



LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Osman SÖNER¹
Olca YILMAZ²

ÖZ

Bu araştırma, lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi ve psikolojik iyi oluş ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Adıyaman'ın çeşitli okullarında öğrenim görmekte olan 332 (160 kız ve 172 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Analizlerde iki grubun karşılaştırılmasında t-testi ve Mann-Whitney U testi, daha fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal-Wallis tekniği kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığı belirlemek için F istatistiği kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamadaki gücünün belirlenmesinde adimsal (stepwise) regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; erkek öğrenciler ve kız öğrenciler psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; akıllı telefona sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ve anadolu liselerinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin imam hatip lisesinde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarından çatışma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken, duygu durum düzenleme, meşguliyet, tekrarlama ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Anahtar sözcükler: Psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı, çatışma, duygu durum düzenleme, meşguliyet, tekrarlama

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA DEPENDENCY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

This research aimed to examine the psychological well-being of high school students in terms of various variables and to determine the relation between psychological well-being and social media dependency level. The study group of the study consisted of 332 (160 girls and 172 boys) students studying at various schools in Adıyaman during 2017-2018 academic year. Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, Social Media Dependency Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. T-test and Mann-Whitney U tests were used in comparison of the two groups, and one-way variance analysis (ANOVA) and Kruskal-Wallis techniques were used in multiple group comparisons. F statistic was used to determine the group differences. Stepwise regression analysis was used to determine the power of predicting high school students' mental well-being of social media addiction. As a result; there was no significant difference between male and female students' mental well-being; mental well-being of the students with smartphones is higher and mental well-being of the students studying in anatolian high schools is higher than the students studying in imam hatip high school. Also there was a significant negative correlation between conflict and mental well-being from the sub-dimensions of social media dependence. There was no significant relationship between emotional regulation, occupation, repetition and loneliness.

Keywords: Psychological well-being, social media addiction, conflict, emotional adjustment, occupation, repetition

¹ Psikolojik Danışman., Ufuk ÜniversitesiYüksek Lisans Öğrencisi, e-posta:osmansoner02@hotmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, Ufuk Üniversitesi, e-posta: olcay.yilmaz@ufuk.edu.tr

1. GİRİŞ

İnsan yaşamı boyunca diğer birçok farklı insanla iletişim kuran sosyal bir varlıktır. Birey bu iletişimi kurar ve geliştirirken farklı yollardan faydalanır. Sosyal medya bu anlamda bireylerin bire bir veya karşılıklı iletişimini sağlayan, bilgi aktarılmasına imkan veren (Evans, 2008, s.38; Onat, 2010, s.104) resim, video, fotoğraf gibi bir çok paylaşımın yapılabildiği (Atalay, 2014, s.1; Kaya, 2011, s.19), insanların hikayelerini ve tecrübelerini paylaşabildiği (Bostancı, 2010, s.36; Kamışoğlu, 2013, s.39) ve ayrıca birbirleriyle tartıştığı veya işbirliği kurduğu, kullanan kişiler tarafından içeriği oluşturulan (Boyd ve Ellison, 2008, s.214; Kietzman, Kristopher, Maccarty ve Silvestre, 2011, s.214) yeni iletişim kanallarıdır. Bu tanımların temel kavramlarına bakıldığında sosyal medyayı, kullanıcıların kendi fikirlerini, fotoğraflarını, videolarını, düşüncelerini birçok noktada paylaşabildiği ve bu paylaşımların başka kullanıcılar tarafından görüntülenebildiği, diğerleri ile etkileşim ve iletişim sağlayan sanal bir ortam olarak tanımlanabilir.

Sosyal medya çeşitli amaçlarla kullanıldığından her amaç için tanımlanan farklı internet platformları mevcuttur. Kullanıcıları sosyal amaçlı olarak (Twitter, Facebook vb.), video paylaşımı için (YouTube, Daily Motion vb.), fotoğraf paylaşım (Flicker, Photo Bucket vb.), iş bağlantı siteleri (LinkedIn vb.), bloglar (Blogger.com, Wordpress vb.) (Dawley, 2009, s.111; Lopez, Gidumal, Tona ve Armas, 2011, s.640) olarak kategorilere ayrılabilineceği gibi aynı sitenin birden fazla amaç için de kullanıldığı görülmektedir.

Sosyal medya ve internetin sadece kendi çevreleriyle iletişim kurmayıp tanımadığı çevrelerden de arkadaşlar edinmeye başlaması yani bireyin iletişim kurma biçiminin de değişmeye başlaması birçok yeni fırsat ve sorunu da beraberinde getirebilmektedir. İnsanlar daha önceleri yakınlarına ulaşmakta zorluklar yaşarken sosyal medya sayesinde, uzaklar yakın hale gelip ilgi alanına yönelik arkadaş grupları ile irtibata geçme şansını yakalamıştır (Düvenci, 2012, s.10). Bu noktada sosyal medyanın toplum içinde etkisinin artmasıyla insanların birbiriyle kurduğu iletişim ve etkileşim de değişime uğramıştır. Değişen bu iletişim şeklinin, gündelik alışkanlıklarla birleştiği ve insan yaşamının bir parçası olmasıyla uzmanlar aşırı sosyal medya kullanımını gündeme getirmeye başlamışlardır (Tutgun Ünal, 2015, s.85). Araştırmacılar internet bağımlılığının yol açtığı olumsuz sonuçların, sosyal medyada da görüldüğüne ilişkin sonuçlara ulaşmıştır (Andreassen, 2012, s.508; Çam 2012, s.25; Kuss ve Griffiths, 2011, s.68; Tutgun Ünal, 2015, s.182). Bu noktada sosyal medya bağımlılığı olarak adlandırılan kavram belirmektedir. Ayrıca sigara ve alkol bağımlılığında bağımlılık yapan maddeden tedavi ile uzak durmak mümkün iken, sosyal medya uygulamalarını içinde barındıran ve yoğun bir şekilde kullanılan internette uzak durmak ya da gündelik yaşamdan çıkarmak konusunda henüz yeteri kadar etkili yöntemler ortaya konulmamıştır.

Bağımlılık, genel anlamda bir maddeye fiziksel olarak bağlanmayı ifade etmek için kullanıldığı gibi (Holden, 2001, s.980) duygusal, zihinsel ya da fizyolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olan, bir eylemi bırakma ya da o eylemi uygulama noktasında kişinin kendi dürtülerini kontrol altına alamaması (Byun vd., 2009, s.203-204); birey ile bu bireyin aşırı davranışta bulunduğu nesne arasında kurulan bir ilişki (Shaffer, 1999, s.10) olarak ifade etmek de mümkündür. En yaygın bilinen bağımlılık türü madde bağımlılığı olmakla birlikte bunun

dışında farklı nesne, kişi ve durumlara karşı geliştirilen bağımlılık türleri de mevcuttur. İnternet bağımlılığı (Young, 1996, s.238), kumar bağımlılığı (Griffiths, 1999, s.246), yemek bağımlılığı ve bilgisayar oyunları bağımlılığı (Griffiths, 1999, s.246; Holden, 2001, s.980) gibi farklı bağımlılık türleri araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur. Bağımlılık, genel anlamı ile alkol, esrar, kokain, eroin vb. gibi kimyasal madde kullanımını ifade etse de kimyasal madde kullanımını içermeyen kumar oynama, alışveriş yapma, aşırı yeme, televizyon izleme, bilgisayar oyunu oynama gibi bağımlılık türlerine alan yazında rastlanmaktadır. Teknolojik bağımlılıklar televizyon izleme alışkanlığı şeklinde olabileceği gibi bilgisayar oyunları oynama bağımlılığı şeklinde de olabilir (Griffiths, 1999, s.246). Özetle bağımlılık artık bilinen anlamıyla maddelerin kötüye kullanımının ötesinde artık hayatın herhangi bir kesiminde bulunan farklı olgu ve yaşantılar da bağımlılık riski taşımaktadır.

Araştırma verilerine göre teknolojinin gelişmesiyle yeni bağımlılık türlerinin ortaya çıktığı ve sosyal medya bağımlılığının da bunlardan biri olduğu bilinmektedir. 12-18 yaş aralığındaki bireylerde görülme riskinin en fazla olduğu bu bağımlılık türünde erkeklerin kızlara göre 2-3 kat daha fazla bağımlılık davranışı gösterdiği belirtilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı beraberinde farklı psikolojik sorunlar getirebilmekte olup, bunlardan sosyal fobi ya da depresyon, sosyal medya bağımlılığı olan kişilerde sıklıkla görülmektedir (Baripoğlu, 2012; İşiten, 2012). Bu nedenlerle de sosyal medya bağımlılığı bireylerin psikolojileri üzerinde beklenmeyen etkiler oluşturabilmekte ve bu kişilerin topluma uyum sağlamasını zorlaştırabilmektedir.

Bu araştırmanın ana değişkenlerinden olan psikolojik iyi oluş kavramı alan yazındaki güncel çalışmalarda mental iyi oluş olarak da geçmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramsal olarak farklı tanımlara sahiptir; “bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması” (WHO, 2004, s.36); insanın bir bütün olduğunu ve bu bütün içinde iyiliğini korumak, sürdürmek ve geliştirmek ve kendi sorumluluğunu taşıdığı bir yaşam stili (Keyes ve Rffy, 1995, s.724; Davidson vd., 2006: s.85-86) olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlardan yola çıkıldığında kişinin kendi varoluşunun farkında olması ve hayata bir bütün içinde bakıp kendi sorumluluğunu aldığı vurgulandığı görülmektedir. Yapılan tanımlarla aynı eksende pozitif psikoloji alanında çalışan bilim insanları, psikolojik iyi oluş (mental iyi oluş) (Deci ve Ryan, 2001, s.144) kavramını ortaya atmışlardır. Bu çalışmada bu iki kavram kullanılan ölçme aracının adının etkisi ile birbirlerinin yerine ve aynı anlamda kullanılmıştır.

Psikolojik iyi oluş, hedonik ve eudaimonik iyi oluş olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır. Hedonik yaklaşım, öznel iyi oluş olarak da adlandırılmakta ve bireyin olumlu duyguları daha fazla, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve hayatından yüksek doyum alması olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984, s.543; Kahneman, 1999, s.5). Eudaimonik yaklaşım ise, bireyin kendi varlığını kabul etmesi, diğer insanlarla etkili iletişim ve etkileşim kurması, özerk olması, yaşamda anlam ve amaç bulması, çevresel olanaklarını kullanarak kişisel gelişimini sağlaması esasına dayalıdır (Ryan ve Deci, 2001, s.145). Araştırmalar psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin, psikolojik ve fiziksel sağlıklarının daha iyi ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Keyes, Dhingra ve Simoes, 2010, s.2368). Ayrıca, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin farklılık oluşturma yönlerinin ve bağımsızlık

sistemlerinin daha yüksek, diğer insanlarla daha iyi ilişkiler kurdukları için iş yerinde daha verimli olurlar ve diğer insanlara oranla daha uzun yaşarlar (Diener, King ve Lyubomirsky, 2005, s.825). Bu kişiler kendileriyle ve geçmişle ilgili olumlu değerlendirmeler yaparlar ve sürekli gelişim hissine sahiptirler. Kişinin yaşamının anlamlı ve amacı olduğuna inanırlar, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurarken yaşamı ve çevresini yönetebilirler ve yine yaşamı ve geleceği hakkında söz sahibidirler (Ryff ve Keyes, 1995, s.725). Söz konusu bu araştırma sonuçları, psikolojik iyi oluşun, bireysel, çevresel ve toplumsal düzeyde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Türkiye’de psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalara bakıldığında araştırma örneklemelerini sıklıkla lise öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir. Örneğin Özen (2005) ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada (Çelik, 2008) öğrencilerin öznel iyi oluşlarını duygusal zeka açısından incelemiştir. Yine Eryılmaz’ın (2011) bir başka çalışmasında ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi konu edinilmiştir. Bir diğer çalışmada ise Eryılmaz ve Atak (2011) ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde özsayı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkiyi araştırmışlardır. Sezer (2011) ise ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Derin de (2013) lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve öznel iyi oluşun alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çakar, Tagay ve Ünüvar (2016) bir çalışmalarında temas engellerinden temas ve tam temas engellerinin psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığını bulmuşlardır. Sağ’ın 2016 yılında yetişkinlerde yapmış olduğu bir çalışmada ise psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunduğunu görülmüştür. Anlaşılacağı üzere psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmaların birçoğu bu kavramın diğer bazı değişkenlerle ilişkisi açısından incelenmesi üzerinedir ancak psikolojik iyi oluş ile öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle bu araştırma alan yazındaki bir boşluğu gidermeye yöneliktir.

2. YÖNTEM

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşlarını çeşitli değişkenler açısından incelemeyi ve sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma soruları şu şekilde sıralanmaktadır:

- Lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet, akıllı telefon kullanma durumu, arkadaş sayısı ve sosyal medyayı kullanma amacı arasında bir ilişki var mıdır?
- Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve mental iyi oluşları arasında nasıl bir ilişki vardır?

2.1 Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012) kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Adıyaman’ın farklı

liselerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Katılımcıların 160'ı kız (%52) ve 172'si erkek (%48) olup, yaşları 16-18 arasında değişmiştir.

2.2 Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formuyla araştırma amacı ile ilgili bazı demografik özelliklerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu formun içerisinde yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, günlük ders çalışma süresi, internet kullanım durumu, romantik ilişki durumu, akıllı telefon kullanma durumu, internette geçirdiği zaman, sosyal medya hesabını ne sıklıkla kullandığı, sosyal medya hesabında kaç arkadaşının olduğu ve sosyal medyayı ne amaçla kullandığı gibi sorular yer almaktadır.

Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ): Tennant ve diğerleri (2007) tarafından İngiltere'de yaşayan bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. WEMİÖÖ 14 maddeden oluşmaktadır ve psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluşu kapsayarak bireylerin pozitif psikolojik sağlıklarıyla ilgilenmektedir. Ölçek beşli likert tipindedir ve ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlanması (1= hiç katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılıyorum, 4= katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçeğin bütün maddeleri pozitif puanlanır. Ölçek Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarına 16 ve üzeri yaştaki bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği dokuz farklı ölçekle sınanmıştır. Kişisel İyi Oluş İndeksi ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği arasında ($r = .77, p < 0.01$), Depresyon-Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği arasında ($r = .76, p < 0.01$), Negatif ve Pozitif Duygular ölçeğinin negatif duygular boyutu ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği arasında ($r = -.55, p < 0.01$), pozitif duygular boyutuyla ise ($r = .73, p < 0.01$), Yaşam Doyum Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği arasında ($r = .72, p < 0.01$), Global Yaşam Doyum Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği arasında ($r = .55, p < 0.01$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği arasında ($r = .73, p < 0.01$), Duygusal Zeka Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği arasında ($r = .77, p < 0.01$), EQ-5D Thermometer ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği arasında ($r = .42, p < 0.01$) ilişki bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği 348 kişiden elde edilen verilerle hesaplanmış ve Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği ise 124 kişinin verileri üzerinden yapılmıştır. Bir haftalık zaman aralığıyla yapılan bu ölçümler sonucunda iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ): Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını belirleyebilmek üzere Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) tarafından geliştirilmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından sonra ortaya çıkan, 41 maddeden oluşan ve "Her zaman", "Sık sık", "Bazen", "Nadiren" ve "Hiçbir zaman" aralığındaki sıklık ifadeleri ile derecelendirilen beşli likert tipindeki SMBÖ, dört faktörlü (meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma) bir yapı sergilemiş olup, tüm faktörler toplam varyansın %59'unu açıklamıştır. Bu oran, sosyal bilimlerde oldukça yüksek bir oran olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olan cronbach alpha değeri .967

bulunmuştur. SMBÖ'nden alınabilecek toplam en yüksek puan 205 en düşük puan ise 41'dir. Ölçekten alınan yüksek puan sosyal medya bağımlılığının da arttığını göstermektedir. SMBÖ'ni oluşturan faktörlerin kısaca tanımlanması ve bu faktörlerde yer alan maddeler şunlardır: Ölçme aracında yer alan 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 numaralı maddeler "Meşguliyet" (Occupation) boyutu ile ilgili olup, sosyal medyanın kişiyi meşgul etme etkisini ölçmektedir. Ölçme aracında yer alan 13, 14, 15, 16, 17 numaralı maddeler "Duygu Durum Düzenleme" (Mood Modification) boyutu ile ilgili olup, sosyal medyanın kişinin duygularını etkilemesini ölçmektedir. Ölçme aracında yer alan 18, 19, 20, 21, 22 numaralı maddeler "Tekrarlama" (Relapse) boyutu ile ilgili olup, kişinin sosyal medya kullanımını denetim altına alamaması, aynı dozda kullanımının tekrarlamasını ölçmektedir. Ölçme aracında yer alan, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41 numaralı maddeler "Çatışma" (Conflict) boyutu ile ilgili olup, sosyal medyanın kişinin hayatında olumsuz sonuçlara yol açmaya etkisini ölçmektedir. Bu ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Bu ölçek üniversite öğrencileri üzerinde geliştirildiğinden ölçeğin lise öğrencileri için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Gürültü(2016) tarafından yapılmıştır. Lise öğrencileri test tekrar test güvenilirlik katsayısının her bir alt boyut için 0.892 - 0.958; $p < .001$ ile anlamlı olduğu ve tüm ölçek için korelasyon katsayısının 0.967; $p < .001$ ile manidar olduğu bulunmuş, ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu görülmüştür. Yine mevcut araştırma için hesaplanan iç tutarlılık Cronbach α katsayılarının 0.849'un üzerinde olduğu, tüm iç tutarlılık katsayısının ise 0.953 olduğu görülmüştür. Mevcut araştırmada test tekrar test güvenilirlik katsayısının her bir alt boyut için 0.849 - 0.918 ($p < .001$) ile anlamlı olduğu ve tüm ölçekler için korelasyon katsayısının 0.953 ($p < .001$) manidar olduğu bulunmuş ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu görülmüştür.

2.3 Verilerin Analizi

Veri analizine başlamadan önce uç değerler incelenmiş ve list-wise deletion kullanılarak veriler ayıklanmıştır. Öncelikle çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri incelenmiştir. Çarpıklık değeri 0,418 ile sağa çarpık normal, basıklık değeri ise 0.134 ile dik olmadığı görülmüştür. Bağımsız gruplar arasındaki farklılaşmanın incelenmesinde ve lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve sosyal medya bağımlılık ölçeğinin alt değişkenlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve sosyal medya bağımlılık ölçeği alt boyutları ile yaş ve internette harcanan zamana ilişkin yapılan analizlerde iki grubun karşılaştırılmasında t testi, facebook tutumunun yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemek ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2017; Nuran,2013).

3. BULGULAR

Lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkeni ve akıllı telefona sahip olup olmama durumuna göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için t-testi yapılmıştır. Sonuçlar tablo 1 ve tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1: Lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre t testi sonuçları

	N	\bar{x}	ss	Sd	t	p
Kız	160	51.81	8.05	330	1.69	0.92
Erkek	172	53.47	9.78			

Tablo 1’de görüldüğü gibi lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri [$t_{(330)}=1.69$; $P>0.05$] cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kız öğrencilerin mental iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x}=51.81$) ile erkek öğrencilerin mental iyi oluş puanları ($\bar{x}=53.47$) arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 2: Lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin akıllı telefonu olma durumuna göre t testi sonuçları

	N	\bar{x}	ss	Sd	t	p
Evet	155	53.90	8.44	330	2.35	0.019*
Hayır	177	51.60	9.26			

($p<.05$)

Tablo 2’de görüldüğü üzere lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri [$t_{(330)}=2.35$] akıllı telefona sahip olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Akıllı telefona sahip olanların mental iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x}=53.9$) akıllı telefona sahip olmayan öğrencilerin mental iyi oluş puanlarından ($\bar{x}=51.60$) yüksektir.

Lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin buldukları okula göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ise Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Sonuçlar tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3 : Lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin buldukları okula göre t testi sonuçları

	N	\bar{x}	Sıra Toplamı	U	p
Anadolu	146	53.73	9.65	11713,500	0.032*
İmam Hatip	186	51.84	8.29		

($p<.05$)

Lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin buldukları okula göre farklılığı ortaya koymak için yapılan Mann-Whitney U testinin sonucuna göre Anadolu lisesinde okuyan öğrenciler ile İmam Hatip lisesinde okuyan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($U=11713,500$, $p<0.05$). Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri ($\bar{x}=53.739$) İmam Hatip lisesinde okuyan öğrencilerin mental iyi oluşuna göre ($\bar{x}=51.84$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ANOVA analiz yöntemi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4 : Lise öğrencilerinin mental iyi oluş ile yaş düzeyine göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
	Gruplar arası	199,859	2	99,930	1,250	.288
Yaş	Gruplar içi	26311,355	329	79,974		
	Toplam	26511,214	331			

Tablo 4’de görüldüğü gibi yapılan ANOVA testi sonucunda lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri yaşa göre [F (2/329) =1.250; p>0.05] anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin sosyal medyada sahip oldukları arkadaş sayısına göre anlamlı bir fark olup olmadığına yönelik yapılan Kruskal-Wallis ve hangi gruplararası farklılık bulunduğunu bulmak için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5: Lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin sosyal medya arkadaş sayısına göre Kruskal-Wallis sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
1-50 arası	104	150,42	3	9,63	0,022	1-50 arası - 101-200 arası
51-100 arası	46	144,62				1-50 arası - 200 ve üzeri
101-200 arası	66	182,80				51-100 arası – 101-200 arası
200 ve üzeri	116	180,32				

Lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin sosyal medyadaki arkadaş sayısına göre yapılan Kruskal–Wallis testine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. [$\chi^2 (3) =9,63, p<0.05$]. Mann-Whitney U testi ile yapılan çoklu karşılaştırmalar sonunda 1-50 arası, 101-200 arası; 1-50 arası, 200 ve üzeri; ve 51-100 arası, 101-200 puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Mental iyi oluş ile sosyal medya bağımlılık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi yapılmış ve Tablo 6’de sunulmuştur.

Tablo 6 : Mental iyi oluş ile sosyal medya bağımlılık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki

	1.Mental iyi oluş	2.Meşguliyet	3.Duygudurum Düzenleme	4.Tekrarlama	5. Çatışma
1.Mental iyi oluş	1				
2.Meşguliyet	.013	1			
3.Duygudurum Düzenleme	.026	.351**	1		
4.Tekrarlama	.000	.027	-.022	1	
5.Çatışma	.127*	.052	.029	.177**	1
Ortalama	52,67	23,90	9,53	8,33	27,67
Standart Sapma	8,95	6,04	3,62	3,70	6,81

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 6'daki veriler incelendiğinde mental iyi oluş ile çatışma ($r=.127, p<0.05$) arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında mental iyi oluş ile meşguliyet ($r=.013, p>0.05$), duygu durum düzenleme ($r=.026, p>0.05$) ve tekrarlama ($r=.00, p>0.05$) arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur.

Ayrıca sosyal medya bağımlılık ölçeğinin alt boyutları arasında yapılan korelasyonel araştırmada Meşguliyet ve Duygu durum Düzenleme alt boyutları arasında ($r=.351, p<.01$) ve Tekrarlama ve Çatışma alt boyutları arasında ($r=.177, p<.01$) anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Meşguliyet ve Tekrarlama alt boyutları arasında ($r=.027, p>.05$), Meşguliyet ve Çatışma ($r=.052, p>.05$), Duygu durum düzenleme ve Tekrarlama ($r=-.022, p>.05$) ve Duygu durum düzenleme ve Çatışma ($r=.029, p>.05$) alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarının mental iyi oluşu yordama düzeylerinin belirlenmesi için basit regresyon analizi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7: Mental iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal medya bağımlılığının alt boyutuna Basit Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Sapma	β	R ²	ΔR^2
(Sabit)	57.27	2.05		.016	.000
Çatışma	-.166	.072	-.127		.021

Tablo 7 incelendiğinde, adimsal regresyon analizinin lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyinin %16'sını [$F_{(1,332)}=5.37; p<0.05$] açıkladığı görülmektedir. Son olarak sosyal medya

bağımlılığının alt boyutlarından Meşguliyet, Duygu Durum Düzenleme ve Tekrarlama'nın mental iyi oluşu yordamadığı görülmüştür.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi ve Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni ile mental iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bireyin akıllı telefona sahip olması ve bireyin bulunduğu okul ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Sosyal Medya Bağımlılığı da lise öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin %16'sını açıklamıştır. Bu bulgular ışığında psikolojik iyi oluş ve cinsiyet üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde Eryılmaz (2010) ve Çelik (2008) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarda cinsiyet ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir farklılaşma bulgusuna rastlanmamışlardır. Bu bulgular bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Ayrıca Sezer (2011) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada kız öğrencilerin öznel iyi oluşlarının erkeklere göre daha iyi olduğunu; Eryılmaz ve Atak (2011) ise ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada erkeklerin öznel iyi oluşlarının kızlardan daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Psikolojik iyi oluş ile akıllı telefon kullanma arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya ise rastlanılmamıştır. Psikolojik iyi oluş ile bulunulan okullar arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar incelendiğinde Çelik (2008) ve Sezer (2011)'in lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada okul türüne göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılık genel liselerin öznel iyi oluşları genel liseler lehine olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu araştırmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Yaş düzeylerinin mental iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalara bakıldığında Vatansver (2017)'in 14-18 yaş arasındaki spor yapan gençler üzerinde yaptığı araştırmada mental iyi oluşlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Sosyal medyadaki arkadaş sayısının mental iyi oluş üzerinde etkilerini inceleyen araştırmaya ise rastlanmamıştır.

Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş üzerine yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak benzer bir çalışma olan, Çağır ve Gürkan'ın (2010) lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada bu değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre internet kullanım yükseldikçe iyilik hali azalmaktadır. Bir diğer benzer araştırmada ise Şenol Durak ve Durak (2011) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının kişiler üzerinde olumsuz duygular oluşturduğunu bulmuşlardır. Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarından çatışma ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka ifadeyle öğrencilerin sosyal medyadaki çatışmaları arttıkça bireyin psikolojik iyi oluşu düşmektedir. Türkel (2004) de çatışmanın iki veya daha fazla kişi veya grup arasındaki çeşitli kaynaklardan doğan anlaşmazlık olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda insanlar etkili iletişim kuramamalarının sonucu olarak çatışma yaşayabilmekte, bu çatışma da psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilmektedir. Bu araştırmada lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı mental iyi oluş düzeylerinin %16'sını açıklamıştır. Geriye kalan kısmın açıklanması konusunda psikolojik iyi oluşun diğer birçok

faktörle ilişkili olduğu düşünülebilir. Gerçekten de alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşun; cinsiyet rolleri (Sezer, 2011), sınıf düzeyi (Çöplü, Köse ve Turan, 2016), duygusal zeka (Çelik, 2008) ve özsaygı ve iyimserlik (Atak ve Eryılmaz, 2011) ile de ilişkili olduğu görülmüştür. Bunlar dışında psikolojik iyi oluşun, kişilik özellikleri, akademik başarı ve aile desteği gibi faktörlerle de ilişkili olabileceği düşünülebilir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının nedenleri üzerine daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunduğu ve elde edilecek yeni kanıtlara dayanarak bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmanın yollarını belirlemenin faydalı olacağı düşünülebilir. Bu kapsamda sosyal medya bağımlılığı ve sonuçları ile ilgili okullarda bilgilendirme faaliyetlerinin gerçekleştirilmesi ve öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını artıracak tedbirler alınması önerilebilir. Ayrıca üniversitelerde bulunan psikolojik danışma merkezlerinden destek alınarak üniversite öğrencilerine yönelik de bilgilendirici çalışmalar yapılması bu noktada bilinçlenmeyi arttırabilir. Tüm bu öneriler ve araştırma bulgularının ötesinde bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Ulaşılan örneklem sayısı ve temsil ediciliği bu araştırmanın önemli bir sınırlılığıdır. Bulguların genellenebilmesi açısından daha büyük ve temsil ediciliği yüksek örneklemlemler ile benzer çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Andreassen, C.S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Atak, H. ve Eryılmaz, A.(2011).Ergen öznel iyi oluşunun özsayı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*,10(37),170-181.
- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baripoğlu, S. (2012). *Facebook ve Twitter davranış bozukluğu yapıyor mu?*[Çevrim-içi: <http://www.e-psikiyatri.com/facebook-ve-twitter-davranis-bozuklugu-yapiyor-mu-33945>, Erişim tarihi: 12.10.2017].
- Barsade, S. G.,& Gibson, D. E. (2007). Why does affect matter in organizations? *Academy of Management Perspectives*, 21(1), 36-59.
- Bostancı, M. (2010). *Sosyal medyanın gelişimi ve iletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Ana Bilim Dalı, Kayseri.
- Boyd, D. M.,& Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history and scholarship. *Journal Of Computer- Mediated Communication*, 13 (1), 210-230.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (21.Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Byun, S., et.al. (2009). Internet addiction: Meta synthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 203-207.
- Çağır, G. ve Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.
- Çakar, F.S., Tagay, Ö. ve Ünüvar, P. (2016). Üniversite öğrencilerinin temas engelleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 275-281.
- Çam, E. (2012). *Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı Facebook kullanımları ve Facebook bağımlılıkları (SAÜ Eğitim Fakültesi örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya.
- Çöplü, F., Köse, S. ve Turan, F.M. (2016). *Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile akademik erteleme eğilimleri arasındaki ilişkinin çeşitli*

- değişkenler açısından incelenmesi. 13. PDR Öğrenci kongresi bildiri kitabı içinde. Sıtkı Koçman Üniversitesi : Muğla.
- Davidson, R.J., Friedman, E.M., Love, G.D., Muller, D., Rosenkranz, M.A., Ryff, C.D. & Urry, H.L. (2006). *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 85-95.
- Dawley, L. (2009). Social network knowledge construction: emerging virtual world pedagogy. *On The Horizon*, 17(2), 109-121.
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara.
- Diener, E. D. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Durak, M. ve Şenol Durak, E. (2011). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic internet use. *Social Indicators Research*, 103, 23-32.
- Düvenci, A. (2012). *Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2010). Turkish adolescents' subjective well-being with respect to age, gender and SES of parents. *International Journal of Human and Social Sciences*, 5 (8), 523-526.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 209-215.
- Evans, D. (2008). *Social Media Marketing An Hour a Day*. Indiana: Wiley Publishing,
- Fraenkel, J. R., Wallend, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw Hill.
- Keldal, G. (2015). Turkish version of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale: A validity and reliability study. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyber Psychology and Behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Göçen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? *Science*, 294 (5544), 980-982.

- İşiten, N. (2012). *Facebook ve Twitter davranış bozukluğu yapıyor mu?*[Çevrim-İçi: <http://www.e-psikiyatri.com/facebook-ve-twitter-davranis-bozuklugu-yapiyor-mu-33945>, Erişim tarihi: 12.10.2017].
- Kahneman D. (1999). Objective happiness. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 3 (25), 1-23.
- Kamışoğlu, İ. (2013). *Sosyal medyada kişilerarası iletişim çatışmaları*.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, A. (2011). *Öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanım durumları ve internet bağımlılığı düzeyleri*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Fen Fakültesi, İzmir.
- Keyes. C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100, 2366–2371.
- Kietzman, J.H., Kristopher, H., Maccarty, I.P., & Silvestre, B.S. (2011). Social media? Get serious? Understanding the functional building blocks of social media. *Bussines Horizons*, 54, 241-251.
- Kuss, D. J., & 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.
- Lopez, E.P., Gidumal, J.B., Tona, D.G., & Armas, R.D. (2011). Intentions to use social media in organizing and taking vacation trips. *Computers in Human Behavior*, 27, 640– 654.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?.*Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Nuran, B. (2013). *Sosyal bilimlerde SPSS ile veri analizi* (4.Baskı). Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Onat, F. (2010). Bir halkla ilişkiler uygulama alanı olarak sosyal medya kullanımı: sivil toplum örgütleri üzerine bir inceleme. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 31, 103-122.
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D., & Keyes, C.L.M., (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 192, 74-85.

- Shaffer, H.J. (1999). On the nature and meaning of addiction. *National Forum*, 79(4), 9- 14.
- Tennant, R., et.al. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63.
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkel, A.Ü. (2004). *Toplam kalite bağlamında grup dinamiği ve çatışma yönetimi*. İstanbul: Babil Yayınları.
- Young, K. (1996). Internet addiction; the emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244.
- World Health Organisation. (2004). Promoting Mental Health; Concepts Emerging Evidence and Practice (Summary report). [Çevrim-İçi: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42940/1/9241591595.pdf>, Erişim tarihi: 11.01.2018].