığını belirtmiştir. Pittman ve Reich (2016) görsel içerikli sosyal medya ortamlarının yalnızlığı azalttığını, yazı içerikli sosyal medya ortamlarının yalnızlığı etkilemediğini belirtmiştir. Hunt vd. (2018) yapmış olduğu deneysel araştırmada sosyal medyayı sınırlı kullanan lisans öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri azalmıştır. O'Day ve Heimberg (2021) derleme çalışmasında yalnızlığın sorunlu sosyal medya kullanımıyla ilişkisinin olduğunu ve risk oluşturduğunu belirtmiştir. Yalnızlık ile sosyal medya kullanımı araştırılan başka bir araştırmada doğrusal olarak pozitif yönde yordama bulunmuştur (Türkel ve Dilmaç, 2019). Sosyal medya insanların sosyal ilişkilerini olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Sosyal medyaya fazla zaman ayırabilmek için sosyal ilişkilere ayrılan zamandan feragat edilmesi gerekmektedir. Sosyal ilişkilere ayrılan zamanın azalmasıyla birlikte belirli bir süre sonra sosyal ilişkilerin iyice azalmasına neden olacak bu durumda bireylerin giderek yalnız kalmasına neden olabilecektir. Bu durumda bireylerin yalnızlığını giderebilmek için daha fazla sosyal medyada zaman harcamasına neden olabilecektir.

Sosyal medya bağımlılığının negatif yönde ilişkisinin olduğu iyi oluşla ve kararlılıkla arasında orta seviyede; bağıllıkla, iyimserlikle ve mutlulukla arasında düşük seviyede anlamlılık bulunmuştur. Literatürdeki incelemeler sonucunda araştırmalardan bazıları EPOCH ölçeğini iyi oluş şeklinde bir bütün olarak, bazıları ise iyi oluşun yanında alt ölçeklerinin de

sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini incelemiştir. Sosyal medya bağımlılığının iyi oluşla negatif ilişkisinin olduğuna (Karaoğlu vd., 2021; Satıcı, 2019), ilişkisinin olmadığına (Ümmet vd., 2019) yönelik çalışmalar bulunmuştur. Bunun yanında Ümmet vd. (2019) çalışmasında sosyal medya bağımlılığının alt ölçekleriyle iyi oluşun alt ölçekleri arasında; “sanal tolerans ile kararlılık” ve “sanal problem ile kararlılık” negatif yönlü ilişki durumu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığının iyi oluşla ilişkisi farklı ölçek türleriyle ve farklı araştırma tarzlarıyla da incelenmiştir. Baltacı (2019) sosyal medya bağımlılığının mutlulukla, Kağnıcı (2020) internet bağımlılığının iyi oluşla, Çetinkaya ve Gündüz (2017) problemleri internet kullanımının psikolojik iyi oluşla negatif ilişkisini tespit etmiştir. Maftai vd. (2023) ise sosyal medya kullanımının bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak haz vermesi iyi oluşa olumlu katkı sağladığını belirtmiştir. Duradoni vd. (2020) derleme araştırmasında Bergen Facebook ve sosyal medya bağımlılık ölçeklerinin olumsuz iyi oluş ölçekleriyle yüksek düzeyde ilişkili, pozitif iyi oluş ölçekleriyle düşük düzeyde ilişkili olduğunu ifade etmiştir. AlHeneidi ve Smith (2021) iyi oluşa sosyal ağ bağımlılığının etkisinin olmadığını ifade etmiştir. Bekalu vd. (2023) derleme araştırmasında sosyal medya kullanımıyla ilgili 233 çalışmanın 142’si (%60) sağlık ve iyi oluşla negatif ilişkisinin veya olumsuz etkisinin olduğunu belirtmiş, ortaya çıkan bu sonuca sahip 57 çalışmanın sosyal medya kullanımını bağımlılık olarak kavramsallaştıran çalışmalarla yapıldığını ifade etmiştir. Sosyal medyada bireylerin paylaşımları incelendiğinde genellikle olduğu değil olması gerektiği şekliyle paylaşımların olduğu görülmektedir. Sosyal medyada bireyler hep mutlu olduğuna, her daim güzel mekanlarda eğlendiğine yönelik paylaşımlar yapmaktadır. Bu paylaşımları gören bireylerin iyi oluşları bu durumdan olumsuz şekilde etkilenmektedir. Bu duruma sosyal medya bağımlılık düzeyi daha fazla olan bireyler daha fazla maruz kalacaklarından iyi oluş düzeylerinin de daha fazla olumsuz etkilenmesine neden olabilecektir. Araştırmanın sosyal medya bağımlılığının iyi oluş (toplam ve alt ölçekleri) ilişkisine ait bulguları literatürdeki araştırma sonuçlarının büyük bir bölümü desteklemektedir.

Yalnızlık ile negatif yönde ilişkisi olan iyi oluşun, bağımlılık, kararlılık, iyimserliğin ve mutluluğun düşük seviyeli anlamlılığı bulunmuştur. Literatürdeki incelemeler sonucunda EPOCH ölçeğinin yalnızlık ile ilişkisini ortaya koyan tek bir çalışma mevcuttur. Uyanık (2019)’ın çalışmasında yalnızlık ile negatif yönde olan iyi oluş, mutluluk, ilişkililik arasında orta seviyede; kararlılık ve iyimserlik arasında zayıf seviyede ilişkisinin olduğunu fakat yalnızlık ile bağımlılık arasında ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Yalnızlık ve iyi oluş ilişkisinin farklı ölçme araçlarıyla incelendiği araştırmalar mevcuttur. Araştırmalarda yalnızlığın iyi oluşla negatif yönde anlamlılığı bulunmuştur (Büyükcebeci ve Deniz, 2017; Çetinkaya ve Gündüz, 2017; Goodfellow vd., 2022; Gubler vd., 2021; Uram ve Skalski, 2022). Yalnızlık ve mutluluk arasında negatif ilişkinin olduğu belirtilir (Baltacı, 2019; Booth vd., 1992; Yavuz, 2019). Yalnızlıkla iyimserlik arasında negatif ilişki mevcuttur (Davis vd., 1992; Kupcewicz vd., 2022). Kearns vd. (2015) araştırmasında ruh sağlığı ve iyi oluşu kötü bireylerin yalnızlıklarını sözlü ifade etmelerinde artış olduğunu belirtir. Bireylerin yaşadığı çevre ve bu çevredeki aile ve akrabalık ilişkilerini korumasından kaynaklı olarak yalnızlık durumu değişkenlik gösterebilir. İnsanoğlu varoluşundan beri çevresiyle duygu, düşünce ve davranışlarını ifade edeceği sosyal ortamlar kurmaktadır. Sosyal çevresi

tarafından desteklenen bireyler özgüvenlerinin artması sonucunda kendilerini fark edebilmektedir. Başarının sosyal bir çevre içinde çabalayarak oluştuğunun farkına varabilmektedir. Sosyal çevrenin üyesi olan bireyler ise gelecek kaygısı yaşamadan şartlardan bağımsız olarak mutlu olabilmektedir.

Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlığın iyi oluşu ve alt ölçeklerini (bağımlılık, kararlılık, iyimserlik ve mutluluk) yordama gücüne ait regresyon istatistikleri analiz edilmiştir. İyi oluş düzeyini belirlemede sosyal medya bağımlılığının ve yalnızlığın yordama gücünün var olduğu bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinin örneklem seçildiği bu araştırmada sosyal medya bağımlılık düzeyinin ya da yalnızlık düzeyinin artması sonucunda, iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Literatürde regresyon analizleri ve aracılık çalışmalarıyla iyi oluş yordandığı görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı iyi oluşu negatif (Satıcı, 2019) yordarken başka bir çalışmada pozitif yordandığı görülmektedir (Maftai vd. 2023). Sosyal medya kullanımı öznel iyi oluşu (Ni vd., 2019), problemleri internet kullanımını psikolojik iyi oluşu (Çetinkaya ve Gündüz, 2017), iyi oluş internet bağımlılığını (Kağnıcı, 2020) negatif yordamıştır. Yalnızlık iyi oluşu (Goodfellow vd., 2022; Gubler vd., 2021; Uram ve Skalski, 2022), psikolojik iyi oluşu (Çetinkaya ve Gündüz, 2017) negatif yordamıştır. Ortaokul öğrencileri ergenlik dönemindeki duygusal gelişimiyle birlikte daha fazla haz alacağı ortamlara yönelebilir. Gerçek hayat içinde haz alacağı ortamlara ulaşmaması bireyi kolay, hızlı ve ücretsiz erişim imkânı sağlayan sosyal medya ortamlarına bağımlılık oluşturacak düzeyde yönlendirebilir. Sosyal medya ortamlarıyla birey kendi dünyasını oluşturabilir. Yaşamış olduğu dünyayla ilişkilerinde azalmasına sebep olabilir. Ortaokul öğrencilerinin sosyal ilişki kuramaması, çevresine uyum sağlayamaması, sevgi ve saygı ihtiyaçlarını karşılayamaması gibi duygusal gelişim ihtiyaçlarının karşılanmaması öğrencinin yalnızlıkla olan ilişkisini belirler. Gerçek dünya ve insanlarla olan bu ilişkilerin azalması sonucunda bireyin bir bütün olan iyi oluş hâli yani duygusal, bilişsel ve davranışsal problem durumları ortaya çıkarabilir.

Bağımlılık düzeyini belirlemede sosyal medya bağımlılığının yordama gücünün var olduğu bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinin örneklem seçildiği bu araştırmada sosyal medya bağımlılığının artması sonucunda, bağımlılık olarak ifade edilen bireyin yapabileceği ve yapamayacaklarının farkında olmasını azaltmaktadır. Literatürdeki araştırmalarda farklı sonuçlara rastlanmıştır. Ümmet vd. (2019) bağımlılığın sosyal medya bağımlılığını yordama gücünün olmadığını belirtir. Kennewell vd., (2022) düşük sosyo-ekonomik durumu olan çocuklarla yaptığı araştırmada sosyal medya kullanımının artmasının çocukların bağımlılık düzeyini düşürdüğünü belirtir. Kasmani vd. (2021) PERMA modelini temel alarak lisans öğrencileriyle yaptığı röportajlarda Twitter kullanımının bağımlılıkla ilişkili olduğunu ve sık tanımladığını ifade etmektedir. Ghali vd. (2023) aşırı sosyal medya kullanımı ve internette oyun oynamanın bireyi işlevsiz hale getirerek, kontrol dışı davranışlar oluşturduğunu ifade eder. Bireyin yaşam içinde yerine getirmesi gereken sorumlulukları vardır. Sorumluluklarını yerine getirirken bireyin çaba harcaması gerekir. Ortaokul öğrencilerinin duygusal gelişimleri dikkate alındığı zaman öğrenciler bu sorumlulukları hızlı, başarılı ve kolayca yapmak isterler. Öğrencilerin yaptıkları görevlerin eleştirilmesi ve başarısız olması onları rahatsız edebilir. Sosyal medyadaki paylaşımlarıyla özgürce kendi ifade edebildiği, sorumluluğunun bulunmadığı, eleştirilmediği, takdir edildiği,

beğenildiği ortamlar birey için çok daha çekici hale gelebilir. Sosyal medyada paylaşım yapmak ve içerik üretmek zaman içinde birey için görev hâlini alması hayata bağlılığı azaltmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının bağlılık düzeyine iyi oluş, kararlılık ve mutluluk düzeylerine göre düşük düzeyde yordama gücüne sahip olmasında sosyal medyadaki paylaşımların sorumluluk bilinciyle yapılmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Başka şekilde bir söylemle sosyal medya bireyin gerçek hayattaki sorumluluklarının yerini sanal hayattaki sorumluluklarla doldurarak bağlılığın yerinin değiştiği düşünülmektedir.

Kararlılık düzeyini belirlemede sosyal medya bağımlılığının yordama gücünün var olduğu bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinin örneklem seçildiği bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının artması sonucunda, kararlılık olarak ifade edilen bireyin olumsuzluklar karşısında yılmadan çabalama durumu azalmaktadır. Ümmet vd. (2019) kararlılığın sosyal medya bağımlılığını negatif yordama gücünün olduğunu belirtir. Kennewell vd., (2022) düşük sosyo-ekonomik durumu olan çocuklarla yaptığı çalışmada sosyal medya kullanımının artmasının çocukların kararlılık düzeyini düşürdüğünü belirtir. Düşük azim eksikliğinin problemleri Facebook kullanımının artmasıyla ilişkisi mevcuttur (Cudo vd., 2020; Rothen vd., 2018). Lise, üniversite ve meslek seçiminin temeli olan ortaokul dönemi hedeflerin belirlenerek hayalini kurduğu yaşam için zaman ve emek harcanan uzun bir sürecin başlangıcıdır. Ortaokul dönemiyle başlayan bu süreç içinde ders çalışmak, sınavlara girmek gibi sıkıcı şartların yerine getirilmesi gerekir. Ortaokul öğrencilerinin sıkıcı şartlar yerine sosyal medyadaki eğlenceli, çekici, kolay ulaşılabilir hayata yönelmesi koyduğu hedeflere odaklanmasını engelleyebilir.

İyimserlik düzeyini belirlemede sosyal medya bağımlılığının ve yalnızlığın yordama gücünün var olduğu bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinin örneklem seçildiği bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının veya yalnızlığın artması sonucunda, iyimserlik olarak ifade edilen bireyin gelecek hakkında olumlu inanç hâli azalmaktadır. Ümmet vd. (2019) iyimserliğin sosyal medya bağımlılığını yordama gücünün olmadığını belirtir. Kennewell vd., (2022) düşük sosyo-ekonomik durumu olan çocuklarla yaptığı çalışmada sosyal medya kullanımının artmasının çocukların iyimserlik düzeyini düşürdüğünü belirtir. Gültekin (2022) sosyal medya kullanımı ve alt boyutlarının (süreklilik ve yetkinlik) iyimserliği yordama gücünün olmadığını belirtir. Lei vd., (2023) Tiktok bağımlılığının iyimserlik düzeyini azalttığını belirtmiştir. Kupcewicz vd., (2022) iyimserliğin genel yalnızlığı, sosyal yalnızlığı ve duygusal yalnızlığı negatif yordama gücünün olduğunu belirtir. Rius-Ottenheim vd., (2012) yaşlı insanlarla yapmış olduğu boylamsal çalışmada iyimserlik düzeyindeki artışın yalnızlık düzeyini indirdiğini belirtir. Bireyler sosyal medyada yapılan sınırsız derecede çok paylaşım maruz kalmaktadır. Birey tarafından tüketilen bu paylaşımların bireye ne derecede uygun olduğu bilinmemektedir. Öğrencilerin sosyal medyada diğer insanların paylaşımlarıyla kendi hayatındaki durumu kıyaslayabilir. Başka insanların paylaşımlarında gördükleri yaşam şeklinin ulaşılabilirliği gelecek hakkında umutlarını kaybettirebilir. Yalnız öğrencilerin duygularını paylaşacağı, seveceği, saygı göreceği, eylemlerinin destekleneceği sosyal ilişkileri olmaması iyi bir gelecek hayali kurdurmayabilir.

Mutluluk düzeyini belirlemede sosyal medya bağımlılığının ve yalnızlığın yordama gücünün var olduğu bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinin örneklem seçildiği bu

çalışmada sosyal medya bağımlılığının ya da yalnızlığın artması sonucunda, mutluluk olarak ifade edilen bireyin şartlardan bağımsız yaşamın her döneminden memnun olma hâli azalmaktadır. Ümmet vd. (2019) mutluluğun sosyal medya bağımlılığını yordama gücünün olmadığını belirtir. Mutluluğun sosyal medya bağımlılığını negatif yordama gücünün olduğu belirtilir (Baltacı, 2019; Patwari ve Seth Grover, 2022). Kennewell vd., (2022) düşük sosyo-ekonomik durumu olan çocuklarla yaptığı çalışmada sosyal medya kullanımının artmasının çocukların mutluluk düzeyini düşürdüğünü belirtir. Yalnızlığın mutluluğu negatif yordama gücü mevcuttur (Phu ve Gow, 2019; Traş vd., 2020; Yavuz, 2019). Baiocco vd., (2019) mutluluk düzeyi yüksek bireylerin yalnızlık düzeyinin düşük olduğunu belirtir. Sosyal medyada kendisinin ve başkalarının paylaşım yapmalarının sonucunda bu paylaşımlara beğeni ve yorum yapılması veya yapılmamasının ortaokul öğrencilerinin anlık mutluluklarını etkileyebilir. Sosyal medyaya aşırı derecede bağlı öğrenciler mutluluk hâlini kimliklerine yansıtamayabilir. Gerçek yaşamda kendi farkındalıklarını kazanmamış, nasıl mutlu olacağını bilemeyenler sosyal medya ortamlarıyla sınırlı kalan mutluluğa sahip olabilirler. Öğrencilerin ergenlik dönemi içinde yalnız olması hangi tür ilişkilerden, ne derecede mutlu olduğunun farkında olmamasına neden olabilir. Hayatın içinde farklı kişilerle farklı zaman ve mekânlarda ilişki kurma zorunluluğu, sosyal medya bağımlılığı veya yalnızlığı olan kişileri mutsuz edebilir.

Öneriler

Araştırmanın sonuçları temel alınarak yapılacak bilimsel çalışmalara ve yürütülecek faaliyetlere ışık tutması adına bazı öneriler oluşturulmuştur. İnsanın gelişim sürecinde ortaokul dönemi hemen ergenlik dönemi ile aynı döneme denk gelmektedir. Ortaokul öğrencilerinin bu dönemde vücut yapısındaki değişim, sosyal ilişkilerinin gelişmesi, duyu durumlarındaki ani değişim, beğenilme ihtiyacı vb. durumlar bireyin gelişiminde oldukça önemlidir. Bu duruma göre ortaokul öğrencilerinin iyi oluşlarını arttırmak adına onları psikolojik destek faaliyetlerine yönlendirmenin faydalı olacağı düşünülmektedir. Ortaokul öğrencilerinin yalnız kalmasını önlemek, sanal dünya yerine gerçek hayattaki sosyal ilişkilerini geliştirebilmesi için problem çözme becerisi, sosyal ilişki becerisi, iletişim kurma becerisi vb. bireysel ya da grupla verilecek psikoeğitim faaliyetlerinin öğrenciye katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca ortaokul döneminde öğrencinin sosyal medya bağımlılığının ve yalnızlığının önlenmesi adına yapılacak psikolojik desteklerin öğrencinin bir sonraki gelişim, eğitim ve dolaylı olarak meslek ve evlilik yaşamına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla ortaokul döneminde yapılacak araştırmalar artırılmalıdır. İyi oluş modeli olan EPOCH ölçeğinin (toplam ve alt boyut) farklı kavramlarla olan ilişkisine yönelik araştırma sayısı artırılabilir. İnsanın gelişim yapısı dikkate alınarak sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, iyi oluş ve iyi oluşun içindeki alt ölçeklere ait seviyelerin belirlenmesi adına boylamsal araştırmalar yapılabilir. Okullarda sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, iyi oluş ve iyi oluşun içindeki alt ölçeklerine ait seviyelerinin artması ve azalmasına yönelik oluşturulacak bireyle veya grupla psikolojik danışma programlarıyla deneysel araştırmalar yapılabilir.

Bu araştırma Kütahya'nın Tavşanlı ilçesindeki öğrenimini özel ve devlet okulunda gören 481 ortaokul öğrencisinin örneklem grubu oluşturması ile sınırlıdır. İncelediğimiz kavramlara ait alanda mevcut olan aynı ya da farklı ölçeklerle;

farklı yerleşim yerleri, örneklem sayısı ile benzer araştırmalar alana katkı sağlayabilir. Çalışmamızın akademisyen, psikolojik danışman, psikolog vb. alanda çalışanlara ve ortaokullarda sunulan psikolojik, sosyal faaliyetlere, eğitim faaliyetlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yazar Katkı Oranı

Makalenin yazılırken yazarlar süreçlerin tamamında eşit oranda çalışmaya katkı yapmışlardır. Makalenin son durumunu yazarlar okuduktan sonra onaylamışlardır.

Etik Kurul Beyanı

Bu çalışma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığı'nda (Protokol No. E-20292139-050.01.04-8051) 28.05.2021 tarihli 2021/05 sayılı toplantıda oy birliği ile alınan onay kararı ile yürütülmüştür.

Çatışma Beyanı

Yazarlar çalışma kapsamı içinde herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedir.

Kaynakça

- AlHeneidi, H. H., & Smith, A. P. (2021). Exploring the influence of information overload, internet addiction, and social network addiction, on students' well-being and academic outcomes. *In Human Mental Workload: Models and Applications: 5th International Symposium*, (pp. 116-135). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-91408-0_8
- Altundağ, Y. (2013). *Anne babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Argüden, Y. (2003). *İtibar yönetimi*. Arge Danışmanlık Yayınları.
- Baiocco, R., Verrastro, V., Fontanesi, L., Ferrara, M. P., & Pistella, J. (2019). The contributions of self-esteem, loneliness, and friendship to children's happiness: The roles of gender and age. *Child Indicators Research*, 12, 1413-1433. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9595-7>
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
- Bandura, A. (1999). *Social cognitive theory of personality*. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bekalu, M. A., Sato, T., & Viswanath, K. (2023). Conceptualizing and measuring social media use in health and well-being studies: Systematic review. *Journal of*

- Medical Internet Research*, 25, e43191. <https://doi.org/10.2196/43191>
- Booth, R., Bartlett, D., & Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness, and shyness in college students. *Journal of College Student Development*, 33 (2), 157-162. <https://eric.ed.gov/?id=EJ444152>
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: The role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 586222. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.586222>
- Büyükebeci, A. ve Deniz, M. (2017). Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş: Empatik eğilimin aracılık rolü. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(3). <https://doi.org/10.15345/ijoes.2017.03.011>
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (11. Baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.A., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (14. Baskı). Pegem Akademi.
- Castells, M. (2005). *Enformasyon çağı: Ekonomi, toplum ve kültür – Birinci cilt: Ağ toplumunun yükselişi* (Ebru Kılıç, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Chiao, C., Chen, Y. H., & Yi, C. C. (2019). Loneliness in young adulthood: Its intersecting forms and its association with psychological well-being and family characteristics in Northern Taiwan. *Plos One* 14(5), e0217777. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217777>
- Cudo, A., Wojtasiński, M., Tużnik, P., Griffiths, M. D., & Zabielska-Mendyk, E. (2020). Problematic Facebook use and problematic video gaming as mediators of relationship between impulsivity and life satisfaction among female and male gamers. *Plos One*, 15(8), e0237610. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237610>
- Çakmak, V. (2014). *İletişim kaygısının sosyal medya kullanımı üzerine olan etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine örnek olay incelemesi* (Tez No. 377781) [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Tez No. 475936) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Çetinkaya, M. D. ve Gündüz, B. (2017) Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemlili internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 339-357. <https://doi.org/10.21764/mauefd.341554>
- Davis, S. F., Hanson, H., Edson, R., & Ziegler, C. (1992). The relationship between optimism-pessimism, loneliness, and level of self-esteem in college students. *College Student Journal*, 26(2), 244-247. <https://psycnet.apa.org/record/1993-01448-001>
- Demirbaş, B. ve Haşit, G. (2016). İş yerinde yalnızlık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Akademisyenler üzerine bir uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 137-158. <https://hdl.handle.net/11421/25167>
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30. <http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/pdfs/article55tr.pdf>

- Deniz, M. E., Hamarta, E. ve Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1), 19-32. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.1.19>
- Doğan, U. ve Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71. <https://doi.org/10.19126/suje.40198>
- Duradoni, M., Innocenti, F., & Guazzini, A. (2020). Well-being and social media: A systematic review of Bergen addiction scales. *Future Internet*, 12(2), 24. <https://doi.org/10.3390/fi12020024>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Eyüboğlu, B. R. (2017). *Dol karabakır dol: Bütün şiirleri*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ghali, S., Afifi, S., Suryadevara, V., Habab, Y., Hutcheson, A., Panjiyar, B. K., ... & Nath, T. S. (2023). A systematic review of the association of internet gaming disorder and excessive social media use with psychiatric comorbidities in children and adolescents: Is it a curse or a blessing?. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.43835>
- Goodfellow, C., Hardoon, D., Inchley, J., Leyland, A. H., Qualter, P., Simpson, S. A., & Long, E. (2022). Loneliness and personal well-being in young people: Moderating effects of individual, interpersonal, and community factors. *Journal of Adolescence*, 94(4), 554-568. <https://doi.org/10.1002/jad.12046>
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması* (Tez No. 314792) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Gök, T. (2016). The effects of social networking sites on students' studying and habits. *International Journal of Research in Education and Science*, 2(1), 85-93. <https://doi.org/10.21890/ijres.10682>
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), e188. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Gubler, D. A., Makowski, L. M., Troche, S. J., & Schlegel, K. (2021). Loneliness and well-being during the COVID-19 pandemic: Associations with personality and emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2323-2342. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00326-5>
- Gültekin, Z. (2022). Çalışan bireylerin sosyal medya kullanımının psikolojik sermaye düzeylerine etkisi: Ampirik bir çalışma. *Kapanaltı Dergisi*, (2), 24-36. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kmfed/issue/73402/1202787>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis*. Pearson Prentice Hall.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69-81. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Jorgensen, I. S., & Nafstad, H. E. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. In P. A. Linley ve S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (s. 15-34). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch2>
- Kağnıcı, E. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığı ile algılanan duygusal istismar ve iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Tez No. 642008) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Karadağ, A. ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karaoğlu, N., Hatır, A.E., Çiftçi, S.E., Akça, Ö.F. ve Kutlu, R. (2021). Ergenlerde mutluluk durumu, iyilik hali, kendini ifade edebilme ve sosyal medya bağımlılığının ilişkisi. *Genel Tıp Dergisi*, 31(3), 208-215. <https://doi.org/10.54005/genel TIP.996490>
- Kasmani, M. F., Abdul Aziz, A. R., & Zulaikha, F. F. (2021). Twitter usage and the impact on young people's wellbeing. In C. S., Mustaffa, M. K., Ahmad, N., Yusof, M. B. M. H. @., Othman, & N., Tugiman (Eds.), *Breaking the barriers, inspiring tomorrow: Vol 110. European proceedings of social and behavioural sciences* (pp. 263-270). European Publisher. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.06.02.35>
- Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C., & Ellaway, A. (2015). Loneliness, social relations and health and well-being in deprived communities. *Psychology, Health & Medicine*, 20(3), 332-344. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.940354>
- Kennewell, E., Curtis, R.G., Maher, C., Luddy, S., & Virgara, R. (2022). The relationships between school children's wellbeing, socio-economic disadvantage and after-school activities: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 22 (1), 297. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03322-1>
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586-597. <https://doi.org/10.1037/pas0000201>
- Kılıç, C. (2021). *Lise öğrencilerinin internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık, bencillik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki, Malatya örneği* (Tez No. 661525) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Journal of Business Horizons*, 54(3): 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Kupcewicz, E., Rachubińska, K., Gaworska-Krzemińska, A., Andruszkiewicz, A., Kuźmicz, I., Kozieł, D., & Grochans, E. (2022). Loneliness and optimism among Polish nursing students during the COVID-19 pandemic: The mediatory

- role of self-efficacy. *Healthcare*, 10(6): 971. <https://doi.org/10.3390/healthcare10060971>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Küçükvardar, M. ve Tingöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9(35), 111-123. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.008.x>
- Lei, W., Hu, S., & Hsu, C. (2023). Uncovering the role of optimism bias in social media phishing: An empirical study on TikTok. *Behaviour & Information Technology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2230305>
- Maftai, A., Merlici, I. A., & Dănilă, O. (2023). Social media use as a coping mechanism during the COVID-19 pandemic: A multidimensional perspective on adolescents' well-being. *Frontiers in Public Health*, 10, 1062688. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1062688>
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357-364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213-218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.020>
- Meral, D. ve Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan University Journal of Education Faculty*, 18(2). <https://doi.org/10.17556/jef.58322>
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K. E., & Becker, T. (2011). Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site. *Depress Anxiety*, 28(6), 447-455. <https://doi.org/10.1002/da.20805>
- Ni, X., Shao, X., Qu, R., Zheng, D., & Jia, R. (2019). The association with online social media use: "Self" and subjective well-being of teenagers. In *2nd International Conference on Social Science, Public Health and Education (SSPHE 2018)* (pp. 427-429). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/ssphe-18.2019.98>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Özdemir, S. S., Özdemir, M., Polat, E., ve Aksoy, R. (2014). Sosyal medya kavramı ve sosyal ağ sitelerinde yer alan online reklam uygulamalarının incelenmesi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4, 58-64. <https://doi.org/10.17339/ejovoc.96993>
- Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 631-664. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Patwari, P., & Seth Grover, S. (2022). Relationship between subjective happiness and social media usage: self-esteem as a mediator. *International Journal of Indian Psychology*, 10(2), 604-613. <https://doi.org/10.25215/1002.062>
- Pelteköğlu, F. (2012). Sosyal Medya Sosyal Değişim. Kara T. ve Özgen E. (Edt.) *Sosyal Medya Akademi*. Beta Yayınevi.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. In L. A. Peplau ve S. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (s. 13-46). National Institute of Mental Health.
- Phu, B., & Gow, A. J. (2019). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92, 151-159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.020>
- Pittman, M. (2015). Creating, consuming, and connecting: Examining the relationship between social media engagement and loneliness. *The Journal of Social Media in Society*, 4(1).
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş* (Tamer Geniş, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Rius-Ottenheim, N., Kromhout, D., van der Mast, R. C., Zitman, F. G., Geleijnse, J. M., & Giltay, E. J. (2012). Dispositional optimism and loneliness in older men. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(2), 151-159. <https://doi.org/10.1002/gps.2701>
- Rokach, A. (1989). Antecedents of loneliness: A factorial analysis. *The Journal of Psychology*, 123(4), 369-384. <https://doi.org/10.1080/00223980.1989.10542992>
- Rothen, S., Briefer, J. F., Deleuze, J., Karila, L., Andreassen, C. S., Achab, S., ... & Billieux, J. (2018). Disentangling the role of users' preferences and impulsivity traits in problematic Facebook use. *Plos One*, 13(9), e0201971. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201971>
- Rus, H. M., & Tiemensma, J. (2017). Social media under the skin: Facebook use after acute stress impairs cortisol recovery. *Frontiers in Psychology*, 8, 1609. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01609>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Sarıçam, H. ve Adam-Karduz, F.F. (2018). Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 9(2), 116-135. <https://doi.org/10.21031/epod.335607>
- Sarıçam, H. ve Erdemir, N. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin (SMBÖ) üniversite öğrencilerindeki ilk psikometrik değerleri. Ekşi, H., Yukay-Yüksel, M. ve Canel, N. (Eds.), *LX. Uluslararası yükseköğretimde psikolojik danışmanlık ve rehberlik araştırmaları kongresi*, (s.571-581). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *OPUS International Journal of Society*

- Researches*, 14(20), 699-727. <https://doi.org/10.26466/opus.597950>
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106-115. <https://doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>
- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & Santos, M. A. D. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400006>
- Seligman, M. E. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner Lectures on Human Values*, 31(4), 231-243.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Spear, L. P. (2000). Neurobehavioral changes in adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 111-114. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00072>
- Starcevic, V., & Aboujaoude, E. (2017). Internet addiction: Reappraisal of an increasingly inadequate concept. *CNS Spectrums*, 22(1), 7-13. <https://doi.org/10.1017/S1092852915000863>
- Sütçüoğlu, İ. (2016). *Sosyal medya ve toplumsal dönüşüm*. Artikel Yayıncılık.
- Tıraş, Z., Öztemel, K. ve Koçak, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, yalnızlık ve sabır düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 878-894. <https://doi.org/10.26466/opus.575329>
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Türkel, Z. ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/neuceefd/issue/45274/545179>
- Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still logged in? The link between Facebook addiction, FOMO, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. *Psychological Reports*, 125(1), 218-231. <https://doi.org/offcampus.anadolu.edu.tr/10.1177/0033294120980970>
- Uyanık, B. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile sosyo-demografik özellikler ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 568646) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Ümmet, D., Alkan, H., Batal, Ö. ve Kaya, A. (2019). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak iyi oluş ve duygusal özerklik. 21. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, (s.258-264). Antalya.
- Vanderstoep, S. W., & Johnston, D. D. (2009). *Research methods for everyday life*. Jossey-Bass.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., ... & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- We Are Social (2022, Dec 11). Digital 2022: Another year of bumper growth. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.
- Xu, X. P., Liu, Q. Q., Li, Z. H., & Yang, W. X. (2022). The mediating role of loneliness and the moderating role of gender between peer phubbing and adolescent mobile social media addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10176. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610176>
- Yavuz, C. (2019). The relationships among attitude towards sports, loneliness and happiness in adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 790-796. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070319>
- Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(3), 194-203. <https://dx.doi.org/10.5350/DAJPN2014270302>
- Yukay-Yüksel, M., Çini, A. ve Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 66-85. <https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.676402>
- Yüksel, E. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve kendini gizleme arasındaki ilişki: Konya örneğinde bir saha araştırması* (Tez No. 576024) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Yüksel-Şahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377. <https://doi.org/10.21733/ibad.613902>

Extended Summary

Introduction

Today, social media is a new way of human communication that has undergone a change due to the use of the internet and technology. It is important to focus on social media, as 58.4% of the world's population, i.e. 4.620 billion people, are actively using it today (We Are Social, 2022). Social media emerged with sites that allow users to share their own information, thoughts and interests, and where interaction is mutual with online tools or web support (Özdemir et al., 2014). The structure of social media environments has brought beneficial and harmful consequences for people as individuals and society. In social media platforms, "Accessing information for learning purposes, expressing thoughts, social organization, making and maintaining friendships, saving time, having fun, etc. are useful sides while unnecessary or overuse, habit formation, weakening of human relations, information pollution, false identity formation, violation of private life, etc. referred to harmful sides (Çakmak, 2014).

Overuse of this platform has added a new concept to our lives which is social media addiction. Social media addiction is an evolved special form of internet addiction (Griffiths, 2013). In line with an individual's cognition, perception and behavioral development, it leads to problems of ordering, repetition and conflict in psychologically based emotional states in the individual, social and professional structures of their lives (Tutgun-Ünal, 2015). It has a direct or indirect effect on human life with its combination with different concepts that it is related to or affects.

In the related literature different concepts has been found to be related to the social media addiction. The loneliness is among these concepts too. There are studies that examine the concept of loneliness in psychology with its pathological and positive aspects. With its positive aspect, it deals with the individual's self-actualization, maturation, gaining new achievements, providing inspiration (Eyüboğlu, 2017) and creating original works (Altundağ, 2013). With its pathological aspect, inadequacy, traumatic life events, changes in personality structure and development are examined (Rokach, 1989). While the individual needs little or no support in loneliness that provides a positive situation, he or she needs more support in loneliness that pushes him to a pathological situation. Pathologically, this loneliness of a person is the inability to reach the level of social communication that the individual dreams of according to his/her life experience within the framework of a psychological distress (Demirbaş & Haşit, 2016).

According to findings of related studies, individuals with loneliness have more tendency to criminal activities, excessive use of health services, alcohol addiction (Russell et al., 1980), inadequacy in social skills (Deniz et al., 2005), depression and suicidality tendency (Perlman & Peplau, 1984). The level and structure of the loneliness problem in the human psyche are important in arranging the environment and tools that will provide support and turn it into a positive mood.

Positive psychology is based on the strengths and positive aspects of human beings as a result of thinking about how a good life should be (Seligman et al., 2005). Well-being is to serve the welfare of the society efficiently and productively by coping with stress situations with the ability of the individual in life (World Health Organization, 2004). The basis of the concept of well-being is based on the theory of happiness. According to Seligman, it is insufficient to identify a person

with a cheerful and momentary mood, depending on the theory of happiness. A structure that deals with all aspects of human life was needed (Scorsollini-Comin et al., 2013).

Seligman reconsidered the concept of well-being with a five-dimensional model called PERMA (Seligman, 2010). The EPOCH model was created by adapting the PERMA model in order to deal with all aspects of the education life of young people. The letters in the names of both models are the English first letters of the five dimensions included in each model. EPOCH model: "1. Engagement: Recognizing what the individual can and cannot do in activities, 2. Perseverance: Sticking with things, making an effort against negativity, and pursuing a goal, 3. Optimism: Having a positive belief about one future, 4. Connectedness: Having social support and loving bonds with other people, 5. Happiness: It is expressed as "satisfaction of the person from every period of his life regardless of the conditions" (Kern et al., 2016).

When a review of research in Turkey is made, there are studies on social media addiction and loneliness (Baltacı, 2019; Kılıç, 2021; Yukay-Yüksel et al., 2020; Yüksel, 2019), well-being and its subscales of social media addiction (Karaoğlu et al., 2021; Ümmet et al., 2019). In addition, only one study was found that a determined significant relationship between loneliness and well-being and its subscales (Uyanık, 2019). But, in the related literature there is no study conducted to determine possible links among social media addiction, loneliness and well-being and its subscales, which was conducted with secondary school students. It is important for middle school students who are in adolescence and at the beginning of this period to be aware of themselves and their environment, to be able to adapt to the ambivalent structure between friendships, preparation for high school, childhood and adulthood. It is thought that the findings of the current study conducted with secondary school students will be helpful for the specialists working in the field with secondary school students and the guidance and psychological counseling services in these schools. In this context, the main purpose of the current study was to determine the relationship between social media addiction, loneliness and well-being of secondary school students.

Method

The current study is a correlational study. The correlational studies provided information about the direction and level of two or more variables being affected by each other (Vanderstoep & Johnstson, 2009) and showed possible associations among variables. The sample of the research was determined by the random sampling method. Of the secondary school students who voluntarily participated in the research, 290 were female and 191 were male. There was a total of 481 students, 132 of whom were in the 5th grade, 85 in the 6th grade, 123 in the 7th grade and 141 in the 8th grade. The Social Media Addiction Scale for Adolescents, the UCLA Loneliness Scale Short Form, EPOCH and a personal information form consisting of 12 questions were used as data collection tools. The collected data were analyzed with the SPSS 18.0 program. To determine the normality and normal distribution of the data, skewness and kurtosis values were checked and the normality was ensured. The correlational relationships among variables were examined via Pearson Correlation analysis. In addition, multiple linear regression analysis was used to predict relationships among variables.

Discussion, Results, and Suggestions

According to our findings, 14.3% of variance in well-being, 13% of variance in happiness, and 10.4% of variance in optimism were explained by social media addiction and loneliness together. Social media addiction by itself explained %1.8 of variance in engagement and 19.1% of variance in perseverance. The findings of the current study revealed significant links between social media addiction, loneliness and well-being. According to the findings, there is a positive low significant relationship between social media addiction and loneliness. There are contradictory findings in the literature. Some studies found positive relationship (Baltacı, 2019; Boursier et al., 2020; Kılıç, 2021; Savcı & Aysan, 2016; Xu et al., 2022; Yukay-Yüksel et al., 2020) while others determined a negative relationship (Yüksel, 2019) between social media addiction and loneliness. The findings of another study investigating predictive role of loneliness in social media usage demonstrated that loneliness is a positive predictor (Türkel & Dilmaç, 2019). Based on the findings of the current study and other related studies, it can be concluded that social media can negatively affect people's social relationships. In order to devote more time to social media, devoting less time to social relations is a necessity. With the decrease in the time allocated to social relations, it will cause a decrease in social relations after a certain period of time, and in this case, individuals may become increasingly lonely. In this case, it may cause individuals to spend more time on social media in order to escape their loneliness.

According to our findings, both well-being and perseverance are negatively related to social media addiction. In addition, engagement, optimism, and happiness are also significant related to it. But this relationship is low. In studies using the EPOCH scale in the literature, studies have found that the relationship between social media addiction and well-being is negative and low (Karaoğlu et al., 2021) and that there is no relationship between them (Ümmet et al., 2019). Similar to our findings, in the study conducted by Ümmet et al. (2019), among the subscales of social media addiction and well-being, "virtual tolerance and perseverance" and "virtual problem and perseverance" were found to be negatively correlated. In another study conducted by Kağnıcı (2020), she found a negative relationship between internet addiction and well-being. When the shares of individuals on social media are examined, it is seen that there are posts as they should be, not as they are. On social media, individuals share that they are always happy and having fun in beautiful places. The well-being of individuals who see these posts can be negatively affected by them. Individuals with a higher level of social media addiction will be exposed to these kinds of posts more than others, and their well-being may be affected more negatively.

Author Contributions

While writing the article, the authors contributed to the work equally in all processes. The authors approved the final state of the article after reading it.

Ethical Declaration

This study was carried out with the approval decision taken at the meeting numbered 2021/05 dated 28.05.2021 at the Presidency of the Ethics Committee of the Rectorate of Istanbul Sabahattin Zaim University (Protocol No. E-20292139-050.01.04-8051).

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest with any institution or person within the scope of the study.