

**T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, AİLE YAŞAM DOYUMU VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DAVUT KILINÇ

Antalya, 2021

**T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, AİLE YAŞAM DOYUMU VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DAVUT KILINÇ

Danışman: Doç. Dr. Arzu Taşdelen KARÇKAY

Antalya, 2021

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

..... / /2021
Davut KILINÇ



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Davut KILINÇ'ın bu çalışması 13.08.2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği/ oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

İMZA

Başkan: **Doç. Dr. Tuğba SARI**

.....

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/ Eğitim Bilimleri)

Üye (Danışman): **Doç Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY**

.....

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/ Eğitim Bilimleri)

Üye: **Doç.Dr. Nur DEMİRBAŞ ÇELİK**

.....

(Alanya Aladdin Keykubat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/ Eğitim Bilimleri)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Aile Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca Belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Hızla gelişen dünyamızda toplumun değişmesini bu değişime ayak uydurma gereksinimini de beraberinde getirmiştir. Bu gereksinim hiyerarşinde belki de en büyük önemi kapsayan ergenler, gelişen dünyada değişen toplum düzenine sosyal medya ile ayak uydurmaya çalışmıştır. Bu çaba, arka planda bir bağımlılığa da sebep olmuş, ergenlerin motive olabilecekleri içsel ve dışsal güdülenmelerini sağlayabilecekleri platformlar onların saatlerce medya ekranları karşısında kalmalarında etkili olmuştur. Değişen toplumda, toplumun en küçük yapı taşı olan aile de en önemli payı almış, aile içi ilişkilerde iletişim ve etkileşimde de farklılıklar görülmeye başlanmıştır. Aile içi iletişimlerde ziyaretlerin yerini, telefonla görüşme, telefonla görüşmenin yerini sanal sosyal medya üzerinde Whatsapp grupları üzerinden mesaj gönderme vb. davranışlar almıştır. Psikolojik iyi oluş ise bu değişen toplumun ruh sağlığını temsil etmektedir. Bu ruh sağlığını koruyabilmekte ergenlerin kendini savunabilmesi ve iyi oluşlarını arttırabilmesi, değişen dünyaya hızlı uyumla sağlamlasının yanı sıra aynı zamanda içerisinde bulundukları dönem itibariyle de duygu durumlarını kontrol etmede zorlanan birey gruplarının başında yer almaktadırlar. Başta kariyer gelişimim için atmış olduğum bu adımda yüksek lisans sürecime, toplumun geleceği olağan ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını, aile yaşam doyumlarını ve sosyal medya bağımlılıkları üzerine bir araştırma yaparak ileride yapmak istediğim çalışmalara bir temel, sonuçlarının ise başta okul psikolojik danışmalarına ve eğitimecilere olmak üzere alanıma katkıda bulunmasını temenni ederim.

Üniversite eğitimim boyunca ders programlarımda ismini görmekten mutlu olduğum, akademik yaşamım, sosyal yaşamım ve bunlardan aldığım doyuma katkısının büyük olduğunu mutlulukla ifade edeceğim danışmanım Doç.Dr.Arzu TAŞDELEN KARÇKAY'a yürüdüğüm yolda , güç ve motivasyonumu arttırırken bir model olduğu için teşekkürlerimi sunuyorken , değerli jürilerimden ; kariyer yaşamımda rehberliğini ve samimiyetinin eksiliğini hissetmediğim Doç.Dr. Orkide BAKALIM'a ; akademik çalışmalarını okurken doyum aldığım ve jürim olmasından onur duyduğum değerlendirmeleri ile çalışmalarımı güçlendireceğim kıymetli hocalarım Doç.Dr.Tuğba SARI hocama ve Dr. Öğretim üyesi Nur DEMİRBAŞ ÇELİK hocama sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Yaşamımda hep baş ucu kaynaklarım olan ; zorlu, uzun ve onlara göre yorucu bu süreçte beni hayalleri ile motive eden, paylaşımlarından aldığım güçle ilerlememi sağlayan anneme, babama, kardeşlerime ve hayat arkadaşım Kübra'ma , yaşamım boyunca yolumun kesiştiği herkese çok teşekkür ediyor, şükranlarımı sunuyorum.

ÖZET

ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, AİLE YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

KILINÇ, Davut

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

Ağustos, 2021, IX+87 sayfa

Araştırmanın temel amacı, ergenlerde psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi ve sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolünü test etmektir. Araştırmada aynı zamanda ergenlerde psikolojik iyi oluşun cinsiyet, sınıf, anne-baba birlikteliği, Facebook, Youtube, Instagram, Twitter, Whatsapp kullanım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de amaçlanmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Antalya İmam Hatip Anadolu Lisesi, Aksu Fen Lisesi, Adem Tolunay Anadolu lisesi, Antalya Anadolu lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubu 205 kız, 376 erkek toplam 581 lise öğrencisinden oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’, ‘Aile Yaşam Doyumu Ölçeği’ ve ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’ kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS ve AMOS programında test edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde; t-Testi ve ANOVA , kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada, çalışma modeli yapısal eşitlik modeliyle test edilmiş ve kabul edilebilir uyum değerler içinde doğrulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerde psikolojik iyi oluş ; cinsiyete, anne-baba birlikteliğine, sınıfa , Facebook kullanım sıklığına , Youtube kullanım sıklığına , Instagram kullanım sıklığına , Twitter kullanım sıklığına ve Whatsapp kullanım sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde ise aile yaşam doyumunun kısmi aracılık rolü olduğu bulgular arasında yer almıştır.

Anahtar kelimeler: Psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumu.

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, FAMILY LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS

KILINÇ, Davut

Master Thesis, Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor: Assoc. Prof. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

August, 2021, IX+ 87 page

The main purpose of the study is to examine the relationship between psychological well-being, social media addiction and family life satisfaction in adolescents and to test the mediating role of family life satisfaction in the relationship between social media addiction and psychological well-being. In the study, it is further aimed to examine whether psychological well-being of adolescents significantly differs according to gender, class, parental relationship, frequency of use of Facebook, YouTube, Instagram, Twitter and WhatsApp.

The study group consists of the students studying at Antalya Imam Hatip Anatolian High School, Aksu Science High School, Adem Tolunay Anatolian High School and Antalya Anatolian High School, which are affiliated to the Antalya Provincial Directorate of National Education, in the spring term of the 2020-2021 academic year. The study group consists of 581 high school students, 205 of whom are female and 376 are male. "Personal Information Form", "Social Media Addiction Scale for Adolescents", "Family Life Satisfaction Scale" and "Psychological Well-Being Scale" were used to collect data. The data obtained from the study were tested in SPSS and AMOS programs. T-test and ANOVA were used in the analysis of the study data. The study model was tested with the structural equation model and verified within acceptable fit values.

According to the study findings, psychological well-being in adolescents does not show a significant difference according to gender, parental relationship, class, frequency of using Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram and Twitter. It was further found that family life satisfaction has a partial mediating role in the social media addiction-psychological well-being relationship.

Keywords: Psychological well-being, social media addiction, family life satisfaction.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	6
1.3 Araştırmanın Önemi	6
1.4 Araştırmanın Varsayımları	8
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.6 Tanımlar.....	9

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Sosyal Medya	10
2.1.1.Sosyal Medya Türleri	13
2.1.1.1.Youtube.....	13
2.1.1.2.İnstagram.....	14
2.1.1.3.Facebook	14
2.1.1.4.Twitter.....	14
2.1.1.5.Whatsapp.....	14
2.1.2.Sosyal Medya Ve Ergenlik	15
2.1.3. Ergenlikte Sosyal Medya Bağımlılığı.....	18
2.2. Aile Yaşam Doyumu	21
2.3 Psikolojik iyi oluş	23
2.3.1 Psikolojik İyi Oluşla İlişkili Temel Kavramlar	24
2.3.1.1. İyi oluş, Öznel İyi Oluş Kuramları, Öznel İyi Oluş	24
2.3.1.2. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı	25
2.3.1.3. Ryff'ın Altı Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli	25
2.3.1.3.1.Özerklik.....	25
2.3.1.3.2.Çevresel Hâkimiyet.....	26

2.3.1.3.3.Bireysel Gelişim.....	27
2.3.1.3.4.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.....	27
2.3.1.3.5.Yaşam Amaçları.....	28
2.3.1.3.6.Öz-kabul.....	28
2.4.Psikolojik İyi Oluş Ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	28
2.5.Psikolojik İyi Oluş Ve Aile Yaşam Doyumu.....	30
2.6. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Araştırmalar	30
2.7.Aile Yaşam Doyumuna İlişkin Araştırmalar	32
2.8. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Araştırmalar	33

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli	37
3.2 Araştırma Grubu	37
Tablo 3.1: <i>Ergen Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler</i>	37
3.3 Veri Toplama Araçları	39
3.4 Verilerin Toplanma Süreci.....	40
3.5 Verilerin Analizi	41
3.6 Ön Analizlere İlişkin Bulgular	42
Tablo 3.2: <i>Aile Yaşam Doyumu Ölçeği ,Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Verilerinin Normallik Analizine ilişkin Sonuçlar</i>	42
Tablo 3.3: <i>Aile Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Güvenirlik Analizine ilişkin Sonuçlar</i>	43
Tablo 3.4: <i>Model Uyum Kriteri ve Model Sonuçları</i>	43

BÖLÜM IV

BULGULAR

Tablo 4.1: <i>Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları</i>	45
Tablo 4.2: <i>Psikolojik İyi Oluşun Sınıf Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları</i>	45
Tablo 4.3: <i>Psikolojik İyi Oluşun Anne-Baba Birlikteliği Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları</i>	46
Tablo 4.4: <i>Psikolojik İyi Oluşun Ergenlerde Facebook Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları</i>	46
Tablo 4.5: <i>Psikolojik İyi Oluşun Youtube Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları</i>	47

Tablo 4.6: Psikolojik İyi Oluşun Instagram Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları	47
Tablo 4.7: Psikolojik İyi Oluşun Twitter Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları	48
Tablo 4.8: Psikolojik İyi Oluşun Whatsapp Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları	48
Şekil 4.1: Sosyal Medya Bağımlılığının, Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi (c) Yolu Diyagramı	49
Şekil 4.2: Sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolüne ilişkin analiz sonuçları	49
Tablo 4.9: Sosyal Medya Bağımlılığın, Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Aile Yaşam Doyumunun Aracılık Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları	50

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç	52
5.2 Tartışma	52
5.2.1 Ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete, sınıf düzeyine, anne-baba birlikteliğine, Facebook kullanım sıklığına, Youtube kullanım sıklığına, Instagram kullanım sıklığına, Twitter kullanım sıklığına, Whatsapp kullanım sıklığına göre incelenmesine ilişkin farklı bulguların tartışılması	52
5.2.2 Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolünün tartışılması	54
5.3 Öneriler	58
5.3.1 Uygulamaya ilişkin öneriler:	58
5.3.2 Araştırmacılara ilişkin öneriler:	59
KAYNAKÇA	61
EKLER	74
Ek-1 Ölçek Kullanım İzinleri	74
Ek-2 Kişisel Bilgi Formu	76
Ek-3 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	78
Ek-4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	79
Ek-5 Aile Yaşam Doyumu Ölçeği	80
Ek-6 Etik Kurul Onayı	82
BİLDİRİM ONAYI	83
ÖZGEÇMİŞ	84
İNTİHAL RAPORU	85

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Ergen Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler...	38
Tablo 3.2: Aile Yaşam Doyumu Ölçeği ,Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Verilerinin Normallik Analizine ilişkin Sonuçlar	43
Tablo 3.3: Aile Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Güvenirlik Analizine ilişkin Sonuçlar.....	44
Tablo 3.4: Model Uyum Kriteri ve Model Sonuçları.....	44
Tablo 4.1: Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.	46
Tablo 4.2: Psikolojik İyi Oluşun Sınıf Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları	46
Tablo 4.3: Psikolojik İyi Oluşun Anne-Baba Birlikteliği Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları	47
Tablo 4.4: Psikolojik İyi Oluşun Ergenlerde Facebook Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları.....	47
Tablo 4.5: Psikolojik İyi Oluşun Youtube Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları.....	48
Tablo 4.6: Psikolojik İyi Oluşun Instagram Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları.....	48
Tablo 4.7: Psikolojik İyi Oluşun Twitter Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları.....	49
Tablo 4.8: Psikolojik İyi Oluşun Whatsapp Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları.....	49

Tablo 4.9: Sosyal Medya Bağımlılığın, Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Aile Yaşam Doyumunun Aracılık Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları.....	51
--	----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1: Sosyal Medya Bağımlılığının, Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi (c) Yolu Diyagramı50

Şekil 4.2: Sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolüne ilişkin analiz sonuçları.....50



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın varsayımları ve araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem durumu

Yaşamımızda genel olarak fiziksel ve ruhsal olarak iyi olma hali iyi oluş olarak adlandırılrsa da alan yazında iyi olma, iyilik hali, iyi oluş kavramı üzerine birden fazla tanım yapılmıştır. Bu tanımlar İyi oluş kavramına bakıldığında, iyi oluşun “mutluluk” olarak ifade edildiği gibi (Bradburn, 1969), herhangi bir patolojik durumun olmamasının yanında, mevcut potansiyeli performansa aktarabilme olarak da ifade edilmektedir (Ryff, 1989). Diğer bir tanım olarak ise Köylü (2018) tarafından yapılan tanımda, bireylerin ruhsal, fiziksel ve bedensel işlevlerinin geliştirilmesinin gaye edinildiğini bir yaşamı iyilik haline sahip bireylere atfetmektedir. İyi oluşu ele alan iki bakış açısı benimsenmektedir: ilki Hedonizm ikincisi ise Eudemonizmdir. Hedonik anlayışa göre iyi oluş, bireyin hayatından aldığı haz olarak tanımlanır bu tanıma göre bireyin hayatından elde ettiği haz ilgili değerlendirmeleri önem arz etmektedir. Diğer bir deyişle hedonik yaklaşıma göre iyi oluş kavramı sübjektif değerlendirmeler kapsar ve psikoloji literatüründeki terimsel karşılığı ise öznel iyi oluştur. Eudemonik yaklaşıma göre iyi oluş kavramı, bireyin tam olarak psikolojik işlevinde olmasıdır ve psikoloji literatüründeki terimsel karşılığı psikolojik iyi oluştur (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Eudemonik yaklaşım yani Psikolojik iyi oluş, hayatımızda karşı karşıya kaldığımız varoluşsal meydan okumalarımızı (yaşamda anlamlı bir amaç sürdürme, bireysel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiye sahip olma) yönetebilme olarak tanımlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Diğer bir ifadeyle bireyin hayatına yönelik hedeflere sahip olup olmadığını, potansiyellerini gerçekleştirip gerçekleştirmediğini, diğer bireylerle var olan etkileşimlerinin kalitesi ve bireyin öz yaşamı ile ilgili yükümlülük duymasını içeren kavram psikolojik iyi oluştur (Ryff ve Keyes, 1995). Temel düzeyde bir yapı olan psikolojik iyi oluş bireyin kendisini ve hayatının niteliğini nasıl ele aldığıyla ilgili bizleri bilgilendirmektedir (Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999). Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun kendini kabul, diğer insanlarla ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, hayat gayesi ve bireysel gelişimi kapsadığını belirtmiştir. Psikolojik iyi oluşa göre bireyin iyi oluşu, iyi olarak hissetmekten öte iyi şeyler yaparak iyi yaşamak olarak ele alınmıştır (Forgeard, Jayawickreme, Kern ve Seligman, 2011). Ryff'ın (1989) öne sürmüş olduğu bu psikolojik iyi oluş modeli 6 boyutu

barındırmaktadır. Bu boyutlar; kendini kabul, başka insanlarla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, hayat amacı ve bireysel gelişimdir.

İnsanların psikolojik iyi oluşlarının yanında değişen toplumla beraber onların hayatına giren nesneler, kişiler de bireyleri etkilemektedir. Günümüzdeki bu etkilerin başında ergenlerin sıklıkla kullandığı sosyal medya ve bu medyaya karşı duydukları bağımlılık gelmektedir. Kelime anlamı bakımından geniş bir dağarcığa sahip olan bağımlılık, herhangi bir nesneye, kişiye, varlığa karşı hissedilen karşı konulamaz istek yahut başka bir iradenin kontrolü altına girmek olarak ifade edilebilir ve bireyin ruhsal işleyişi ile ilgili patolojik bir davranışı ifade eder. Mental ve fiziksel sağlıkları, sosyal hayatlarına olumsuz bir etkiye sahip olmasına rağmen bireylerin belli takıntılı bir davranışı tekrarlamaya yönelik karşı konulamayan bir istek hissetmeleri ve bunu devam ettirmeleri halidir (Köknel,1998). Bu bağlamda ele alındığında, bağımlılık kelimesini ifade ettiğimizde zihnimizde ilk olarak çağrışanlardan tütün ürünleri, alkol ve ilaç vb. kimyasal ürünler veya bunların dışında işlenmiş bitki ürünlerine karşı gösterilmiş olan bağımlılık gelir fakat günümüzde bağımlılık daha da çeşitlilik göstermektedir. Bu çeşitliliği oluşturan yapılara bakıldığında; tüketim odaklı alışveriş, yemek yeme bağımlılıkları, kumar bağımlılığı, madde bağımlılığı, seks bağımlılığı gibi tıbbi destek ihtiyacı gerektiren çeşitli bağımlılıklar da vardır (Uzbay,2009). Bu bağımlılık türlerinden biri de sosyal medya bağımlılığıdır.

Günümüzde en basit kelime anlamıyla sosyal medya, interneti kullanan bireylerin birbirleriyle çevrimiçi olarak iletişime geçmelerine olanak, bireysel yorumların yanında içerikleri paylaşma vb. işlemlere olanak sağlayan sosyal ağ ortamları olarak ifade edilebilir (Kirtiş ve Karahan, 2011). Sosyal medyayı ele alan başka bir tanıma göre ise kullanan kişilere enformasyon, fikir, ilgi ve bilgi aktarma fırsatı sunarak kişilerarası iletişim oluşturan çevrimiçi araçlar ve web siteleri için birlikte kullanılma imkânı sağlayan bir terimdir (Sayımer, 2009). İyiler (2009) sosyal medyanın tanımını yaparken temel gayesinin insanlar, içerikler ve veriler arasındaki iletişimi daha erişilebilir kılmak olduğunu ve bu erişilebilirlik sonucuna ortaya çıkan etkileşimle yeni işler, sosyal yapılar ve teknolojik sunumlara yönelik girişimin hedeflendiğini ortaya koymaktadır. Sosyal medyanın normal kullanımından farklılık göstererek aşırı (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007) ya da sorunlu bir şekilde kullanılmasıyla (Young, 1988) bir hafta içerisinde sosyal medya 8.5 saat ile 21.5 online olarak kullanılıyor ve sosyal medyada geçiriliyor olması (Yang ve Tung, 2007) karşımıza bağımlılık olarak çıkmaktadır.

Sosyal medyada 8,5 saat ile 21,5 saat aralığında online olmak, bağımlılığı gösterdiği gibi bu süre zarfında bireyler aile içi iletişimden ve aile içerisindeki fiziksel ve sosyal aktivitelerden yeteri kadar yararlanamayarak bireylerin birlikte hareket etmemeleri, yaşamdan aldıkları

doyumunu ve psikolojik anlamda iyi olmalarını etkilemektedir. Yaşam doyumunu olarak ifade ettiğimiz kavram, kişinin kendi yaşamını genel olarak değerlendirmesi veya kendi düşünce-fikirlerine karşı hissetmiş olduğu iyi hissetme ve mutlu olma seviyesine bağlı olarak karşımıza çıkarak sahip olduğu hayatından duyduğu memnun olma seviyesini ifade eder. Kişinin aldığı bu yaşam doyumunu ve memnun olma durumu, kişinin hedef ve ideallerine erişebilmesiyle ilişkilidir. Buna ek olarak temel gereksinimlerin giderilmesi ve erişilebilir amaçlar gibi genel kavramları ifade eder (Leung ve Lau ,1992). Bu bağlamda yaşam doyumunun alt kavramı olan aile yaşam doyumuna bakıldığında toplumumuzun en küçük yapı taşı olan aile ve bu tüm ailenin birlikte ortaya koyduğu parçalar ve bu ortaya koyulan parçaların birleşmesiyle oluşan bir bütünsel bir yapı olarak değişime açık sistemdir (Bayer, 2013). Bu değişime ve etkileşime açık sistemi daha farklı bir şekilde ifade etmek gerekirse aile kavramından oluşan yapı taşlarını anne ile baba ikilisinden oluşan ebeveyn sistemi gibi bu sistemin alt sistemlerini meydana getirmektedir. Görülüyor ki aile kavramının alt sistemleri ailenin bütününe etkilerken aynı zamanda ailenin bütününden etkilenebilmektedir. Bu sebeple aileler, aile üyeleriyle, ortak kurallar oluşturarak bu çerçevede ailenin her üyesine yükümlülükler vermektedir (Nazlı, 2014). Bu sebeple toplumun temel taşı olan aile, aile fertlerinin sorumluluklarını yerine getirmesini ve hayatını sürdürdüğü topluma uyum sağlayan bir birey olarak yetişmesine katkıda bulunan ilk çevre olarak karşımıza çıkmaktadır. Kottman'a (1995) göre aile yaşam doyumunu, çiftlerin ve diğer fertlerin arasındaki iletişimin etkili, ailedeki üyelere verilmiş olan görevlerin ve aile üyelerine verilen bu sorumlulukların yerine getirilerek, ailede her üyenin de birbirine karşı saygı göstermesi, aile üyelerinin birbirine değer vermesi ve aile fertlerinin oluşabilecek herhangi bir durumda birlikte hareket etmesi ailede bu üyelerin psikolojik doyumunu göstermektedir.

Araştırmanın örneklem grubu olarak ergenler tanımlandığında, latin kökenine sahip olan ergenlik yetişkinliğe doğru büyüyen olarak karşımıza çıkan ergen kelimesinden ortaya çıkmıştır. Başka bir deyişle de ifade edildiğinde, ergenlik, yaşamın ikinci bir 10 yılı olarak ifade edilir. Öncelerden ergenliği tanımlarken, yeni yetme (teenager) terimiyle (13'ten 19'a) aynı manada kullanılmış olsa da bu dönem geçtiğimiz yüzyılda hem genç bireyler, fizyolojik olgunluğa daha erken ulaştıkları hem de toplumdaki sosyal farklılıklar sebebiyle 10'lu yaşlarda başladığı ve 20'li yaşların ilk yıllarında sona ermesini koşul almak daha anlamlıdır (Steinberg, 2007).

Bir geçiş dönemi olan ergenlikte bireyler biyolojik, psikolojik, toplumsal ve ekonomik olarak farklılaşan yaşamlarında, daha akliselim, meta bilişsel düşünme yetisine sahip hale gelirler ve kendileri adına karar verebilir duruma gelirler. Ergenlik dönemindeki, bireyler gerçek benlikleri ile (ergenler gerçekten kim), ideal benlikleri (ergenler kim olmak istiyor) ve

korktuğu benlik (ergen bireyler kim olmaktan korkuyor) arasında bir ayrıma varabilecekleri dönem ve evrededir (Steinberg, 2007). Bu dönem ergenlerin kendi benliklerini tanıma ve kendini tanımaya yönelik bu soruları kendisine sorduğu bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tüm dünyada etkisi gösteren ve insanların yaşamlarını etkileyen COVID-19 salgını Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (WHO,2020), ilk salgını 2019 yılının aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu virüs hızla dünyada insanlar arasında hızlı bir şekilde yayılmasıyla birlikte 11 Mart 2020'den itibaren WHO tarafından salgın ilan edilmiştir. Avrupa'da Asya'da artan vakalarla ve salgın dönemi içerisinde insanların yaşam standartlarının değişmesiyle beraber bireylerin yaşamsal faaliyetleri etkilenmiş, bireyler sosyal davranışlarını değiştirmek zorunda kalmış ve daha önce kullanmadığı yahut kullanmaktan rahatsız olduğu nesneleri yaşamının içerisinde bulundurma mecburiyetinde kalmasına sebep olmuştur. İnsanların yaşamlarındaki kısıtlamalar; çocuklar, ergenler, yetişkinler, yaşlılar için parka gitme yasağı gelmiş, alışveriş merkezine gitme yasağı gelmiş, gezme ve eğlenme ihtiyaçları kısıtlanmış, ilerleyen zamanlarda bu kısıtlamalar sokağa çıkma yasasına dönmüştür. Bazı mesleklerde iş yaşamında da kısıtlanmaya gidilmiş, çalışma düzenleri ve çalışma şekilleri değişmiştir. Tüm bunların etkisiyle bu süreç içerisinde barınan bireylerin yaşamlarının değişmesiyle birlikte, toplum içerisinde sorumlulukları, kısıtlanmasıyla beraber ortaya çıkan psikolojik tepkisellik davranışları da artış göstermiştir. Tüm bireyleri etkileyen bir süreç olmasının yanında ergenlerin içerisinde bulundukları gelişim dönemi de dikkatte alındığında kısıtlamalar ergenlerin sosyal etkileşimlerini ve psikolojik tepkilerinde de farklılığa yol açtığı görülmüştür. Bireylerin psikolojileri üzerinde güçlü bir etken olan COVID-19 salgın süreci, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını da etkilemektedir. Bireylerin yapmak istediklerini eksiksiz yerine getirmesi, bireyi davranışa alıştırmış ve alışılmış olunan davranışları yerine getirmemek için daha fazla beceri gerektirir bir duruma getirmiştir. Böylece bir bireyin davranışlarını yönetebilmesi için davranışlarını sergilediği zamandan daha fazla yönetim becerisi gerektirmektedir (Muraven ve Baumeister, 2000). Bu salgının içerisinde hemen her gün yaşanan ve hissedilen stresli ve kaygılı, korkulu hissetme durumu insanların psikolojik iyi oluş düzeylerini de etkilemektedir (Prime ,Wade ve Browne,2020). Marques de Miranda ve arkadaşlarına (2020) göre ergenlerin yaşamları içerisinde kişiliklerinin oluşmasında ve duygu düşüncelerini etkileyen en etkili yapılardan birisi olan aile, salgın sürecinde ergenlerin daha fazla etkileşim halinde bulunması gereken bir yapı haline gelmiştir. Bu yapının yanında, yaşanan etkileşimle beraber, iletişimin artmasıyla olası problemler, sorunlar ve bu olası problem ve sorunları yönetebilme becerisinin de önemini artmıştır. Masarik ve Conger'e (2017)

göre duygu ve düşüncelerini yönetebilme ve sürdürülebilir bir iletişimle beraber, psikolojik iyi oluşa sahip bireyin özelliklerinden başkalarıyla olumlu ilişkiler kavramının önemi salgın dönemi içerisinde ve aile dışındaki bireylerle etkileşimin kısıtlandığı bir dönemde ergenlerin hem sosyalleşebilmesi, dolaylı öğrenmelerini hem de iyi oluşlarını etkilemektedir. Gavin ve arkadaşlarına göre (2020) salgının başlangıç tarihi insanların çoğu tarafından bilinmesine rağmen, salgının bitişindeki belirsizlik, korku, tedirginliği de beraber getirmiştir. İnsanların birbirilerine temas etmesiyle beraber bulaşan COVID-19 salgını, insanların etkileşimini kısıtlamış, birbiriyle sosyalleşebilme gereksinimlerinin önünde bir engel olmuştur. İnsanlardaki COVID-19 olma ve bulaştırma korkusu, onların psikolojik iyi oluşlarını etkilemiştir.

Günümüzde ergenlerin sosyalleşebilme ve etkileşimde bulunabilme aracı olarak sıklıkla cep telefonu, tablet vb. iletişim araçlarıyla, akranlarıyla, sosyal çevreleriyle etkileşimde bulundukları görülmektedir. Salgın dönemiyle beraber ergenler COVID-19 döneminde, fiziksel temasta bulunabilecekleri ortamlardan uzaklaşmışlar, bu ortamlardan uzaklaşmalarıyla beraber, kendilerine evleri içerisinde bir sosyalleşme alanı sağlama gereksinimi ortaya çıkmıştır. Ergenler daha önce sıklıkla kullanmayı tercih ettikleri, cep telefonu, tablet, bilgisayar araçlarıyla salgın döneminde sosyal medya aracılığıyla etkileşimde bulunmuşlar salgın öncesinde de olan bu etkileşim, salgın dönemiyle beraber onların kendini ifade edebilme, duygularını aktarabilme, düşüncelerini paylaşabilme vb. gereksinimlerinde bir artışa sebep olmuştur.

Çalışma grubunun ergenlerden oluşmasının temelinde ergenlerin gelişim dönemlerinden dolayı kritik bir dönemde olmaları yer almaktadır. Paradise ve Kernis'e (2002) göre kendi psikolojik iyi oluşlarını arttırmada koruyucu unsurlarına aileyi ve sosyal medya dâhil etmesi, yetişkin olmaya aday en erken grup olmasından ve diğer yaş gruplarına göre duygusal ihtiyaçlarını karşılamada ve stresini, kaygısını, sıkıldığı bir anı, birileri ile konuşma ihtiyacını, sosyal bir davranışta bulunma gereksinimini, diğer yaş gruplarına göre sosyal medya platformlarında daha kolay ifade edebilmeleri, akran gruplarına daha kolay dahil olabilmeleri ve teknolojik okuryazarlıkları ile birlikte platformları yönetebilme konusunda daha yeterli olmalarından kaynaklanmaktadır. Ergenlerin bu güçlü yönlerinin, aile ilişkilerine yansması aileleriyle birlikte geçirmiş oldukları zaman, sosyal etkinlikler aracılığıyla gerçekleşebilir. Bireyin diğer kişilerle olumlu ilişkileri aile içerisindeki faaliyetleri aldığı doyum, psikolojik olarak bir iyi oluşu da temsil edebilmekte ve bazen bu temsili etkileyen farklı etkenler yer alabilmektedir. COVID-19 salgınının genel olarak toplum üzerinde ve özellikle aile yaşamı üzerinde büyük bir etki yaratmıştır (Masten ve Motti-Stefanidi, 2020; Walsh, 2020). COVID-19 salgınının yayılmasını önlemek için kapsamlı önlemler alınması diğer afetlerle

karşılaştırıldığında benzersizdir (Brock ve Laifer, 2020). Bu önlemler, çekirdek aile üzerinde çok fazla stres kaynağı oluşturmuştur. Salgının uzun süreli olması ve gelişimi konusundaki güvensizlik nedeniyle, özellikle anne babalar ve ergenler arasındaki ilişkiler bağlamında aile ilişkileri etkilemiş olabilir (Polizzi, Lynn ve Perry 2020). Ebeveyn-ergen ilişkisi kalitesinin COVID-19 sırasında daha az sıcak ve destekleyici olarak deneyimlendiğini göstermektedir (Donker, Mastrotheodoros ve Branje 2020). Ergenler salgın döneminde sosyal sınır koymak zorunda kaldıkları arkadaşlarıyla etkileşimlerini sürdürmek için iletişim kaynakları ararken, kısıtlamalar nedeniyle aile üyeleri ile birlikte daha fazla bir arada kalmak zorunda kalmıştır. Bu zorunda olma durumu onların aileleri dışında sosyalleşmek amacıyla kendilerini ifade etme, gündemi takip etme vb. amaçlarla sosyal medyaya yöneltmiştir. Bu bağlamda ergenler için sosyal medya bağımlılığı, aile ilişkilerinin önemli bir göstergesi olan aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini ortaya koymak ilgili alan yazına katkı sağlamanın yanında COVID-19 öncesi ve sonrası psikolojik danışma, önleme ve müdahale hizmetlerinin yürütülmesi için veri sağlayabilir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, sosyal medya bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ilişkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolünü test etmektir. Bu bağlamda araştırmanın değişkenleri ergenlerin psikososyal özellikleri açısından da değerlendirilecektir.

Araştırmanın amacına uygun olarak aşağıda belirtilen sorulara cevap aranacaktır:

- Ergen bireylerin psikolojik iyi oluşları; cinsiyete, sınıfa, anne-baba birlikteliğine, Facebook, Youtube, Instagram, Twitter ve Whatsapp kullanım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- Sosyal medya bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ilişkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolü var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Salgın döneminde bebek, çocuk, ergen, yetişkin, yaşlı gelişim döneminin tüm evresindeki bireyler etkilenmiştir. Bu yaş grubundaki bireyler gelişim dönemlerine göre ele alınarak incelendiğinde ergenlerin kişilik gelişimi bu süreçte kritik bir önem ortaya koymaktadır. Bu sebeple ergenler için önem arz eden yapılardan birisi de iletişim, etkileşim, sosyalleşebilmedir. Ergenler salgın döneminde kitle iletişim araçlarıyla bu gereksinimlerini

gidermeye çalışmış, sosyal medya platformlarını kullanmıştır. Özellikle salgın dönemi içerisinde ergenlik ve ön ergenlik dönemlerindeki bireylerin sosyal medya sitelerini kullanmaları artarak devam etmektedir (O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011). Kullanımı sıklıkla tercih edilen sosyal platformlardan birisi olan Facebook, 2004 yılında Harvard üniversitesi öğrenciler tarafınca günümüzdekinin aksine gibi herkesin açık bir şekilde erişebileceği ve giriş sağlayabileceği bir topluluk platformu olarak kurulmamıştır. Kapalı bir grubu olan ve sanal platform olarak çok sık kullanılan bir sosyal paylaşım ağı olan Facebook’un (Kuss ve Griffiths, 2011) 12 yıl sonra yani 2016’nın haziran ayı itibariyle kullanıcı sayısı 1.679.433.530 kişidir. 2010 ile 2016 yılları arasındaki artış oranı ise %224,4’tür. Ülkemizde ise 2019 yılı itibariyle 62 milyon internet kullanıcısı, Türkiye nüfusunun %74’ü 54 milyon sosyal medya kullanıcısı, Türkiye nüfusunun %64’ü sosyal medya platformunu kullanmaktadırlar. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK,2020) verilerine göre; ülkemizde internet kullanımı yaş gruplarına göre incelendiğinde 16-74 yaş arası bireylerin %79’u internet kullanmaktadır. Ergen grubu gelişim özellikleri değerlendirildiğinde internet bağımlılığı için riskli grup içinde yer almaktadır.

Riskli olarak ifade edilen ergen grubunun duygu-durumları, iletişim dilleri, kendilerini ifade etmeleri, sosyal ortamları ve aile içerisindeki etkileşimden aldığı doyum, psikolojik anlamda bu bireylerin nasıl olduğu sorusuna cevap arama gereksinimi ortaya çıkarmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı olan ergen bireylerin, aile içi iletişimlerinde, duygularını ve düşüncelerini ifade etmede gösterdikleri tutumlar genellikle sürdürülebilir iletişimden uzak, normalin dışında gerçekleşmektedir. Kerig’a göre (2019) ergen bireyin kişilik gelişiminde etkisi yadsınamaz olan aile toplumun en küçük yapı taşı olmasıyla beraber bireylerin mikrokosmos alandan makrokosmoasa geçişinde bu geçiş sürecinde de bireyin kişilik gelişiminin oluşmasında en önemli parçayı oluşturmaktadır. Aile içerisinde etkileşim düzeyi bir ergenin yaşamdan aldığı doyumunu da etkilemektedir. Ergen bireylerin kişilik gelişiminin ve iyi oluşunun çeşitli değişkenlerden etkilendiği bu dönemde ergenlerin kendilerini aile içerisinde etkileşimle ifade etmektense, sosyal medya alanlarında kendi duygu düşüncelerini paylaşma gündemi takip etme vb. girişimlerle beraber oyun oynama gibi alanlarda da sosyal medya alanlarını sıklıkla kullanmakta, ergenlerin günlük zaman diliminin birçoğunu sosyal medya alanlarından geçirmekte ve bu alanlar onların çevre ile ve akranları ile fiziki ortamda sosyalleşmesinden ziyade sanal bir mekân ve ortamda kendisini ifade etmeye çalışma, farklı bir benlik ile duygu ve düşüncelerini paylaşma gibi durumları ortaya çıkarmaktadır.

Yukarıda verilen bilgilerden yola çıkıldığında araştırmanın COVID-19 salgını döneminde, psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı ve aile yaşam doyumunu bağlamında ele alınmasının nedeni açıkça ortaya çıkmaktadır. Bu kavramın bireyin ailesiyle olan ilişkilerinde,

psikolojik iyi oluşlarında ruh sağlığı üzerinde etkili olması ve istatistiki verilerden de yola çıkarak sosyal medya kullanımının bireylerde yüksek oranda olması bunun da kişilerin aile ilişkilerini bu ilişkiden aldıkları doyumları, hayattan haz almaları olarak da ifade edilen psikolojik iyi oluşlarını araştırmaya gereksinimin giderek artması ve bu araştırmanın çıktılarının ergenlere yönelik programlara rehberlik etmesinin hedeflenmesidir ayrıca öneminin COVID-19 salgını dönemini göz önüne aldığımızda bireylerin evde kalma süresi artmıştır ve bu sürede kendi istekleri dışında zorunlu bir şekilde gerçekleşmiştir. Ergenlerin ev içerisinde aileleriyle olan etkileşimleri olağan süreçte yaptıkları faaliyetlerin dışında gerçekleşmeye başlamış, kimi zamanda aileleriyle daha fazla vakit geçirmeden dolayı onlarla birlikte aldığı doyumlarda artış olmuştur. Psikolojik tepkiselliğin ön planda olduğu bu dönemde sosyal medya platformlarını kullanma artmıştır. Önemi giderek artan bu kullanım sıralamasında ilk sırada yer alan sosyal meydanın oluşturduğu bağımlılığın ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını, aile yaşam doyumlarını etkilediği görülmektedir. Araştırmada, araştırma sorularına cevap aramanın yanında ergenlere önleyici rehberlik, ailelere, eğitimcilere psikolojik iyi oluşu arttıran ve ergenlerin psikolojik iyi oluşunu düşüren etkenler nelerdir soruna cevap bulmak istenmektedir. Ayrıca günlük hayattaki, psikolojik iyi oluşu arttıran davranışların ya da demografik özelliklerin neler olduğunu tespit etmek ve aile yaşam doyumu yüksek bir bireyin psikolojik iyi oluşu ve sosyal medya bağımlılığı hakkında alınacak bilgiler ışığında aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu yüksek ergenlerin, bağımlılık düzeylerini etkileyen durumların tespitini sağlamak önem arz etmektedir. Ayrıca COVID-19 salgın dönemi sonrası ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını artıracak çalışmalara rehberlik ederken, salgın dönemi içerisindeki bulgularından hareketle aile içerisinde yaşam doyumlarını etkileyen yapıları tespit ederek ve sosyal medya kullanımlarındaki durumların tespiti yapılarak salgın sonrası ergenlere uygulanabilecek rehberlik programlarının kapsamını iyileştirici ve önleyici olarak düzenlemek amaçlanmaktadır.

1.4 Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın temel varsayımı, örneklem grubunun samimi, içten ve gerçekçi bir şekilde ölçekleri ve bilgi formunu yanıtlamış olmasıdır.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın değişkenleri;

- Sosyal medya bağımlılığı ‘Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’,

- Aile yaşam doyumu ‘Aile Yaşam Doyum Ölçeği’ ,
- Psikolojik iyi oluş ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’,
- Araştırma , ölçeklerin kapsamı, bireylere ait demografik bilgiler kapsamı ve kişisel bilgi formunun kapsamı ile sınırlılık göstermektedir.
- Bu araştırma 2020-2021 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Antalya İmam Hatip Anadolu Lisesi, Aksu Fen Lisesi, Adem Tolunay Anadolu Lisesi, Antalya Anadolu lisesi öğrencilerinden toplanmış verilerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Psikolojik iyi oluş, hayatta karşılaşılan varoluşsal meydan okuyuşları yönetebilme(anlamalı amaçları sürdürme, bireysel gelişim ve başka insanlarla kaliteli ilişkiler ortaya koyma gibi) olarak tanımlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Ryff’in modeline göre psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul oluşturmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, duygu-düşünce ve davranışlarla birlikte kendini gösteren, kişinin özel yaşamında, sosyal yaşamında iş hayatında, akademik yaşamında, günlük yaşamında oluşturduğu meşguliyet, duygu durumdaki farklılıklar ve çatışmalar ile sorunlar oluşturan psikolojik bir problem olarak ifade edilebilir (Tutgun-Ünal, 2015).

Aile yaşam doyumu, bireyin aile içerisindeki kardeşleri, anne babası ve çocuklarıyla var olan ilişkisinden almış olduğu doyumu ifade etmektedir (Carver ve Jones,1992).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, sosyal medya, psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu kavramlarına dair kuramsal çerçeve bağlamında bilgiler ve bu konulara dair yapılmış araştırmalara ve çalışmalara yer verilmiştir.

2.1 Sosyal Medya

Medya, “iletişim ortamı” ve “iletişim araçları” olarak tanımlanmıştır. Medya olarak ifade ettiğimiz yapıları geçmişte sadece televizyon, radyo, gazete, telefon gibi kitle iletişim araçları olarak görebiliyorken günümüzde ise telefon, tablet ve bilgisayar üzerinden sanal bir medya ortamı oluşmuş ve bunların her biri insanların iletişimini sağlamıştır. Geçmişte tek taraflı ve sınırlı bağlamda gerçekleşen bu iletişimler günümüzde sanal bir ortamda karşılıklı bir etkileşim halini almıştır. Bu karşılıklı etkileşimlerde en etkili ve en sık kullanılan sosyal medya interneti kullanan bireylerin çevrimiçi olarak birbiriyle karşılıklı iletişim kurmasına imkân sağlayan ve kendilerinin duygu, düşünce, fotoğraf paylaşımını sağlayan sosyal ağ platformları olarak ifade edilmektedir (Kırtış ve Karahan, 2011). Başka bir deyişle sosyal medya; bireylerin internet temelinde birbirleriyle yapmış oldukları iletişim ve paylaşımların bütünüdür. Sosyal medya kavramını ele alan başka bir tanım ise, sosyal medya kullanıcılarına bilgi, fikir, duygu paylaşımı konusunda olanak sağlayarak bireylerin birbirleri ile etkileşim halinde olmasını sağlayan çevrimiçi platformlardır. İyiler’e (2009) göre sosyal medyanın asıl amacının bireylerin, içerikler ve veriler bağlamındaki etkileşimini daha kolay yapılabilir hale getirmek olduğunu ve kolaylaşan bu etkileşimle beraber yeni sosyal yapıları, sosyal etkileşim ortamları, yeni iş kolları amaç edinilmiştir.

Sosyal medyaya baktığımızda sanal platformlar ve toplum bireylerinin fikirleri, düşünceleri ve bunların paylaşımını teknolojik bir ortamda paylaşılmasını sağlayan bir teknoloji olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknolojik bir alt yapıyla beraber kullanıcılarına hızlı bir şekilde etkileşim kurma imkânı veren bilgi, düşünce, duygu, dosya, fotoğraf, video vb. paylaşımlarda olanak sağlayan aynı zamanda bireylerin mesaj yoluyla iletişime girmesi için sıklıkla tercih ettiği sosyal medya platformları, bilgisayar, telefon ve tablet aracılığıyla daha erişilebilir bir hale gelmiş ve bireylerin kurduğu bu etkileşimi kolaylaştırmıştır. Görüldüğü zere sosyal medya aracılığıyla birden fazla gereksinim karşılanabilmektedir fakat sosyal medyanın bireylerin gereksinimlerini bu gereksinimleri karşılarken sahip olduğu özellikler bağlamında

bunu gerçekleştirmektedir. Bu özelliklere değinilecek olursa 5 temel özellik üzerine durulması gerekmektedir. Bunlardan ilki sosyal medyanın içerik paylaşma için uygun bir alana sahip olması gerekmekte, ikincisi bu platformlarda diğer bireylerle sosyal bir iletişim kurulması, üçüncüsü platform içerisindeki katılımcıların içeriğin tüme sahip olabilmesi ve böylece bu içerikleri paylaşıp tartışabilmesi, dördüncü bu oluşan tüm içeriklere diğer kullanıcıların da bağlantı yolu ile ulaşabilmesi, beşincisi ise bireylerin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını ve içerik paylaşımlarını yapabileceği kendilerine ait aktif bir sosyal hesaba sahip olmasıdır.

Dünyamızda bireylerin yaklaşık 3 milyardan fazlası sosyal medya platformlarında bir hesaba sahiptir. Bu sayı değişen ve gelişen dünya ile birlikte sürekli artmaktadır. Değişen ve gelişen dünyayla beraber teknoloji, teknolojiyle beraber de sosyal medya yer almaktadır. Farklı aktivite ve faaliyetleri barındıran sosyal medya aracılığıyla artık daha fazla insan, fotoğraf, video, sanal oyun, sosyal gruplar, bilgi paylaşımları gibi birden fazla yapıyı barındırmaktadır. Bireylerin sıklıkla kullanmayı tercih ettiği sosyal medya, arkadaşlarıyla, aileleriyle, dostlarıyla ve akranlarıyla etkileşim halinde olma için kullandıkları bir platform haline de gelmiştir. İş bulmaktan şirket reklamı vermeye, sanal oyunlardan çevrimiçi toplantılara, derslere, sohbet odalarına bunlarla beraber içerik paylaşımlarını kullan bireyler sosyal ağ sisteminin bir parçası olarak sisteme dahil olmaktadır (we are social ,2019).

Sosyal medya kullanım alanlarının, kullanım zamanlarının ve ortamlarının artmasını sağlayan gelişmeler vardır. Bu gelişmelerle insanların internet ve sosyal medya kullanımını arttıran verilere bakacak olursak, TÜİK'e göre, (2020) ülkemizde 10 evden 8 inde internet bağlantısı vardır ve yaş araklarına göre 16-74 yaş arasındaki bireylerin interneti kullanım oranları %79 seviyesindedir ve bu seviye yine TÜİK'in 2020 yılı verilerine göre, ülkemizde internet kullanımında hızlı bir artışın olduğunu göstermekte ve özellikle 16-74 yaş arasındaki bireylerde internet kullanımının arttığı görülmektedir. Bu artışa temel olan kaynaklardan bazıları; dijital ortamlar, sanal eğitimler, oyunlar, bilgi edinme platformları, alışveriş siteleri ve sosyal medya platformlarıdır.

Dünyamızda kullanıcı sayısının milyarları aştığı sosyal medya, turizm reklamları vermek, hastaların muayenesinde sanal bir ortam sağlamasıyla, eğitim ortamlarında sanal bir ekran olmasıyla, telefon bankacılığı sayesinde bankacılık işlemleri, yemek siparişi, kitap, mobilya vb. alışveriş amaçlı herhangi bir ihtiyacın giderilmesi, ulaşım konusunda rehber olmasıyla hayatımıza birden fazla kolaylık sağlamaktadır. Hayatımıza sağladığı kolaylıklar sayesinde günlük işlerimizde saatlerimizi alacak faaliyetler, internet aracılığıyla dakikalara düşebilmektedir. İnsan hayatına zaman bakımından sağladığı bu ekonomiklik, kullanıma yönelik motivasyonu arttırmıştır. Bu artışın temelini oluşturan; haberleşmede gazete almaya

gitmeden tüm kaynaklardan haberdar olabilme, bankaya gitmeden tüm ödeme ve tahsilat işlerini yapabilme, merak ettiğin bir konu hakkında kütüphaneye gitmeden videolarla bilgiler edinebilme, eğlenme ihtiyacına yönelik arkadaşlarla oyunlar oynamak için bulunduğu konumdan başka bir yere gitmek yerine bir ağ bağlantılı oyunda buluşma, yakınlarından anlık olarak haberdar olabilme, online dersler, eğitimler, kongreler, fuarlar, online muayene ve tedaviler, bankacılık işlemleri gibi bir çok alan internet hayatımızda yer edinmiş ve yaşamımızın bir parçası olmuştur. Toplumlara, kültürlere ve teknolojik gelişmelere göre internetin kullanım düzeyi, değişiyor olsa da kullanım amaçları benzer kategorilere ayrılmaktadır.

İnsanların interneti ve sosyal medyayı sahiplenmesini sağlayan teknolojik gelişmeleri destekleyen veriler şöyledir: TÜİK'e göre, (2020) Türkiye'de her 10 haneden 8'inin internet erişimi mevcuttur. Ülkemizde 16-74 yaş arası kişilerde internet kullanımı %72,9 düzeylerindeyken bu düzeyin geçtiğimiz her hızlı bir şekilde yükseldiği görülmektedir. Bu artışı temelini oluşturan ve bu telefon, tablet, bilgisayar gibi iletişim araçlarının giderek küçülmesi ve hafiflemesiyle birlikte evlerimize kadar ulaşan hatta bireylerin ceplerine girebilecek kadar erişilebilirliği yüksek olan iletişim araç ve gereçleri yardımıyla insanlar birbirleriyle her an iletişim kurabilmesi olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternetin kullanıldığı bu araçlar çeşitlilik gösterse de dünya genelinde ve ülkemizde en yaygın olarak kullanılan iletişim araçları olarak tablet, bilgisayar gibi birçok iletişim aracını birbirine bağlayan etkileşim araçları gelmektedir. Sayıları yıllara göre çeşitliliği artarak günümüze kadar gelmekte ve daha da gelişerek çeşitlenmektedir. Bu çeşitlilik erişilebilirliği daha da arttırmakta, hayatımızın her anında her dakikasında yanımızda saniyeler içerisinde kontrol etme ihtiyacını arttırmaktadır.

Günümüzde sosyal medya ile online alışveriş siteleri, online eğitim merkezleri ve daha platform yaşamımızın bir parçası olarak yer almaktadır. Örneğin; kitapçılara gitmeden kitap alma, giyim mağazasına gitmeden kıyafet alma, ayakkabıcıya gitmeden ayakkabı alma, bulunduğu yere yemek hatta market alışverişi sipariş etmeye kadar uzanan ve kapsamlı bir hale gelerek hayatımızda yer edinmiştir. Bu bağlamda görülüyor ki İnternetin, kolay erişilebilirliği, sosyal yönü ve günlük hayata sağladığı kolaylıklar inkâr edilemez bir durumdadır. Sıklıkla kullandığımız ve birbirleriyle etkileşimi yadsınamaz olan Youtube, Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp gibi sosyal platformlar yaşamımızda vazgeçilemez bir konuma gelmiştir. Kullanım amaçlarında ilk sıraya yerleşen sosyal medya; Hem erkek hem de kadın kullanıcılarda bu kadar yüksek bir orana sahip olan sosyal medya içerisinde, Whatsapp, Youtube, Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal ağları barındırmaktadır. Bu sosyal ağlar insanların hem haberleşme, hem bilgi edinme, hem eğlenme ihtiyaçlarını karşılar hale

gelişmiştir. Bu ihtiyaçlarımızın karşılanmasında aracı olan platformlardan bazıları aşağıda açıklanmıştır.

2.1.1.Sosyal Medya Türleri

Ocak 2020 verilerine göre dünyamızda en çok kullanılan sosyal medya platformları aşağıdaki gibidir:

- Facebook (2.27 milyar kullanıcı)
- Youtube (1.9 milyar kullanıcı)
- Whatsapp (1.5 milyar kullanıcı)
- Facebook Messenger (1.3 milyar kullanıcı)
- WeChat (1.08 milyar kullanıcı)
- Instagram (1 milyar kullanıcı)

We are social ve Hootsui (2019) tarafından her yıl hazırlanan İnternet ve sosyal medya istatistikleri “Digital 2019 in Turkey” ismiyle yayınlanmıştır ve “Digital in 2019 Global Overview” raporunda tespit edilen ülkemizde kullanımı en sık tercih edilen sosyal medya araçlarından ilk 5’i aşağıda tanıtılacaktır.

1. Youtube %92
2. Instagram %82
3. Facebook %84
4. Twitter %58
5. Whatsapp %83

2.1.1.1.Youtube

İnsanların meraklarını gidermek,, bilgilerini arttırmak , boş zamanlarında videolar izlemek, popüler konu , olay, kişiyi takip etmek , kendi video içeriklerini üreterek diğer insanlarla paylaşmak , başka inşalarla iletişim ve etkileşim kurmak , eğlenmek gibi amaçlar için Youtube’nin sıklıkla kullanımı tercih edilmektedir (Arklan, Kartal 2018). Youtube, insanların kendi kanalları aracılığıyla videolarını yükleme ve diğer insanların bu videoları izlemelerini olanak sağlayan bir sosyal platformdur. Bu faaliyeti gösterirken kendisine üye olan üyelere sağladığı sanal ortamda bireylere, videolar izlem, müzik dinleme, film izleme, bloglar oluşturma, özgün bir içerik oluşturma, ders videoları izleme, fenomenleri takip etme ve bunların kendisi tarafından gerçekleştirilmesine yönelik girişimlere hizmet eden bir yapıdır.

2.1.1.2.İnstagram

Bireylerin video ve fotoğraf paylaşması amacına hizmet eden İnstagram, platform tarafından sunulan filtreler sayesinde fotoğraf ve videoların, daha etkileyici, daha eğlenceli, daha komik hale gelmesine ve fotoğraftaki istenmeyen herhangi bir durumun efektler sayesinde kaybolmasına imkân sunan bir platform olarak, bireylerin içerikler paylaşmasıyla da sosyalleşmesine hizmet eden bir ağ olarak varlığını sürdürmektedir. Bu canlı ağda fotoğraf ve video paylaşmanın yanında canlı yayınlar yapılarak, bireylerin kendi bireysel hesaplarından bulundukları yerleri doğrudan paylaşabilme canlı bir sohbet ortamı oluşturmalarına imkân sağlama ve sohbet sırasında çeşitli simge paylaşımlarında bulunup yorumlarda bulunulmaktadır (İnstagram ,2020).

2.1.1.3.Facebook

Mark Zuckerberg 'in 2003 yılında kurduğu Facebook'un kurulduğu yıllardaki amacı bireylerin bir başka bireylerle iletişim kurması, etkileşim içinde olması ve bilgi paylaşımında bulunmasıdır. Günümüzde bireylerin fotoğraflarını, videolarını, düşüncelerini, çalışma ortamlarını, eğitim gördüğü okullarını vb. paylaşırken arkadaşlarını etiketleyerek onlarla dolaylı bir şekilde iletişim kurmaktadır (Facebook, 2020).

2.1.1.4.Twitter

Ülkemizde Twitter, bireylerin birbirlerini takip ederek ve açmış olduğu bildirimlerle paylaşımlarından anından haberdar olabilmekte, devletin resmi kurumlarının yazışmalarını ve toplumu bilinçlendirmek adına da paylaşımların yapıldığı bir yapı olarak kullanılmaya devam etmektedir. Aynı zamanda yaşanan ülkenin ya da dünyanın Twitter de gündem olan ilk 20 olay, durum ne ise ona popüler konular kısmında ulaşabilmekte böylece insanlar aynı zamanda gündemden de haberdar olabilmektedir. Bireylerin birden fazla gereksinimini karşılayan bu platformda ülkemizde dakikada 98 binde fazla Twitt atılmaktadır (Aydoğmuş, 2020).

2.1.1.5.Whatsapp

Whatsapp hesabı olanların birbirleriyle iletişime girdiği bu sosyal yapıda bireyler, birbirlerine anlık mesaj gönderilebilmekte, fotoğraf ve video paylaşımında bulunabilmekte, görüntülü konuşma gerçekleştirebilmekte, sosyal gruplar kurarak bu gruplarda sohbet

edebilmekte, rehberinde kayıtlı kullanıcılara elektronik dosya gönderebilmektedir. Böylece yaşamımızda Whatsapp ‘anlık’ mesajlaşma uygulaması haline gelmiştir (Whatsapp,2020).

2.1.2.Sosyal Medya Ve Ergenlik

Sosyal medya kullanan bireylerin gelişim dönemleri incelendiğinde sosyal medyayı en fazla ergenler kullanmaktadır. Kişiliğin oluşmasında diğer gelişim dönemlerinin etkisi yadsınamazken yetişkin kişiliğindeki en belirin etkiler ergenlik döneminde görülmektedir (Fabris ve ark., 2020). Çocukluk döneminden çıkışla beraber davranışların öncesi ve sonrasını düşünerek hareket etme, kendi kararlarının arkasında durma, fiziksel gelişim ve psikososyal etkileşim artmaktadır. Bireysel farklılıklar görülse de ergenlik döneminde bireyler, yetişkinlikteki görevlerinin sorumluluğunu almaya başlarlar ve kendilerini yetişkinliğin ilk dönemlerindeki sorumluluklarına hazırlarlar.

Ergenlik dönemi kişilik gelişiminde olumlu ve olumsuz etkiler barındırmasıyla kritik bir öneme sahiptir bu dönem içerisinde ergenler bazen bireyselleşmek, yalnız kalmak, duygularını düşüncelerini ifade etmekte kendisini alı koyarken bazen de sosyal dışadönük bir şekilde etrafındaki kişilere duygu ve düşüncelerini ifade edip sosyalleşebilmektedir. Duygu ve düşünceleri ifade ederken bazen bir grupta bir ortamda var olma, kabul görme, ortamdan ve kişilerden onay alma ihtiyacı güderler. Bu ihtiyaçlarını karşılamak için bazen yüz yüze bazen ise farklı platformlarda, duygu ve düşüncelerini ifade ederek, Whatsapp, Instagram, Youtube, e-mail, sanal oyunlar ve mesajlaşma kutularını tercih ederler (Tsai ve Lin,2003).

Ergenlik dönemi içerisinde bireylerin bilişsel işlevlerde gelişmeyle beraber daha soyut düşünme, etkileşimde sürdürülebilir iletişime sahip olma, akran grupları içerisinde kendisinin güçlü yönlerini gösterme, maceraya açık, merak duygusu artmış ve özgüvenin test edildiği bir dönemin içerisinde olmayla beraber, sosyalleşme edinimi kazanılmasında olumlu davranışlar geliştiren bireyler olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Ergenlerin toplumsal kimliğinin oluşmasında önemli bir role sahip olan aile, bireyin gelişimindeki en önemli parçalardan birisi olmasıyla beraber akranlarıyla kurduğu iletişim ile de beraber toplumda saygınlık kazanma, tanınır olma ergenlerin kendilerini ifade etmeyle beraber gruba dâhil olma güdüsüyle oluşan davranışlarının temelinde yer alan sosyalleşmenin birden fazla aracı vardır. Bunlar aile, akranlar, okul ortamı, bazı kulüpler dernekler ve özellikle salgın döneminde sosyalleşmek için en sık tercih edilen kitle iletişim araçlarıdır. Ergenler diğer yaş gruplarına göre sosyalleşme amacıyla, telefon, tablet gibi araçlarını daha sık kullanmaya başlamış ve diğer yaş gruplarına göre güçlü yönleri sosyalleşme ve etkileşim kurma bağlamında burada da ortaya çıkmıştır.

İnternetin ve internetle beraber sosyal medyayı kullanmanın çok sayıda yararı bulunmaktadır. Bu yarar temel olan kavran ise ekonomikliktir. Zaman, mekân anlamında kişiye sağladığı ekonomik ile beraber kullanışta bir artış olmaktadır ve interneti ve sosyal medyayı kullanım araçlarının kullanışlılığının artmasıyla kullanım süresi de artmaktadır. Bu artış, normalin üstünde bir kullanımla beraber, davranışları ve duyguları yönetememe gibi sorunlara yol açmaktadır. Ardından bireyde davranışları kontrol etme, sık sık onaylanma ihtiyacı beraberinde obsesif davranışları getirmektedir. Ergenlik dönemin kişilik gelişimi üzerindeki önemini ifade ederken bu önemi oluşturan olumsuz etkilerden bireyi alı koymak gerekmektedir. Alı konulamayan ve çok sık sosyal medya ve internet kullanımına sahip olan birey, obsesif davranışların yanında, depresif davranışlar, uzun süre medya kullanmadan kaynaklı suçluluk ve kendini iyi hissetmeme, zaman kavramına karşı algısında bozukluk, yaşama dair aldığı kararları, hedefleri ve idealleri konusunda motive olamama, tolerans seviyesinde düşüklük, sosyal medya ve internet kullanımına karşı yoksunluk hissetmeye bununla beraber davranış problemlerinde çeşitlilik, gözlerde yanma, sulanma, göz kızarıklığı, ellerde uyuşma ve sindirim sorunları vb. meydana gelmektedir. Görülüşü üzere ergen bireyin aşırı internet ve sosyal medya kullanmasıyla beraber birçok sorun beraberinde gelmektedir. Ergen birey bu sorunlarla beraber dikkatini bir olay ve duruma vermekte zorluk, ideallerine karşı motivasyonunda azalma, iletişim sorunları, depresyon, obsesif düşünceler geliştirmektedir. Görüldüğü üzere, sosyal medyanın uygunsuz ve yoğun kullanımı aile, iş ve okul gibi rutin yaşam aktivitelerini engellediği için zihinsel ve fiziksel sorunları beraberinde getirmiştir (Caci, Cardaci, Scrima ve Tabacchi, 2017).

İnternetin ve sosyal medyanın aşırı kullanımına ilişkin birden fazla araştırma ve çalışma yapılmıştır. Bu araştırma ve çalışmalardan bazılarına yer verecek olursak Kraut-ark ve arkadaşlarının (1998) yapmış olduğu çalışmada bireylerin aşırı internet ve sosyal medya kullanımlarından kaynakları kendilerinde oluşan psikolojik yıpranmanın yanı sıra sosyal bağlam içerisinde de kendisini iyi hissetmediği ortaya konmuştur. Ayrıca aşırı bir şekilde sosyal medya ve internet kullanımına sahip bireylerin kendisini yalnız hisseden bireyler olduğu ve yalnızlığına karşı sosyal platformlarda daha fazla vakit geçirme davranışında bulunmaktadır. Bununla yanı sıra, bireylerin yalnızlığı sosyal platformları aşırı kullanmaya bu aşırı kullanım da ergenleri, obsesif kompulsif davranışlar göstermelerinde temel olmuştur.

Yetişkinlerin sosyal medya kullanmada otokontrolü sağlamaları daha kolay olabiliyorken ergenlerde ise yetişkinlere göre daha zor olmakta ve ihmal ve istismarlara daha açık hale gelebilmektedirler. Burada ergenlerin anne-babalarına bazı sorumluluklar ve görevler düşmektedir. Bu sorumluluklara yönelik önerilerden bahsedecek olursak;

Yetişkin bireyler otokontrollerini ergenlere göre daha kolay sağlayabiliyorken ergenler bu kontrolü sağlamakta zorlanmakta ve sosyal medya ve internet kullanımlarında kendi ruhsal sağlıklarını ve duyuşsal durumlarını ihmal ve istismar edebilecek içeriklere ulaşabilmektedirler. Bu içeriklere erişen ergen bireyler, kendi duygu ve düşüncelerini yönetmekte zorlanmakta ve içeriğin kendisinde uyandırdığı heyecan, kaygı, stres vb. duygularla anlık kararlar alabilmektedirler. Ergenlerin bu kararları her zaman onların psikolojik sağlıklarının lehine sonuçlanmamaktadır. Bu sebeple özellikle gelişim dönemleri içerisinde ergenlik döneminde bir çocuğa sahip ailelerin yapabileceği belli önlemler vardır. Bu önlemlerden bahsedecek olursak:

- İnternet aracılığıyla kullanılan platformların ebeveyn koruma sistemlerinin etkin olması
- Ergenlerin kendi gelişim dönemine uygun sitelere erişim saplayıp sağlamadığının kontrol edilmesi
- İnternete bağlanarak kullanılan bu aracın ailenin ortak bir iletişim aracından seçilmesi
- Ergenlerin yaşadığı ortamlarda, internet ve sosyal medya kullanım alanlarında, daha farklı hangi aktivitelerin yapılabileceği konusunda birlikte değerlendirmelerin yapılması
- Anne baba ve birincil sosyal partnerlerin, ergen bireye karşı sosyal medya kullanımı konusunda rol model olması
- Günün belli zamanlarında aile içerisinde etkili zaman geçirmeye yönelik alınan kararların uygulanması

Ebeveynlerin, ergenlerin psikolojik ve fizyolojik sağlığını koruma adına almış olacağı bu önlemler ergenlerin kişilik gelişiminde yaşanabilecek olumsuz bir olay ve duruma karşı önleyici bir adım yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnternet ve sosyal medyanın hayatımızdaki yeri, yaşamamıza etkisi her geçen gün giderek artmaktadır. Hayatımızda edindiği yer günden güne büyüyen internet ve sosyal medya vazgeçemeyeceğimiz bir yapı haline gelmiştir. Ebeveynlerin dahi otokontrollerini koruyarak, ergen bireylere rol model olmaktan uzaklaştıkları, gün içerisinde saatlerce sosyal medya platformlarında zamanlarını geçirdikleri, akranlarıyla sohbet ettikleri görülmekteyken, ergenlerin de ebeveynlerini rol model almasının yanı sıra sosyal medya içerikleriyle beraber kendilerini eğlendirdiğini ifade ettikleri alanlar olarak kendilerini , Twitter, İnstagram, Tik Tok, Pubg, Youtube vb. platformlarda göstermektedirler. Günlük yaşamda, sabah uyanmalarıyla

beraber internet erişim araçlarını; telefon, tablet, dizüstü vb. sosyal medya platformlarından gelebilecek bildirimleri kontrol eden ergenler, bunu kahvaltıdan, okula, okuldan ders çalışma alanına, yemek yemekten dinlenme saatine ve uyuyana kadar sürdürebilmektedir. Burada görüldüğü üzere internetin aşırı kullanımı söz konusudur. Hayatımızın vazgeçilemez bir parçası olan internet ve sosyal medyayı kullanmamızın ne kadar olması gerektiği hakkında birden fazla öneri bulunurken MEB’de (2019) yayınlanan rapora göre

- Okulöncesi dönem olarak ifade ettiğimiz 3-5 yaş arasında gün içerisinde toplam 30 dakika
- İlkokul dönemindeki bir bireyin gün içerisinde toplam 45 dakika
- Ortaokul dönemindeki bir bireyin gün içerisinde toplam 1 saat
- Lise dönemindeki bir bireyin gün içerisinde toplam 2 saat

Bireylerin kişilik dönemlerinin özellikleri dikkate alınarak, psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını koruma adına gün içerisinde internet kullanımlarının normal olarak karşılanabilecek süreleri verilmiştir. Bu sürelerden daha fazla internet ve internet aracılığıyla sosyal medya kullana bireylerin okul öncesi dönemden lise dönemine yetişkinliğe, yetişkinlikten yaşlılığa kadar uzanan bu dönemde yeni bir yaşam tarzının ve duyguları paylaşmada, düşünceleri ifade etme, anıları fotoğraf ve video ile kalıcı hale getirmede işlevsel bir yer almaktadır. Ayrıca ortak sohbet alanı oluşturma da, sevdiğin kişilerle birlikte eğlenip birlikte vakit geçirmede, daha önce hiç gitmediğin bir şehirde navigasyon vb. hizmetlerle rahatlıkla gezabilmektedir. Kısaca hayatımızın neredeyse her alanında kullandığımız ve artık bir ergenin 24 saatlik bir zaman diliminde 2 saatlik internet kullanımını normal kabul edebilecek düzeyde olması, yeni yaşam tarzını ve internetin hayatımızda vazgeçilmez bir olgu olduğunu doğrulamaktadır.

2.1.3. Ergenlikte Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık anlamı bakımından oldukça geniş bir kavramdır. Alan yazında, bağımlılık bireyin bir kişiye, nesneye ya da herhangi bir varlığa ilişkin karşı konulamaz ve ya önlenemez bir etkiye girmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma ek olarak bir başka tanımda ise bireyin yaşamında ruhsal ve fiziksel olarak olumsuz etkiye sahip olmasına rağmen bireylerin belli bir durumu yinelemeye yönelik engellenemez girişimleri, güdü içinde olmaları ve bunu sürdürmeleri olarak ifade edilmektedir (Köknel,1998). International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD) tarafından ifade edilen bağımlılık tanımına

baktığımızda ise bireyin karşı koyamadığı bir durumun diğer durum ve davranışlar üzerinde etkisinin olması bu etkinin de üstünlük sağlaması olarak ifade edilmiştir (Karakurt Çetinkaya, 2019).

Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan'a (2007) göre sosyal medya bağımlılığı ise sosyal medyanın aşırı düzeyde kullanılması ya da sorunlu bir şekilde kullanılmaya devam etmesi (Young, 1988) ve bir hafta içerisinde 8.5-21.5 saat aralığında bir sosyal medya kullanımı (Yang ve Tung, 2007) bağımlılık olarak ele alınmaktadır.

Ergen grubu gelişim özellikleri değerlendirildiğinde sosyal medya bağımlılığı için riskli grup içinde yer almaktadır. Bu bağlamda ele alındığında; Araştırmanın sosyal medya bağımlılığı bağlamında ele alınmasının nedeni açıkça ortaya çıkmaktadır. Bu kavramın bireyin ailesiyle olan ilişkilerinde, psikolojik iyi oluşlarında ruh sağlığı üzerinde etkili olması ve istatistiki verilerden de yola çıkarak sosyal medya kullanımının bireylerde yüksek oranda olması bunun da kişilerin aile ilişkilerini bu ilişkiden aldıkları doyumları, hayattan haz almaları olarak da ifade edilen psikolojik iyi oluşlarını araştırmaya gereksinimin giderek artması önem arz etmektedir. Bu önemin oluşmasında içerisindeki bulundukları dönem sebebiyle kritik bir öneme ve değere sahip olan ergenler bir geçişler dönemi içerisinde bu geçişler dönemin içerisinde biyolojik, psikolojik, toplumsal, ekonomik yapılar yer alır. Bireyler, bu dönemde daha akıllı, üst düzeyde düşünen hale gelirler ve kendi kararlarını daha iyi alabilirler. Ergenlerin biyolojik olarak, sosyolojik olarak, toplumsal olarak ve ekonomik olarak bir geçişin söz konusu olduğu bu dönemde kendilerine olan güvenlerinin arttığı, daha soyut düşünmeye başlayan kendi kararlarını kendisinin alması gerektiği konusunda daha dirençli oldukları bir dönemdir. “Ergenlik dönemi, ergenlerin artık gerçek benlikleri (gerçekten ergenlerin kim olduğu), ideal benlikleri (ergenlerin kim olmak istediği) ve korktuğu benlik (ergenlerin kim olmaktan korktuğu) arasında bir ayrım yapabilecekleri dönemdir” (Steinberg, 2007). Bu durum, bize ergenlerin kendilerini ortaya koyabildiklerini ve tanımaya çalıştıklarını gösterir. Tüm bunlardan yola çıkarak ergenliğin bir dönem olduğunu ve belli bir anla kısıtlı olmadığını ve yıllar boyunca sürebileceğini ortaya koyan ifadelerden yola çıkılığında, özellikle toplumsal yapı ve çevrenin ergenlik dönemindeki etkisi ortaya ön plana çıkmaktadır.

Ülkemizde sosyal medya kullanımının giderek arttığı ve ‘benim çocuğum sosyal medya bağımlısı’ diyen ebeveynlerin sayısının giderek arttığını duymakta ve görmekteyiz. Bu artışın temelleri incelendiğinde ise özellikle ergenlerin içerisinde bulundukları geçiş döneminde kendilerini ifade etmek, kendilerinin güçlü yönlerini gösterme zayıf yönlerini saklama, bir gruba ait olma vb. amaçlar yer almaktadır. Sosyal medyayı sosyal ilişkilerinde bir kaynak olarak kullanmaya devam eden ergenler, beğenilme, iletişim kurma, ait olma, saygınlık duyma

vb. amaçlar doğrultusunda ve fenomen olma güdüsüyle oyunlar oynayarak videolarını paylaşma, kendisinin onaylanamayacağı davranışlar sergileyerek başkalarının dikkatini çekme ve sosyal medya platformları üzerindeki hesaplarında nicel verilerin artış göstermesi, bu artışın gerçekleşmesi içinde gösterdikleri çaba onları fiziksel olarak yıpratırken sosyal medya platformlarından almış oldukları onları motive den, beğenilme, takip edilme vb. bildirimler onların sosyal medyaya girme ve hesaplarını kontrol etme daha fazla içerik paylaşma gereksinimlerini pekiştirmekte ve bu pekişme onları gün içerisinde aşırı derece sosyal medya kullanır duruma getirebilmektedir.

COVID-19 kısıtlamaları ile birlikte sosyal medya kullanım sıklıkları ve ergenlerin ekranlarda kalma süreleri artmış ve sosyal medya kullanma amaçları yaşamlarında bir değişikliğe yol açmıştır. Değişen ve gelişen yapıların ergenlerin günlük yaşamında vazgeçilemez bir konumda yer alıyor olması hatta ergenlerin yaşamlarında, doğdukları ilk anlardan itibaren sanal emzik olarak kullanan sosyal medya , onların yaşamında normalleşmeye başlarken davranışlarının sıklığı ve hissettiği güdülerle birlikte davranışlarında anormalleşmeler başlamaktadır. Aşırı ve kontrolsüz bir şekilde sosyal medya kullanılmasıyla birlikte sosyal medyanın ergenler üzerinde bir bağımlılık oluşturulabileceği bulunmuştur (Echeburua ve Corral , 2010). Taş'a (2017) göre toplum içerisinde ergenlerin yaşamında vazgeçilemez bir hale gelmiş olan bu sosyal medya ise, sosyal medya bağımlılığı ve ergenler üzerindeki etkileri konusunda araştırmaların artmasına sebep olmuştur. Ergenlerin sosyal medya kullanımlarının ve sosyal medya da harcadıkları zamanın da artmasıyla kaygılarının arttığı görülmüştür. Bir başka deyişle daha fazla sosyal medya kullanımı daha fazla kaygı belirtisinin ortaya çıkmasında etkili görülmüştür (Vannucci, 2017). Bu kaygı bozukluklarının başında gelen obsesif kompulsif bozukluk-takıntı bozukluğu ise davranışları yönetme ve oto kontrolü sağlamada olumsuz bir etkiye sahip olmakta ayrıca sürekli olarak medya hesaplarını takip etmeye yönelik bir etki bırakmaktadır. Ayrıca gerçek ortamda ifade edemedikleri duygu, düşünce ve davranışlarını sosyal medya platformlarında çok daha rahata ifade edip ergenler tarafından bir diğer akranlarıyla ya da kişilerle sanal ortam dışında paylaşamayacakları duygu, düşünce ve davranışları daha kolay paylaşabilmekte, yaşadığı olayları, günlüklerine aktarır gibi sanal ortamlarına aktarabilmektedirler.

2.2. Aile Yaşam Doyumu

Aile yaşam doyumu kavramını oluşturan bileşenleri incelendiğinde ilk olarak karşımıza yaşam doyumu kavramı gelmektedir. Yaşam doyumundan önce doyum kelimesi tanımlandığında bir insanın ne istediğiyle, neye sahip olduğu arasında elde edilen durum ya da sonuç olarak tanımlanmaktadır (Özer ve Özsoy Karabulut, 2003). Yaşam doyumu mevcut olandan mutlu olma, yetinme, bazı arzuları karşılamadır (TDK Sözlüğü, 2011).

Neugarten ve arkadaşlarının alan yazına kazandırmış olduğu yaşam doyumu kavramı, kişinin mevcut durum ile beklentilerinin ne kadarının karşılanabildiğini zihinsel olarak değerlendirmesi ve değerlendirmesinden sonucunda doyum alması olarak ifade edilmektedir. (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961). Yaşam doyumu bireyin kendi yaşamını olumlu ya da olumsuz değerlendirmesine bağlı olarak gelişen duygusal temele sahip bir kavram olarak görülmektedir. Pozitif hisler yaşam doyumunu arttırmakta negatif hisler ise yaşam doyumunu azaltmaktadır (Korkmaz, 2019).

Yaşam doyumuna çeşitli yönleriyle bakıldığında bireylerin aile, çevre, arkadaşlar, benlik gibi yaşamında var olan alanlarla ilgili ulaşılmış olduğu birtakım değerlendirmeler bulunmaktadır. Bireylerin düşünme etkinlikleri sonucu ulaştıkları bu bütüncül değerlendirmeler yaşam doyumunu işaret etmektedir (Suldo ve Huebner, 2006). Yaşam doyumu kavramını incelediğimizde bireylerin ailelerine, mesleklerine, sosyal statülerine, gelirlerine, imkânlarına, sosyal bağlarına ve refah düzeylerine ilişkin yapılar ortaya çıkmaktadır (Diener, E., Sandvik, Seidlitz ve Diener, M., 1993). Görüldüğü üzere Yaşam doyumu kavramı bütün olarak yaşam memnuniyetini kapsamakla birlikte aile, arkadaş ve çevresini de içine almaktadır (Suldo ve Huebner, 2006).

Ergenler açısından yaşam doyumunun ergenlerin okuldan, aileden, arkadaşlarından, sosyal ortamlarından ve benlikleriyle ilgili algıladıkları doyumunu içeren bir durum olarak açıklandığı görülmüştür. Yaşam içerisindeki anlam arayışı yaşamın her anında önemli bir yer edinmesinin yanında ergenlik döneminde de bu yerini korumaktadır (Demirbaş-Çelik ve Tezcan, 2017). Ergenlerin yaşam doyumunu etkileyebilecek en önemli kaynaklardan birisi ise ailedir. Yani aile yaşam doyumudur. Aileleriyle oluşmuş ilişki biçimleri ergenleri diğer ilişkilere hazırlamaktadır. Bireylerin aileleriyle bir arada olduklarında oluşan duygusal atmosferin yaşam doyumuna etkisi önemli gözükmemektedir. Aile bireylerin ilk sosyal deneyimlerini oluşturduğu yer olarak bilinmektedir. Yaşama dair yargıların oluştuğu, kişisel ve sosyal anlamda değer duygusunun geliştiği yer olarak aile ergenlerin hayatında hassas bir noktayı oluşturmaktadır. Bu sebeple ergenlerin yetiştiği aile yapısı sosyal duygusal gelişimi

etkilemektedir. Evinde sevgi ve güven ortamı bulan , aile içinde demokratik bir tutum sergilenen ergenlerin daha özgür olabildikleri ve arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı kişiler olduğu ve aile içerisinde kendini daha iyi hissederek aile içi faaliyetlerle doyum aldığı görülmektedir.

TÜİK (2020) tarafından yapılan aile tanımında ise aileyi, yasa yoluyla, kan bağı yoluyla ve evlilik yoluyla birbirine bağlanmış olup birbirlerine karşı hak ve hürriyet sahip birlikte ulaşan kişiler topluluğu olarak ifade etmiştir. Bireyin alisiyle var olan etkileşimden aldığı doyum, aile yaşam doyumudur (Carver ve Jones,1992). Aile içinde geçirilen boş zaman etkinlikleri bundan sağlanan deneyim aile yaşam doyumunu için dikkat edilmesi gereken önemli bir faktördür (Agate ve ark., 2009). Gençlik perspektifinden bakıldığında aile bireyleriyle beraber kitap okumak, akşam yemeği yemek, masa oyunları oynamak, bahçede vakit geçirmek gibi ev temelli ortak yapılan aktiviteler aile yaşam doyumunu adına önemli yer tutmaktadır. Aile yaşam doyumunu bireylerin duygusal yaşamında etkili bir durumken sosyal çevrenin etkisi altında bulunan gençlerin duygusal yaşamlarının aile yaşam doyumlarını şekillendirebileceği öngörülmüştür (Bakalım ve Taşdelen Karçkay, 2015). Bunu destekleyen Cenkseven Önder ve Yılmaz'ın (2012) çalışmasında, ergenin aileden, okuldan ve benliğinden algıladığı yaşam doyumunun ergenin psikolojik gelişimi adına koruyuculuk sağladığı ve kural dışı davranış göstermede önleyicilik sağladığı ayrıca açıklanmıştır. Ayrıca ergenler arkadaşlarıyla daha yoğun ve yakın ilişkiler kurmalarına rağmen aile ilişkilerinin de yaşam kalitesinde önemli olduğu görülmüştür (Antaramian, Huebner ve Valois, 2008).

Ailedeki tüm üyelerin, kendi yaşam döngülerindeki yaşam doyumunu, ebeveyni oldukları bireylerin yaşam kalitesini ve doyumunu da etkilemektedir (Dağlı ve Baysal, 2016). Aile içerisinde hâkim olan duygular ergenlerin yaşadıkları doyumunu etkilemektedir. Bu aileyi merkeze alan bu sistemlerden ekolojik sisteme göre kişi, yaşadığı toplumun fiziksel, sosyal, çevresel, kültürel bağlamında etkilenmektedir. Ebeveynlerin de bulundukları, yaşamlarını sürdükleri ortamda bu yapılardan etkilenmesiyle, çocuklarını etkileyebilmekte ve aile içerisindeki doyumunu de farklılaştırabilmektir (Fakirullahoğlu, 2016; Yetim, 1991) . Bu sebeple aile üyelerinin her birinin iyi oluşu, yaşam doyumunu aile fertlerinin her birinin ailesi ile birlikte almış olduğu yaşam doyumunu etkilemektedir (Dağlı ve Baysal, 2016). Bu etki COVID-19 salgını döneminde Bubb ve Jones'a (2020) göre daha da önem kazanmıştır. Aile üyeleri salgın döneminde daha fazla birlikte zaman geçirmişlerdir. Aile üyelerinin duygu iklimi de aile üyelerinin her birinin iyi oluşunu etkilemiştir. Soenens ve arkadaşlarına (2019) göre, aile üyelerinin etkileşim halinde olduğu ailelerde tutumlar ve hedefler, duygusal iklimin temelini oluşturur. Bu duygusal iklimde üyelerinin etkileşim içinde var olması da aile yaşam doyumunu

etkilemiştir. Bu etki Levin, Dallago ve Currie'nin (2012) çalışmasında ergenlerin aileleriyle açık iletişim kurduklarında daha fazla yaşam doyumu algıladıklarını, ergenler aileleri ile iletişim sürecinde engellerle karşılaştıklarında ise yaşamdan daha az doyum algılamaları olarak görülmüştür.

Aile yapısı, kendisi dışındaki gelişen durumlara uyum sağlarken bir yandan da kendi yapısını korumakta ve fertler arası etkileşimi, işleyişi devam ettirmektedir. Bu işleyiş aile içerisinde yaşam doyumunu oluşturmakta, bu doyumunu korumak için ise görev ve sorumluluklar yer almaktır (Nazlı, 2014). Bu sorumlulukların fertler özelinde oluşturduğu aile içerisinde bütünleşerek kendi yapısını ve yaşam doyumunu koruyabilmektedir.

2.3 Psikolojik iyi oluş

İlk defa Bradburn (1969) “Psikolojik İyi Oluşun Yapısı” isimli eserinde ele alınan psikolojik iyi oluş, hümanist ve varoluşçu yaklaşımın temelinden beslenmiştir ve kısa sürede alinyazında psikolojik iyi oluş kavramıyla yerini almıştır. Alan yazında psikolojik iyi oluş kavramını ilk ele alan Bradburn'un çalışması bile günümüzde kullandığımız psikolojik iyi oluş kavramına yüklenen anlamı yansıtamamaktadır. Bu kavramı öznel iyi oluş olarak ifade edildiğinde anlamsal ve amaçsal olarak iki eksiklik gözümüze çarpmaktadır. Alan yazında psikolojik iyi oluş üzerine ele aldığı çalışmalar sayesinde bu kavramın organize edilerek sistematikleştirilmesinde önemli bir etkisi olan ve ismini kavramla özdeşleştiren Ryff, psikolojik iyi oluşu ele alan ifadelerindeki pozitif yönlü işlevselliğin eksik olmasından dolayı Bradburn'un açıklamasını yetersiz bulmuştur (Ryff, 1989a). Bu yönden eksik bulmasıyla eksiği tamamlamaya yönelik girişimiyle Ryff (1989), yaşam doyumunun ve duygu odaklı olan öznel iyi oluş kavramının pozitif işlevine yönelik eksikliği ifade ederek bunu tamamlamak amaçlı psikolojik iyi oluş kavramını kuramsal bir yapıya kavuşturmuştur. Ryff'nin oluşturduğu psikolojik iyi oluş kuramı, öznel iyi oluşun temelini oluşturan pozitif etkiler, negatif etkiler ve yaşam doyumundan fazla bir şekilde yaşama yönelik tutumları da ele alan çok çeşitli, bir yapıdır. Ryff'e (1989a) göre kişinin kendini kabul edebiliyor olması, başkalarına bağlı olmayan kararlar alabiliyor olması ve almış olduğu kararlarını çevresine aktarabilmekten çekinmiyor olması, çevresiyle pozitif bir etkileşim oluşturmaması, kişinin içsel gücünü keşfederek bireysel ilerlemesini sürdürmesi yaşamında kendisine yönelik bir amaç belirlemiş olması psikolojik iyi oluş kavramını en iyi şekilde yansıtmaktadır (Ryff, 1989a, 1989b).

Geçmişten günümüze baktığımızda insan psikolojisinin olumlu ve olumsuz taraflarına dair yapılan araştırma ve çalışmalar incelendiğinde insanların sorun yaşadığı ya da patolojik

olarak yaşanan sorunları ele alan araştırmaların sayısının psikolojinin olumlu yönünü ele alan çalışmalardan çokça fazla olduğu açıkça görülmektedir (Myers ve Diener, 1997).

Alan yazına bakıldığında Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre insan psikolojisinin olumlu yönlerinden ziyade olumsuz yönlerine odaklanılarak daha çok bu yönünün araştırma konusu olmasının temelinde, kişilerin yaşadıkları olumlu duygulardan ziyade olumsuz duyguları daha kolay algıladıkları olumsuz duygularını kontrol ederek olumlu hale gelmesini sağlama çabaları görülmektedir. Psikolojik anlamda kendisini iyi hisseden kişilerin kendilerini neden iyi hissettikleri hakkında herhangi bir düşünme eylemi içerisine girmeleri ve olumlu duygularına odaklanmaları iyi oluşlarını etkilemektedir.

Ryff' göre (1989a) kişinin psikolojik anlamda kendini nasıl hissettiğinden ötesini ele alan psikolojik iyi oluş kimi için doğada balık tutmak, kimi insan için gökyüzünü seyretmek, kimisi için kabalalık caddelerde alışveriş yapmak, kimi için arkadaşlarını ziyaret etmek, kimi için bir kafe zincirinde kahve içmek, kimi için kız arkadaşının elini tutmak, kimi için kitap okumak gibi bireyin fenomolojik alanında değerlendirilen bir davranıştan alınan mutluluk, doyumdur. Her bir kişi için bir mutluluk vardır ancak kişilerin mutlu olma şekilleri onlara aittir (Bradburn, 1969). Bu şekillere bakılarak ifade edilebilir ki mutluluğun ve mutlu olmanın farklı yollarının olduğu ve bireylere göre bunun farklılık gösterdiği bu sebeple psikolojik iyi olmanın da bireylere göre farklılık gösterebileceği aşıkardır.

2.3.1 Psikolojik İyi Oluşla İlişkili Temel Kavramlar

2.3.1.1. İyi oluş, znel İyi Oluş Kuramları, znel İyi Oluş

Felsefi bağlamdan ele alındığında iyi oluş, hedonik (hazcılık) ve eudaimonik (psikolojik işlevsellik) olarak iki temel kavramla açıklanmıştır. Hedonizm yani haz alma, bireyin iyi olmasının tipik özellikleri olarak mutlu olma, hazdan kaçınmak ya da acıdan kaçınmak olarak ele alan kavramdır. Eudaimonia Aristo tarafından bireyin kendi içindeki en iyiyi fark edebilme çabası olarak açıklanmıştır (Ryff ve Singer, 2008).

Mutluluk kavramıyla aynı manada ele alınan öznel iyi oluş, Hedonik yaklaşımı temel almaktadır. Psikolojik iyi oluş, eudaimonik kavramının bireysel gelişim ve hayatta var olma amacı vb. boyutlarını temel alır. Psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş, çalışmalarda birbiri yerine geçebilen kavramlar olarak ele alınmış fakat öznel olarak iyi olma psikolojik iyi olma kavramına göre daha eski bir kavram olarak kabul edilmesine rağmen iki kavramında iyi olmanın öznel yönüyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Alan yazındaki kuramcılardan pozitif psikoloji alanında çalışmaya sahip olanlar ise bireylerin gelişiminde ve ruhsal sağlığında pozitiflerin araştırıldığına nicel olarak daha fazla bilgi edileceğini ifade etmiştir (Seligman, 2011). Günümüz dünyasında, bazı insanların diğer insanlardan neden daha fazla mutlu ve iyi olduklarını araştıran birçok çalışmanın yanında, iyi oluşa katkıda bulunacak amaçlı faaliyetlerin nasıl öğrenilebildiğini ele alan çalışmalarda yapılmaktadır (Layous, Chancellor, Lyubomirsky, Wang ve Doraiswamy, 2011).

Pozitif duygular bireyin farkındalık düzeyini attırmakta ve oldukça dinamik bir zihin meydana getirmektedir. Diener'in (2000) "Öznel iyi oluş" kavramına göre olumlu duygular bireyin mutluluk, heyecan gibi pozitif duygularını; olumsuz duygular ise negatif duygularını yaşamaya yönelik güdümünü ifade etmektedir. Bu modeli açıklayan Ryff "Psikolojik iyi oluş" modelini alan yazına kazandırarak modeli psikolojik işlevsellik olarak da tanımlamıştır.

2.3.1.2. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ryff (1989a) 6 alt boyutta ele aldığı, psikolojik olarak iyi olma kavramını ve kuramını geliştirirken, Ericson, Buhler, Neugarten'in "Yaşam Boyu Gelişim" teorilerinden, Maslow'un "Kendini Gerçekleştirme" kavramından, Rogers'ın "Tam işlev Yapan insan" modelinden, Jung'un "Olgunluk" kavramlarından etkilenmiştir. Görüldüğü üzere alan yanındaki farklı kavramları sentezleyen Ryff, altı psikolojik boyuttan meydana gelen psikolojik iyi olma modeli ele almıştır. Bu modele ait altı boyutun her biri psikolojik olarak iyi olmayı ifade eden yapılardan oluşmaktadır. Ryff'un "Psikolojik iyi Oluş"unun altı alt boyutu şunlardır:

2.3.1.3. Ryff'in Altı Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff'in Psikolojik iyi oluş modelinde; özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul yer alır. Ryff'in modelinde yer alan bu kavramlar aşağıda açıklanmıştır.

2.3.1.3.1.Özerklik

Ryff'e ait modelin altı boyutunun ilki boyutu olan özerklik, kişilerin diğer kişiler tarafından kontrol altında olmayan bireysel standartlarına ait olarak kendi kendini

değerlendirebilmesini ele alır. Özerlik seviyeleri yüksek olan kişilerin, sosyal geleneklere dayalı olmadan düşünebilme ve davranabilme becerisini kazanmış olduğu ifade edilmektedir (Ryff, 1989). Ayrıca özerklik, bireyin kendine özgü standartlarını geliştirmesini, hayatını kendine ait standartlara göre revize etmesini ve kendi kararlarını verebilmesini de içermektedir.

Christopher' göre (1999) Ryff'ye ait otonomi kavramı kendi kararlarını verebilme, özgür olabilme, iç denetim odağı, bireyselleşebilme, davranışların içsel düzenlenmesi vb. gibi terimlerle aynı anlama gelebilmektedir. Araştırmacıya göre otonomi kavramı, batı kültüründe tarihsel sebeplerle ortaya çıkmış bir değerdir. Özerklik kavramı, kişinin içinde bulunduğu sosyal kültüre uygun olarak düşünme ve davranma zorunluluğu olmadan hareket edebilmesine, kendi kararlarını alırken öz kontrolünü kullanarak başkalarının düşüncelerine ve duygularına ihtiyaç duymadan ve onlara bağlı olmadan alabilmesine, davranışlarını düzenleyerek sosyal bir yapıya dayanmadan yaşayabilmesidir. Kültürden kültüre değişiklik gösteren otonominin anlam ve yapısına bakacak olursak batı kültüründe bireylerin daha özerk yetiştirildiğini ifade edebiliriz. Bazı kültürlerle göre ise aksine büyüklerine itaat eden, saygılı olan bireylerin yetişmesi öncelikli olarak alınarak batı kültüründekilerin aksi bir durum söz konusudur.

2.3.1.3.2.Çevresel Hâkimiyet

Psikolojik iyi oluş modelindeki ikinci boyut olan çevresel hâkimiyet, kişinin çevresinde düzenleme yaparak psikolojik ve fiziksel gereksinimlerini karşılayabilmek amacıyla kendini çevreye ,çevreyi de kendine uydurabilme kabiliyetini kapsar. Bu ikinci boyuta sahip olan kişiler; çevrelerindeki imkânlardan en üst düzeyde yararlanıp çevrelerini yönetebilme yetisine sahip olan kişilerdir (Keyes ve Ryff, 2002).

Psikolojik iyi oluş kavramında önemli bir rol üstlenen çevresel hâkimiyete baktığımızda, bireyin kendine yönelik isteğine, kendine yönelik değerine ve gereksinimleri çerçevesinde çevresinde düzenleme yapabilmesi, çevresini seçebilmesi, çevresine adapte olabilmesi ve çevresindeki imkânları işlevsel bir şekilde değerlendirebilmesini ele almaktadır. Görüldüğü üzere kişinin, hayatını etkili bir şekilde yönetip ilerletebilmesidir (Doğan, 2016). Ryff ve ark., (1999) açıklamalarına baktığımızda, çevresine hakim olan bir birey psikolojik anlamda iyi oluş hakkında bize fikir edindirir, bu sebeple çevresel hakimiyet de bir başka boyut olarak psikolojik iyi oluşta yer almaktadır.

2.3.1.3.3.Bireysel Gelişim

Psikolojik iyi oluşun bir başka boyutu ise bireysel gelişimdir; birey gelişim, kişinin kendisini anladığı, farkındalık edindiği zaman aralığıdır böylece kişinin inançlarında, duygularında, davranışlarında ve tutumlarında, değişim oluşmaktadır. Kendisini devamlı olarak gelişen, kendi bilgileriyle değişen bir birey olarak algılayan kişiler, kişisel gelişim düzeyi yüksek olan kişilerdir (Ryff ve Singer, 1998).

Kendi potansiyellerine erişebilen kişi bu potansiyellerini kullanıp, kendini geliştirme sürecini değerlendirebilmelidir. Bireysel gelişimlerini sağlamış olan bireylerin hem bireysel hem de toplum tarafından kabul göreceği bu sebeple de psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde bir etkisinin olacağı ifade edilmektedir. Kişinin kendine yönelik ve geçmişine yönelik pozitif değerlendirmeleri kişisel gelişime uygun bir ifadedir. Rogers’a göre, bireysel gelişim, içgüdüsel dürtü olarak, psikolojik işlevsellikteki en üst işlevi yürütmektedir.

Gelişme ve büyüme potansiyeline sahip bir kişi kendilik olarak en üst düzeyde olabilir. Kişisel özelliklerin dikkate alınması kişisel gelişimde ayrı bir öneme sahiptir. Diğer bir ifadeyle kişisel gelişim, bireyin potansiyellerinin farkına varıp becerilerini geliştirerek yeni yaşam deneyimlerine açık olmasını gerektirir (Ryff ve ark., (1999).

2.3.1.3.4.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Psikolojik iyi oluşun bir başka boyutu diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmadır. Kişinin diğer insanlarla içten ve güven zemininde bireylerarası bir iletişim kuruyor olması ve bu bireylere karşı empati kurması, duygusal anlamda bir yakınlık hissetmesi, sevebilme yetisinin yanında diğer kişilere karşı duyduğu sorumluluk hissine sahip bir birey olarak ifade edilmektedir (Ryff, 1989).

Kişinin diğer insanlara karşı sorumluluğunun bilincinde olması bu kişilerle empati ve güven zemininde ilişkiler geliştirmesi, bu kişilere karşı empati ve şefkatli davranıyor olması gerekmektedir (Ryff, 1989a; 1989b). Diener ve Fujita’ya (1995) göre ise, bireyin psikolojik iyi oluşunda ve yaşam doyumunda etkili olan kaynakları, kişinin ailesiyle ve sosyal çevresiyle kurduğu ilişkiler ve bu ilişkilerde kullandığı kaynaklar olarak ifade etmiş ve bu kaynaklara sahip olanların yaşam doyumunun ve psikolojik iyi oluşunun yüksek olduğunu ortaya koymuştur. İnsanın doğasından samimi, içten ve sevgiye dayanan ve ilişkinin yer almasının gerekliliğini ve bunun bir ihtiyaç olduğunu ifade eden Adler, Rogers gibi kuramcılar diğerleriyle olumlu ilişkiler kavramında, bireyin içten ve güvene dayalı ilişkiler kurup bu

ilişkileri sürdürürken bu süreçteki ilgi noktasının huzur ve mutluluk olması gerektiğini ifade etmişlerdir.

2.3.1.3.5.Yaşam Amaçları

Psikolojik iyi oluşun bir başka alt boyutu olarak yaşam amaçlarını ele aldığımızda, yaşam amacına sahip olan kişilerin geçmişteki ve günümüzdeki yaşadıklarının bir anlamının olduğuna ve bu yaşamın bir amaç çerçevesinde gerçekleştiği düşüncesindedirler. Bu düşünceden yola çıkarak geçmişteki ve şu anki yaşam deneyimlerinin bir anlama sahip olduğu için insan yaşamının amaçtan bağımsız olamayacağı düşüncesindedirler (Ryff, 1989).

Ryff'a (1989a; 1989b) göre, yaşam amacını bireyin yaşamında bir amaç doğrultusunda iletmesi ve yön tayin etmesi gerektiğini ve yaşam amacının bireyin bireysel olarak kalabilmesi ve yaşam amaçlarını belirlerken özgür olabilmesiyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Diğer bir ifade ile yaşam amaçlarına ulaşma çabası olan bir bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı bir şekilde yürüttüğü öne sürüldüğü gibi geçmiş ve şuan ki deneyimlerinin değerli olduğunun farkına varması ve bu amaçlar doğrultusunda faaliyette bulunuyor olması yaşam amacına sahip bir bireyin göstergesidir.

2.3.1.3.6.Öz-kabul

Öz kabul, psikolojik iyi oluşun bir diğer boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ryff ve Singer (2008)'e göre öz kabule sahip bir kişinin kendini gerçekleştirmiş bir bireyin özelliklerini yansıttığını ve psikolojik işlevselliğin işlevlerinden olgunluğun önemini vurgulamıştır. Başka bir ifadeyle, kişinin zayıf olduğu alanlarda dahi kendisini iyi hissediyor olması öz kabulün en büyük göstergelerinden birisidir (Sheldon ve Kasser, 2001). Kendini kabul etmiş bir bireyin en büyük özelliklerinden birisi de kendisine yönelik olumlu tutum ve duygular içerisinde olmasıdır (Ryff, 1989a; 1989b; 1995). Kişinin kendisini olumlu tutumlarla değerlendirmesi ve geçmişteki deneyimleri ve şu anki deneyimleri hakkında olumlu bir şekilde düşünüyor olması ve bunları tüm yönleriyle kabul ediyor olmasıdır (Akın, 2008). Ryff ve arkadaşlarına (1999) göre, kişinin kendini kabulü, özellikle olgun olma, en üst düzey işleve sahip olma ve kendini gerçekleştirebilme adına çok önemli bir yere sahiptir.

2.4.Psikolojik İyi Oluş Ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Ergenler, toplumumuzun inşasında kritik bir önem arz etmektedir. Bu önemi oluşturan

yapıları içerisinde bulundukları dönemin psikolojik, sosyolojik, ekonomik, biyolojik etkileridir. Bu etkilerden psikolojik etki, onların duygusal geçişlerini, kendilerini ifade etmelerini de etkilemektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluşu COVID-19 salgınında toplum kuralları, yaptırımlar tarafından etkilenmiş ve bu bireyler psikolojik iyi oluşlarını sağlama girişimlerinde bulunmuşlardır. Bu girişimlerden sosyal medya, onların evlerinden çıkmadan arkadaşlarıyla konuşabileceği, sohbet edebileceği, alışveriş yapabileceği, eğlenebileceği, oyun oynayabileceği, haber okuyabileceği, gündemi takip edebileceği, ders çalışabileceği bir alan olmuştur. Bu alanı kullanma girişimi onları kimi zaman bağımlı bir hale getirmiş ve dürtüsel olarak da sosyal medya kullanma gereksinimi ortaya çıkmıştır ve bu gereksinim bazı ergenlerde bağımlılığa da dönüşmüştür. Bu bağımlılık ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi araştırmacılar tarafından merak edilmiş ve araştırma konusu olmuştur. Söner ve Yılmaz'ın (2018) çalışması da bu ilişkiyi araştırmaya yöneliktir. Çalışma, lise öğrencileri örneklem grubuyla yapılmıştır ve öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki araştırmıştır. Araştırma sonuçlarında öğrencilerin, psikolojik iyi oluşları ile sosyal medya bağımlılığı alt ölçeklerinden çatışma ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur fakat öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile duygu durum düzenleme, yalnızlık, meşguliyet ve tekrarlama arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alan yazında yer alan diğer bir çalışma ise Korkmaz (2019) tarafından öğrencilerin sahip olmuş olduğu değerler, psikoloji iyi oluş ve Instagram bağımlılıkları arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre ise öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile Instagram bağımlılıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ümmet ve arkadaşları (2019) ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve duygusal özerklik üzerine bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları ile ergenlerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Alan yazındaki ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının ve sosyal medya bağımlılıklarının ilişkisi üzerine birden fazla çalışma vardır. Bu çalışmalar COVID-19 salgınında ergenlerin yaşamında ruhsal sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli etkileri olan değişikliklerden, genişletilmiş eğitim ve yeni teknolojilerin yaygın kullanımı, sosyal sınırlılıklar, izolasyon, fiziksel kısıtlamaların etkilerine odaklanmışlardır. COVID-19 döneminde ergenlerin psikolojik iyi oluşları ve sosyal medya bağımlılıkları üzerine yapılacak bir çalışma ve bu çalışmanın sonuçlarına ilişkin atılacak adımlar önem arz etmektedir.

2.5. Psikolojik İyi Oluş Ve Aile Yaşam Doyumu

Toplumumuzun en küçük yapı taşı olarak ifade ettiğimiz aile, bireylerin doğumundan lme kadar diğer bireylere göre en fazla etkileşim içerisinde oldukları yapıyı barındırmaktadır. Bu yapı içerisinde, bebek, ocuk, ergen, yetişkin, yaşlı gibi birden fazla yaş grubu yer almaktadır. COVID-19 salgını döneminde bu aile üyelerinin birbirleri ile etkileşimi artmak zorunda olmuş ve bu mecburiyet araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenleri etkilemiştir. Ergenlerin aile içerisinde bulundukları zaman aralığındaki etkileşimleri ve bu etkileşiminden aldıkları doyum psikolojik iyi oluşlarını da etkilemektedir. Ergenlerin özellikle salgın döneminde zamanının bir çocuğunu geçirdikleri aileleriyle etkileşimi psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi COVID-19 salgın döneminde araştırılmamıştır. Alan yazında psikolojik iyi oluş ile aile yaşam doyumunu üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde doğrudan aile yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışma sayısı çok azdır fakat yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışmalardan olan Demir ve arkadaşlarının (2021) alışmasında psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki bulunmuştur. Bevan ve arkadaşları (2014) ise çalışmalarında bireylerin sosyal ağlarda geçirdikleri sürenin ergenlerin yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Tunç'ın (2020) araştırmasına göre aile doyumunu ve manevi iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin psikolojik iyi oluşları, manevi iyi oluşları, öznel iyi oluşları ile yaşam doyumunu, aile yaşam doyumunu, aile doyumunu, aile memnuniyeti, aile yaşam memnuniyeti kavramları arasındaki ilişkide bir pozitif korelasyon olduğunu bulgulayan çalışmalar da psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin önemi ortaya koyarken özellikle pandemi dönemi içerisinde ergenler üzerinde psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumunu üzerine bir çalışmanın yapılmamış olması da yapılacak olan bu araştırmanın kazanımları arasındadır.

2.6. Sosyal medya bağımlılığına ilişkin araştırmalar

Alan yazında ergenlerde sosyal medya bağımlılığına ilişkin birden fazla değişkenle çalışmalar yapılmıştır. Burada ergenlerin sosyal medya bağımlılığına ilişkin çalışmalara odaklanılmıştır.

Yapılan alışmalar incelendiğinde sosyal medya bağımlılığına ilişkin alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde Doğan ve Karakaş'un (2016) yapmış olduğu lise ğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımına ilişkin çok boyutlu yalnızlığı incelemiştir. Çalışmada Facebook ve Twitter kullanım süresi de incelenirken sosyal yalnızlığın 3 alt boyutu olan sosyal, duygusal ve aile ilişkilerinde yalnızlığın sosyal medya kullanımını yordayıp yordamadığını incelenmiştir.

Duygusal ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerindeki yalnızlığın sosyal yalnızlığı romantik ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlık ile sosyal ağların kullanımını arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bununla beraber Uğur Doğan'ın (2015) bir başka çalışmasında ise lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarını incelemiş ve lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini (SAS) kullanımının psikolojik iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumunu yordayıp yordamadığı amaçlanmıştır. Formlarda sosyal medya kullanım süreleri yer alırken ölçek olarak Oxford mutluluk ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Uygulama sonrasında yapılan yapısal eşitlik modellemesi sonucunda sosyal ağ kullanımının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanımı öğrencileri mutlu etmede, psikolojik iyi oluş sağlamada ve yaşam doyumu sağlamada önemli bir yordayıcı olarak bulunmuştur.

İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi (IHH, 2015) tarafından Türkiye'de sosyal medya bağımlılığının fotoğrafını ortaya koymak amaçlı yapmış olduğu çalışmada 3694 öğrenci üzerinde sosyal medya bağımlılığını yordayan değişkenleri incelemiştir ve sosyoekonomik düzey, sınıf düzeyi, anne-baba tutumu gibi değişkenler kullanılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı düzeyinin ve sosyal medya kullanımı süresinin artmasının akademik başarı düzeyini düşürdüğü saptanmıştır. Ayrıca sağlıklı aile ortamının ve belli bir hedefin varlığının (LYS veya KPSS sınavı vb.) sosyal medya bağımlılığını azalttığı ifade edilmiştir. Bu bulgu lise öğrencilerinde sosyal medya kullanım süresi arttıkça akademik başarı düzeyinin azaldığını göstermektedir. Ayrıca lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça akademik başarı düzeyinin azaldığını göstermektedir. Öğrencilerin belirgin bir hedefe yöneldikleri (LYS vb.) son sınıflarda sosyal medya kullanım sürelerinin azaldığını göstermektedir. Öğrencilerin belirgin bir hedefe yöneldikleri (LYS vb.) son sınıflarda sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin azaldığını gösteren çalışma demokratik aile ortamında sosyal medya bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir ve öğrencilerin belirgin bir hedefe yöneldikleri (KPSS vb.) son sınıflarda sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin azaldığını çalışmanın bulgularında yer vermiştir.

Derin ve Bilge tarafından (2016) yapılan çalışmada internet kullanım stillerine ilişkin değişkenler olarak; internete bağlanma ortamı olarak kafe ve telefonu kullananların, ev ve başka bağlamlardan bağlanan bireylere göre, interneti kullanan amacından daha çok, oyun, sosyal medya ve başka amaç doğrultusunda kullananların daha çok, film izlemek ve müzik dinlemek amacıyla bağlananlara göre internet bağımlılığı olasılığının arttığı görülmüştür. Bir başka çalışma olan Dhir ve arkadaşları (2018) sosyal medya yorgunluğu, psikolojik iyi oluş, obsesif

kompulsif bozukluk , anskiyete ve depresyon üzerine yapmış oldukları çalışmada kompulsif medya kullanımının sosyal medya yorgunluğunu önemli ölçüde tetiklediğini ve bunun da yüksek kaygı ve depresyonun oluşmasında etkili olduğu bulmuşlardır. Kompulsif bir şekilde sosyal medya kullanımının sosyal medya yorgunluğunda aracı bir etkisinin olduğu da buğuları arasında yer almaktadır.

Öznel iyi oluşun alt boyutlarındaki değişkenlerden başkalarıyla olan ilişkilerinde doyum ve olumlu duygu artışı oldukça internete ilişkin bağımlılık düzeyinin azaldığı, aynı zamanda yaşam doyumunu ile de internet bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon görülmüştür. Ailedeki yaşam doyumunun ise internet bağımlılığı üzerine anlamlı bir etkinin olmadığı bulgular arasında yer almıştır. Jamal-Menayes tarafından (2015) yılında yapılan ‘Sosyal Medya Kullanımı, Bağlılık ve Bağımlılık Akademik Performansına etkisi ‘ adlı çalışmada amaç sosyal medya kullanımı, katılım ve bağımlılığın akademik performans üzerindeki etkisi araştırmaktır. Araştırma da sonuç olarak sosyal medyayı kullanarak harcadığı sürecin akademik performansı olumsuz bir şekilde etkilediğini göstermektedir. Sosyal medyayı kullanarak harcadığı süre, akademik performanslarıyla negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Çalışma, sosyal medya etkileşiminin akademik performans üzerindeki etkisini incelenmiştir. Sonuçlar SMEQ'un akademik performans üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermektedir.

2.7.Aile yaşam doyumuna ilişkin araştırmalar

Alan yazında ergenlerde aile yaşam doyumunu üzerine birden fazla değişkenle çalışmalar yapılmıştır. Burada ergenlerin aile yaşam doyumlarına ilişkin çalışmalara odaklanılmıştır.

Aile yaşam doyumunu cinsiyete göre incelendiğinde, Cavga'nın (2019) lise öğrencilerinin aile yaşam doyumunu, psikolojik dayanıklılığı ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapmış olduğu çalışmasında da aile yaşam doyumunun, psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu, anne tutumuna, baba tutumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmada yaşa göre aile yaşam doyumunu, sosyal medya kullanım bozukluğu anlamlı farklılık göstermezken; psikolojik dayanıklılık ise yaşa göre anlamlı farklılık ortaya koymaktadır. Sınıfa göre incelendiğinde ise aile yaşam doyumunu, psikolojik dayanıklılık anlamlı bir şekilde farklılaşma gösterirken; sosyal medya kullanım bozukluğu anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Algılanan ders başarısına göre incelendiğinde ise aile yaşam doyumunu, psikolojik dayanıklılık anlamlı bir şekilde farklılık gösterirken; sosyal medya kullanım bozukluğu anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Algılanan ekonomik düzeye göre aile yaşam doyumunu, psikolojik dayanıklılık anlamlı bir şekilde farklılık gösterirken; sosyal medya kullanım bozukluğu anlamlı

bir farklılık göstermemektedir. Aile yaşam doyumu ise psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu üzerinde bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bakalim ve Taşdelen-Karçkay'ın (2018) çalışmasında ise ergen örneklem grubunda aile yaşam doyumunun yordayıcısı olarak olumlu ve olumsuz duygular incelenmiş ve yapılsan çoklu regresyon analizi sonucunda aile yaşam doyumunun ilk yordayıcısı olarak olumsuz duygu ikincisi yordayıcısı olarak ise olumlu duygu bulgular arasında yer almıştır. Yurt dışında yapılan Levin , Dallago ve Currie (2012) çalışmasında ise ebeveyn-ergen iletişim kalitesi ve yaşam doyumu üzerine çalışma yapmıştır. Çalışmaya göre yüksek kaliteli aile iletişiminin ergenlerin yaşam doyumunu artırdığını belirtmişlerdir. Bu durum, ebeveynleri ile açık iletişim kuran ve ebeveynlerle iletişimde daha az sorun yaşayan ergenlerin, ebeveyn desteği, güven ve yakınlıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ermiş 'in (2019) 'Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi' amacıyla yaptığı çalışması incelendiğinde de anne ve baba tutumlarının bireylerin güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma arasında ve aile yaşam doyumu, duygusal özerkliğin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulgular arasında yer alır. Aile yaşam doyumu anne babanın evli boşanmış, ayrı, annenin hayatta değil, babanın hayatta değil durumuna göre incelendiğinde Akyol'un (2013) boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerde oluşan yalnızlığın, yaşam doyumunun sosyal destek düzeylerinin ve demografik değişkenlerin anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve boşanmış aileye sahip ergen bireylerin ailesinin boşanmasının üzerinden geçen süreye göre yalnızlığının, yaşam doyumunun ve sosyal destek düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği çalışmanın sonuçları arasında yer almaktadır. Mello , Trintin-Rodrigues ve Andretta'nın (2019) çalışmasında aile yaşam doyumu ve Whatsapp ve Whatsapp üzerine Whatsapp kullanımının ve Whatsapp gruplarında aktif olmanın çok boyutlu yaşam doyumunun artmasında bir etken olduğu , Whatsapp kullanımıyla beraber çok boyutlu yaşam doyumunda bir artış olduğu görülmüştür. Taşcıoğlu ve Tosun'un (2018) çalışmasında Facebook kullanım sıklığına göre anlamlı bir ilişki oluşturup oluşturmadığı incelendiğinde anlamlı bir ilişki gösterdiği belirtilmiştir. Chan (2014) ise Facebook kullanım yoğunluğu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki negatif bir ilişkinin olduğunu bulgulamıştır.

2.8. Psikolojik iyi oluşa ilişkin araştırmalar

Alan yazında ergenlerde psikolojik iyi oluş üzerine birden fazla değişkenle çalışmalar yapılmıştır. Burada ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına ilişkin çalışmalara odaklanılmıştır.

Kermen ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı incelenmiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgular arasında yer almıştır. Çalışmaya göre sosyal kaygının, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu negatif yönlü yordadığını bulgulamıştır. Bakalım ve Taşdelen-Karçkay'ın (2016) çalışmasında ise arkadaşlık niteliği, psikolojik iyi oluş ve algılanan ilişkisinde sosyal desteğin aracılık rolü test edilmiş ve sosyal destek-ailenin, arkadaşlık –arkadaşlık kalitesi , çatışma –arkadaşlık kalitesi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiğini, sosyal destek-özel kişi, arkadaşlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık etmiştir ve sosyal destek-arkadaşlar , güvenlik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiğine sonuçlar çalışmasının sonuçları arasında yer vermiştir. Sarı ve Kermen'in (2015) çalışmasında, ergenlerde barışa yönelik tutumların yordayıcısı olarak öznel iyi oluş üzerine bir çalışma yapılmış ve çalışmada barışa yönelik tutumlar ile öznel iyi oluşun dört alt boyutu arasındaki korelasyonların. 30-.65 arasında farklılık gösterdiği ortaya çıkmış ve öznel iyi oluşun aile içi ilişkilerde alınan doyum ve olumlu duygular alt boyutlarının barışa yönelik tutumlara yönelik açıklanan toplam varyansa katkısının anlamlı olduğu çalışmanın sonuçları arasında yer almaktadır. George ve arkadaşları (2020) ise ergenlerin dijital teknoloji kullanımı ve algılanan sorunlar ve psikolojik iyi oluş üzerine bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonuçlarına göre bir sosyal medya hesabına sahip olmak ve sosyal medya kullanım sıklığı ile davranış sorunları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ve psikolojik iyi oluş ile algılanan sorunlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Alan yazındaki çalışmalardan biri olan Söner ve Yılmaz'ın (2018) lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaya yönelik çalışması incelendiğinde lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ve akıllı telefona sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının diğerlerine göre daha yüksek bir psikolojik iyi oluşa sahip olduğu ve Anadolu lisesinde okuyan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin imam hatip lisesinde öğrenim görenlerden daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarında ise çatışma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı ilişki ifade edilirken, duygu durum düzenleme, meşguliyet, tekrarlama ve yalnızlık arasında düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Psikolojik iyi oluş anne baba birlikteliğine göre incelendiğinde Taş ve Ateş'in (2020) boşanmış ve evli ebeveynlere sahip ergenlerin beş boyutlu iyi oluş modeli ve internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi çalışmasında internet bağımlılığı düzeyi anne babanın boşanmış veya anne babanın evli olmasına göre bir farklılık

ortaya koymamaktadır. Anne babası boşanmış ve anne babası evli olan ergenlerde internet kullanma süresi 5 saat ve üzerine doğru yaklaştıkça internet bağımlılığının arttığı ortaya konulmuştur. Ayrıca yüksek süre internet kullanmanın internet bağımlılığını arttırdığı sonucu çalışma bulguları arasında yer almaktadır. Psikolojik iyi oluş Facebook kullanım sıklığına göre incelendiğinde Taşçıoğlu ve Tosun'un (2018) Facebook'taki Benlik Sunumları, Otantiklik ve Psikolojik İyi Oluş adlı çalışmasında yaşam memnuniyeti, gerçek ve sahte keşfedici benlik sunumuyla pozitif yönlü bir ilişki; öz saygı da ise sahte- aldatıcı benlik sunumuyla negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş Instagram kullanım sıklığına göre incelendiğinde Korkmaz'ın (2019) 'Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Psikolojik İyi Oluşları Ve Instagram Bağımlılıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler' adlı çalışmasında üniversitede öğrenim gören bireylerin sahip oldukları değerler ile psikolojik iyi oluşları ve Instagram bağımlılıkları arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi ve bunların arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile test edilmesi amaçlanmış ve üniversitede öğrenim gören öğrencilerin değerleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, değerleri ile Instagram bağımlılıkları arasında anlamlı olmayan bir ilişki, psikolojik iyi oluşları ile Instagram bağımlılıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiler tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada ise Ostic ve arkadaşları (2021) çalışmasında sosyal medya kullanımı ve psikolojik iyi oluş ilişkisini araştırmıştır. Bulgulara göre sosyal medya kullanımı psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Pigaiani ve arkadaşlarının (2020) çalışmasına bakıldığında ergen yaşam tarzı davranışları, başa çıkma stratejileri ve COVID-19 döneminde öznel iyi oluş kavramları çalışılmış ve çalışma sonuçlarına göre hem bireysel hem de çevresel başa çıkma stratejileri ve ergenlerin psikolojik iyi oluşu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hellfeldt ve arkadaşları (2019) da ergenlikte siber zorbalık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aileden gelen sosyal desteğin arabuluculuk etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre siber zorbalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aileden sosyal desteğin aracılık ettiği bulgular arasında yer almıştır. Gassman-Pines ve arkadaşları (2020) COVID-19 ve ebeveyn-çocuk psikolojik iyi oluşu üzerine bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya göre birçok ailenin COVID-19 salgını döneminde iş kaybı, gelir kaybı, öz bakım yükü ve hastalık dâhil olmak üzere zorluklar yaşadığını ifade etmektedir. COVID-19 salgını sonrası dönemde hem ebeveynlerin hem de çocukların psikolojik iyi oluşları ile aile fertlerinin etkileşiminin ve iletişiminin güçlü bir ilişki içinde olduğunu ifade etmişlerdir.

Yapılan araştırmalarda ergenlerin psikolojik iyi oluşu incelenirken genel olarak demografik bilgilerden; sınıf, yaş, cinsiyet, anne baba birlikteliği, okul türü vb. değişkenlere ek olarak, bağımsız değişken olarak sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu, kaygı, Facebook

kullanım sıklığı, İnstagram kullanım sıklığı vb. değişkenler kullanılmıştır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin inceleyen bu çalışmada ilişkisel tarama modeli ve sosyal medya bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ilişkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolünü test etmede ise yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır.

3.2 Araştırma Grubu

Araştırma grubu 2021 yılında Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Antalya İmam Hatip Anadolu Lisesi, Aksu Fen Lisesi, Adem Tolunay Anadolu lisesi, Antalya Anadolu lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. 600 ergen bireyin 19'unun verisi çalışmanın güvenilirliğini olumsuz etkilediği için çıkarılmış ve çalışma grubunu 205'i kız, 376'sı erkek 581 ergen bireyin verisi oluşturmaktadır.

Tablo 3.1: Ergen Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Gruplar	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kız	205	35,3
	Erkek	376	64,7
	Toplam	581	100,0
Sınıf	9.Sınıf	42,0	42,0
	10.Sınıf	18,1	18,1
	11.sınıf	20,5	20,5
	12.Sınıf	19,4	19,4
	Toplam	100,0	100,0
Anne-Baba Birlikteliği	Evli	524	90,2
	Boşanmış/Vefat etmiş	57	9,8
	Toplam	581	100,0
Facebook Kullanım Sıklığı	Az	556	95,7
	Orta	14	2,4
	Çok	11	1,9
Youtube Kullanım Sıklığı	Toplam	581	100,0
	Az	88	15,1
	Orta	187	32,2
İnstagram Kullanım Sıklığı	Çok	306	52,7
	Toplam	581	100,0
	Az	218	37,5
İnstagram Kullanım Sıklığı	Orta	87	15,0
	Çok	276	47,5

	Gruplar	Frekans	Yüzde
Twitter Kullanım Sıklığı	Az	424	73,0
	Orta	83	14,3
	Çok	74	12,7
	Toplam	581	100,0
Whatsapp Kullanım Sıklığı	Az	86	14,8
	Orta	91	15,7
	Çok	404	69,5
	Toplam	581	100,0

Tablo 3.1’de çalışmaya katılan 581 ergen bireyin cinsiyet dağılımına yer verilmiştir. Tablo 3.1’e göre çalışmaya katılan 581 ergen bireyin 205’ini (%35,3) kız, 376’nı erkek ergen bireyler oluşturmaktadır.

Tablo 3.1’de çalışmaya katılan 581 ergen bireyin sınıf düzeyi dağılımına yer verilmiştir. Tablo 3.1’e göre çalışmaya katılan 581 ergen bireyin 244’ünü (%42,0) 9.sınıf, 105’ini (%18,1) 10.sınıf, 119’unu (%20,5) 11. Sınıf, 113’ünü (%19,4) 12. Sınıf ergen bireyler oluşturmaktadır.

Tablo 3.1’de çalışmaya katılan 581 ergen bireyin anne-baba birlikteliğine ilişkin yer verilmiştir. Tablo 3.1’e göre çalışmaya katılan 581 ergen bireyin 524’ünü (%90,2) evli, 57’sini (%9,8) boşanmış/vefat etmiş ifadesini işaretleyen ergen bireyler oluşturmaktadır.

Tablo 3.1’de çalışmaya katılan 581 ergen bireyin Facebook kullanım sıklığı verilmiştir. Tablo 3.1’e göre 581 ergen bireyin; 556’sı (%95,7) az, 14’ü (%2,4) orta, 11’i (%1,9) çok ifadesini seçerek Facebook kullanım sıklığını belirtmiştir.

Tablo 3.1’de çalışmaya katılan 581 ergen bireyin Youtube kullanım süreleri verilmiştir. Tablo 3.1’e göre 581 ergen bireyin; 88’i (%15,1) az, 187’si (%35,2) orta, 306’sı (%52,7) çok, ifadesini seçerek Youtube kullanım sıklığını belirtmiştir.

Tablo 3.1’de çalışmaya katılan 581 ergen bireyin Instagram kullanım sıklığı verilmiştir. Tablo 3.1’e göre 581 ergen bireyin; 218’i (%37,5) az, 87’si (%15,0) orta, 276’sı (%47,5) çok, ifadesini seçerek Instagram kullanım sıklığını belirtmiştir.

Tablo 3.1’de çalışmaya katılan 581 ergen bireyin Twitter kullanım sıklığı verilmiştir. Tablo 3.1’e göre 581 ergen bireyin; 424’ü (%73,0) az, 83’ü (%14,3) orta, 74’ü (%12,7) çok, ifadesini seçerek Twitter kullanım sıklığını belirtmiştir.

Tablo 3.1’de çalışmaya katılan 581 ergen bireyin Whatsapp kullanım sıklığı verilmiştir. Tablo 3.1’e göre 581 ergen bireyin; 86’sı (%14,8) az, 91’i (%15,7) orta, 404’ü (%69,5) çok, ifadesini seçerek Whatsapp kullanım sıklığını belirtmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada, psikolojik iyi oluş ölçeği, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve aile yaşam doyumu ölçeği kullanılmış, demografik değişkenlere ilişkin kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları (2009) Psikolojik İyi Oluş ölçeğini mevcut iyi oluş verilerini tamamlamak ve psikolojik iyi oluş ölçek hedefiyle geliştirmişlerdir. Telef'in (2011 yapmış olduğu Türkçeye uyarlama çalışmasıyla da ölçek ülkemizde Türkçe versiyonuyla uygulanmaya başlanmıştır. Yapılan AFA (açımlayıcı faktör analizi) sonunda açıklanan toplam varyansın %42 olduğu belirtilmiştir. Maddelerin yükleri ise. 54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ise uyum indeksi değerlerine baktığımızda RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI= 0.95 olarak bulunmuştur. Geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda elde edilmiş olan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı. 80 olarak hesaplanmıştır. Ergen örneklem grubu için doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksi sonuçları; $\chi^2=81.330$, $df=18$, $\chi^2/df= 4.51$, IFI=.95, CFI=.95, SRMR=.04, RMSEA=.08 ve iç tutarlılık katsayısı. 88 olarak ergen örneklem grubu içinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Bakalim, Taşdelen-Karçkay, 2016).

Yapılan bu araştırmada elde edilen uyum indeksi değerleri ise; CFI=.99, SRMR=.04, RMSEA=.09 olarak ve iç tutarlılık katsayısı. 86 bulunmuştur. Elde edilen bulgular psikolojik iyi oluş ölçeğinin araştırmanın ergen örneklem grubu içinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

3.3.2 Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formu, Taş (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Faktör analizi yapılırken uygunluğunu test etmek amacıyla KMO kat sayısı göz önüne alınmış ve Barlett küresellik testi yapılarak ve yapı geçerliliğini sağlamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısına bakılarak ölçeğin güvenirliği de belirlenmiştir. Belirlenen bu Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı. 76 olarak bulunmuştur. Faktör analizi sonuçlarına göre toplam varyansın % 35'ini açıklayan 9 maddeli tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddeleri faktör yük değerlerinin. 52 ile. 66 arasında değiştiği görülmektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi iyilik uyum indeksi değerleri; $\chi^2=61.29$, $df=27$, $\chi^2/df=2.27$ RMSEA=.058, RMR=.009, S-RMR=.045, GFI=.96, AGFI=.93, CFI=.93,

NNFI=.91, IFI=.93 olarak hesaplanmıştır. Uyum indeksleri, ölçeğin tek faktörlü yapısının iyi uyum verdiğini göstermektedir.

Yapılan bu araştırmada elde edilen uyum indeksi değerleri ise; CFI=.95, SRMR=.04, RMSEA=.07 olarak ve iç tutarlılık katsayısı .73 bulunmuştur. Elde edilen bulgular ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin araştırmanın ergen örneklem grubu içinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

3.3.3 Aile Yaşam Doyumu Ölçeği

Aile yaşam doyumu ölçeğinin, Türkçeye uyarlama çalışması ergen örneklem grubuyla Taşdelen-Karçkay (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları Açıklayıcı ve Doğrulamalı Faktör Analizi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %43.81 olduğu saptanmıştır. Doğrulamalı faktör analizinde uyum indeksi değerleri $\chi^2/df= 3.58$, IFI = .90, CFI = .90, GFI = .85, AGFI = .90 and RMSEA = .07 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı. 95'dir.

Yapılan bu araştırmada elde edilen uyum indeksi değerleri ise; CMIN=14,288; DF=5; CMIN/DF;2,858; p=.014; RMSEA=.057; CFI=.998; GFI=.991 olarak ve iç tutarlılık katsayısı. 97 bulunmuştur. Elde edilen bulgular ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin araştırmanın ergen örneklem grubu içinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

3.4 Verilerin Toplanma Süreci

Tez önerisinin kabul edilmesinin ardından Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin prosedürü için gerekli belgeler edinilmiş ve bu belgeler doldurularak veri toplama araçlarındaki ölçekler ekte belirtilmiştir. Çalışma grubu olarak 600 ergen birey olarak ifade edilmiştir. Ardından araştırmaya dâhil etmek istenilen Antalya İli içerisindeki Liseler belirtilmiştir. Bu liselerdeki ergenlerden rastgele seçilen 700 ergen bireye internet üzerinden bağlantı adresi gönderilmiş ve Google Form'lar aracılığıyla 600 ergen bireye ulaşılmıştır. İl Milli Eğitim'deki komisyon tarafından çıkan karar doğrultusunda araştırma yapılmak üzere Google forms üzerinden hazırlanmış olan ölçek maddeleri, sosyal paylaşım platformları aracılığıyla ergenlere iletilmiştir. Ergenleri ölçeklere verecekleri cevapların doğruluğunun çalışmanın geçerlilik ve güvenirliliği açısından çok önemli olduğu vurgulanmıştır. Ergenlerin bu ölçekleri doldurmaları yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Çalışmaya gönüllü olarak katılan ergen bireylere katkıda

bulundukları için teşekkür edilmiştir.

3.5 Verilerin Analizi

Bu araştırmanın verilerinizi analiz etme sürecinde SPSS 23.0 programı ve Amos 23.0 istatistik programı kullanılmıştır. Örneklem grubu olan 600 ergen bireyin verilerinden uç değerlere sahip olan 19 adet veri, veri setinden çıkarılmıştır. Verilerin analizinden önce verilerin normallik varsayımları doğrulanmıştır. Doğrulan bu normallik varsayımı verilerine göre psikolojik iyi oluş verilerinin skewness değeri $-.755$,kurtosis değeri $-.006$; sosyal medya bağımlılığı verilerinin skewness değeri $-.868$, kurtosis değeri $.175$ aile yaşam doyumu verilerinin skewness değeri $-.849$, kurtosis değeri $.642$ 'dir. Büyüköztürk'e (2019) elde edilen bu basıklık ve çarpıklık kat sayıları $-/+ 1$ aralığında olduğu için araştırma örnekleminin normal bir dağılım gösterdiğini belirtmektedir. Veriler normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra parametrik analizler ile veriler analiz edilmiştir.

Daha önce geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olan ve alan yazında sıklıkla kullanılan psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı ve aile yaşam doyumu ölçeklerinin güvenirlik analizleri Cronbach Alfa yöntemiyle ölçülmüştür. Yeterli güvenirliğin elde edilmesiyle ve normalliğin sağlanmasıyla beraber ölçeklerin, toplam puanları, standart sapmaları, ortalamaları t-testi, ANOVA ve Tukey testi ile test edilmiş olup Pearson testi ile de ölçeklerin toplam puanları arasındaki korelasyon incelenmiştir.

Psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek ve sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolünü test etmek amacıyla, psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı ve aile yaşam doyumunun uyum iyilik değerleri test edilmiştir ve test sonucunda RMSEA ,GFI,CFI değerleri yapısal eşitlik modeli için uygun değerlerde olmadığı için parselleme yöntemi kullanış ve psikolojik iyi oluşa ait olan 8 madde 3 parsel altında toplanmıştır . Bu parseller doğrulayıcı faktör analizi sonucuna madde yük değerleri göz önüne alınarak yukarıdan aşağıya sırlanmış olup ilk parsele 3 madde, ikinci parsele 3 madde ve üçüncü parsele 2 madde ve bu parsellerde oluşan maddelerin ortalama yük değerlerinin yakın olması için yukarıdan aşağıya doğru sıralanmış olan madde yüklerinden en az ve en çok maddeler tercih edilerek parselleme sağlanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinde de aynı şekilde parselleme yapılmış olup sosyal medya bağımlılığına ait olan 9 madde 3 parsel altında toplanmıştır. Bu parseller doğrulayıcı faktör analizi sonucuna madde yük değerleri göz önüne alınarak yukarıdan aşağıya sırlanmış olup ilk parsele 3 madde, ikinci parsele 3 madde ve üçüncü parsele 3 madde

ve bu parsellerde oluşan maddelerin ortalama yük değerlerinin yakın olması için yukarıdan aşağıya doğru sırlanmış olan madde yüklerinden en az ve en çok maddeler tercih edilerek parselleme sağlanmıştır. Aile yaşam doyumu ölçeğinde ise ölçekte yer alan 27 madde 5 parselde toplanmış olup ilk parsel için 5 madde, ikinci parsel için 6 madde, üçüncü parsel için 5 madde, dördüncü parsel için 6 madde, beşinci parsel için ise 5 madde ve bu parsellerde oluşan maddelerin ortalama yük değerlerinin yakın olması için yukarıdan aşağıya doğru sırlanmış olan madde yüklerinden en az ve en çok maddeler tercih edilerek parselleme sağlanmıştır. Böylece psikolojik iyi oluş ölçeği 3 parsel, sosyal medya bağımlılığı ölçeği 3 parsel, aile yaşam doyumu ölçeği 5 parsel altında toplandığında uyum iyilik değerleri kabul edilebilir aralıkta yer almıştır. İyilik uyum değerleri CMIN (80,072) df (41) CMIN/df (1,953), CFI (,993) GFI (,976) SRMR (,021) RMSEA (,041) gibi uyum iyiliği değerleri modelin kabul edilebilir (Bayram, 2013; Karagöz, 2016; Meydan ve Şeşen, 2015) olduğuna işaret etmesinin ardından analiz için yapısal eşitlik modeli kullanılmış ve aracı değişkenli yol (path) analizi kullanılmıştır.

3.6 Ön Analizlere İlişkin Bulgular

Tablo 3.2: *Aile Yaşam Doyumu Ölçeği ,Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Verilerinin Normallik Analizine ilişkin Sonuçlar*

Değişkenler	Skewness	Kurtosis
Aile Yaşam Doyumu	-,849	,642
Psikolojik İyi Oluş	-,755	-,006
Sosyal Medya Bağımlılığı	-,868	,175

Tablo 3.2’de aile yaşam doyumu verilerinin basıklık ve çarpıklık kat sayısı değerleri verilmiştir. Tablo 3.2’ye göre skewness değeri -,849 , kurtosis değeri ,642’dir. Büyüköztürk’e (2019) e göre bu değer aile yaşam doyumu verilerinin normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.2’de psikolojik iyi oluş verilerinin basıklık ve çarpıklık kat sayısı değerleri verilmiştir. Tablo 3.2’ye göre skewness değeri -,755 , kurtosis değeri -,006 olarak bulunmuştur. Büyüköztürk’e (2019) e göre bu değer psikolojik iyi oluş verilerinin normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.2’de sosyal medya bağımlılığı verilerinin basıklık ve çarpıklık kat sayısı değerleri verilmiştir. Tablo 3.2’ye göre skewness değeri -,868 , kurtosis değeri ,175 olarak bulunmuştur. Büyüköztürk’e (2019) e göre bu değer sosyal medya bağımlılığı verilerinin

normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.3: *Aile Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Güvenirlilik Analizine ilişkin Sonuçlar*

Değişkenler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Aile Yaşam Doyumu	,971	27
Psikolojik İyi Oluş	,862	8
Sosyal Medya Bağımlılığı	,735	9

Tablo 3.3’de Aile Yaşam doyumu ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri verilmiştir. Tablo 3.3’e göre Cronbach’ Alpha değeri, 971 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçek verilerinin yüksek düzey güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.3’de Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri verilmiştir. Tablo 3.3’e göre Cronbach’ Alpha değeri, 862 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçek verilerin orta düzey güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.3’de Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri verilmiştir. Tablo 3.3’e göre Cronbach’ Alpha değeri, 735 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçek verilerinin orta düzey güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.4: *Model Uyum Kriteri ve Model Sonuçları*

Model Uyum Kriteri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Model Sonucu
χ^2 Uyum Testi	$0,05 < p \leq 1$	$0,01 < p \leq 0,05$	,000
CMIN / SD	$\chi^2 / sd \leq 3$	$\chi^2 / sd \leq 5$	1,953
Karşılaştırmalı Uyum İndeksleri			
CFI	$,97 \leq CFI$	$,95 \leq CFI$	,993
RMSEA	$RMSEA \leq 0,05$	$RMSEA \leq 0,08$	,041
Mutlak Uyum İndeksleri			
GFI	$0,90 \leq GFI$	$0,85 \leq GFI$	,976
Artık Temelli Uyum İndeksleri			
SRMR	$0 < RMR \leq 0,05$	$0 < RMR \leq 0,08$	,021

Tablo 3.4’te incelendiğinde yapılan analiz neticesinde, test edilen modelin veri ile doğrulanıp doğrulanmadığına karar verebilmek için model uyum değerleri, CMIN (80,072) df (41) CMIN/df (1,953), CFI (,993) GFI (,976) SRMR (,021) RMSEA (,041) gibi uyum iyiliği değerleri bulunmuştur ve bu değerler modelin kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir

(Bayram, 2013;Karagöz, 2016; Meydan ve Şeşen, 2015).



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenmiş ve sosyal medya bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ilişkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolünün test edilmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1: *Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları*

Bağımlı değişken	Anne-Baba Birlikteliği	N	Ortalama	Standart Sapma	Sd	t	p
Psikolojik iyi Oluş	Kız	376	39,88	7,1	2	,416	,678
	Erkek	205	39,54	8,5	579		

$p > .05$

Tablo 4.1'e bakıldığında kız ergenlerin toplam puanlarının ($\bar{X}=39,88$) erkek ergenlerin toplam puanlarından ($\bar{X}=39,54$) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($t(579)=,416$, $p=.678$).

Tablo 4.2: *Psikolojik İyi Oluşun Sınıf Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları*

Bağımlı değişken	Sınıf	N	Ortalama	Standart Sapma	Sd	F	p
Psikolojik iyi Oluş	9.Sınıf	244	39,19	10,01	3	1,396	.243
	10.Sınıf	105	38,65	8,68	577		
	11.Sınıf	119	40,50	9,92			
	12.Sınıf	113	40,74	8,45			

$p > .05$

Tablo 4.2'deki Tek faktörlü ANOVA sonuçlarına göre, 12.sınıf ($\bar{X}=40,74$) ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanları, 11.sınıf ($\bar{X}=40,50$) ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarından, 10.sınıf ($\bar{X}=38,65$) ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarından ve 9.sınıf ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarından ($\bar{X}=39,19$) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. ($F(3,577)=1,396$ $p=,243$).

Tablo 4.3: Psikolojik İyi Oluşun Anne-Baba Birlikteliği Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	Anne-Baba Birlikteliği	N	Ortalama	Standart Sapma	Sd	F	p
Psikolojik iyi Oluş	Evli	524	39,58	9,41	2	,635	.557
	Boşanmış/Vefat Etmiş	57	40,36	10,20	579		

$p > .05$

Tablo 4.3'e bakıldığında anne babası boşanmış/vefat etmiş ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanları ($\bar{X}=39,58$), anne babası evli olan ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarından ($\bar{X}=40,36$) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarının anne baba birlikteliğine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($t(579) = ,635, p = .557$).

Tablo 4.4: Psikolojik İyi Oluşun Ergenlerde Facebook Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları

Bağımlı değişken	Facebook Kullanım Sıklığı	N	Ortalama	Standart Sapma	Sd	F	p
Psikolojik iyi Oluş	Az	556	39,78	9,36	2	2,991	.051
	Orta	14	33,71	7,79	578		
	Çok	11	41,36	14,98			

$p > .05$

Tablo 4.4'deki Tek faktörlü ANOVA sonuçlarına göre, ergenlerde psikolojik iyi oluşun Facebook kullanım sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Facebook kullanım sıklığı olarak çok'u ($\bar{X}=41,36$) ifade eden ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanları, az'ı ($\bar{X}=39,78$) ve orta'yı ($\bar{X}=33,71$) ifade eden ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarının Facebook kullanım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($F(2,578) = 2,991, p = ,051$).

Tablo 4.5: Psikolojik İyi Oluşun Youtube Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları

Bağımlı değişken	Youtube Kullanım Sıklığı	N	Ortalama	Standart Sapma	Sd	F	p
Psikolojik iyi Oluş	Az	88	39,09	10,24	2	,330	.719
	Orta	187	40,05	9,25	578		
	Çok	306	39,59	9,43			

$p > .05$, $p < .05^*$

Tablo 4.5’deki Tek faktörlü ANOVA sonuçlarına göre, ergenlerde psikolojik iyi oluşun Youtube kullanım sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Youtube kullanım sıklığı olarak orta’yı ($\bar{X}=40,05$) ifade eden ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanları, çok’u ($\bar{X}=39,78$) ve az’ı ($\bar{X}=39,09$) ifade eden ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarının Youtube kullanım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($F(2,578)=,330$ $p=,719$).

Tablo 4.6: Psikolojik İyi Oluşun Instagram Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları

Bağımlı değişken	Instagram Kullanım Sıklığı	N	Ortalama	Standart Sapma	Sd	F	p
Psikolojik iyi Oluş	Az	218	40,25	9,77	2	,964	.382
	Orta	87	40,00	9,43	578		
	Çok	276	39,09	9,27			

$p > .05$

Tablo 4.6’deki Tek faktörlü ANOVA sonuçlarına göre, ergenlerde psikolojik iyi oluşun Instagram kullanım sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Instagram kullanım sıklığı olarak az’ı ($\bar{X}=40,25$) ifade eden ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanları, orta’yı ($\bar{X}=40,00$) ve çok’u ($\bar{X}=39,09$) ifade eden ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarının Instagram kullanım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($F(2,578)=,964$ $p=,382$).

Tablo 4.7: Psikolojik İyi Oluşun Twitter Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları

Bağımlı değişken	Twitter Kullanım Sıklığı	N	Ortalama	Standart Sapma	Sd	F	p
Psikolojik iyi Oluş	Az	424	39,42	9,75	2	1,737	.177
	Orta	83	41,43	8,13	578		
	Çok	74	39,66	9,26			

$p > .05$

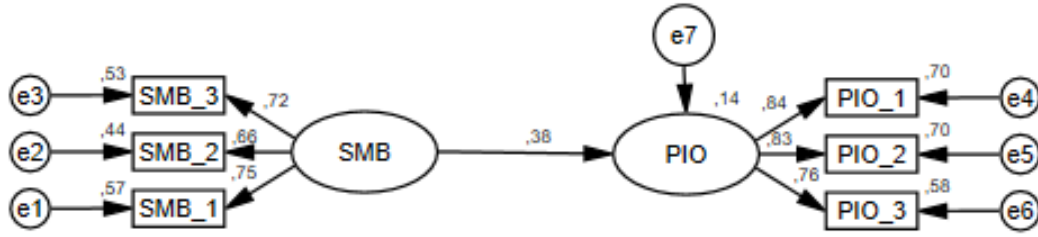
Tablo 4.7'deki Tek faktörlü ANOVA sonuçlarına göre, ergenlerde psikolojik iyi oluşun Twitter kullanım sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Twitter kullanım sıklığı olarak orta'yı ($\bar{X}=41,43$) ifade eden ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanları, çok'u ($\bar{X}=39,66$) ve az'ı ($\bar{X}=39,42$) ifade eden ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarının Twitter kullanım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($F(2,578)=1,737$ $p=.177$).

Tablo 4.8: Psikolojik İyi Oluşun Whatsapp Kullanım Sıklığı Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Sonuçları

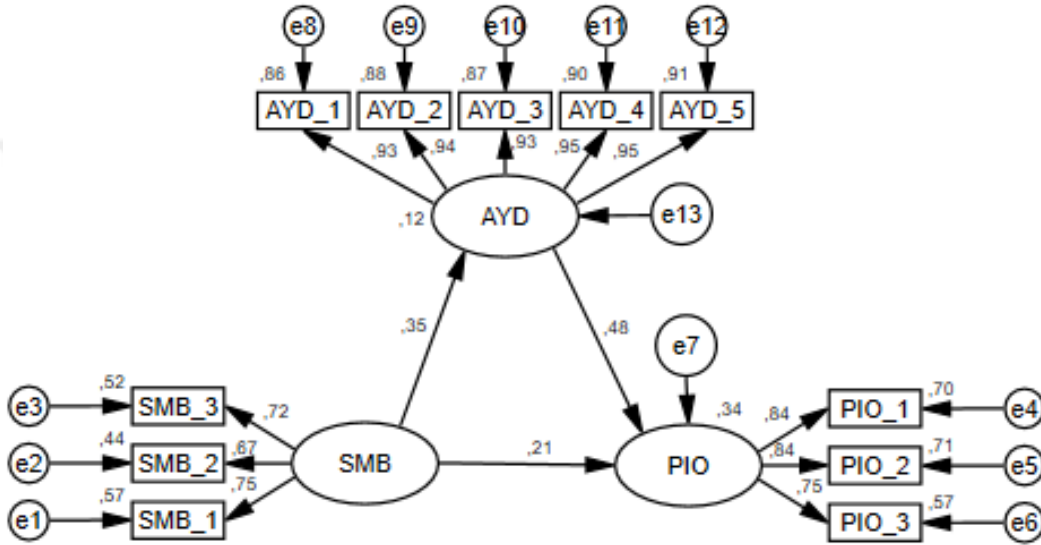
Bağımlı değişken	Whatsapp Kullanım Sıklığı	N	Ortalama	Standart Sapma	Sd	F	p
Psikolojik iyi Oluş	Az	86	37,33	10,22	2	3,180	.042
	Orta	91	40,50	8,17	578		
	Çok	404	39,97	9,55			

$p < .05^*$

Tablo 4.8'deki Tek faktörlü ANOVA sonuçlarına göre, ergenlerde psikolojik iyi oluşun Whatsapp kullanım sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Whatsapp kullanım sıklığı olarak orta'yı ($\bar{X}=40,50$) ifade eden ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanları, çok'u ($\bar{X}=39,97$) ve az'ı ($\bar{X}=37,33$) ifade eden ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerde psikolojik iyi oluşun Whatsapp kullanım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($F(2,578)=3,180$ $p=.042$).



Şekil 4.1: Sosyal Medya Bağımlılığının, Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi (c) Yolu Diyagramı



Şekil 4.2: Sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolüne ilişkin analiz sonuçları

Modeli ilişkin uyum iyiliği indeksleri araştırmanın ön analizler kısmında verilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolüne ilişkin (a, b, c') yolları diyagramı ve path yol analizi katsayıları ise Şekil 4.1 ve Şekil 4.2'de yer almaktadır. Model uyum iyilik değerleri iyi uyum değerlerine sahip olduğundan yol katsayısı yorumlamalarına geçilmiştir. Path analizi sonuçları Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9: Sosyal Medya Bağımlılığın, Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Aile Yaşam Doyumunun Aracılık Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

	Aile Yaşam Doyumu			Psikolojik İyi Oluş		
	Sß	SH	t	Sß	SH	t
Sosyal Medya Bağımlılığı (c)				,377	,300	7,008*
R ²					,142	
Sosyal Medya Bağımlılığı (a)	,350	,230	7,119*			
R ²		,122				
Sosyal Medya Bağımlılığı (c')				,209	,276	4,297*
Aile Yaşam Doyumu (b)				,477	,054	10,714*
R ²					,342	
Dolaylı Etki (axb)				,660*	[,463-,864]	

(i) Sosyal Medya Bağımlılığı → Aile Yaşam Doyumu model önemlilik testi $F=57,381$ $p=,000$ Sosyal Medya Bağımlılığı → Psikolojik İyi Oluş model önemlilik testi $F=59,811$ $p=,000$ Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aile Yaşam Doyumu → Psikolojik İyi Oluş model önemlilik testi $F=108,423$ $p=,000$ bulunmuştur.

(ii) Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aile Yaşam Doyumu ölçüm verileri VIF değeri 1,099 Tolerans değeri ,910 CI değeri 17,712 Durbin Watson değeri 1,886 bulunmuştur.

(iii) Hipotez testi kritik değeri anlamlılık seviyesi *0,05 olarak alınmıştır.

Sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolüne ilişkin analiz sonuçları Tablo 4.9'da incelendiğinde model önemlilik testleri Sosyal Medya Bağımlılığı → Aile Yaşam Doyumu $F=57,381^*$ Sosyal Medya Bağımlılığı → Psikolojik İyi Oluş $F=59,811^*$ Sosyal Medya Bağımlılığı ve aile Yaşam Doyumu → Psikolojik İyi Oluş $F=108,423^*$ bulunmuştur. Bulunan bu değerlerin $<0,05$ olması kurulan modelin önemli olduğunu göstermektedir. Model varsayımlarından normallik, otokorelasyon ve çoklu doğrusal bağlantı test edilmiştir. Buna göre VIF değerleri <5 Tolerans değerleri $>,20$ CI <30 Atıkların Ortalaması 0 bulunmuştur. Bu değerler modelin varsayımlarının sağlandığını göstermektedir. Model önemliliği ve varsayımları test edildikten sonra modelin yorumlanmasına geçilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ölçüm verileri (c) psikolojik iyi oluş üzerinde % 37,7 oranında istatistiki olarak anlamlı etkisi vardır [$Sß=,377$ $p<0,05$]. Sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine ilişkin $R^2=,142$ bulunmuştur. Bu değer psikolojik iyi oluş üzerindeki değişimin % 14,2 oranında sosyal medya bağımlılığı ile açıklandığını

göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı ölçüm verileri (a) aile yaşam doyumu üzerinde % 35,0 oranında istatistiki olarak anlamlı etkisi vardır [$S\beta=,350$ $p<0,05$]. Sosyal medya bağımlılığının, aile yaşam doyumu üzerindeki etkisine ilişkin $R^2=,122$ bulunmuştur. Bu değer aile yaşam doyumu üzerindeki değişimin % 12,2 oranında sosyal medya bağımlılığı ile açıklandığını göstermektedir. Aile yaşam doyumu ölçüm verileri (b) psikolojik iyi oluş üzerinde % 47,7 oranında istatistiki olarak anlamlı etkisi vardır [$S\beta=,477$ $p<0,05$]. Aracılık rolü olduğu düşünülen aile yaşam doyumu ölçüm verileri modele dahil edildiğinde sosyal medya bağımlılığı ölçüm verilerinin (c') psikolojik iyi oluş üzerinde % 20,9 oranında istatistiki olarak anlamlı bir etkisin olduğu görülmüştür [$S\beta=,209$ $p<0,05$]. Aile yaşam doyumu aracı rolü modele dahil edildiğinde sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde $R^2=,342$ bulunmuştur. Bu değer psikolojik iyi oluş üzerindeki değişimin % 34,2'sinin sosyal medya bağımlılığı ve aile yaşam doyumu ile açıklandığını göstermektedir. Aracı değişken modele dahil edildiğinde $S\beta=,377$ değerinde olan katsayı $S\beta=,209$ değerine düşmüştür. Öte yandan aile yaşam doyumu aracı değişkeni modele dahil edildiğinde a ve b yolunun çarpımı ile elde edilen sosyal medya bağımlılığının, aile yaşam doyumu dolaylı yolundan psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi $S\beta=,660^*$ güven aralığı [$,463-,864$] bulunmuştur. Yani sosyal medya bağımlılığının, aile yaşam doyumu aracı değişkeni ile psikolojik iyi oluş üzerinde $\eta^2=,66$ büyük bir etkisi vardır. Bu değer aynı zamanda güven aralığında yer aldığından, sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun kısmi aracılık rolünün olduğu göstermektedir. Dolayısıyla yüzde doksan beş güven aralığında ve yüzde bir anlamlılık seviyesinde sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolü vardır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet, sınıf, anne-baba birlikteliği, Facebook, Youtube, Instagram, Twitter, Whatsapp kullanım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğine dair ve sosyal medya bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ilişkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolünün test edilmesine dair sonuçlar verilmiş bu sonuçlar tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

5.1 Sonuç

Ergenlerin psikolojik iyi oluşları cinsiyete, anne-baba birlikteliğine, sınıfa, Facebook kullanım sıklığına, Youtube kullanım sıklığına, Instagram kullanım sıklığına, Twitter kullanım sıklığına, Whatsapp kullanım sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığı görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde aile yaşam doyumunun kısmi aracılık rolü olduğu bulgular arasında yer almıştır.

5.2 Tartışma

5.2.1 Ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete, sınıf düzeyine, anne-baba birlikteliğine, Facebook kullanım sıklığına, Youtube kullanım sıklığına, Instagram kullanım sıklığına, Twitter kullanım sıklığına, Whatsapp kullanım sıklığına göre incelenmesine ilişkin farklı bulguların tartışılması

Alan yazını incelediğimizde ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete, sınıf düzeyine, anne-baba birlikteliğine, Facebook kullanım sıklığına, Youtube kullanım sıklığına, Instagram kullanım sıklığına, Twitter kullanım sıklığına, Whatsapp kullanım sıklığına göre incelenmesine ilişkin farklı bulgular yer almaktadır. Bu araştırmadaki bulgular ile alan yazındaki bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre incelendiğinde Kermen, Tosun ve Doğan'ın (2016) çalışmasında öğrencilerin psikolojik iyi oluşları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgular arasında yer almıştır. Bu bulgunun yanı sıra başka bir araştırmada da Söner ve Yılmaz'ın (2016) çalışması incelendiğinde lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Alan yazındaki bu bulgular,

araştırmada yer alan psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusu ile araştırmada elde edilen bulgular ile tutarlılık göstermektedir. Psikolojik iyi oluş sınıf düzeyine göre incelendiğinde Meral ve Bahar'ın (2016) çalışmasında sınıf ve okul türünün ortak bir etkisi ile cinsiyetinin sınıfın ve okul türünün ortak etkisinin psikolojik iyi oluş puanları üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Bu bulgu yapılan araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermezken, bu bulgu üzerinde okul türü ve cinsiyetin de ortak etkisinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin araştırılıyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluş anne baba birlikteliğine göre incelendiğinde Taş ve Ateş'in (2020) çalışmasında da öğrencilerin psikolojik iyi oluşları anne babalarının evli ya da boşanmış olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgular arasında yer almıştır. Alan yazındaki bu bulgular, araştırmada yer alan psikolojik iyi oluşun anne babanın evli boşanmış, ayrı, annenin hayatta değil, babanın hayatta değil durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusu ile araştırmada elde edilen bulgular ile tutarlılık göstermektedir. Psikolojik iyi oluş Facebook kullanım sıklığına göre incelendiğinde Taşcıoğlu ve Tosun'un (2018) çalışmasında da öğrencilerin psikolojik iyi oluşları Facebook kullanımına göre anlamlı bir ilişki göstermediği bulgular arasında yer almıştır. Diğer yandan Doğan'ın (2016) çalışmasında ise, Facebook kullanım sıklığı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile Facebook kullanımı ve kullanım sıklığı üzerine alan yazından birden fazla çalışma ve farklı bulgular yer almaktadır. Yapılmış olan bu araştırmanın bulguları da Taşcıoğlu ve Tosun'un (2018) çalışmasıyla tutarlılık gösteriyorken, Doğan'ın (2016) çalışmasının bulguları ile tutarlılık göstermemekte ve ayrışmaktadır. Araştırmada ergenlerin psikolojik iyi oluşları Youtube kullanım sıklığına göre anlamlı bir farklılık bir farklılık görülmemiştir. Ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarının Youtube kullanım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde de Psikolojik iyi oluşun Youtube kullanım sıklığına ilişkin daha önce ülkemizde çalışma yapılmamıştır. Ergenlerin psikolojik iyi oluşları ile Youtube kullanım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemesi bireylerin Youtube kullanım sıklıklarının, psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir. Psikolojik iyi oluş Instagram kullanım sıklığına göre incelendiğinde Korkmaz'ın (2019) çalışmasında da öğrencilerin psikolojik iyi oluşları Instagram bağımlılıkları arasında göre negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgular arasında yer almıştır. Yapılan bu araştırmada ise psikolojik iyi oluşu ve instagram kullanım sıklığı arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelenmiştir. Ergenlerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarının Instagram kullanım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Instagram kullanım sıklığı psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir farklılık göstermezken,

instagram bağımlılığı psikolojik iyi oluş üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş Twitter kullanımına göre incelendiğinde Doğan'ın (2016) çalışmasında da öğrencilerin psikolojik iyi oluşları Twitter kullanımını yordamaktadır. Yapılan bu araştırmada ise psikolojik iyi oluş ve Twitter kullanım sıklığı arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelenmiştir. Alan yazındaki yer alan farklı bulgular, ergenlerin içerisinde bulundukları gelişim dönemi bağlamında değerlendirilecek olursa, Twitter kullanımı sıklığı ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisi kullanım amaçları bağlamında değerlendirilmesi gerekmektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının Whatsapp kullanım sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığı görülmüştür. Alan yazını incelediğimizde ise ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının Whatsapp kullanım sıklığına göre incelenmesine ilişkin farklı bulgular yer almaktadır. Psikolojik iyi oluş Whatsapp kullanımına göre incelendiğinde Khan, Khan Moin'in (2021) çalışmasında da öğrencilerin psikolojik iyi oluşları Whatsapp etkileşimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmış ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada da ergenlerde psikolojik iyi oluşun Whatsapp kullanım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Yapılan araştırma ile alan yazındaki çalışmaların bulguları tutarlılık göstermemektedir. COVID-19 salgını döneminde değişen yaşam şekline en hızlı ayak uyduran ergenlerin yaşamlarına, yaptırımlar ile müdahale edilmesinden dolayı Facebook, Instagram , Youtube , Twiter ve Whatsapp gibi platformların kullanımı artmıştır ve alan yazındaki çalışmalarda bu bilgiyi doğrulamaktadır. Artan bu kullanım ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını etkilemiş ve ergenlere ilişkin araştırmaların bu dönem içerisinde artmıştır. Sosyal medya kullanımındaki artış, psikolojik iyi oluşları üzerinde yaratabileceği etkiler konusunda endişelere yol açmıştır. Yapılan araştırmalarda ergenlerin medya platformlarına karşı bağımlılığı, aile yaşam doyumu aynı zamanda psikolojik iyi oluş bağlamında değerlendirilmiştir.

5.2.2 Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolünün tartışılması

Yapılan bu araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolü olduğu bulgular arasında yer almıştır. Buradan yola çıkıldığında ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olmasında aile yaşam doyumunun etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının aile yaşam doyumunu etkilediği aile yaşam doyumunun da psikolojik iyi oluş üzerinde 48 oranında bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının, sosyal medya

bağımlılığının ve aile yaşam doyumlarının birbirinden bağımsız tutulamayacağını da ortaya koyan bu araştırmanın bulguları, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını sosyal medya bağımlılığı doğrudan etkilerken bu etki aile yaşam doyumunun aracılık olarak ele alınmasıyla beraber daha atmıştır. Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracılık etkisini araştıran bir çalışma yer almamaktadır fakat alan yazında benzer çalışmalardan olan Alibekiroğlu ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik anlamdaki sağlamlık düzeyi, yaşam doyumu düzeyi ve öz anlayış düzeyi ile öz anlayış düzeyi ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin ortaya çıktığı görülmektedir ve bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında öz anlayış düzeylerinin kısmi aracı etkisinin olduğu çalışmasının bulguları arasında yer almaktadır. Savcı ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu çalışmada ise aile yaşam doyumunun problemli sosyal medya kullanımı ve sosyal bağlantı/ilişki arasında aracı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Alan yazındaki bu bulguların yanı sıra bu araştırma sonuçlarına göre ise sosyal medya bağımlılığı psikolojik iyi oluş ilişkisinde aile yaşam doyumu kısmi aracı olmasından dolayı, psikolojik iyi oluş, aile yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki anlamlı ilişkiler doğrulanmıştır. Bu ilişkilerde pozitif bir korelasyon göstermekte ve psikolojik iyi oluş arttıkça, aile yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığının da arttığı görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü tespit edilen ilişkiye bakıldığında ergenlerin sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya kullanımına ilişkin düşüncelerini ve davranışlarını barındırmaktadır. Ergenlerin sosyalleşme alanı olarak tercih ettikleri sosyal medyayı etkileşimi ve iletişim düzeyini arttırmış olsa da psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Bunun yanı sıra sosyal medya bağımlılığı bu araştırmada psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü bir ilişki kurmuş olsa da Söner ve Yılmaz'ın (2018) çalışmasında ergenlerin psikolojik iyi oluşları ile sosyal medya bağımlılıkları arasında negatif yönlü bir korelasyon ortaya çıkmıştır. Yani psikolojik iyi oluş arttıkça sosyal medya bağımlılığı düşmektedir. Yapılan bu araştırma sonuçlarında ise psikolojik iyi oluş arttıkça sosyal medya bağımlılığı da artmaktadır. Ostic ve arkadaşları (2021) çalışmasında ise sosyal medya kullanımı psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu farklı bulgulardan yola çıkılarak, ergenlerin sosyal medya bağımlılığını oluşturan ve sosyal medya olarak ifade edilen platformların ayrıştırılmasından sonra Facebook, Instagram, Twitter, Youtube ve Whatsapp 'a göre algılanan sosyal medya ve bağımlılığı ergenlerin psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin farklı olduğu ortaya çıkabilmektedir. Ümmet ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında ise ergenlerin psikolojik iyi oluş varyanslarının sosyal medya bağımlılığının %1

ini açıkladığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin kabul edilebilir düzeyde olmaması, yapılmış olan bu araştırmanın sonuçları ile ayrılmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı psikolojik oluş ilişkisinde aile yaşam doyumunun kısmi aracılık etkisinin doğrulandığı bu çalışmada aile yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu da doğrulanmıştır. Ergenlerin psikolojik iyi oluşlarındaki artış aile içerisindeki yaşam doyumunu da arttırmaktadır. Yine benzer şekilde aile yaşam doyumundaki artış ergenlerin psikolojik iyi oluşlarında pozitif yönde etkilemektedir. Psikolojik iyi oluşu yüksek olan bir ergenin aile içerisindeki etkileşimi, iletişimi, duygusal paylaşımının sonucunda aile yaşam doyumu olumlu yönde etkilenmektedir. Ülkemizde ergenlerin psikolojik iyi oluşu ve sosyal medya bağımlılığı üzerinde doğrudan bir çalışma bulunmamaktadır fakat Cavga'nın (2019) çalışmasında psikolojik dayanaklık ve aile yaşam doyumu arasındaki çalışma incelenmiş ve bu inceleme sonucunda lise öğrencilerine psikolojik iyi oluş ile aile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Alan yazındaki bu bulgu ile yapılan bu çalışmadaki bulgular tutarlılık göstermektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının artmasıyla beraber aile içerisinde alınan yaşam doyumunda da bir artış olduğu görülmektedir. George ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında bir sosyal medya hesabına sahip olmak ve sosyal medya kullanım sıklığı ile davranış sorunları ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre de sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur fakat psikolojik iyi oluş sosyal medya kullanım sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sosyal medya kullanım sıklığı, sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına göre incelendiğinde farklılıklar oluştursa da ergenlerin sosyal medya kullanımındaki oran çalışmaların genelinde önemli bir yer edinmektedir.

Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve aile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin ortaya çıktığı bu araştırma sonuçları da ergenlerin aile yaşam doyumunun artması, sosyal medya bağımlılığında da bir artış olacağını göstermektedir. Başka bir çalışma olan Ponnusamy ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında Instagram bağımlılığının etkenleri ve sonuçları üzerinde psikolojik iyi oluşun aracılık etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularında ergenlerin tanınma ve sosyalleşme amaçlarının instagram bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olduğunu, ergenlerin instagram kullanımlarındaki ihtiyaçlardan bilgi ve eğlence ihtiyaçlarının ise Instagram bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığına çalışmanın bulguları arasında yer vermiştir. Akademik performans ve Instagram bağımlılığı arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık ve utangaçlık üzerinde instagram bağımlılığın arasında bir korelasyon ortaya çıkmıştır. Ayrıca Instagram bağımlılığı üzerinde psikolojik iyi oluşun aracı

bir etkisinin olduğu bulgular arasına yer almaktadır. Yapılan bu araştırmada ise psikolojik iyi oluşun instagram kullanım sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Aynı zamanda aile yaşam doyumu psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde kısmi aracı bir etkene sahip olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarındaki bu farklılığın araştırmanın hipotezlerini yanı sıra, COVID-19 döneminin bireylerin yaşadığı bölge, aile üyeleri ile etkileşim vb. etkenler bağlamında da farklılık gösterdiği düşünülmektedir.

Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde Yukay Yüksel, Çini ve Yasak'ın (2020) çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiş olup bu bulgu yapılmış olan araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Derin'in (2013) çalışmasında ise öznel iyi oluşun alt boyutlarından olan diğerleri ile olumlu ilişkilerde doyumu ve olumlu duygunun arttıkça internet bağımlılığının azaldığı bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumu artmasıyla birlikte internet bağımlılığının arttığı bulgular arasında yer almaktadır. Aile yaşam doyumu ise internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir ilişki oluşturmadığı bulunmuştur. Görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş ve internet bağımlılığı üzerine çalışmalarda da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aile içindeki etkileşimden alınan doyumu internet bağımlılığı ile bir ilişki olmasa da bu araştırmada psikolojik iyi oluş üzerinde aile yaşam doyumu anlamlı bir etkiye sahip olduğu, bunun da ötesinde sosyal medya bağımlılığı psikolojik iyi oluş ilişkisinde 37 oranında bir etkilidir. 209'a düştüğü fakat kısmi aracılık olarak aile yaşam doyumu yer aldığı görülmüştür. Buradan açıkça ifade edileceği üzere, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmada aile yaşam doyumu güçlü bir etkiye sahip olduğu, aile içerisinde yaşam doyumu attırarak faaliyetlerin, etkinliklerin aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı psikolojik iyi oluş ilişkisinde de bir etki büyüklüğü oluşturacağı görülmüştür. Hellfeldt ve arkadaşları da (2019) ergenlikte siber zorbalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aileden sosyal desteğin aracılık ettiği bulgular arasında yer almıştır. Yapılan bu araştırmada da aile yaşam doyumu sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisine kısmi aracılık etmiştir. Aile kavramının ergenlerin iyi oluşları üzerindeki etkisi bu çalışmaların sonuçlarında da görülmektedir. Alan yazındaki çalışmalar gösteriyor ki ergenlerin psikolojik iyi oluş, aile yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı bir ilişki halindedir. Bu ilişki COVID-19 salgını döneminde de etkilenmiştir. COVID-19 salgını önleyebilmek amacıyla fiziksel sınırlamalar gerçekleştirilmiş ve bu ergenleri sosyal izolasyonda bulunmaya zorlarken aynı zamanda aileleriyle daha çok zaman geçirmelerini de beraberinde getirmiştir. Aile yaşam doyumu sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde kısmi aracılık ettiği bu araştırmanın sonuca göre de geçirilen bu zamanın önemi, ergenin psikolojik iyi oluşu ve sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi önem arz etmektedir.

5.3 Öneriler

Araştırmanın bulgularından yola çıkılarak uygulamaya ve araştırmacılara ilişkin önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler aşağıdaki gibidir:

5.3.1 Uygulamaya ilişkin öneriler:

Ergenlere fotoğraf, video vb. paylaşımlar için sıklıkla kullanmayı tercih ettiği, Instagram'ın genel işleyişi ve bireylerin dikkat süreleri göz önüne alınarak onları ekranlarda kaldıkları sürenin nedenleri, medya yapımcıların işleyişi ve bu süreyi arttırabilmek için ergenlerin güdüleme yapıları hakkında bilgilendirici paylaşımlar yapılmalı ve diğer sosyal medya platformlarının kullanımı konusunda da okul psikolojik danışmanlarının bilinçli sosyal medya kullanımı seminer ve konferans vb. faaliyetlerle bilgi verilmelidir. Güvenli internet ve sosyal medya kullanımı konusunda da öğrencilere sosyal medya bağımlılığı olan bireyler hakkında paylaşımlarda bulunması sağlanmalıdır. Okulda yer alan personellerle birlikte öğretmenler arasında bir konsültasyon yapılmalı eğitim dönemi başında ve ara dönemlerde çalışmalar yapılmalıdır. Sosyalleşme amacı olarak sosyal medya platformlarından ziyade yüz yüze iletişim kurabilecekleri gerçek ortamlar sağlanması, aileleriyle daha etkili zaman geçirmesi ve etkileşim içinde olması konusunda paylaşımlarda bulunulmalıdır. Günümüzde cep telefonu olan her bireyin sıklıkla kullandığı sosyal medya ergenlerin, psikolojik iyi oluşlarını, etkileyen bir yapı haline gelmiştir. Psikolojik iyi oluş sosyal medya kullanımına göre anlamlı bir farklılık göstermemiş olsa da sosyal medya kullanım istatistikleri göz önüne alındığında ergenlerin büyük bir kısmı kullanım sıklığı olarak 'çok sık'ı ifade etmiş ve bu ergenlerin zaman yönetimi konusunda sorun yaşayabildiklerini göstermektedir. Bu bağlamda ergenlere okul psikolojik danışmanları tarafından zaman yönetimi üzerine bir eğitim verilmesi iyileştirici olacaktır. Ayrıca ergenlerin sosyal medya kullanım sıklıkları, kendilerini siber zorbalığa karşı korumaları konusunda bir eğitim almalarını gerektirmektedir. Bu eğitim ergenlere lise de çalışan okul psikolojik danışmanlıkları tarafından bilinçli sosyal medya kullanımı ve zorbalık konuları ele alınarak eğitim, seminer , konferans verilebilir.

Araştırmada ergenlerin aile yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluşları arasındaki pozitif korelasyona dayanarak, bireylerin aile içerisinde yapabilecekleri faaliyetlerin arttırılması, aileleri ile birlikte özellikle salgın dönemi içerisinde evlerinde kutu oyunları, sohbet saatleri, birlikte yemek yeme, günün değerlendirilmesi vb. paylaşımlarda bulunulması, ev dışında ise aile ile birlikte gezi, seyahat, birlikte yapmaktan keyif aldıkları davranışlar gerçekleştirmeleri için ergenlere paylaşımlarda bulunulabilir ve aile fertlere yönelik bir seminer okul psikolojik

danışmanları tarafından sunulabilir. Ailelerle kurulacak olan bu etkileşim fırsatları ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayabileceği gibi aile yaşam doyumunu da olumlu etkileyebilecektir. Bu sebeple ev içerisinde aile fertlerinin etkileşimini, bireylerin günlük zaman çizelgesinde sıklıkla gerçekleştirdikleri davranışlara göre ergen-aile ilişkisi yeniden değerlendirmeli ve olası etkinlikler bu zaman çizelgesindeki uygunluğa göre etkinlik havuzu oluşturularak planlanmalıdır.

Ergenlerde psikolojik iyi oluşu arttıran, bireyin diğer kişilerle olumlu ilişkileri, etkileşimleri, sosyallik kazanabileceği bir çevrenin kazandırılmasına yönelik ve kendisini ifade ederken aynı zamanda kendini kabule de odaklanılan bir psiko-eğitim ile birlikte bireyin psikolojik iyi oluşunu dolayısıyla aile yaşam doyumunu da olumlu yönde etkilenmesine katkıda bulunulabilir.

Sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolü bulgusuna dayanarak, ergenlerin sosyal medya bağımlılığını etkileyen, sosyal medya kullanımında bildirimler, oyunlar, çevrimiçi oyunlar, sosyal medya fenomenleri konusunda bireyler bilinçlendirilmeli bu bilincin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumu da aracı olması sebebiyle ergenlerin aileleriyle beraber sosyal faaliyet, etkinlik, oyun, sohbet, etkileşim ve paylaşımında dolaylı olarak psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu için okul psikolojik danışmalarının çalışmalarında bu kavramları odağına alması ve kapsamlı rehberlik programında önleyici ve iyileştirici faaliyetler arasında alması önerilmektedir.

5.3.2 Araştırmacılara ilişkin öneriler:

Ergenlerin psikolojik iyi oluşları cinsiyete, anne-baba birlikteliğine, sınıfa, Facebook, Youtube, Instagram, Twitter, Whatsapp kullanım sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığı görülmüştür. Sosyal medyanın ergenler üzerindeki etkisi sadece psikolojik iyi oluş değişkeni ile değil, sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu, aile yaşam doyumu, kariyer vb. değişkenlerle daha kapsamlı ve detaylı bir şekilde hem nicel hem de nitel çalışmalarla değerlendirilmedi.

COVID-19 döneminde çalışma saatlerindeki azalmadan kaynaklanan gelirler aile üyelerini etkilemiştir. Salgının aile yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri üzerindeki etkisinin incelenirken aynı zamanda ailelerin hane halkı gelirlerindeki değişiklik, yaşam alanları olarak, apartman dairesi, villa, çiftlik evi, köy vb. alanlar da bağımsız değişken grupları çalışmaya dahil edilerek salgın döneminin

olumlu/olumsuz etkileri kapsamlı bir şekilde ele alınması araştırmacılara önerilmektedir.

Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve aile yaşam doyumu arasında bulunan pozitif korelasyondan yola çıkarak yapılacak diğer çalışmalarda algılanan sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya kullanım platformları ayrı ayrı değerlendirilip sosyal medya bağımlılığı ve aile yaşam doyumu üzerine analizler yapılması araştırmacılara önerilebilir. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif korelasyon bulgusuna göre de sosyal medya bağımlılığı bulguları nicel ve nitel çalışmalar bağlamında değerlendirilmeli ve bu pozitif korelasyonun nedenlerine ilişkin araştırmalarda bulunulması araştırmacılara bir başka öneri olarak sunulabilir.

Sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde aile yaşam doyumunun kısmi aracılık rolü olduğu bulgular arasında yer almıştır. Aile yaşam doyumunun dışında, psikolojik iyi oluşun, sosyal medya kullanım sorunları vb. değişkenlerle bir model kurulmalı, test edilmeli ve nitel verilerle desteklenmelidir. Ayrıca COVID-19 salgını dönemi içerisinde ergenlerin psikolojik iyi oluş, aile yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi araştırılmış olsa da gelişimin kritik çağlarından biri olan bebeklik ve ilk çocukluk dönemi üzerine de çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Agate, J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T. ve Poff, R. (2009). Family Leisure Satisfaction and Satisfaction With Family Life. *Journal of Leisure Research*, 41(2): 205-223.
- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721-750.
- Akyol, S.U.(2013). *Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (2), 1-17.
- Al-Menayes, Jamal. (2015). Social Media Use, Engagement and Addiction as Predictors of Academic Performance. *International Journal of Psychological Studies*. 7. 86. 10.5539/ijps.v7n4p86.
- Antaramian, S.P., Huebner, E.S. and Valois, R.F. (2008) Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 112-126.
- Arklan, Ü , Kartal, N . (2018). Y Kuşağının İçerik Tüketicisi Olarak Youtube Kullanımı: Kullanım Amaçları, Kullanım Düzeyleri Ve Takip Edilen İçerikler Üzerine Bir Araştırma . *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi* , 6 (2) , 929-965 .
- Aydoğmuş,H. (2020,December 22). İnternette bir dakikada neler oluyor?
<https://www.trthaber.com/haber/bilim-teknoloji/internette-1-dakikada-neler-oluyor-517740.html>
- Bahar, H. ve Meral, D . (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan*

- Bakalım, O., , Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Friendship quality and psychological well-being: the mediating role of perceived social support. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(4).
- Bakalım, O., , Taşdelen-Karçkay, A. (2015). Positive and negative affect as predictors of family life satisfaction. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1330.
- Bakalım, O., , Taşdelen-Karçkay, A. (2015). Positive and negative affect as predictors of family life satisfaction. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1330–1337. Retrieved from <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/3251>
- Bayer, A. (2013) . "Değişen Toplumsal Yapıda Aile". Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 4/101-129 .
- Bevan, J. L., Gomez, R., & Sparks, L. (2014). Disclosures about important life events on Facebook: Relationships with stress and quality of life. *Computers in Human Behavior*, 39, 246–253.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Brock, R. L., , Laifer, L. M. (2020). Family science in the context of the COVID-19 pandemic: Solutions and new directions. *Family Process*, 59(3), 1007–1017.
- Bubb, S., & Jones, M.-A. (2020). Learning from the COVID-19 home-schooling experience: Listening to pupils, parents/carers and teachers. *Improving Schools*, 23(3), 209–222.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caci, B., Cardaci, M., Scrima, F., & Tabacchi, M. E. (2017). The Dimensions of Facebook Addiction as Measured by Facebook Addiction Italian Questionnaire and Their Relationships with Individual Differences. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 20(4), 251–258.

Carver, M. D., , Jones, W. H. (1992). The Family Satisfaction Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 20(2), 71–83.

Cavga, Z. (2019). Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cenkseven Önder, F. , Yılmaz, Y. (2012). The Role of Life Satisfaction and Parenting Styles in Predicting Delinquent Behaviors among High School. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 12. 1744-1748.

Ceyhan E,Ceyhan A. A,Gürçan A (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387 - 416.

Chan T. H. (2014). Facebook and its effects on users' empathic social skills and life satisfaction: a double-edged sword effect. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(5), 276–280.

Chrğsthofer, J.C. (1999). Stuating Psychological Well-Being: Explopring The Cultural Roots of its Theory and Research. *Journal of Counseling , Development*, 72 (2), 141-152.

Dağlı, A , Baysal, N . (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması . *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 15 (59) , 0-0 .

Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., , Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.

Demirbaş Çelik N.,Tezcan F. (2017). Ergenlerde öz-belirleyicilik ve yaşamda anlam ilişkisinde temel psikolojik gereksinimlerin aracı rolü. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 14(2), 1558,

- Derin, S , Bilge, F . (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi . Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi , 6 (46) , 35-51 .
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi ,Ankara.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing - A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *Int. J. Inf. Manag.*, 40, 141-152.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., , Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926–935.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., Diener, M. (1993). The Relationship between Income and Subjective Well-Being: Relative or Absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., Scollon, C. N., Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Doğan, U, Karakaş, Y.. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Çok Boyutlu Yalnızlık (Multi-Dimensional Loneliness as the Predictor of High School Students' Social Network Sites (SNS) Use). *Sakarya University Journal of Education*. 6. 57-71. 10.19126/suje.40198.
- Doğan U (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Mutluluk, Psikolojik İyi-Oluş ve Yaşam Doyumlarına Etkisi: Facebook ve Twitter Örneği. *Eğitim ve Bilim*,

41(183), 217 - 231.

Donker, M. H., Mastrotheodoros, S., Branje, S. (2020). Development of Parent-Adolescent Relationships During the COVID-19 Pandemic: The Role of Stress and Coping.

Echeburúa, E., de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto [Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge]. *Adicciones*, 22(2), 91–95.

Ermış, B. S. (2019). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive behaviors*, 106, 106364.

Facebook, (2020). Erişim adresi: : <https://www.facebook.com/?hl=tr>

Fakirullahoğlu P. (2016). Öznel Aile Mutluluğu Ölçeği Geliştirilmesi ve Güvenirlilik Geçerlik Çalışması. (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi. Erzurum.

Seligman, M. E., Forgeard, M. J., Jayawickreme, E. , Kern, M. L. (2011). Doing the Right Thing: Measuring Well-Being for Public Policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1).

Gassman-Pines, A., Ananat, E. O., Fitz-Henley, J. (2020). COVID-19 and parent-child psychological well-being. *Pediatrics*, 146(4).

Gavin, B., Hayden, J., Adamis, D., McNicholas, F. (2020). Caring for the Psychological Well-Being of Healthcare Professionals in the Covid-19 Pandemic Crisis. *Irish medical journal*, 113(4), 51.

- George, M. J., Jensen, M. R., Russell, M. A., Gassman-Pines, A., Copeland, W. E., Hoyle, R. H., & Odgers, C. L. (2020). Young Adolescents' Digital Technology Use, Perceived Impairments, and Well-Being in a Representative Sample. *The Journal of pediatrics*, 219, 180–187.
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2019). Cyberbullying and Psychological Well-being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 45.
- İyiler, Z. (2009). Elektronik Ticaret Ve Pazarlama İhracatta İnternet Zamanı. Ankara: DTP.
- IHH,(2015) Erişim adresi :<https://www.insamer.com/tr/>
- Instagram,(2020). Erişim adresi <https://www.instagram.com/?hl=tr>
- Karabulut, Ö. Ö. Melek Özer ,(2003). Yaşlılarda yaşam doyumu .*Trkish Journal of Geriatrics* 6 (2):72-74
- Karakurt Çetinkaya, G. (2019). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Kullanımı, Bağımlılık Sıklığı ve İlişkili Faktörler*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kerig, P. K. (2019). Parenting and family systems. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Being and becoming a parent* (pp. 3–35). Routledge/Taylor , Francis Group.
- Kermen, U , İlçin Tosun, N , Doğan, U . (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı . *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi* , 2 (1) , 20-29 . Retrieved from
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.

Keyes, C. L. ve Ryff, C. D. (2002). Psychological well-being in midlife. In S. L. Willis ve J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (s. 161–180). San Diego, CA: Academic Press.

Khan, Naseer , Khan, Ali , Moin, Muhammad. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*. Feb. 10.1016/j.techsoc.2021.101527.

Kirtiş, A. , Karahan, F. (2011). Küresel Durgunluktan Sonra En Maliyet Etkin Pazarlama Stratejisi Olarak Sosyal Medya Arenasında Olmak ya da Olmamak. *Procedia - Sosyal ve Davranış Bilimleri*, 24 , 260-268.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet paradox. *American psychologist*, 53(9), 1017-1031.

Korkmaz, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluşları ve instagram bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler (Yüksel lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kottman, T. (1995). *Partners in play: An Adlerian approach to play therapy*. American Counseling Association.

Köknel Ö. (1998). Bağımlılık. “Alkol ve Madde Bağımlılığı”. *Altın Kitaplar Yayınevi, Akdeniz Yayıncılık A.Ş.*, İstanbul, . 9.

Köylü, Duran. 2018. Öğretmenlerin Karar Alma Sürecine Katılım Düzeylerinin Örgütsel Bağlılık ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs

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.

Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., Doraiswamy, P. M. (2011).

- Delivering happiness: translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 17(8), 675–683.
- Lau, S., , Leung, K. (1992). Relations with parents and school and Chinese adolescents' self-concept, delinquency, and academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 193-202.
- Levin, K. A., Dallago, L., Currie, C. (2012). The association between adolescent life satisfaction, family structure, family affluence and gender differences in parent-child communication. *Social Indicators Research*, 106(2), 287-305.
- Marques de Miranda, D., da Silva Athanasio, B., Sena Oliveira, A. C., Simoes-E-Silva, A. C. (2020). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents?. *International journal of disaster risk reduction : IJDRR*, 51, 101845.
- Masarik, A. S., Conger, R. D. (2017). Stress and child development: a review of the Family Stress Model. *Current opinion in psychology*, 13, 85–90.
- Masten, A. S., Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1, 95–106
- MEB,(2019). Erişim adresi: <http://sgb.meb.gov.tr/www/dokumanlar/icerik/30>
- Mello, L.T., Trintin-Rodrigues, V., Andretta, I. (2019). Relation between social skills and life satisfaction by adolescents and use of applications for communication.
- Muraven, M., Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.
- Myers, D. G., Diener, E. (1997). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 7, 40-43.

- Nazlı, S . (2014). Gelişimsel Odaklı Aile Danışmanlığı Süreci: Olgu Sunumu . Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi , 2 (1) , 29-52 .
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143.
- O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., Council on Communications and Media (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804.
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Frontiers in psychology*, 12, 678766.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of social and clinical psychology*, 21(4), 345-361.
- Pigaiani, Y., Zoccante, L., Zocca, A., Arzenton, A., Menegolli, M., Fadel, S., Ruggeri, M., & Colizzi, M. (2020). Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 8(4), 472.
- Prime, H., Wade, M., Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *The American psychologist*, 75(5), 631–643.
- Polizzi, C., Lynn, S. J., Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59–62.
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., & Hyun, S. S. (2020). Drivers and outcomes of Instagram addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in Human Behavior*, 107, Article 106294.

- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D., Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.
- Ryff, C. D., Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In *The Self and Society in Aging Processes*, ed. CD Ryff, VW Marshall, pp. 247–78. New York: Springer.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C.D., Lee, Y.H., Essex, M.J., Schmutte, P.S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and self. *Psychology and Aging*, 9, 195-205.
- Savci, M., Akat, M., Ercengiz, M., Griffiths, M. D., Aysan, F. (2020). Problematic social media use and social connectedness in adolescence: the mediating and moderating role of family life satisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Sarı, T., Kermen, U. (2015). Subjective well-being as a predictor of peace attitudes in adolescents<p>Ergenlerde barışa yönelik tutumların yordayıcısı olarak öznel iyi

oluş. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 532–546. Retrieved from <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/3290>

Sayimer, İ. (2009). *Sanal Ortamda Stratejik Halkla İlişkiler Yönetimi*. İstanbul: *Beta Yayınları*.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman MEP, Csikszentmihalyi M (2000) Positive psychology: an introduction. *Am Psychol*, 55:5-14.

Sheldon, K. M., Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 30–50.

Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. (2019). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: children and parenting* (Vol. 1, 3rd ed., pp. 101–167). New York: Routledge.

Söner, O , Yılmaz, O . (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki . *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 7 (13) , 59-73 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ufuksbedergi/issue/57468/815047>

Söner, O , Yılmaz, O . (2020). Ergenlerin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkularının Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Benlik Tasarımı . *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* , 4 (7) , 51-68 .

Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science. *Current directions in psychological science*, 16(2), 55-59.

Suldo, S. M., Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78(2), 179–203.

Taş, B , Ateş, S . (2020). Boşanmış ve Evli Ebeveynlere Sahip Ergenlerin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli ve İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi . OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi , 15 (25) , 3198-3232 .

Taşçıoğlu C,Tosun L. P (2018). Facebook'taki Benlik Sunumları, Otantiklik ve Psikolojik İyi Oluş. Nesne Dergisi, 6(12), 103 - 125. Doi: 10.7816/nesne-06-12-06

TDK ,(2011). Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>

Telef, B. B. (2011). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.

Tsai, C. C., Lin, S. S. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *Cyberpsychology and Behavior*, 6, 649-652.

Tutgun Ünal, A. (2015). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tuik (2020) Hanehalkı İşgücü Araştırması,. <http://Www.Tuik.Gov.Tr>.

Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21 (22), 5- 15.

ÜMMET, D., Alkan, H., Batal, Ö., Kaya, A., (2019). *Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak İyi Oluş ve Duygusal Özerklik* . 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (pp.255-262). Antalya, Turkey

We Are Social and Hootsuite-b. (2019, August 17). Erişim adresi: <https://wearesocial-net.s3.amazonaws.com/uk/wp-content/uploads/sites/2/2019/01/Slide007.png>

Whatsapp, (2020). Erişim adresi: : <https://www.whatsapp.com/?hl=tr>

World Health Organization. (2020, May 27). Clinical Management of Covid-19: Interim Guidance. file:///C:/Users/admin/Downloads/WHO-2019-nCoV-clinical-2020.5-eng%20(2).

Vannucci, A., Flannery, K. M., Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of affective disorders*, 207, 163–166.

Yang, S.C., Tung, C. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Comput. Hum. Behav.*, 23, 79-96.

Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu (*Yayımlanmamış Doktora Tezi*).Ege Üniversitesi, İzmir.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology , Behavior*, 1(3), 237–244.

Yukay Yüksel, M , Çini, A , Yasak, B . (2020). Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı,Yalnızlık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi , (40) , 66-85 .

EKLER

Ek-1 Ölçek Kullanım İzinleri

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İzni

Gönderilen adres:

Merhabalar,

Sayın Bülent Baki Hocam,

Ben Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Davut KILINÇ. ‘Psikolojik iyi oluş’ üzerine yapacak olduğum çalışmam için , “Psikolojik iyi oluş” ölçeğinizi etik durumlara dikkat ederek kullanmak için sizden izin istiyorum. Teşekkür eder, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

30 Oca 2019 Çar 13:52 tarihinde davut kılınç şunu yazdı:

RE:

Merhabalar

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

Aile Yaşam Doyumu Ölçeği izni

Gönderilen adres:

Merhabalar,

Değerli Arzu TAŞDELEN KARÇKAY Hocam,

Ben Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Davut KILINÇ. ‘Aile yaşam doyumu’ üzerine yapacak olduğum çalışmam için , “Aile yaşam doyumu” ölçeğinizi etik durumlara dikkat ederek kullanmak için sizden izin istiyorum. Teşekkür eder, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

RE:

Sayın Kılınç,

Araştırmanızda kullanılmak üzere, Aile Yaşam Doyumu Ölçeğini kullanabilirsiniz. Başarılar dilerim.

Arzu TASDELEN KARÇKAY Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD
Arzu TASDELEN KARÇKAY, Ph.D Assistant Professor Akdeniz University, Faculty of Education Department of Educational Sciences Guidance and Psychological Counseling Program

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Gönderilen adres:

Merhabalar,

Sayın İbrahim Hocam,

Ben Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Davut KILINÇ. ‘Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı’ üzerine yapacak olduğum çalışmam için , “Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı” ölçeğinizi etik durumlara dikkat ederek kullanmak için sizden izin istiyorum. Teşekkür eder, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

RE:

Merhaba

Kullanabilirsiniz. Ölçek ile ilgili tüm bilgiler makalede mevcuttur.

İyi çalışmalar dilerim.

Gönderen: davut kılınç

Gönderildi: 30 Ocak 2019 Çarşamba 17:26

Kime: İbrahim TAŞ

Konu: ÖLÇEK KULLANIM İZNİ

Ek-2 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli öğrenciler;

Akdeniz Üniversitesi RPD Anabilim Dalı Öğretim üyesi Sayın Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY'ın danışmanlığını yaptığı yüksek lisans tezim için veri toplamak amacıyla ; aşağıda sizinle ilgili bilgi içeren ve farklı konularda kendinizi nasıl algıladığınızı belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Verecek olduğunuz cevaplar halen devam eden bilimsel bir çalışma için veri sağlamak üzere kullanılacaktır. Bu sebeple içten ve doğru yanıtlar, araştırmaya olumlu katkılar sağlayacaktır. *Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.*

Psk. Dan. Davut KILINÇ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı / Akdeniz

Üniversitesi 1.Cinsiyet:

☐ Kız

☐ Erkek

2.Sınıf:

☐ Hazırlık

☐ Lise 1.sınıf

☐ Lise 2.sınıf

☐ Lise 3.sınıf

☐

Lise 4.sınıf

3.Anne-baba :

☐ Evli

☐ Boşanmış

☐ Anne hayatta değil

☐ Baba hayatta değil

4.Sosyal medya kullanım cihazı: (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

☐ Cep telefonu

☐ Tablet

☐ Bilgisayar

5. Ortalama günlük sosyal medya kullanım süreniz:

☐ 1 saatten az

☐ 1-3 saat

☐ 4-6 saat

☐ 7 saat ve üstü

☐ Diğer

(Yazınız).....

6.Sosyal medya kullanım mekanları: (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

☐ Ev

☐ Okul

☐ Alışveriş merkezleri

☐ Kafe

☐ Servis/Otobüs vb.

☐ Diğer

(Yazınız).....

7.Gün içerisinde sosyal medyayı en yoğun kullandığınız saat aralıkları: (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

☐ 06.00-09.59

☐ 10.00-14.59

☐ 15.00-18.59

☐ 19.00-21.59

☐ 22.00-01.59

☐ 02.00-05.59

8.Sosyal medya kullanım amacı: (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

☐ Ödev hazırlıkları, akademik bilgi edinmek vb.

☐ Alışveriş amaçlı

☐ Düşüncelerimi duygularımı paylaşmak
bulunmak

☐ Fotoğraf , video vb . paylaşımlarda

☐ Gündemi takip etmek ve gündemden haberdar olmak etmek

☐ İlgı duyduğum Youtuber'ları takip etmek

☐ Diğer (Yazınız).....

Aşağıdaki sosyal medya türlerini kullanma sıklığınıza göre işaretleyiniz: (1-hiç 2-az 3-bazen 4-sık sık 5- çok sık)

	1	2	3	4	5
9.Facebook:	☐	☐	☐	☐	☐
10.Youtube:	☐	☐	☐	☐	☐
11.İnstagram:	☐	☐	☐	☐	☐
12.Twitter:	☐	☐	☐	☐	☐
13. Whatsapp	☐	☐	☐	☐	☐

Ek-3 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Değerli öğrenciler,

Elinizdeki form sosyal medyayı kullanma düzeyinizi belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda sıralanan ifadelere yönelik düşüncelerinizi “Evet” ve “Hayır” şeklinde karşılarında yer alan parantezlere (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyup tüm maddeleri cevaplayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Son bir yılda,	Evet	Hayır
1.Sürekli olarak, kendinizi sosyal medyaya tekrar girebileceğiniz andan başka bir şey düşünemez halde buldunuz mu?	()	()
2.Sürekli olarak, sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek istediğiniz için kendinizi mutsuz hissettiniz mi?	()	()
3.Sosyal medyayı kullanamadığınız zaman çoğu kez kendinizi kötü hissettiniz mi?	()	()
4.Sosyal medyada daha az zaman geçirmeye çalıştığınız ancak bunda başarılı olamadığınız oldu mu?	()	()
5.Sosyal medyayı kullanma istediğinizden dolayı diğer etkinliklerinizi (spor, hobiler vb.) sürekli olarak ihmal ettiniz mi?	()	()
6.Sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı diğer insanlarla sürekli olarak tartışmalarınız oldu mu?	()	()
7.Sosyal medyada geçirdiğiniz süre hakkında ebeveynlerinize (anne-baba) veya arkadaşlarınıza sürekli olarak yalan söylediniz mi?	()	()
8.Olumsuz duygularınızdan kaçmak için sık sık sosyal medyayı kullandınız mı?	()	()
9. Sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı ebeveynleriniz, kız veya erkek kardeşleriniz ile ciddi çatışmalarınız oldu mu?	()	()

Katkılarınız için teşekkürler...

Ek-4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Değerli öğrenciler,

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

Katkılarınız için teşekkürler...

Ek-5 Aile Yaşam Doyumu Ölçeği

Değerli öğrenciler,

“Evde ailem ile birlikte olduğum zamanlar, genellikle kendimihissederim”. İfadesini tamamlayan sıfatlar için, sizi en iyi yansıtan rakamın üzerine (X) işareti koyunuz. **1=Biraz, 2= Az, 3=Orta, 4= Çok, 5=Tamamen**

	1	2	3	4	5
1. mutlu	☐	☐	☐	☐	☐
2.yalnız	☐	☐	☐	☐	☐
3.neşeli	☐	☐	☐	☐	☐
4. teselli bulmuş	☐	☐	☐	☐	☐
5. anlaşılmış	☐	☐	☐	☐	☐
6.huzurlu	☐	☐	☐	☐	☐
7.hoşnutsuz	☐	☐	☐	☐	☐
8.güvensiz	☐	☐	☐	☐	☐
9.keyifli	☐	☐	☐	☐	☐
10.memnun	☐	☐	☐	☐	☐
11.engellenmiş	☐	☐	☐	☐	☐
12.cesaretlendirilmemiş	☐	☐	☐	☐	☐
13.desteklenmemiş	☐	☐	☐	☐	☐
14.rahatsız	☐	☐	☐	☐	☐
15.yorgun	☐	☐	☐	☐	☐
16. saygı görmemiş	☐	☐	☐	☐	☐
17.gevşemiş	☐	☐	☐	☐	☐
18.dışlanmış	☐	☐	☐	☐	☐
19.telaşlı	☐	☐	☐	☐	☐
20.sakin	☐	☐	☐	☐	☐
21. korunmuş	☐	☐	☐	☐	☐
22.sevinçli	☐	☐	☐	☐	☐
23.özgür	☐	☐	☐	☐	☐
24.takdir edilmiş	☐	☐	☐	☐	☐

25.yakın	☐	☐	☐	☐	☐
26.teşvik edilmiş	☐	☐	☐	☐	☐
27.kötü	☐	☐	☐	☐	☐



Ek-6 Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.07.2021-122258



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Sayı : E-55578142-050.01.04-122258
Konu : Davut KILINÇ

06.07.2021

Sayın Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

İlgi : 26.04.2021 tarihli ve 60398290-100-78409 sayılı yazı,

İlgide kayıtlı yazınıza istinaden; Kurulumuzdan talep edilen Etik Onay belgesine ilişkin, Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 01.07.2021 tarihli ve 213 sayılı kararı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Ek: 01.07.2021 tarih ve 213 sayılı Etik Kurul Kararı (1 Sayfa)

Doğrulama Kodu :BSCCET5053 Pin Kodu :63822

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5543&eD=BSCCET5053&eS=122258>

Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü Kampus / Antalya

Telefon No:0 242 227 59 90 Faks No:0 242 227 59 90

e-Posta:duyur@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ:www.akdeniz.edu.tr

Kep Adresi:akdenizuniversitesi@hs01.kep.tr

BİLDİRİM ONAYI

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

13/08/2021

Davut KILINÇ

ÖZGEÇMİŞ

Davut KILINÇ ,Antalya'nın Kumluca ilçesinde doğmuştur. 2009-2013 yılları arasında Yalvaç Anadolu öğretmen lisesini bitirmesinin ardından 2014 yılında Uşak üniversitesi Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü 3 yılda yüksek onur derecesiyle fakülte 2.si olarak bitirmiştir. Aynı yıl Akdeniz üniversitesi Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık programında tezli yüksek lisansa başlamıştır. Ardından 2018 yılında Akdeniz üniversitesi özel eğitim öğretmenliği bölümünü de kazanmıştır ve eğitimine devam etmektedir. 2018 yılından itibaren özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde psikolojik danışman olarak çalışmaktadır. 2018 yılında UPDA'yı (Uzman Psikolojik Danışmanlık Akademisi) kurmuş ve çalışmalarına devam ederken ulusal ve uluslararası proje ve kongrelere katılım göstermektedir. Mesleki yetkinliğini arttırabilmek için WISC-R, Stanford Binet , Portage , objektif testler ,MMPI , AMOS (Başlangıç ve ileri düzey) eğitimleri almıştır.

İNTİHAL RAPORU

ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, AİLE YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 16	% 15	% 4	% 7
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
2	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	% 1
3	Submitted to Akdeniz University Öğrenci Ödevi	% 1
4	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% 1
5	www.yumpu.com İnternet Kaynağı	% 1
6	abakus.inonu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	Submitted to Suleyman Demirel University Öğrenci Ödevi	% 1
8	dspace.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
9	www.yerelbt.com İnternet Kaynağı	<% 1

10	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
11	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
12	Submitted to Celal Bayar Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
13	2020.ipcedu.org İnternet Kaynağı	<% 1
14	acikerisim.pau.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
15	a107c6ec-698b-4bbb-9d49-1d55b81d4037.filesusr.com İnternet Kaynağı	<% 1
16	rekcad2019.org İnternet Kaynağı	<% 1
17	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1
18	ejercongress.org İnternet Kaynağı	<% 1
19	www.tedu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
20	www.acarindex.com İnternet Kaynağı	<% 1

21	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<% 1
22	yazi.akdeniz.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
23	o-pdrkongre2020.pdr.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
24	app.trdizin.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
25	insamer.com İnternet Kaynağı	<% 1
26	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
27	isletmecilik.org İnternet Kaynağı	<% 1
28	abakus.inonu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
29	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	<% 1
30	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
31	Submitted to Istanbul Aydın University Öğrenci Ödevi	<% 1