



**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMININ
MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ**

Zeynep ÇALIK

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Necla KASIMOĞLU

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
HEMŞİRELİK ESASLARI TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**ERZİNCAN
Şubat 2024
Her hakkı saklıdır.**

Zeynep ÇALIK

HEMŞİRELİK

ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS

2024

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMININ
MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ**

Zeynep ÇALIK

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Necla KASIMOĞLU

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
HEMŞİRELİK ESASLARI TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**ERZİNCAN
Şubat 2024
Her Hakkı Saklıdır.**

Bilimsel Etiğe Uygunluk

“Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Mutluluk ve Yaşam Doyumuna Etkisi” isimli “Yüksek Lisans” tezim tarafımca intihal tespit programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiğı gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim. 05/02/2024

Zeynep ÇALIK

ÖZET

Yüksek Lisans

ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMININ MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ

Zeynep ÇALIK

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Hemşirelik Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Necla KASIMOĞLU

Amaç: Bu araştırma ergenlerde sosyal medya kullanımının mutluluk ve yaşam doyumuna etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot: Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde olan bu araştırmanın örneklemini Erzincan İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı orta öğretim kurumlarından rastgele seçilmiş olan üç okulda Ekim 2022- Haziran 2023 tarihleri arasında eğitim görmekte olan toplam 414 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verileri Kişisel Bilgi Formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ergen Mutluluk Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. İstatistikler için SPSS 26, tanımlayıcı bulgular için sayı, ortalama ve yüzdeliklerden yararlanılmıştır. İlişkilerin aranmasında korelasyon analizi, değişkenler arası yordamada regresyon analizi, değişkenler arası farkların incelenmesinde t testi ve ANOVA tercih edilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin %64.5'i kız, %49.3'ünün başarı düzeyi yüksek, en çok tercih ettikleri sosyal medya aracı ise % 56.5 ile Instagram olarak belirlenmiştir. Örneklemin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalaması 19.7 ± 7.2 'dir. Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalaması 15.1 ± 4.8 ve Ergen Mutluluk Ölçeği puan ortalaması 49.9 ± 13.5 puan olarak saptanmıştır. Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyet, sınıf, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyine göre değişiklik göstermemektedir.

Sonuç: Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça öğrencinin başarı düzeyi azalmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı öğrencilerin mutluluk ve yaşam doyumunu etkileyen bir değişkendir. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça mutluluk ve yaşam doyumunu azalmaktadır. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının azaltılması, yaşam doyumunu ve mutluluk düzeylerinin yükseltilmesinde okul hemşireleri kritik bir öneme sahiptir.

2024, 66 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Ergen, Hemşirelik, Mutluluk, Sosyal Medya, Yaşam Doyumu.

ABSTRACT

MSc Thesis

THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA USE ON HAPPINESS AND LIFE SATISFACTION IN ADOLESCENTS

Zeynep ÇALIK

Erzincan Binali Yıldırım University
Graduate School of Health Sciences
Department of Nursing

Supervisor: Asist. Prof. Dr. Necla KASIMOĞLU

Aim: This study aims to investigate the impact of social media use on happiness and life satisfaction in adolescents.

Material and Method: The study sample of this descriptive and correlational research consisted of 414 students randomly selected from three secondary education institutions affiliated with the Erzincan Provincial Directorate of National Education between October 2022 and June 2023. The research data were collected using the Personal Information Form, Social Media Addiction Scale for Adolescents, Life Satisfaction Scale, and Adolescent Happiness Scale. SPSS 26 was used for statistics, and descriptive findings were presented using numbers, averages, and percentages. Correlation analysis was used to look for relationships, regression analysis was used to predict between variables, and differences between variables were examined using the t-test and ANOVA.

Results: Of the students who participated in the study, 64.5% were female, 49.3% had a high level of achievement, and Instagram was the most preferred social media tool by 56.5%. The mean score for the Social Media Addiction Scale for Adolescents was 19.7 ± 7.2 . The mean score for the Life Satisfaction Scale was 15.1 ± 4.8 , and the mean score for the Adolescent Happiness Scale was 49.9 ± 13.5 points. The research found that social media addiction levels among adolescents do not vary based on gender, grade, family income level, or maternal and paternal education level.

Conclusion: Research results showed that as the level of social media addiction increases, the level of student achievement decreases. Social media addiction is a variable that affects the happiness and life satisfaction of students. As social media addiction increases, happiness and life satisfaction decrease. School nurses have a critical importance in reducing students' social media addiction.

2024, 66 Pages

Keywords: Adolescent, Happiness, Life Satisfaction, Nursing, Social Media.

TEŞEKKÜR

Hem lisans hem de yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve becerisiyle bana yol gösteren, yardımını esirgemeyen, azmine hayran kaldığım ve ihtiyaç duyduğum her an yanımda olup beni hep cesaretlendiren değerli danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Necla KASIMOĞLU'na,

Eğitim sürecimde desteğini, sevgisini hep hissettiğim, arkadaşım gibi dertlerimi sabırla dinleyen ve benden hiç sıkılmayan kıymetli hocam Sayın Prof. Dr. Papatya KARAKURT'a,

Tez savunma komitesinde yer alarak değerli görüş ve önerileriyle araştırmaya katkıda bulunan Sayın Doç. Dr. Zeliha CENGİZ'e,

Değerli önerileri ve bilgisiyle tezimin istatistiksel analizlerinde önemli katkıları olan Sayın Doç. Dr. Yalçın KANBAY'a,

Veri toplama sürecinde araştırmaya dahil edilen okullardaki yöneticilere, öğretmenlere, çalışmaya katılmayı kabul eden tüm velilere ve öğrencilere,

Bu tezin konusuna karar vermemde, yazılmasında ilham kaynağım olan biricik kardeşlerime ve abime, bu süreçte bana çokça yardımı olan maddi manevi hep arkamda hissettiğim canım ablam Leyla ÇALIK' a ve her pes ettiğimde beni tekrar motive ederek bu başarıya ulaşmamda en büyük katkısı olan, emeklerinin karşılığını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim sevgili annem Fadime ÇALIK'a ve babam Mikail ÇALIK'a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
Kabul ve Onay.....	i
Bilimsel Etiğe Uygunluk.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
KISALTMALAR	x
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Ergen-Adölesan.....	5
2.2. Bağımlılık.....	6
2.2.1. Bağımlılık Çeşitleri.....	6
2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	7
2.3.1. Sosyal Medyanın Avantajları.....	9
2.3.2. Sosyal Medyanın Dezavantajları	10
2.4. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığında Hemşirenin Rolü	11
2.5. Mutluluk Kavramı	14
2.5.1. Hemşirelik ve Mutluluk	15
2.6. Yaşam Doyumu Kavramı.....	15
2.6.1. Hemşirelik ve Yaşam Doyumu.....	16
3. MATERYAL VE METOT.....	18
3.1. Araştırma Türü	18
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Tarih	18
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	18
3. 4. Araştırmanın Değişkenleri	20
3.5. Veri Toplama Araçları	20
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	21
3.5.2. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ).....	21
3.5.3. Ergen Mutluluk Ölçeği (EMÖ).....	21

3.5.4. Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)	22
3.6. Verilerin Toplanması	22
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi	22
3.8. Araştırmanın Etik Yönü	23
3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği	23
4. BULGULAR.....	24
5.TARTIŞMA.....	34
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
KAYNAKLAR	45
EKLER	56
Ek-1. Kişisel Bilgi Formu	57
Ek-2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	59
Ek-3. Ergenlerde Mutluluk Ölçeği.....	60
Ek-4. Yaşam Doyum Ölçeği	61
Ek-5. Araştırmaya Katılma Onayı.....	62
Ek-6. Etik Kurul Onayı	63
Ek-7. Kurum İzin Yazıları.....	65
ÖZGEÇMİŞ	67

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Eğitim Kurumlarına Göre Alınacak Öğrenci Sayıları.....	20
Tablo 3.2. Ölçeklere İlişkin Normal Dağılım ve Güvenirlik Bulguları.....	23
Tablo 4.1. Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	24
Tablo 4.2. Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	25
Tablo 4.3. Değişkenlere Ait Ortalama, Normal Dağılım, Korelasyon ve Güvenirlik Bulguları.....	26
Tablo 4.4. Demografik Değişkenlere Göre ESMBÖ Farkları.....	28
Tablo 4.5. Demografik Değişkenlere Göre YDÖ Farkları.....	30
Tablo 4.6. Demografik Değişkenlere Göre ESMBÖ Farkları.....	31
Tablo 4.7. Yaş ve Kardeş Sayısının ESMBÖ, YDÖ ve EMÖ İlişkisi.....	33

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli.....	18
Şekil 4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı-Mutluluk İlişkisine Ait Regresyon Sonuçları..	26
Şekil 4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı-Mutluluk İlişkisine Ait Regresyon Grafiği....	27
Şekil 4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı-Yaşam Doyumu İlişkisine Ait Regresyon Sonuçları.....	27
Şekil 4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı-Yaşam Doyumu İlişkisine Ait Regresyon Grafiği	28

KISALTMALAR

ESMBÖ	Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
EMÖ	Ergen Mutluluk Ölçeği
DSM	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
YDÖ	Yaşam Doyumu Ölçeği

1. GİRİŞ

Son zamanların en büyük gelişimi olan teknoloji; bilime, bilgiye ve eğlenceye ulaşmak için bir araç vazifesi görmekte olup insanların etkin olduğu tüm alanlara dahil olmuş ve toplumun vazgeçemediği bir parça haline gelmiştir (Karadağ ve Kılıç, 2019; Fradelos ve ark., 2016). Teknoloji özellikle son yıllarda bir sosyalleşme alanı olarak görülmekte ve neredeyse tüm iletişim alt yapısı buradan sağlanmaktadır. (Bilgin ve ark., 2020). Teknoloji beraberinde sosyal medyayı da yaşama dahil etmiş ve yaygınlaşmasına zemin hazırlamıştır (Ergün ve Meriç, 2020). Sosyal medyadan uzak bir hayat insanlar için çok boş, sıkıcı gelmekte ve sosyal medya ev, iş, okul, sağlık gibi yaşamın tamamında insanların en büyük yardımcısı olmaktadır (Öztürk ve ark., 2007; Çakır ve Turan, 2022). Günümüzde çağın temel yapı taşı haline gelmiş olan sosyal medya kültürel özelliklerin, inançların, değerlerin, gelenek ve göreneklerin nesilden nesile geçişinde etkili olmaktadır. Sosyal medya ilk ortaya çıkışından bugüne kadar sanallıktan gerçeğe doğru adım adım ilerlemektedir (Ayhan ve Köseliören, 2019).

Sosyal medya, bireylerin bilgiye anlık ulaşabilmesini sağlayan ustaca bir teknolojidir (Okeffe ve Clarke, 2011). Adeta hayatı yeniden şekillendirip farklı bir boyuta çevirmektedir (Ektiricioğlu ve ark., 2020). Yaşanılan zorlu pandemi sürecinde insanlarla iletişimde kalmak için tek çözüm yolu yine sosyal medya olmuştur (Majeed ve ark., 2020). Dizi, film izleme, dijital oyunlar oynama, sosyal medyayı aktif kullanma oranları pandemi sürecinde daha da artış göstermiştir (Göker ve Turan, 2020). Sosyal medyanın yoğun kullanımıyla birlikte bireylerin yaşam tarzları da fark etmeden etkilenmekte ve dönüşmektedir (Bilgin ve ark., 2020). Bireyler, eğitim, çalışmalar, etkinlikler, alışveriş vb. birçok uygulamayı kullanırken online yaşama geçiş yapmışlardır. Değişen düzenle birlikte içinde bulunulan mutsuzluk, yalnızlık ve stresle baş etmede sosyal medya toplumun en büyük destekçisi olmuştur (Akgün ve ark., 2020). Her yaş grubu için kabul gören sosyal medya özellikle yeniliklere açık olan ergenleri daha çok etkilemiş ve içine çekmiştir (Bilgin ve ark., 2020).

Ergenlik pek çok açıdan zorlanmanın yaşandığı, anksiyetenin, akademik ve sosyal kaygıların ön plana çıktığı bir dönem olarak bilinmektedir. Etkin baş etme yöntemlerini kullanarak aslında bütün bunların üstesinden gelebilecek olan ergen, sosyal ağlara kaçarak kendini bu problemlerden uzak tutmaya, gizlenmeye çalışmaktadır (Ergün ve Meriç, 2020). Çünkü sosyal medya kısa süreliğine de olsa genç bireyi kendi içine çekip hayattan uzaklaştırarak sosyal destek ve bir iyilik hali sağlıyor gibi gözükmektedir. Bu kısa süreli iyilik hali ergene mutluluk ve huzur vererek sosyal medyaya daha çok yakınlaşmasını sağlamaktadır (Ergün ve Meriç, 2020). Ergenler kendilerini kontrol etme konusundaki sınırları belirleyemediği için siber zorbalıklarla ve mahremiyet problemleriyle de karşılaşmaktadır. Ebeveynlerin bu konuda daha dikkatli olması ve çocuklarının sosyal ağları kullanırken tüm olumsuzluklardan uzak durduğundan emin olması gerekmektedir (Okeffe ve Clarke, 2011).

Mutluluk, bireylerin psikolojik sağlıklarının olumlu yönünü açıklayan, eskiden beri insanların sürekli aradığı ve ulaşılmaya çalışılan bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Koivuma ve ark, 2005; Çaykuş ve Eryılmaz, 2020). Pek çok insan tarafından iyi bir yaşam ölçütü olarak görülmekte ve bununla birlikte, bireyin ihtiyaçlarının karşılanma derecesini belirlemenin önemli bir göstergesi olarak işaret edilmektedir. Mutluluk, yaşamdan alınan doyumun fazla olması, sıklıkla olumlu duyguların yaşanmasıdır (Rapport, 2007). Adölesan dönemde ise iyi olma, kendini mutlu hissetme, yaşamdan alınan verim ve sosyal medya arasındaki bağın ortaya çıkarılması adölesanlara yönelik risklerde önlem alabilmek açısından kıymetlidir (Karaoğlu ve ark., 2021). Mutluluk yaşam doyumunun pozitif yönlü önemli bir parçasıdır. Toplum için önemi zaman içerisinde fazlasıyla artan sosyal medya, yaşam doyum düzeyiyle de ilişki halindedir. Yani yaşam doyumunu, bireylerin sosyal medyayı kullanım oranları üstünde etkili olabilmektedir (Balcı ve Koçak, 2017).

Yaşam doyumunun; mutluluk, moral-motivasyon, ruhsal açıdan iyi olma ve uyumluluk gösterme gibi kelimelerle karıştırılması mümkündür fakat genel anlamıyla bakıldığında yaşam doyumunu, herhangi bir kişinin kendi istekleri doğrultusunda tüm yaşamını olumlu

değerlendirmesi olarak tanımlanmakla birlikte aile, arkadaşlar, okul ve yaşanılan çevreyi kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Bu çok boyutlu kavram ergenin uzun süre aralıksız sosyal medya kullanmasıyla birlikte etkilenecek akademik başarıda düşüş, kişiler arası ilişkilerde bozulma ve sorunlarla yüzleşmemek gibi problemlili davranışları da beraberinde getirecektir. Yaşam doyumu ya da mutluluk insanların hayatlarındaki en önemli amaçlarının içinde yer almaktadır. Bundan dolayı bilimsel anlamda araştırılıp tartışılması gereken konulardan birisidir (Kaygusuz, 2013).

Sosyal medya bireyler arasında olan sınırları kaldırıp günlük hayatın genel işleyişini kolaylaştırmış ve hızlandırmıştır. Gündelik hayatla bu kadar bağlantılı olan sosyal medyanın fiziksel, mental ve sosyal olarak birçok farklı alanda araştırılması gerekmektedir. Özellikle bir geçiş döneminde olup karar mekanizmaları tam olarak aktifleşmemiş olan ergenlerde sosyal medyanın kullanımına daha çok dikkat edilmeli ve üzerine çalışılmalıdır. Dikkat edilmezse bu sosyal ağların kullanımı bağımlılık düzeyine gelip ergenlerin hayatlarına zarar verebilecek boyutlara ulaşma riski taşımaktadır. Örneğin sosyal medya kullanırken ergenler beslenme, boşaltım ve uyku gibi temel ihtiyaçları göz ardı ederek kendi bedenlerine zarar verme ihtimalleri söz konusudur (Ergün ve Meriç, 2020). Sosyal medya bağımlılığının ergen üzerinde oluşturduğu bu olumsuz etkilerden kurtarmak için aile, öğretmen, terapist ve okul hemşirelerinden destek alınmaktadır. Özellikle okul hemşireleri sosyal medya bağımlılığı olan genç üzerinde bakımın önemli bir kısmını yüklenerek yeri geldiğinde eğitimci, danışman, bakım verici ve araştırmacı gibi etkin roller alarak destek olmaktadır. Bu roller içinden hemşirelerin en aktif kullandıkları; ergenler ve aileleri için eğitimler planlamak ve uygulamaktır. Aynı zamanda hemşireler sosyal medya bağımlılığını önleyici çalışmalar yapmaktadır. Bu önleyici çalışmaların başında ergenleri sosyal medyadan uzak tutmak için okul içi sosyal faaliyetlerin örneğin voleybol, futbol, satranç turnuvaları düzenlenmesine okul hemşireleri katkı sağlamaktadır. Hemşireler, ergenlerin sosyal medya üzerinden çevresi özellikle de arkadaşlarıyla kurdukları iletişimi gerçek hayata taşımak için sınıf olarak katılabilecekleri yeni kurslar, kulüpler açılmasına ve ergenlerin bu yeni alanlara yönelmesi için öğretmenleriyle de iş birliği yaparak cesaretlendirmesi

gerekmektedir. Yine okul hemşireleri aileyi göz önünde bulundurarak ergenin onlarla daha fazla zaman geçirmesine yönelik aileye eğitimler vermesi gerekmektedir. Bu eğitimlerde ailelerin ergenle bir araya gelerek sosyal medya kullanım süresi hakkında yeni kurallar oluşturması için teşvik etmesi gerekmektedir. Hemşirelerin bu planlamaları ve çalışmaları sayesinde aileler farkındalık kazanıp ergeni sosyal medya bağımlılığından korumaktadır (Fradelos ve ark., 2016; Güney ve Taştepe, 2020).

Bu araştırmada ergenlerin sosyal medya kullanımının mutluluk ve yaşam doyumu üzerine etkisini belirlemek amacıyla planlanmış ve aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Ergenlerin sosyal medya kullanımı, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri nasıldır?
2. Ergenlerin demografik değışkenleri sosyal medya kullanımını, mutluluğı ve yaşam doyumu düzeylerini etkiler mi?
3. Ergenlerde sosyal medya kullanımının mutluluk ve yaşam doyumuyla bir ilişkisi var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ergen-Adölesan

Ergenlik yaşamın en kritik dönemlerinden biri olarak ifade edilmektedir (Türkel ve Dilmaç, 2019). Gelişimin fiziksel ve mental açıdan hızlı gerçekleştiği 10 ve 19 yaş arasını kapsayan yani erişkinliğe kadar süren bu dönemde özellikle soyut kavramları anlama ve yorumlama kolaylaşmaktadır. Ergenlik stresli ve fırtınalı bir dönem olarak bilinmektedir (Çam ve Artar, 2014). Bu dönemde ergenlerin benzer gelişimsel özellikleri olmasına karşın fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarıyla ilişkili olarak da değişiklikler gösterebilmektedir. Fiziksel gelişim genel olarak bedende meydana gelen değişiklikleri kapsar. Bu değişiklikler kilo ve boy artışı, kaba ve ince motor becerilerinin biyolojik olgunluğa ulaşması, iskelet ve kas sistemlerindeki gelişimlerdir. Psikolojik değişiklikler ise yeni bir kimlik arayışına girerek kendi özelliklerini keşfetmeyle başlamaktadır. Bu dönemde ergenler daha agresif, kaygılı ve huzursuz olan genç tutarsız ve düzensiz tavırlar sergileyebilmektedir. Sosyal alandaki gelişimlere bakıldığında ise bir gruba ait olmak ergen için çok daha önem arz etmektedir. Akranlarıyla iletişim kurmak ve onay almak özgüvenlerini arttırmaktadır (Caskeyand Anfara, 2007).

Bu dönemde yaşanan fiziksel, psikolojik ve sosyal değişikliklerle beraber ergen çevreyle kurulan ilişkilere de büyük önem vermekte ve duyguları daha ön plana çıkmaktadır (Ektiricioğlu ve ark., 2020). Aileye olan bağlılık azaldığı, arkadaşlarla geçirilen zamanın arttığı ve toplumdaki konumunu bulmaya uğraş verdiği bir süreçtir. Bu dönem kimlik oluşturma açısından da kıymetli bir yere sahiptir (Çakır ve Turan, 2022). Eğer rol karmaşası yaşanırsa; aile ve arkadaşlarla çatışmalar, akademik başarıda düşüş, herkesten uzaklaşma ve saldırganlık gibi problemler görülebilmektedir (Ektiricioğlu ve ark., 2020). Adölesan yaşadığı bu sorunlarla baş etmek için çeşitli aktivitelere ve alanlara yönelip sonrasında kendine engel olamadığı aynı zamanda sınırlarını belirleyemediği için bağımlılık boyutuna getirebilmektedir (Caskeyand Anfara,2007).

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık kavramının tanımı literatürde çok geniş bir alanı temsil etmektedir. Ancak genel hatlarıyla tanımlamak gerekirse kişilerin yaşamları sırasında bir maddeye, cisme, duruma ya da davranışa yönelik aşırı derece ilgi, heyecan gibi duygular göstermesi ve süreç içerisinde ona hapsolması, kendini engelleyememesi olarak ifade edilmektedir. Kişi bir maddeyi ya da davranışı artık kontrolü dışında gerçekleştirmekte ve ondan uzak kaldığında ya da çok sık kullanmadığında fiziksel, psikolojik etkileri ortaya çıkmaya başlamaktadır. Örneğin agresif tavırlar, uykusuzluk, baş ağrısı, vücutta titreme, terleme, mutsuzluk, kronik yorgunluk, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde bozulma gibi belirtilerle kendini göstermektedir. Bağımlılık bireyin tüm hayatına etki ederek iş, aile, okul gibi alanlardaki sorumluluklarını yerine getirmesini engellemektedir. Bağımlılığın birden çok belirtisi bulunmakta ve bağımlılık çeşitlerine göre değişkenlik göstermektedir (Ayhan ve Köseliören, 2019; Karakuş ve ark., 2021).

2.2.1. Bağımlılık Çeşitleri

Bağımlılık kavramı ilk olarak madde (uyuşturucu, alkol vb.) bağımlılığını akla getirirse de aslında literatürde kabul görülen birçok bağımlılık çeşidi bulunmaktadır. Kafein, kumar, teknoloji, yemek, kripto para, telefon, oyun, uçucu madde, alışveriş, tütün, ilişki, internet vb. bunlardan bazılarıdır. Gün geçtikçe bu bağımlılık çeşitlerine yenisi eklenmekte ve hayatın tüm alanlarında insanların karşısına çıkmaktadır (Kaygusuz, 2013; Ektiricioğlu ve ark., 2020). Son zamanların en popüler bağımlılığı internet bağımlılığı olarak ifade edilmektedir. İnternet bağımlılığı kendi içinde dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi alt dallara ayrılmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığın bir türü olarak gözüксе de çalışmalar artık sosyal medya bağımlılığına odaklanmıştır. Çünkü sosyal medya kavramı günlük hayata dahil olmuş ve yalnızlık, depresyon, uyku kalitesi, karakteristik özellikler vb. konularda etkileri bulunmaktadır (Doğrusever, 2021). Sosyal medya bağımlısı olan kişilerin alkol ve sigara bağımlılarına göre daha fazla zarar gördükleri saptanmıştır. Dolayısıyla insan hayatına diğer bağımlılıklardan daha fazla zarar verdiği için sosyal medya bağımlılığının araştırılması gerekmektedir (Royal Society for Public Health, 2020).

2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnsanların birbirleriyle iletişim kurduğu, fikirlerini, yaşadıkları hayatı veya çektikleri fotoğrafları rahatlıkla paylaştıkları sanal ve çevrimiçi olarak kullanılan alan sosyal medya olarak tanımlanmaktadır (Eraslan, 2018; Kumcağız ve ark., 2019). Sosyal medya son dönemlerde hayatımızın vazgeçilmezi haline gelmiştir (Bilgin ve ark., 2020). Sosyal medyayla beraber insanlarla iletişim kurma şekilleri de değişmiştir. Örneğin kullanıcıların yeni durum ekleme, yorumlar yapma, mesajlaşma, fotoğraf ve video paylaşma gibi çeşitli şekillerde etkileşim oluşturmaya olanak sağlamaktadır (Wang ve ark., 2018). Adölesan grup teknolojiyle iç içe yaşamlarını sürdürdükleri için sosyal ağları en istekli onlar kullanmaktadır. Ülkemizde ve dünyadaki tüm gelişmeleri takip ederek sürekli buradan haber akışı sağlamaktadır. Aynı zamanda siyasi ve sosyal konularda yeni fikirler kazanmak için de kullanılmaktadırlar (Güney ve Taştepe, 2020).

Sosyal medya bağımlılığı Youtube, Whatsapp ve Twitter gibi platformların uzun süre kullanılması olarak ifade edilmiştir. Bireyler gerçek hayattaki sorunlar ve rahatsız edici duygularla başa çıkmak ve kaçmak için sosyal medya kullanmakta ve zamanla kendilerine iyi geldiğini fark ederek bırakamamaktadır (Wang ve ark., 2018). Sosyal medya bağımlısı olan birey, uygulamaları kontrolsüz bir şekilde kullanmaya başlamakta, sürekli çevrimiçi olmak istemekte ve motivasyonunu buradan sağlamaktadır (Okeffe ve Clarke, 2011). Bireyler yaşamlarındaki eğitim, meslek, çevre ve aile gibi birçok konuyu ihmal ederek online hesaplarına odaklı yaşamaktadırlar. Sosyal medyayı kullanmadığı ya da bırakmak zorunda olduğu zamanlarda ise mutsuz, içe kapanık ve sıkılmış hissetmektedirler (Doğrusever, 2021).

Sosyal medya bağımlılığına ait belli başlı kriterler bulunmaktadır. Bu kriterlerden bazıları; sosyal medyaya bakma isteğinin bireyin günlük yaşam aktivitelerini tamamlamasına ve sorumluluklarını yerine getirmesine engel olması, fazla zaman kaybettirmesi, sürekli paylaşım yapmak istemesi, bakmadığında kendini huzursuz depresif hissetmesi vb. gibi kriterlerden oluşmaktadır. Ancak son dönemlerde yalnızca bu kriterlere bakarak sosyal medya bağımlısı olup olmadığını anlamak doğru kabul edilmemektedir. Çünkü internet ve sosyal medya hayatın bir parçası olarak görülmektedir (Güney ve Taştepe, 2020).

DSM-5' (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) de sosyal medya, internet ve telefon bağımlılığı hastalık ya da bozukluk başlığı altında yer almakta ve tanı kriterleri bulunmaktadır.

Bu kriterler;

- a) Belirginlik: Kişinin yaşamındaki en öncelikli merkezi bir yere sahip olmasıdır.
- b) Duygudurum Değişikliği: Kişi baş etme mekanizması olarak kullanmakta ve duygularını etkilemektedir.
- c)Tolerans: Sürekli sosyal medyada geçirdiği zamanı arttırmaktadır (Mc Bride and Derevensky, 2016).
- d)Yoksunluk: Birey sosyal medya kullanmadığı zamanlarda sürekli huzursuz, mutsuz ve gergin gözükmektedir.
- e) Çatışma: Ailesiyle ve çevresiyle karşıtlıklar yaşamasıdır.
- f) Nüksetme: Birey düzeldikten sonraki süreçte tekrardan bağımlı olmasıdır.
- g) Yalan söylemek: Sosyal medyada geçirdiği süre hakkında doğru olmayan ifadelerde bulunmasıdır.
- h) Kayıp: İş ve akademik hayatıyla ilgili fırsatları kaçırmasıdır.
- ı) Devamlılık: Sosyal medyayı bırakmaya yönelik yaptığı girişimlerin işe yaramamasıdır (Ektiricioğlu ve ark., 2020).

Eğer kişide dokuz kriterin beş ya da daha fazlası 1 yıldır mevcutsa sosyal medya bağımlısı tanısı konulmaktadır. Sosyal medya bağımlılık oranları ülkemizde de tüm dünyada da durmadan yükselmektedir (Ayhan ve Köseliören, 2019). ABD'de ve Batı Avrupa'daki ülkelerinde kullanıcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi hafifken, doğudaki ülkelerde daha şiddetli bağımlılık oranları olduğu tespit edilmiştir (Şimşek ve ark., 2019). Yapılan çalışmalarda Hindistan'daki öğrencilerin %36.9'unun (Masthi ve ark., 2018), Çin'deki öğrencilerinin %15.6'sının (Huang, 2014), İspanya'dakilerin %21.3 (MaloandVinas, 2018) ve Kanada'daki öğrencilerin ise %40.7'sinin sosyal medya bağımlısı olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal medya kullanımının gençlerde daha çok görüldüğü tespit edilmiştir (Beyene, 2018). Ülkemizde 2022 yılında TÜİK tarafından gerçekleştirilen Hane Halkı Bilişim Teknolojileri araştırma sonuçlarına göre

evlerin %94.1'inde internet bulunmaktadır. 16-74 yaşları arasındaki bireylerde internet kullanım oranı %85'e yükselmiştir. Yine aynı araştırmada çıkan diğer bir sonuç ise Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya aracının %82'lik bir oran ile Whatsapp ardından %67.2'yle Youtube ve %57 oranıyla Instagram olduğu belirlenmiştir. Bu veriler sonucunda Türkiye'de sosyal medya ve internet kullanım oranlarında artış olduğu görülmektedir (TÜİK, 2022).

Günümüzde kullanımı bu kadar artmış sosyal medyanın pek çok farklı aracı bulunmaktadır. En yaygın olarak kullanılan beş sosyal medya platformu: Facebook, *Twitter*, *Instagram*, *Youtube* ve *Whatsapp* olarak belirlenmiştir (Tutgun ve Aylin, 2016; Kumcağız ve ark., 2019). Bu sosyal paylaşım sitelerinde bireyler kendilerini ifade edebilmekte, konuları, düşünceleri, duyguları ve aktiviteleri hakkında paylaşımda bulunabilmekte bireysel profillerini oluşturup kullanabilmektedirler (Balcı ve Gölcü, 2013).

2.3.1. Sosyal Medyanın Avantajları

Sosyal ağlar bilgi paylaşımı, yeni içerikler üretimi ve iletişim kurma gibi birçok avantaj sunmaktadır. Öğrenciler projelerini ve ödevlerini yaparken bilgi paylaşımının yüksek seviyede olduğu sosyal medyadan yardım alarak bu platformu olumlu yönde kullanabilmektedirler (Kumcağız ve ark., 2019). Ergenler bunun yanında faydalı ders içerikleri izleyerek kendilerini geliştirebilmektedir. Hem arkadaş hem de öğretmenleriyle bu sosyal araçlar sayesinde iletişim kurmaları hızlanmakta ve kolaylaşmaktadır (Doğrusever, 2021).

Gençler sosyal medyayla beraber topluma fayda sağlayacak etkinliklerde de bulunmaktadır. Bağış kampanyaları başlatabilmekte ya da kampanyalara destek ve katkı sağlayabilmektedirler. Siyasi ve sosyal etkinlikleri takip ederek bunlara dahil olabilmektedirler. Ergenler sosyal medya üzerinden sanatsal içerikler geliştirip paylaşabilmekte, videolar, bloglar, podcastler ve oyunlarla çevrimiçi bağlantısını arttırarak sanal ortamda arkadaşlıklar edinebilmektedirler. Sosyal medya dünyanın birçok yerinde insanlarla ortak çalışmalar yapmaya olanak sağlayarak ergenlerin benzersiz sosyal beceriler kazmalarına olanak sağlayabilmektedir. Bunların yanında ödev ve grup projeleri için araştırmalar yaparak başarılarına katkı sağlamaktadır (Okeffe ve Clarke, 2011).

Sosyal medyada ergenlerin sağlık alanında da araştırmalar yaparak kendilerini güçlendirmelerine olanak sağlamaktadır. Örneğin depresyon, stres ve anksiyete durumlarıyla nasıl baş edebilecekleri konusunda verilere kolaylıkla ulaşabilmektedirler. Hastalıkları hakkındaki bilgilere hızlı bir şekilde ulaşmak, doktorlar ve hemşirelerle iletişim kurmak, doğru ilaç kullanımı ve hastane randevuları almak gibi konularda hayatı kolaylaşmaktadır (Okeffe ve Clarke, 2011).

Sosyal medya çocuklar ve ergenler için iletişim, sosyal bağlantılar hatta teknolojik aletler açısından teknik beceriler kazandırma konusunda da fırsatlar sunmaktadır. Facebook, MySpace ve İnstagram gibi medya uygulamaları kişilerle bağlantı kurmayı sağlamaktadır (Okeffe ve Clarke, 2011). Bahsedildiği üzere aslında öğrenciler sosyal ağlar üzerinden başarısını olumlu etkileyecek türden girişimlerde de bulunabilmektedir. Ancak bunu seçmek öğrencinin kendi tercihine kalmasıyla beraber çevresi tarafından da sosyal ağları olumlu kullanmasına dair yönlendirmelerle sağlanabilecektir (Doğrusever, 2021).

2.3.2. Sosyal Medyanın Dezavantajları

Sosyal medyanın faydalarının yanı sıra ergene zarar verebilecek birçok dezavantajı da bulunmaktadır. Kullanılan bu sosyal ağları gençler kendileri için bir kaçış yeri olarak görmekte ve kimliklerini gizleyerek daha rahat hareket etmelerine olanak sağlayan bir alan oluşturmaktadır. Bu alana ebeveynlerini dahil etmeyerek onlardan uzaklaşıp aile bağlarının zayıflamasına sebep olmaktadır (Bilgin ve ark., 2020). Sosyal medyanın aşırı kullanımı fiziksel ve mental açıdan negatif etkilere yol açarak bireyin sıkıntılı ve problemlili bir döneme girmesine sebep olabilmektedir (Ektiricioğlu ve ark., 2020). Zamanla davranışsal ve psikolojik etkilerde bırakabilmektedir (Kumcağız ve ark., 2019). Kişiyi yalan söylemeye, farklı biri gibi gözükmeye, agresif tavırlara, vücutta fiziksel olarak ağırlara ve robotlaşmaya neden olabilmektedir (Ayhan ve Köseliören, 2019). Sosyal medyada harcamak amacıyla gizlice aileden para çalmak gibi davranışlara yol açabilmektedir. Sosyal medyanın kontrolsüz bir şekilde kullanılması, yalnız kalma ve sürekli sosyal medya hesaplarını kontrol etme isteğine, yemek, uyku, hareket, boşaltım,günlerce kıyafetlerini değiştirmeden vücut hijyenini ihmal etmek gibi temel ihtiyaçlarını dahi karşılamaya vakit ayırmamaya neden olabilmektedir (Fradelos ve ark., 2016). Örneğin çocuğun yatak odasında eğer teknolojik araçlar bulunuyorsa

uyku düzeninde bozulma olması kaçınılmaz olmaktadır (Levenson ve ark., 2016). Bu durumların sonucunda yetersiz uyku, kötü beslenme, obezite ve kas iskelet sisteminde bozukluklar görülebilmektedir (Fradelos ve ark., 2016).

Sosyal medya kullanımı ergenin kimlik kazanımında da olumsuz etki yaratabilmekte ve siber zorbalık gibi durumlara yol açabilmektedir (Güney ve Taştepe, 2020). Ailesi ve öğretmenlerinin gözetimi altında kullanmadığı ve bilinçsiz davrandığı takdir de kişisel verilerini kötüye kullanabilecek insanlarla paylaşarak kendini riske atabilmektedirler. Sosyal ağlar adolesan grupta arkadaş çevresini genişleterek sosyalleşmeyi sağlıyor gibi gözükse de bazı gruplarda yalnızlık, depresyon ve içe kapanıklık, okul başarısında düşüş gibi duygusal sorunların yanında beden duruşunda bozulma, baş, bel, boyun ve sırt ağrıları, yorgunluk, gözlerde bozukluk, ellerde güçsüzlük gibi fiziksel sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Kumcağız ve ark., 2019).

2.4. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığında Hemşirenin Rolü

Sosyal medya ortaya çıkışından ve toplumsal olarak benimsenmesinden bu yana ergenler için önem arz etmektedir. Ergenler sosyal ağlarda kendilerine özgü kimlikler oluşturarak gerçek hayatta olmak istedikleri kişiyi sanal alemde yaratmaktadır. Bu sanal ortamda kendini daha özerk, güçlü, gizemli, güzel, yakışıklı ve zeki gibi görmektedir. Sanal kimliğin kattığı bu üstün özellikler ergenin hoşuna giderek daha fazla dikkatini çekmektedir. Sosyal medyanın hem çevrimiçi hem de çevrimdışı seçeneklerinin olması günlük hayatta aktif kullanımını arttırmaktadır. Kullanımının bu kadar kolay olmasıyla ergenlerin bağımlılık derecesi yükselmektedir (Vannucci ve ark., 2020).

Gençleri sosyal medyanın olumsuz etkilerinden korumak için ailenin, arkadaşların, öğretmenlerin, terapistlerin, doktorların ve hemşirelerin yardımlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Hemşireler sosyal medya bağımlılığı olan genç üzerinde bakımın önemli bir kısmını yüklenmektedir ancak bunun yanında yeri geldiğinde eğitimci, danışman, araştırmacı ve terapist gibi etkin rollere de bürünerek destek olabilmektedir (Fradelos ve ark., 2016).

Hemşireler öncelikle bireyin aile ortamını dikkate almalı ve onlar üzerinde geliştirmeler sağlamalıdır. Çünkü sosyalleşmede, tutum ve davranışlarda ilk alınan örnek ailedir

(Irmak ve Erdoğan, 2016). Hemşireler sosyal medya bağımlılığı olan ergenlerle ve aileleriyle çalışarak, aile içindeki süreçleri gözlemleyebilir ve önleme konusunda destek sağlayabilir. Ailenin kullandığı baş etme stratejileri belirlenmeli ve ebeveynler arası iletişim süreci değerlendirilerek ebeveynlerin güçlü zayıf yönleri belirlenmeli ve bunların çocuk üzerindeki etkisi tartışılmalıdır. Ev içinde gerçekleştirebilecek etkinlikler (sinema günü, kutlama, yemek yapma vb.) planlanarak aileyle beraber rol playler yapılarak empati duygusunun gelişmesi sağlanabilir ve aileyle geçirilecek kaliteli zamanların adolesanının fiziksel ve psikolojik gelişimi üzerine olumlu yönde katkı sağlayabilir (Özparlak ve Karakaya, 2020). Ebeveynin çocukla bir araya gelerek bazı kurallar belirlemesi, planlamalar yapması gerekmektedir. Bu planlamada sosyal medyayı kullanacağı sürenin saptanması gerekmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Hemşirelerin risk faktörlerini önceden saptayarak bunların yok edilmesi üzerine koruyucu faktörlere ilişkin çalışmaların geliştirilmesine ve risk faktörlerinin önlenmesi ya da yok edilmesine yönelik önerilerde bulunması gerekir. Hemşirelerde sivil toplum ve eğitim kurum kuruluşları ile iş birliği içinde davranarak önleyici programları oluşturmaları gerekmektedir. Gençlerin öz yeterlilik düzeyleri belirlenerek bu düzeyin en yüksek seviyeye çıkarılmasına katkı sağlanmalı, online uygulamaları kontrollü kullanımı, stresle başa çıkma stratejileri öğretilmeli, tüm sosyal çevresiyle olan ilişkilerin kontrolü gibi temel beceriler kazandırılmalıdır (Ektiricioğlu ve ark., 2020).

Ergenleri boş zamanlarında yapabilecekleri etkinlikler oluşturma, geliştirme ve katılmaları için teşvik etmek ve cesaretlendirmek gerekmektedir (Ektiricioğlu ve ark., 2020; Fradelos ve ark., 2016). Bireyin hayatıyla ilgili yeni planlamalar yapmasını, okuldaki futbol, voleybol turnuvalarına katılması sağlamak, yeni kurslar, hobiler edinmesi sağlayarak, bireyin gün yüzüne çıkmamış özellerini keşfetmesi ve bu yeteneklerini geliştirmesi yönünde danışmanlık yapılması önemlidir (Öztürk ve ark., 2007). Ergenlerin sosyal medya kullanımlarını etkileyecek internet kafe ya da oyun salonlarının okul çevresine açılmasına müsaade etmemek ve kafelerin çalışma saatleri konusunda düzenleme yapması için iş birliği yapmak gerekmektedir. Son dönemlerde ön planda olan önleme yöntemi olarak bireyin kendini denetlemesi kavramı ortaya çıkmıştır. Ergenin sosyal medya için ne kadar zaman harcadığını not etmesi ve kendine bir sosyal medya kullanım planı oluşturup buna uyum sağlayıp sağlayamadığını

gözetimlidir (Ektiricioğlu ve ark., 2020). Sosyal medya kullanımını azaltmaya yönelik alınacak bir diğer önlem ise sosyal medya kullanılan cihaza programlar yüklenerek belirli süreden sonra kapanması sağlanabilir ve tekrar açıldığında şifre isteyeceği için girişi bu şekilde sınırlandırılabilir. Ergenin sosyal medyadan tamamen uzak kalması doğru bir yaklaşım değildir. Tamamen kısıtlama ergende saldırganlığa, tartışmalara ve şiddete sebep olabilmektedir (Öztürk ve ark., 2007).

Sosyal medya bağımlılığını önlemede kullanılacak yöntemlerden biride danışmanlık terapileridir (Fradelos ve ark., 2016). Ergenin ailesinden, çevresinden destek alması ya da grupça yapılan terapi saatlerine katılması kendini dizginlemesine olanak sağlayabilmektedir. Grup terapilerine katılmak kendi gibi bu problemle baş etmeye çalışan insanlarla tanışıp yalnız olmadığını fark etmesini olanak sağlayacaktır (Ektiricioğlu ve ark., 2020).

Ergenlerde sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik tek bir yönden sağlanan tedavi yeterli olmayacaktır. Bireyi bütün olarak ele alıp aile, terapist, hekim, hemşire ve öğretmen ile iş birliği içinde çalışmalıdır. Önleyici eğitim programları öğrenciye, öğretmene ve aileye yönelik ayrı ayrı düzenlenmelidir. Özellikle aileden kaynaklı yaşanan dijital oyun bağımlılıklarında ebeveynlerin çocuklarıyla iletişimlerini güçlendirmeleri için desteklenmeli ve rehberlik yapılmalıdır (Didişen ve ark., 2017). Akranların düşüncelerinin çok önemli olduğu bu dönemde onların baskısından nasıl kurtulabilecekleri veya arkadaşlıklarını nasıl pekiştirip olumlu yapabilecekleri konusunda yol gösterilmelidir (Ektiricioğlu ve ark., 2020).

Çocukların karakter gelişim sürecinde destekçileri olarak sosyal medyaya yönelimi ancak eğitimler ve projelerle azaltılabilmektedir (Çakır ve Turan, 2022). Bu nedenle Sağlık Bakanlığı ve MEB birlikte sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik yeni projeler gerçekleştirilmesi sosyal medya bağımlılığını önlemede büyük önem arz etmektedir. Kamu spotları oluşturularak bilgilendirmeler yapılmalı, ebeveynlerin çocukları hakkında ek bilgi almak için danışma hatları kurularak ülkenin her yerine ulaşılabilir kılınmalıdır (Ektiricioğlu ve ark., 2020; Fradelos ve ark., 2016). Sosyal medya bağımlılığı olan ergen her türlü ihmal istismar konusunda, fiziksel, psikolojik olarak değerlendirilmeli ve belirtiler varsa gerekli işlemler yapılarak hukuki süreç başlatılmalıdır (Özparlak ve Karakaya, 2020). Yalnızlık, sosyal kaygı ve sosyal beceri

konularında yetersiz kalanların hemşireler tarafından desteklenmesi ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Sosyal medya bağımlılığındaki bu artışla ilişkili konferanslar, çalıştaylar düzenlenmeli ve hemşireler, hekimler ve terapistler katılarak bilgi paylaşımında bulunmalıdır (Fradelos ve ark., 2016).

Sosyal medya bağımlılığının ergenler üzerindeki etkisini azaltmak için yapılan hemşirelik müdahaleleri genel olarak zamanı nasıl yöneteceğini öğretmek, başa çıkma konusunda eğitimler vermek, destek olmak, ergenin sosyal medyadan uzak ve iyi bir yaşam sürmesini sağlamak olarak ifade edilmektedir (Ektiricioğlu ve ark., 2020). İyi bir yaşamın temel bileşenleri ise; mutluluk, memnuniyet, yaşam doyumu ve olumlu duygulara sahip olma gibi kavramlardan oluşmaktadır (Cihangir, 2008).

2.5. Mutluluk Kavramı

Mutluluk tüm insanlık tarafından doğumdan ölüme kadar ulaşmaya çalışılan bir duygu yolu olarak görülmektedir. Literatür tarandığında ise mutluluk kelimesi için birden fazla tanım yapılmıştır. Bu tanımların ortak paydası arzulara ve isteklere ulaşma sonucu sevinçli olma durumu olarak ifade edilmektedir (Demir ve Murat, 2017; Akduman ve Hatipoğlu, 2018). Mutluluk halinde bireyde olumlu ve iyimser düşünce hali hakim olmakta tüm bedeni kapsamaktadır (Ergün ve Meriç, 2020; Şeker, 2009). Yaşam boyunca yapılan tüm etkinlikler insanları bütünüyle mutluluğa götürmek amacıyla devam ettirilmektedir. İş, para, kariyer, evlilik vb. atılan tüm adımlar mutluluğu elde etmek için verilen çaba olarak görülmektedir. Bireyler mutluluk kavramını anlamak yerine ona ulaşmaya çalışmaktadır (Servet, 2017). Mutluluk kavramının tam olarak yerine gelebilmesi için dört niteliğin sağlanması gerekmektedir. Bunlar; çevrenin yaşanabilir olması, yaşamda kalmak için bireyde bulunması gereken beceriler, yaşamdaki araçları kendi hedeflerine yönelik doğru kullanma ve yaşamdan doyum aldığını hissetmektir. Bu özellikler gerçekleştiğinde birey tam anlamıyla mutlu olmaktadır (Veenhoven, 2012).

Ergenlik dönemi yaşamın en kritik ve fiziki, psikolojik, sosyal açıdan olgunlaşmanın başladığı dönem olarak bilinmektedir. Özerkliğini kazanmaya çalıştığı bu dönemde aile ve arkadaşlarının da desteğine zaman zaman ihtiyaç duymaktadır. Özellikle mutluluğunu tam olarak sağlayabilmesi için ergenin arkadaşları tarafından kabul görüp

bir gruba ait hissetmesi gerekmektedir. Sosyal ilişkilerinde yaşadığı herhangi bir olumsuzluk genci mutluluktan uzaklaştırabilmektedir (Eryılmaz ve Atak, 2011). Ergenin mutluluğuna etki eden faktörlerin başında; yaş, cinsiyet, aile, arkadaşlar, okul, başarı, arzu ve isteklerinin dilediği şekilde karşılanması gelmektedir (Kangal, 2013). Günümüzde arkadaşlık ilişkilerinin en yaygın yaşandığı yer olan sosyal medya ergenin dikkatini çekerek mutluluğun ancak buradan sağlanabileceğini bilinçaltına yerleştirmektedir. Ergen de arkadaş çevresiyle mutluluğu bulmak için kendini sosyal medyaya yöneltmektedir (Tanrıverdi ve Sağır, 2014).

2.5.1. Hemşirelik ve Mutluluk

Hemşirelik duygusal davranışların ön planda olduğu bir meslek grubudur. Hemşire tarafından bireylere gösterilen duygusal davranışlar hemen hissedilmektedir. Örneğin hemşirelerin genellikle güler yüzlü, sakin, anlayışlı olması ve empati kurması beklenmektedir. Bu şekilde olumlu duygularla yaklaşıldığında bireyin daha sağlıklı ve mutlu olduğu belirlenmiştir. Özellikle gelecek nesilleri temsil ettikleri için ergenlerin sağlıklı ve mutlu olması da önemlidir (Kaur ve ark., 2021). Bir hemşire ergenle iletişim kurarken güven verici konuşması, onu dinlemesi, çatışmak yerine çözümçül yaklaşmak gibi davranışlar sergilemesi, ergen kendini daha iyi ifade etmesine, endişesi azalmasına ve mutlu olmasına olanak sağlayacaktır. Bu konuda ergenlerle sürekli iç içe olan okul hemşirelerine büyük sorumluluklar düşmektedir. Ergenin ailesiyle görüşmeler sağlayarak günlük rutinleri, sosyal medya kullanım süresi, arkadaşlarıyla katıldığı etkinlikler ve yetenekli olduğu alanlar konusunda bilgiler alması gerekmektedir. Sonrasında da bu bilgiler doğrultusunda ergeni mutlu olduğu alanlara yönlendirmek için planlamalar yapıp sosyal medyayla bağlantısını en aza indirgenmesi gerekmektedir. Sevdiği ve kendini mutlu eden etkinliklerle meşgul olan genç sosyal medyanın eksikliğini fark etmeyecektir. Ergene okulda sağlanan hemşirelik hizmetleri hem aile ilişkilerini olumlu etkileyecek hem de başarı düzeyini arttıracaktır (Douglas ve ark., 2023).

2.6. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu kişinin kendi istediği hayatı yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Bireyin çevresindeki bulunduğu tüm alanların içinde kendini konumlandırması ve

değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Çam ve Artar, 2014). Çevre, iş, okul, fiziki, mental vb. birçok alanda kendini mutlu, yeterli ve memnun hissetmesidir. Ergenler için yaşam doyumu ise istedikleri hayat ile sahip oldukları hayatın karşılaştırılması olarak tanımlanabilmektedir (Ergün ve Meriç, 2020). Ergenlerde yaşam doyumunu sağlamak genel olarak zordur. Çünkü beklentileri çok büyük ancak yaş itibarıyla elde edebilecekleri az olduğu için yaşam doyumları düşüktür. Aile ve arkadaşları ise yaşam doyumlarının derecesinin belirlenmesinde ilk ve en önemli çevredir (Çivitçi, 2009). Bu çevrede aile ve arkadaşlık ilişkileri daha iyi olan adölesanların yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Günümüzde de arkadaşlıklar genellikle akıllı telefonlar aracılığıyla sosyal medya hesapları üzerinden devam ettirilmektedir. Sosyal medyada arkadaşlarıyla iletişime geçen ergen kaliteli ve verimli zaman geçirdiğini düşünerek daha mutlu olmakta ve yaşam doyumu düzeyi etkilenmektedir. Yani yaşam doyumu ve sosyal medya kavramları birbiriyle bağlantılıdır (Türkel ve Dilmaç, 2019).

2.6.1. Hemşirelik ve Yaşam Doyumu

Hemşirelik insanlarla sürekli iletişim halinde bulunması gereken bir meslektir. Bu iletişimin pozitif, daima güdüleyici olması ve sunulan hemşirelik hizmetlerinin kalitesinin yüksek olup tüm yaş grubundaki bireylerin yaşam doyumunu arttırması gerekmektedir (Atasoy ve Turan, 2019; Camci ve Kavuran, 2021; Masoed ve ark., 2021). Özellikle ergenlik döneminde yaşam doyum düzeyi gencin gelecekteki tüm hayatını etkileyeceği için bu konunun üzerinde daha çok durulması gerekmektedir (Türkel ve Dilmaç, 2019). Hemşireler adölesan gruplarla karşılaştıklarında onların yaşam doyumlarını arttırmak için çaba göstermektedir. Örneğin bir okul hemşiresi öğrencilerin boş zamanlarını telefonda geçirmesine engel olmak için sosyal etkinliklere yönleltmekte yeni kurslar, turnuvalar düzenlenmesine destek olup öğrencinin kişisel gelişimine katkı sağlamaktadır. Okulda ya da hastanede ebeveynlerle iletişim kurup eğitimler vererek yine öğrencileri telefondan sosyal medyadan uzak tutmaya çalışmaktadır (Masoed ve ark., 2021).

Ergenler sosyal medya profillerinde çevrelerine iyi birer yaşam sürdürdüklerini ispatlama çabası içine girmektedirler. İyi bir yaşamın temel bileşenleri ise; mutluluk, memnuniyet, yaşam doyumu, anlamlı yaşama ve olumlu duygulara sahip olma gibi kavramlardan

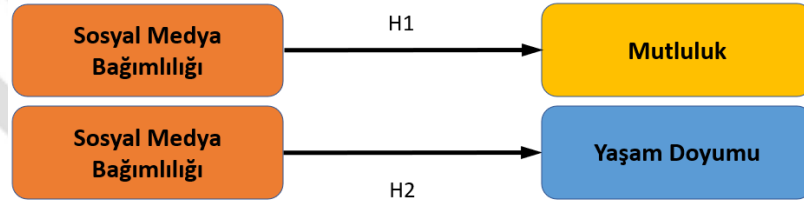
oluşmaktadır (Cihangir, 2008). Yaşam doyumu ve mutluluk çok yakından ilişkili kavramlardır. Yaşam doyumu yüksek olan bireylerde mental, sosyal ve fiziki anlamda genel bir mutluluk hali gözlemlenmektedir (am ve Artar, 2014).



3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırma Türü

Bu araştırma nicel araştırma türlerinden olan tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde bir araştırmadır. Değişkenler arası nedensel ilişkiye dayanan araştırmanın kuramsal modeli Şekil 3.1’de gösterilmektedir.



Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Tarih

Araştırma Ekim 2022- Haziran 2023 tarihleri arasında Erzincan İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Erzincan/Merkez’de bulunan 3 farklı lisede (A, B, C) eğitim gören öğrencilerle yürütülmüştür. Araştırmanın yapıldığı okullarda 4 sınıf düzeyi (1., 2., 3., 4.) ve toplam 83 şube bulunmaktadır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Erzincan Merkez İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı orta öğretim kurumları oluşturmuştur. Bu bağlamda çalışma evrenini düşük, orta ve yüksek gelir grubuna sahip bölgelerden rastgele seçilmiş ve belirtilen tarihlerde (Ekim2022- Haziran 2023) A, B ve C okullarında eğitim görmekte olan toplam 1815 öğrenci oluşturmuştur.

Söz konusu liselerde öğrenime devam eden öğrenci sayıları şu şekildedir;

A Lisesi = 547 öğrenci

B Lisesi= 704 öğrenci

C Lisesi= 564 öğrenci

Örneklem sayısı ise evreni bilinen popülasyondan örneklem hesaplama yöntemi kullanılarak hesaplanmıştır (Baş, 2010).

$$n = \frac{N * (t^2 * p * q)}{d^2 * (N - 1) + t^2 * (p * q)}$$

n: Örneklem Büyüklüğü

N: Hedef Kitledeki Birey Sayısı (1815)

t: Anlamlılık ($\alpha=0,05$ için $t=1.96$)

p: İncelenen Olayın Görülme Sıklığı (%50 olarak belirlenmiştir)

q: İncelenen Olayın Görülme Sıklığı (p: %50 olduğu için q değeri de %50 olarak alınmıştır)

d: Örneklem Hatası (0.05 olarak belirlenmiştir)

$$n = \frac{1815 * (1.96^2 * 0.50 * 0.50)}{0.05^2 * 1814 + (1.96^2 * 0.50 * 0.50)} = 318$$

Yapılmış olan hesaplamaların sonucunda 1815 öğrencinin bulunduğu bir evrende, güven aralığı (%95) ve hata payı (%5) ile alınabilecek örneklem minimum 318 öğrenci olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın veri toplama sürecinde çalışmadan ayrılmak isteyenler ve veri formlarında oluşabilecek eksiklikler düşünülerek %30 oranında ek örneklem alınmıştır. Bu hesaplamalar sonucunda alınabilecek yeterli örneklem sayısı 414 öğrenci olarak belirlenmiştir. Örneklem seçimi yöntemi aşamasında araştırmanın amacına uygunluğu açısından olasılıklı örnekleme yöntemlerinden olan tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemdeyse anayığın bazı katman ve sınıflara ayrılır ve örneklem bu katmanlardan rastgele seçilir. Bunun için, önce anayığın birimlerinin bu ölçütlere göre dağılımı elde edilir. Sonrasın da alt gurupların her biri bir anayığın gibi ele alınarak basit rastlantısal örnekleme işlemiyle öngörülen sayıda birim seçilir (Dişçi, 2008). Bu araştırmada evren çalışmaya dahil edilen sınıflara göre tabakalanmıştır. Tabakalama işlemi için öncelikle “k” sabiti elde edilmiş ($k = n_{\text{örneklem}} / n_{\text{evren}}$) daha sonra bu sabite göre birimlerden (okullardan) alınacak öğrenci sayısı belirlenmiştir. Bu işlemin ardından ise tabakalama işlemi sınıf birimlerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada tabakalama işlemi için elde edilen “k” sabiti 0.228

olarak hesaplanmıştır. Tabakalı örnekleme yöntemiyle okul birimlerine ait alınması gereken öğrenci sayıları aşağıdaki Tablo 3.1’de yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Eğitim Kurumlarına Göre Alınacak Öğrenci Sayıları

Evrende yer alan eğitim kurumları	Şube Sayısı	Öğrenci Sayısı	k sabit	Örnekleme Alınacak Öğrenci
A LİSESİ	21	547	k= 0.228	125
B LİSESİ	36	704		161
C LİSESİ	26	564		128
Toplam	83	1815		414

Araştırmaya dahil edilme kriterleri

- Eğitim öğretime aktif olarak katılmak
- Araştırmaya katılmak için gönüllü olmak
- Araştırmaya katılacak öğrencilerin ebeveynlerinden izin almak

Araştırma dışında kalma kriterleri

- Araştırmanın herhangi bir basamağında çalışmadan ayrılmak istemek

3. 4. Araştırmanın Değişkenleri

Bağımsız Değişkenler: Ergenlerin sosyal medya kullanım oranları çalışmanın bağımsız değişkenleridir.

Bağımlı Değişkenler: Ergenin sosyal medya kullanım oranına bağlı olarak değişen yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri ise çalışmanın bağımlı değişkenleridir.

3.5. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verileri “Kişisel Bilgi Formu” , “Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” , “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Ergen Mutluluk Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından literatür doğrultusunda (Aydın, 2020; Akdemir, 2021; Uygur, Dilmaç, 2021) hazırlanan bu form ergenlerle ilgili demografik verileri (yaş, cinsiyet, gelir vb.) içeren 15 sorudan oluşmaktadır.

3.5.2. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)

Özgenel ve arkadaşları tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) geliştirilmiştir. Ölçek formu 5’li Likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman: 1, Nadiren: 2, Bazen:3, Çoğunlukla:4, Her zaman:5). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek 9 maddeden oluştuğu için bir katılımcı ölçekten en az 9, en çok 45 puan alabilmektedir. Hesaplanan toplam puanın ya da aritmetik ortalamanın yüksekliği bireyin sosyal medya bağımlılığının yüksek, toplam puanın ya da aritmetik ortalamanın düşük gelmesi bireyin sosyal medya bağımlılığının da düşük olduğu anlamına gelmektedir. Dokuz maddelik tek faktörlü ölçek toplam varyansın 56.787’sini açıklamaktadır. Bu yapı doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Ölçeğin *Cronbach Alfa* güvenirlik katsayısı 0.904 olarak hesaplanmıştır (Özgenel ve ark., 2019). Bu çalışmada ise *Cronbach Alfa* güvenirlik katsayısı incelendiğinde 0.84 olarak bulunmuştur.

3.5.3. Ergen Mutluluk Ölçeği (EMÖ)

Ergenlerin mutluluk düzeylerini ölçmek için Işık ve Üzbe (2019) tarafından geliştirilen 5’li Likert tipi ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin araştırılmasında kullanılan faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek faktörlü yapıda olduğu bildirilmektedir. Ölçüt geçerliği kapsamına bakıldığında ölçekle olumlu duygular ve bireylerin şu an bulunduğu mutluluk düzeylerinin pozitif yönde anlamlı ilişkiye; negatif duygulardaysa negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ilk uygulama da 0.92, ikinci uygulama da 0.91 olduğu saptanmıştır (Işık ve Üzbe, 2019). Bu çalışmada ise *Cronbach Alfa* güvenirlik kat sayısı hesaplandığında 0.93 olarak bulunmuştur.

3.5.4. Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)

Araştırmaya katılan ergenlerin yaşam doyum düzeylerinin belirlenmesinde Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan “Yaşam Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Toplam 5 maddeden meydana gelen ölçeğin iç tutarlık katsayısının 0.92 olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin *Cronbach Alpha* iç tutarlık kat sayısı 0.88 ve test tekrar test güvenirliği ise 0.97 olarak bulunmuştur. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır Tek faktörlü yapıya sahip olan ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir (Diener ve ark, 1985; Dağlı ve Baysal, 2016). Bu çalışmada ise *Cronbach Alfa* güvenirlik kat sayısı hesaplandığında 0.83 olarak bulunmuştur.

3.6. Verilerin Toplanması

Gerekli izinler tamamlandıktan sonra tüm okullardaki yöneticilerle ayrı ayrı görüşmeler yapılarak okul faaliyetlerini aksatmayacak şekilde araştırmanın uygulanacağı ortak bir tarih belirlenmiştir. Bu tarihler öğrencilerin sınav haftalarına denk gelmeyecek, öğleden sonra olacak ve beden eğitimi, müzik vb. gibi öğrencilerin ana derslerinden geri kalmayacak şekilde planlanmıştır. Okul yöneticilerinin o gün için uygun bulduğu sınıf ve şubelerde araştırma yürütülmüştür. Planlanan tarihlerde öğrencilere çalışmanın amacı, ölçeklerin nasıl doldurulacağı konusunda açıklama yapılarak araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler çalışma kapsamına alınmıştır. Çalışma kapsamına alınan öğrencilerin ailelerine bilgilendirilmiş onam (EK-5) gönderilip iki gün sonrada bu onamlar ve veriler tekrardan okullara giderek toplanmıştır.

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada tanımlayıcı istatistikler için SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı bulgular için ise sayı, ortalama ve yüzdeliklerden yararlanılmıştır. İlişkilerin aranmasında korelasyon analizi, değişkenler arası yordama için regresyon analizi kullanılmıştır. Değişkenler arası farkların incelenmesinde t testi ve ANOVA tercih edilmiştir. Ölçüm araçlarının normal dağılımı için basıklık ve çarpıklık değerleri aşağıdaki tabloda incelenmiştir. Normal dağılım için pratik kural olarak, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.0 veya ± 1.5 aralığında olması önerildiğinden ilgili değerler

incelendiğinde değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal veya normale yakın dağılım sergilediği görülmüştür (Bayram, 2010).

Tablo 3.2. Ölçeklere İlişkin Normal Dağılım ve Güvenirlik Bulguları

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's α
ESMBÖ	0.800	0.093	0.84
YDÖ	-0.078	-0.713	0.83
EMÖ	-0.274	-0.599	0.93

ESMBÖ: Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği; YDÖ: Çocuklar için yaşam doyumu ölçeği; EMÖ: Ergen mutluluk ölçeği

3.8. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yürütülebilmesi için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulunun 30 Eylül 2022 tarihli ve 09 sayılı oturumunda 09/09 sayılı kararıyla etik kurul izni alınmıştır (EK-6). Erzincan İl Milli Eğitim Müdürlük Makamının 24/11/2022 tarih ve E-45468433-605.99-64156871 sayılı onayıyla denetimleri okul idaresinde olmak üzere uygulama sırasında okul faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre ve ekte gönderilen mühürlü ve imzalı anket sorularının kullanılması şartıyla yazılı izin alınmıştır (EK-7). Araştırma hakkında veri toplama formunun girişinde yazılı açıklama yapılarak, araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler çalışma kapsamına alınmıştır. Katılımcıların ailelerinden bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği

Araştırma Erzincan İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı A,B,C liselerinde eğitim görmekte olan adölesanlar ile sınırlandırıldığı için sonuçlar sadece bu okullarda eğitim görmekte olan adölesanlara genellenebilir. Ayrıca araştırma adölesanların ölçek sorularına verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

4. BULGULAR

Ergenlerde sosyal medya kullanımının mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde yordayıcı etkisini araştırmak için yapılan bu araştırmada öncelikle ergenlere ait demografik özellikler ve sosyal medya kullanım durumları ile ilgili tanımlayıcı bulgular özetlenmiştir. Değişkenlerin birbiri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla regresyon modeli kurulmuş buna ilişkin şekiller verilmiştir. Daha sonrasında ise ergenlerin demografik özelliklerine göre sosyal medya bağımlılık düzeyi, yaşam doyumu düzeyi ve mutluluk düzeyleri karşılaştırılmıştır.

Tablo 4.1. Ergenlerin Kişisel Özelliklerine İlişkin Değişkenlerin Dağılımı (n=414)

Değişken	Kategori	N	%	Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kız	267	64.5	Gelir Durumu	Düşük	40	9.6
	Erkek	147	35.5		Orta	317	76.6
					Yüksek	57	13.8
Sınıf	9.Sınıf	99	23.9	Anne Eğitim	İlköğretim	266	64.3
	10.Sınıf	108	26.1		Ortaöğretim	110	26.5
	11.Sınıf	106	25.6		Yükseköğretim	38	9.2
	12.Sınıf	101	24.4				
Başarı Durumu	Düşük	30	7.2	Baba Eğitim	İlköğretim	158	38.2
	Orta	180	43.5		Ortaöğretim	161	38.9
	Yüksek	204	49.3		Yükseköğretim	95	22.9
Değişken	Min	Max	X	SS			
Yaş	14	19	16.2	1.2			
Kardeş Sayısı	1	9	3.1	1.2			

Örneklemin %64.5'i kız öğrencilerden oluşmakta olup öğrencilerin sınıflara göre yüzdelik dağılımı birbirine benzer özellik göstermektedir. Öğrencilerin %49.3'ü başarı düzeyini yüksek düzeyde görürken %43.5'i ise orta düzeyde görmektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu aile gelir düzeyini orta düzey olarak belirtmiştir. Anne eğitim düzeyi incelendiğinde ilköğretim mezunu annelerin yoğunlukta (%64,3) olduğu görülürken baba eğitim düzeyi ilk öğretim (%38,2) ve orta öğretimde (%38,9) yoğunlaşmaktadır. Örneklemin yaş aralığı 14 ile 19 arasında değişmekte olup örneklem ortalaması $16.2 \pm$

1.2 iken kardeş sayısı 1 ile 9 arasında değişmekte olup örneklem ortalaması 3.1 ± 1.2 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.2. Ergenlerin Sosyal Medya Kullanım Özelliklerine İlişkin Değişkenlerin Dağılımı (n=414)

Değişken	Kategori	n	%	Değişken	Kategori	n	%
Öğrencilerin en çok tercih ettikleri sosyal medya araçları	Instagram	234	56.5	Sosyal medyada geçirilen süre	0-1 saat	88	21.3
	Youtube	71	17.1		1-3 saat	163	39.3
	WhatsApp	66	15.9		3-5 saat	103	24.9
	Tiktok	28	6.8		5 saat üzeri	60	14.5
	Twitter	11	2.7	Sosyal medya kullanma süresi	1 yıldan az	43	10.4
	Facebook	4	1.0		1-3 yıl	184	44.4
*Sosyal medya kullanma amacı	Bilgi arama	231	55.8		4-6 yıl	156	37.7
	Gündem takip	290	70.0		7 yıl ve üzeri	31	7.5
	Fotoğraf video	174	42.0	Sosyal medya kullanma aracı	Masaüstü PC	25	6.0
	Arkadaşlık	74	17.9		Dizüstü PC	18	4.4
	Takip	166	40.1		Mobil cihaz	371	89.6
Değişken	Min	Max	X	SS			
Sosyal medya hesap sayısı	1	6	2.95	1.7			

*Çoklu cevap verilmiştir.

Öğrencilerin en çok tercih ettikleri sosyal medya araçları incelendiğinde örneklem yarisından fazlasının (%56.5) *Instagram* bunu sırası ile *Youtube*, *WhatsApp*, *Tiktok*, *Twitter* ve *Facebook*'un takip ettiği görülmüştür. Öğrenciler sosyal medyayı önemli oranda (%70) gündemi takip etmek, bilgi aramak (%55.8) ve fotoğraf-video paylaşmak (%42) için kullandığını belirtmektedirler. Öğrenciler %39.3 oranında sosyal medyada 1-3 saat vakit geçirmektedir. Bunun yanında sosyal medyada 3-5 saat vakit geçirenlerin oranı da (%24.9) azımsanamayacak kadar yüksektir. Öğrencilerin büyük bölümü (%44.4 ve %37.7) 1-3 yıl ve 4-6 yıl aralığında sosyal medya kullanma geçmişine sahiptir. Sosyal medya araçlarını kullanmak için çoğunlukla (%89.6) mobil cihazla kullanılmaktadır. Öğrencilerin sosyal medya hesapları incelendiğinde, hesap sayısının 1-6 aralığında olduğu örneklem ortalamasının ise 2.95 ± 1.7 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.3. Ergenlerin Ölçeklerden Aldıkları Puan Ortalamaları ve Korelasyon Bulguları

Ölçekler	X	S.S.	1	2	3
1. ESMBÖ	19.7	7.2	1		
2. YDÖ	15.1	4.8	-0.183*	1	
3. EMÖ	49.9	13.5	-0.293*	0.732*	1

* $p < .001$; ESMBÖ: Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği; YDÖ: Çocuklar için yaşam doyum ölçeği; EMÖ: Ergen mutluluk ölçeği

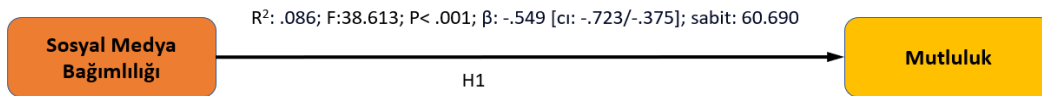
Örneklemin ESMBÖ puan ortalaması 19.7 ± 7.2 'dir. YDÖ puan ortalaması 15.1 ± 4.8 ve EMÖ puan ortalaması 49.9 ± 13.5 puan olarak belirlenmiştir.

Çalışmada incelenen ESMBÖ, YDÖ ve EMÖ değişkenleri birbiri ile ilişkili bulunmuştur. ESMBÖ ile YDÖ arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü ilişki bulunmuştur ($r: -0.183$; $p < 0.001$). Bu bulguya göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça yaşam doyum düzeyleri azalmaktadır.

İlişkisi incelenen bir diğer değişken ise ESMBÖ – EMÖ ilişkisidir. Çalışmanın bulgularına göre ESMBÖ ile EMÖ arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü ilişki bulunmuştur ($r: -0.293$; $p < 0.001$). Bu bulguya göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri azalmaktadır.

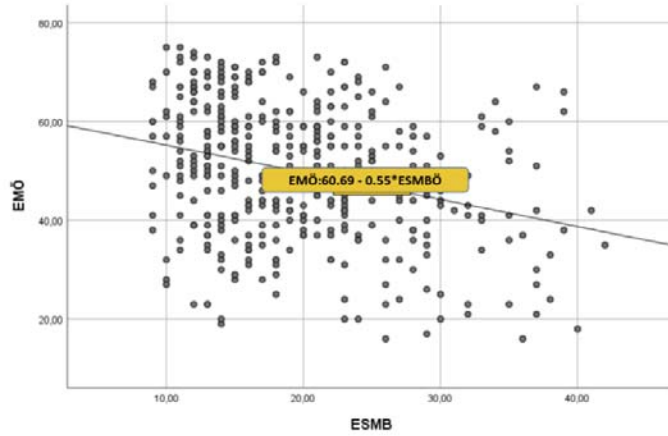
Çalışmada öne çıkan bir başka bulgu ise YDO-EMÖ ilişkisidir. Elde edilen bulgulara göre YDO ile EMÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ($r: 0.732$; $p < 0.001$). Bu bulguya göre öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri artmaktadır.

Ergenlerde sosyal medya kullanımının mutluluk ve yaşam doyumunu üzerinde yordayıcı etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon modeli kullanılmıştır.



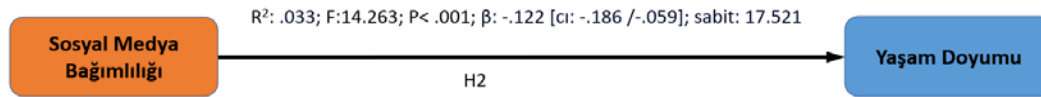
Şekil 4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı-Mutluluk İlişisine Ait Regresyon Sonuçları

Kurulmuş olan regresyon modeline göre sosyal medya bağımlılığının mutluluk üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur (F:38.613; $p < 0.001$). Elde edilen bulgulara ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri azalma göstermektedir. Modele göre “Mutluluk” değişkenindeki varyansın %9’u “Sosyal medya bağımlılığı” değişkeni tarafından açıklanmaktadır (R^2 : 0.086).



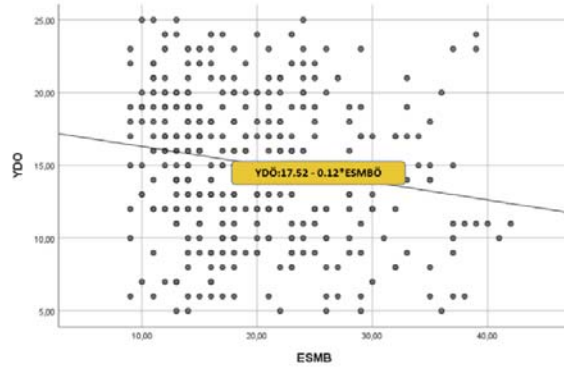
Şekil 4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı-Mutluluk İlişkisine Ait Regresyon Grafiği

Sosyal medya bağımlılığı düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisini belirlemek amacı ile kurulmuş olan modele göre $y = a + bx$ regresyon denklemi oluşturulmuştur. Yapılan hesaplamalara göre “Mutluluk” = $60.69 - 0.55 * \text{“Sosyal medya bağımlılığı”}$ denklemi elde edilmiştir. Elde edilen denkleme göre “Sosyal medya bağımlılığı” değişkenindeki bir birimlik artış “Mutluluk” değişkeni üzerinde 0.55 birimlik bir azalmaya sebep olmaktadır.



Şekil 4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı-Yaşam Doyumu İlişkisine Ait Regresyon Sonuçları

Kurulmuş olan regresyon modeline göre sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur (F:14.263; $p < 0.001$). Elde edilen bulgulara ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça yaşam doyum düzeyleri azalma göstermektedir. Modele göre “Yaşam doyumu” değişkenindeki varyansın %3’ü “Sosyal medya bağımlılığı” değişkeni tarafından açıklanmaktadır (R^2 : 0.033).



Şekil 4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı-Yaşam Doyumu İlişisine Ait Regresyon Grafiği

Sosyal medya bağımlılığı düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisini belirlemek için kurulmuş olan modele göre $y = a + bx$ regresyon denklemi oluşturulmuştur. Yapılan hesaplamalara göre “Yaşam doyumu” = $17.52 - 0.12 * \text{“Sosyal medya bağımlılığı”}$ denklemi elde edilmiştir. Elde edilen denkleme göre “Sosyal medya bağımlılığı” değişkenindeki bir birimlik artış “Yaşam doyumu” değişkeni üzerinde 0.12 birimlik bir azalmaya neden olmaktadır.

Tablo 4.4. Ergenlerin Demografik Değişkenlere Göre ESMBÖ Farkları

Değişken	Kategori	n	X	SS	Anlamlılık
Cinsiyet	Kız	267	19.9	7.3	t:1.003 p: 0.317
	Erkek	147	19.2	6.7	
Sınıf	9.sınıf	99	20.2	7.7	F:1.638 p: 0.180
	10.sınıf	108	20.7	7.0	
	11.sınıf	106	18.9	7.3	
	12.sınıf	101	18.9	6.7	
Başarı Durumu	^a Düşük	30	22.1	6.7	F:5.628 p: 0.004
	^b Orta	180	20.5	6.5	
	^c Yüksek	204	18.5	6.5	
Gelir Durumu	Düşük	40	19.3	7.2	F: .166 p: 0.847
	Orta	317	19.6	6.4	
	Yüksek	57	20.1	6.0	
Anne Eğitim	İlköğretim	266	19.9	6.5	F: .310 p: 0.733
	Ortaöğretim	110	19.3	6.6	
	Yükseköğretim	38	19.4	6.5	
Baba Eğitim	İlköğretim	158	19.0	6.6	F: 1.374 p: 0.254
	Ortaöğretim	161	19.8	6.6	
	Yükseköğretim	95	20.5	6.8	

Kız öğrencilerin ESMBÖ puan ortalaması 19.9 ± 7.3 ve erkek öğrencilerin ortalaması 19.2 ± 6.7 puan olup aradaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($t:1.003$; $p> 0.05$). Bulguya göre kızlarla erkeklerin ESMBÖ puanları birbirinden farksızdır.

Öğrencilerin sınıflara göre ESMBÖ puan ortalamaları incelendiğinde 9. sınıf (20.2 ± 7.7) ve 10. sınıf (20.7 ± 7.0) öğrencilerin puan ortalamaları 11. sınıf (18.9 ± 7.3) ve 12. sınıf (18.9 ± 6.7) öğrencilerin puanlarından yüksek olmasına karşın aradaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($F:1.638$; $p> 0.05$). Bu bulguya göre ESMBÖ puan ortalaması sınıf değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

Başarı durumu düşük olan öğrencilerin ESMBÖ puan ortalaması 22.1 ± 1.7 iken başarı durumu orta düzey olan öğrencilerin ortalaması 20.5 ± 7.3 ve başarı durumu yüksek olan öğrencilerin ortalaması ise 18.5 ± 6.5 olarak belirlenmiştir. Puanlar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F:5.628$; $p< 0.05$). Bu bulguya göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça başarı düzeyleri düşmektedir.

Düşük gelir düzeyinde bulunan öğrencilerin ESMBÖ puan ortalaması 19.3 ± 7.2 iken orta düzey gelire sahip olanların 19.6 ± 6.4 ve yüksek gelir düzeyinde olanların ise 20.1 ± 6.0 olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ($F: .166$; $p> 0.05$). Bu bulguya göre ESMBÖ puan ortalaması aile gelir düzeyine göre değişim göstermemektedir.

Anne eğitim düzeyi ilköğretim olanların ESMBÖ puan ortalaması 19.9 ± 6.5 iken ortaöğretim olanların 19.3 ± 6.6 ve yükseköğretim olanların ise 19.4 ± 6.5 olup, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($F: 0.310$; $p> 0.05$). Bu bulguya göre ESMBÖ puan ortalaması anne eğitim düzeyine göre değişim göstermemektedir.

Baba eğitim düzeyi ilköğretim olanların ESMBÖ puan ortalaması 19.0 ± 6.6 iken ortaöğretim olanların 19.8 ± 6.6 ve yükseköğretim olanların ise 20.5 ± 6.8 olup, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($F: 1.374$; $p> 0.05$). Bu bulguya göre ESMBÖ puan ortalaması baba eğitim düzeyine göre değişim göstermemektedir.

Tablo 4.5. Ergenlerin Demografik Değişkenlere Göre YDÖ Farkları

Değişken	Kategori	n	X	SS	Anlamlılık
Cinsiyet	Kız	267	14.9	4.8	t: -1.350 p: 0.178
	Erkek	147	15.5	4.8	
Sınıf	9.sınıf	99	15.8	4.9	F:1.374 p: 0.250
	10.sınıf	108	14.6	4.7	
	11.sınıf	106	15.3	5.0	
	12.sınıf	101	14.8	4.6	
Başarı Durumu	^c Düşük	30	13.3	4.9	F:5.364 p: 0.005
	^b Orta	180	14.6	4.8	
	^a Yüksek	204	15.8	4.7	
Gelir Durumu	^c Düşük	40	13.2	4.8	F: 9.166 p: 0.000
	^b Orta	317	15.0	4.7	
	^a Yüksek	57	17.2	4.9	
Anne Eğitim	İlköğretim	266	14.7	4.9	F: 2.766 p: 0.064
	Ortaöğretim	110	15.6	4.7	
	Yükseköğretim	38	16.4	4.4	
Baba Eğitim	İlköğretim	158	14.7	4.9	F: .816 p: 0.443
	Ortaöğretim	161	15.2	4.8	
	Yükseköğretim	95	15.5	4.7	

Kız öğrencilerin YDÖ puan ortalaması 14.9 ± 4.8 ve erkek öğrencilerin ortalaması 15.5 ± 4.8 puan olup aradaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur (t:-1.350; $p > 0.05$). Bulguya göre YDÖ puanları cinsiyete göre değişim göstermemektedir.

Öğrencilerin sınıflara göre YDÖ puan ortalamaları incelendiğinde 9. sınıf (15.8 ± 4.9) ve 10. sınıf (14.6 ± 4.7) öğrencilerin puan ortalamaları 11. sınıf (15.3 ± 5.0) ve 12. sınıf (14.8 ± 4.6) puan olup aradaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur (F:1.374; $p > 0.05$). Bu bulguya göre YDÖ puan ortalaması sınıf değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

Başarı durumu düşük olan öğrencilerin YDÖ puan ortalaması 13.3 ± 4.9 iken başarı durumu orta düzey olan öğrencilerin ortalaması 14.6 ± 4.8 ve başarı durumu yüksek olan öğrencilerin ortalaması ise 15.8 ± 4.7 olarak belirlenmiştir. Puanlar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F:5.364; $p < 0.05$). Bu bulguya göre öğrencilerin başarı düzeyleri arttıkça yaşam doyum düzeyleri artmaktadır.

Düşük gelir düzeyinde bulunan öğrencilerin YDÖ puan ortalaması 13.2 ± 4.8 iken orta düzey gelire sahip olanların 15.0 ± 4.7 ve yüksek gelir düzeyinde olanların ise 17.2 ± 4.9 olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (F: 9.166; $p < 0.001$). Bu bulguya göre aile gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumu artmaktadır.

Anne eğitim düzeyi ilköğretim olanların YDÖ puan ortalaması 14.7 ± 4.9 iken ortaöğretim olanların 15.6 ± 4.7 ve yükseköğretim olanların ise 16.4 ± 4.4 olup, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (F: 2.776; $p > 0.05$). Bu bulguya göre yaşam doyumu anne eğitim düzeyine göre değişim göstermemektedir.

Baba eğitim düzeyi ilköğretim olanların YDÖ puan ortalaması 14.7 ± 4.9 iken ortaöğretim olanların 15.2 ± 4.8 ve yükseköğretim olanların ise 15.5 ± 4.7 olup, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (F: .816; $p > 0.05$). Bu bulguya göre yaşam doyumu baba eğitim düzeyine göre değişim göstermemektedir.

Tablo 4.6. Ergenlerin Demografik Değişkenlere Göre EMÖ Farkları

Değişken	Kategori	n	X	SS	Anlamlılık
Cinsiyet	^b Kız	267	48.3	13.5	t: -3.368 p: 0.001
	^a Erkek	147	52.9	12.9	
Sınıf	9.sınıf	99	51.4	13.4	F:1.456 p: 0.226
	10.sınıf	108	47.9	13.6	
	11.sınıf	106	51.0	13.3	
	12.sınıf	101	49.5	13.7	
Başarı Durumu	^b Düşük	30	46.9	12.3	F:5.002 p: 0.007
	^b Orta	180	48.0	13.6	
	^a Yüksek	204	52.0	13.4	
Gelir Durumu	^c Düşük	40	44.7	15.1	F: 5.745 p: 0.003
	^b Orta	317	49.8	13.2	
	^a Yüksek	57	54.0	13.1	
Anne Eğitim	İlköğretim	266	49.5	13.6	F: .962 p: 0.383
	Ortaöğretim	110	50.0	13.8	
	Yükseköğretim	38	52.7	12.2	
Baba Eğitim	İlköğretim	158	49.3	14.1	F: .326 p: 0.722
	Ortaöğretim	161	50.1	12.6	
	Yükseköğretim	95	50.6	14.0	

Kız öğrencilerin EMÖ puan ortalaması 48.3 ± 13.5 ve erkek öğrencilerin ortalaması 52.9 ± 12.9 puan olup aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t:-3.368$; $p<0.05$). Bulguya göre erkek öğrencilerin mutluluk düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksektir.

Öğrencilerin sınıflara göre EMÖ puan ortalamaları incelendiğinde 9. sınıf (51.4 ± 13.4) ve 10. sınıf (47.9 ± 13.6) öğrencilerin puan ortalamaları 11. sınıf (51.0 ± 13.3) ve 12. sınıf (49.5 ± 13.7) puan olup aradaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($F:1.456$; $p>0.05$). Bu bulguya göre mutluluk düzeyi sınıf değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

Başarı durumu düşük olan öğrencilerin EMÖ puan ortalaması 46.9 ± 12.3 iken başarı durumu orta düzey olan öğrencilerin ortalaması 48.0 ± 13.6 ve başarı durumu yüksek olan öğrencilerin ortalaması ise 52.0 ± 13.4 olarak belirlenmiştir. Puanlar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F:5.002$; $p<0.05$). Bu bulguya göre başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin mutluluk düzeyi diğer gruplardan daha yüksektir.

Düşük gelir düzeyinde bulunan öğrencilerin EMÖ puan ortalaması 44.7 ± 15.1 iken orta düzey gelire sahip olanların 49.8 ± 13.2 ve yüksek gelir düzeyinde olanların ise 54.0 ± 13.1 olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($F: 5.745$; $p<0.05$). Bu bulguya göre aile gelir düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi artmaktadır.

Anne eğitim düzeyi ilköğretim olanların EMÖ puan ortalaması 49.5 ± 13.6 iken ortaöğretim olanların 50.0 ± 13.8 ve yükseköğretim olanların ise 52.7 ± 12.2 olup, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($F: .962$; $p>0.05$). Bu bulguya göre mutluluk düzeyi anne eğitim düzeyine göre değişim göstermemektedir. Baba eğitim düzeyi ilköğretim olanların EMÖ puan ortalaması 49.3 ± 14.1 iken ortaöğretim olanların 50.1 ± 12.6 ve yükseköğretim olanların ise 50.6 ± 14.0 olup, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($F: .326$; $p>0.05$). Bu bulguya göre mutluluk düzeyi baba eğitim düzeyine göre değişim göstermemektedir.

Tablo 4.7. Ergenlerin Yaş ve Kardeş Sayısının ESMBÖ, YDÖ ve EMÖ İlişkisi

Değişken	n	Yaş			Kardeş sayısı		
		r	r²	p	r	r²	p
ESMBÖ		-0.087	0.007	0.078	-0.043	0.002	0.382
YDÖ	414	-0.016	0.000	0.747	-0.078	0.006	0.112
EMÖ		0.011	0.000	0.830	-0.006	0.000	0.909

Öğrencilerin sürekli değişken özelliği gösteren yaş ve kardeş sayısı gibi demografik özellikleri ile çalışmada kullanılan ölçüm araçlarının ilişkisi incelendiğinde ESMBÖ, YDÖ ve EMÖ puan ortalamaları ile yaş ve kardeş sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$). Bu bulguya göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, yaşam doyum düzeyleri ve mutluluk düzeyleri ile yaşları arasında ilişki bulunmamaktadır.

5.TARTIŞMA

Sosyal medya, son yıllarda kullanımı hızla artan ve tüm ihtiyaçların karşılanabileceği bir platforma dönüşmüştür. Adölesan grup sosyal medyayı hayatlarında olup bitenleri paylaşmak, arkadaşlarıyla ya da ailesiyle çekilen fotoğraf ve videoların gönderimini yapmak, vakit geçirmek, eğlenmek ve araştırma yapmak gibi farklı amaçlar doğrultusunda kullanmaktadır. Amaçlarına göre kullandıkları sosyal medya araçları da değişiklik göstermektedir (Doğrusever, 2021). Bu çalışmada öğrencilerin en çok tercih ettikleri sosyal medya araçları incelendiğinde örneklemin yarısından fazlasının (%56.5) *Instagram* bunu sırası ile *Youtube*, *WhatsApp*, *TikTok*, *Twitter* ve *Facebook*'un takip ettiği görülmüştür. Polat (2023) yapmış olduğu araştırmada ergenlerin en çok kullandığı sosyal medya aracının *Instagram* olduğunu belirtmiştir. Alica ve Saban (2013) tarafından yapılan çalışmada ise en çok tercih edilen sosyal medya platformunu %71.1 ile *Facebook* oluşturmuştur. Bu araştırmanın sonucunda en çok tercih edilen sosyal medya aracının *Instagram* olmasının sebebi son yıllarda popülerliğinin artması, güncel bilgilerin hızla paylaşılması, her yaş grubuna hitap edecek içerikleri ve kullanımının kolaylığından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin sosyal medyayı önemli oranda (%70) gündemi takip etmek, bilgi aramak (%55.8) için kullandığı sonucuna bu araştırmada varılmışken bir araştırma da ise adölesan grubun sosyal medyayı çoğunlukta sosyal çevreye sahip olmak için kullandıkları verisine ulaşılmıştır (Akçay, 2009). Yapılan bir çalışmada ergenlerin %95'inin sosyal medya hesaplarına sahip olduğu ve bunların %82.5' ininde arkadaşlarıyla online sohbet edebilmek için kullandığı ortaya çıkmıştır (Bilgin ve ark., 2020). Armağan (2013) tarafından yapılan bir araştırmada da gençlerin %96.8 oranında sosyal medya hesabı olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında sosyal ağların uygun kullanılmaması halinde mentaliteyi, kişilerarası ilişkileri ve özel hayatı olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Doğan ve Tosun, 2016; Acılar ve Mersin, 2015). Bu araştırmanın sonucunda ergenlerin ülkede ve tüm dünyada siyasi ve sosyal

açından gerçekleşen güncel olaylardan haberdar olmak gündemden geri kalmamak için kullandığı düşünülmektedir.

Örneklemin ESMBÖ puan ortalaması bu araştırmada $19.7 \pm .7.2$ olarak belirlenmiştir. Atın (2022) tarafından yapılmış olan çalışmada ise ESMBÖ puan ortalaması 23.30 olarak bulunmuştur. Yine başka bir araştırmada öğrencilerin ESMBÖ puan ortalaması erkek öğrencilerde 19.7 ± 8.2 , kız öğrencilerde ise 20.9 ± 7.7 olarak saptanmıştır (Güngör, 2023). Polat (2023) yapmış olduğu çalışmada ESMBÖ puan ortalamasını 22.35 ± 7.68 çıkmıştır. Bir başka çalışmada ESMBÖ puan ortalaması 18.04 ± 0.31 olarak hesaplanmıştır (Yiğit, 2022). Çalışmaların ESMBÖ puan ortalamalarına bakıldığında bu araştırmanın ortalama bir değer aldığı düşünülmektedir. Bu çalışmada örneklemin YDÖ puan ortalaması 15.1 ± 4.8 olarak saptanmıştır. Demirtaş (2021) çalışmasında ise YDÖ puan ortalaması 20.30 ± 8.07 olarak belirlenmiştir. Yapılan başka bir araştırmada öğrencilerin YDÖ puan ortalaması 16.94 ± 4.21 olarak çıkmıştır (İnce, 2018). Bu çalışma için örneklemin EMÖ puan ortalaması 49.9 ± 13.5 puan olarak belirlenmiştir. Murtezaoğlu (2022) yapmış olduğu araştırma sonucunda EMÖ puan ortalamasını 50.82 ± 13.36 olarak bulmuştur. Farklı bir çalışmada ise EMÖ puan ortalaması kız öğrenciler için 48.93, erkek öğrenciler için 50.72 olarak saptanmıştır (Mermer, 2023).

Literatürde de sosyal medya kullanımıyla mutluluk oranının arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Balcı ve Demir, 2018). Bu çalışmada da sosyal medya bağımlılığının mutluluk üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Morsünbül (2014) tarafından yapılan çalışmanın sonucu, fazla sosyal medya kullanan gençlerin yaşam doyum düzeylerinin düşük olduğu yönünde çıkmıştır. Bu çalışmada ise sosyal medyanın yaşam doyumunu üzerine etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bir başka destekler nitelikte olan araştırma ise sosyal medya kullanımının, yaşam doyumunu ve mutlulukla negatif yönlü bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir (Kutlu ve ark., 2016). Literatürde internet kullanımının mutluluk ve yaşam doyumuyla arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda pozitif ya da negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu sonuçlarına varılmıştır (Göral ve Karaküçük, 2015; Köse, 2016; Li ve ark.,

2015). Ergün ve Meriç (2020) tarafından yapılmış olan araştırma da internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmış benzer şekilde bu çalışmada da sosyal medya kullanımının yaşam doyumu üzerinde etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Yine bu çalışmayı destekler nitelikte Dilsiz ve Kandemir (2020) tarafından hazırlanan çalışmada yaşam doyumu ve sosyal medya arasında etkileşim olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal medyanın uzun süreli kullanımıyla yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Ancak literatürde yaşam doyumuyla sosyal medya arasında anlamlı bir ilişki gösterilemeyen sonuçlar elde edilmiş araştırmalarda mevcuttur (Shahnaz ve Karim, 2014). Sosyal medya hayatın her alanına dahil olduğu ve günlük yaşamı kolaylaştırarak ergenleri içine çektiği için hem mutluluğu hem de yaşam doyumu düzeyini etkilemesi beklenen bir sonuç olarak düşünülmektedir. Ergenin hem mutluluk hem de yaşam doyumunun azalmasına sebep olan sosyal medya bağımlılığından kurtulması için öğretmen, terapist ve okul hemşirelerinin iş birliği içinde olması gerekmektedir. Okul hemşirelerinin öğrencileri okulda farklı sosyal aktivitelere çekerek sosyal medyada geçirilen süreyi azaltması ve bu konuda ebeveynlerle iş birliği yapılmasının ergenlerde sosyal medya bağımlılık düzeyini azaltacağı düşünülmektedir.

Yapılan bu çalışmada çıkan sonuçlara göre sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Literatürde bu bulguyu destekler nitelikte olan sosyal medyayla cinsiyet arasında ilişki bulunmadığı tespit edilmiş çalışmalar mevcuttur (Hou ve ark., 2019; Güngör, 2023; Meena ve ark., 2015; Yu ve ark., 2016; Deniz ve Gürültü, 2018). Aktan (2018) tarafından yapılan çalışmada da cinsiyetle sosyal medya bağımlılığının ilişkisi bulunamamıştır. Kızların sosyal medya konusunda daha bağımlı olduklarını (Chae ve ark., 2018) ya da erkeklerin sosyal medya konusunda daha bağımlı olduklarını gösteren (Akyıldız ve Argan, 2012) çalışmalarda söz konusudur. Kemp (2019) tarafından yapılan araştırmada sosyal medya araçlarında erkek kullanıcı sayısının kadın kullanıcı sayısından daha fazla olduğu ortaya çıkarılmıştır. Adölesanların %20'sinde sosyal medyaya bağımlılığı olduğu bunların %7 erkek %13 kız şeklinde ayrıştırıldığı ortaya çıkmıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha bağımlı oldukları belirtilmiştir (Doğrusever, 2021). Araştırmada kız ve erkek öğrencilerin sosyal medya araçlarına ulaşım imkanları eşit olduğu için sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de cinsiyetle farklılaşmadığı düşünülmektedir.

Öğrencinin sınıf düzeyiyle sosyal medya bağımlılığının herhangi bir ilişkisi bulunmadığı bu çalışmada tespit edilmiştir. Doğrusever (2021)'in yapmış olduğu çalışmada da sosyal medya bağımlılığı ve sınıf düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Yine bu bulguları destekler nitelikte Deniz ve Gürültü (2018) tarafından öğrenciler üzerinde yapılmış çalışmada sınıf seviyeleriyle sosyal medya bağımlılığı arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Lisede eğitim görmekte olan farklı sınıflardaki ergenlerin yaşları fark etmeksizin hepsinin akıllı telefonu ve sosyal medya araçları mevcut olduğu ve ulaşmaları kolay olduğu için sınıf düzeyiyle sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki olmaması beklenen bir sonuç olarak düşünülmektedir. Okul hemşirelerinin tüm sınıflardaki öğrencilere yaşlarına ve algılama düzeylerine uygun eğitimler vermesi gerektiği düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının öğrencinin başarı düzeyine göre değişiklik göstermiş olduğu bu çalışmada elde edilen sonuçlardan biridir. Hou (2019) tarafından yapılmış olan çalışmada sosyal medya bağımlılığı görülen bireylerde akademik başarı oranının düştüğü tespit edilmiştir. Yine Kirschnerand Karpinski (2010)'in öğrenciler üstündeki yapmış olduğu çalışmada *facebook* kullanan öğrencilerin okuldaki başarı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında sosyal medya kullanımı ve eğitimdeki başarı düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya kullanımının yüksek olduğu kişilerde okuldaki başarı düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (Tanrıverdi ve Sağır, 2014; Deniz ve Gürültü, 2018; Singh ve Barmola, 2015; Doğrusever, 2015). Kumcağız ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya kullanımının ergenin akademik başarısında olumsuz bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duman (2008) yaptığı çalışmada aktif internet kullanan ergenlerin okul başarısında düşüşler olduğu belirtilmiştir. Ancak literatürde bu sonuçlara karşıt gelen akademik başarı ve sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki bulunmadığı tespit edilen çalışmalarda (Deniz ve Gürültü, 2018; Kolek ve Saunders 2008; Pasek ve ark., 2009) bulunmaktadır. Öğrencinin sosyal medya kullanım süresi arttıkça derslerini ihmal edeceği ve sınavlarına çalışamayacağı için akademi başarısında da düşüşün olması bu araştırmada çıkması beklenen bir sonuç olarak düşünülmektedir. Başarıdaki bu düşüşü önlemek için rehberlik öğretmenleri ve okul hemşireleri tarafından öğrencilerin telefona bakabileceği süreler belirlenerek ders programları oluşturulabileceği düşünülmektedir.

Şahin (2014) tarafından yapılan çalışmada ailenin gelir düzeyinin yüksek olmasıyla birlikte sosyal medya kullanımının da arttığı belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmada ise sosyal medya kullanımının ailenin gelir düzeyiyle bir ilişkisi bulunmadığı tespit edilmiştir. Yüksel ve Öztoprak (2019) yapmış oldukları çalışmada sosyal medya bağımlılığının ergenin ekonomik durumuyla arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine alanda yapılan araştırmalarda internet ve sosyal medya bağımlılıklarının ekonomik düzeyle ilişkisi olmadığı saptanmıştır (Baz, 2018; Çolak, 2020; Atın, 2022; Kutluca, 2020). Ailenin gelir durumu ne düzeyde olursa olsun çocuklarına bunu yansıtmadığı ve tüm imkanlarını seferber ettikleri aynı zamanda teknolojik araçlara ulaşmak çok kolaylaştığı için farklı ekonomik düzeyde olmanın öğrencinin sosyal medya kullanım oranıyla ilişkilendirilemediği düşünülmektedir.

Anne babanın eğitim durumları ergen üstündeki birçok konuda etkili olmaktadır (Yalçın ve Özdemir, 2021). Ancak bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının anne ve baba eğitim düzeyine göre değişiklik göstermediği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmayla benzer sonuçlara ulaşan, anne ve babanın eğitim düzeylerinin öğrencinin bağımlılık düzeyinde herhangi bir farklılık oluşturmadığı tespit edilen çalışmalar da mevcuttur (Gökçearslan ve Günbatar, 2012). Ancak Ülgen (2014) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre annesinin eğitim düzeyi yüksek olan çocukların bağımlılık oranları daha yüksektir. Öğrenciler sosyal medya kullanımını genelde akranlarından öğrendiği için ebeveynlerin eğitim düzeyi ne kadar farklılık gösterse de sosyal medya bağımlılık düzeyini etkilemeyeceği düşünülmektedir. Ebeveynler her davranışta çocuğunun rol modeli ve aynasıdır. Bu nedenle ergenlerde sosyal medya bağımlılığın önlenmesine yönelik önlemlerin başında ebeveynlerin bu konudaki farkındalık düzeyinin artırılmasının sağlanması gerektiği düşünülmektedir. Okullar ebeveynlere toplu ulaşma konusunda kritik bir öneme sahiptir. Hemşireler bu durumu avantaja çevirerek tüm ekip ile iş birliği içinde sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik bilgilendirme ve danışmanlık yapma gibi rollerini kullanılması gerektiği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada yaşam doyumunun cinsiyete göre değişiklik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılmış farklı çalışmalarda bu çalışmayı destekler şekilde sonuçlara ulaşmış ve yaşam doyumunun cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır (Kapıkıran, 2016; Kermen ve ark, 2016; Yıldız ve Kahraman, 2021; Gündoğar ve ark.,

2007; Sarı ve ark., 2019; Tümkaya, 2011; Çivitçi, 2009; Gilman ve Huebner, 2006). Bakan ve Güler (2017) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Aksine yapılan başka çalışmalarda ise yaşam doyumunun kızlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır (Demir ve Murat, 2017; Yılmaz ve Aslan, 2013; elikkaleli ve Gündoğdu, 2005; Uz, 2011; Tuzgöl, 2007; Yıldız, 2016). Erkeklerin yaşam doyumunun kızların yaşam doyumundan daha fazla olduğunun saptandığı çalışmalarda mevcuttur (Moksnes ve Espnes, 2019; Goldbeck ve ark., 2007). Hem yaşam şartları hem de beklentiler son dönemlerde erkeklerde ve kadınlarda genellikle benzer olduğu için yaşam doyumunun cinsiyete göre değişiklik göstermediği düşünülebilir.

Yaşam doyumunu, bireyin kendini değerlendirmesi ve bulunduğu yerde hem mutlu hem memnun hissetmesidir (Ergün ve Meriç, 2020). Bu çalışmada yaşam doyumunun öğrencinin bulunduğu sınıf düzeyine göre değişiklik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Huebner ve ark. (2006) ğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada 9. ve 12. sınıflarda eğitim gören ergenlerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yine yapılmış olan çalışmalarda da bu çalışmayla benzer bir sonuç elde edilerek sınıf düzeyleriyle yaşam doyumları arasında ilişki saptanmamıştır (Yıldız, 2016; Bakan ve Güler, 2017; Gilman ve Huebner, 2006). Aksine Çivitçi (2009)'nin yaptığı çalışmada sınıf düzeyine göre öğrencilerin yaşam doyumlarında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Öğrencinin sınıfı değiştikçe bulunduğu ortam, şartlar, aile ve arkadaşlar minimum düzeyde değişkenlik gösterdiğinden yaşam doyumunu düzeyinin de değişiklik göstermediği dşnlmektir.

Bu çalışmaya göre yaşam doyumunun öğrencinin başarı düzeyine göre değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Çivitçi (2012) tarafından yapılan çalışmada da başarılı öğrencilerin yaşam doyumunu oranı yüksek olarak tespit edilmiştir. Yine Tuzgöl (2007)'n yapmış olduğu araştırma bu çalışmayı destekler şekilde akademik başarının artmasıyla birlikte yaşam doyumunun da arttığı saptanmıştır. Yapılan farklı araştırmalarda da bireylerin akademik başarısının artmasıyla birlikte yaşam doyumunda artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Chow, 2005; Suldo ve Huebner, 2006). Okulun ve ailenin öğrenciden beklentisi akademik olarak başarılı bir profil olduğu için ğrenci bu başarıyı sağladığında yaşam doyumunu yükselecek diye dşnlmektir.

Tuzgöl (2007)'ün öğrenciler üzerinde yapmış olduğu araştırmada ekonomik durumlarının yükseldikçe yaşam doyumunun da arttığı belirlenmiştir. Bu çalışmada da yaşam doyumunun ailenin gelir düzeyine göre değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu çalışmanın aksine öğrencilerin gelir durumlarına göre yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Yıldız ve Kahraman, 2021; Cao ve ark., 2011). Gelir durumunun yükselmesiyle birlikte yaşam doyumunun arttığı çalışmalar da mevcuttur (Chow, 2005; Seligson ve ark., 2003; Huebner ve ark., 2005). Öğrencinin yaşam şartlarının iyileşmesi ve imkanlarının artmasıyla birlikte yaşam doyumu düzeylerinin de artacağı düşünülmektedir.

Sarı (2019) tarafından yapılan çalışmada babanın eğitim durumunun bireyin yaşam doyumu üstünde anlamlı bir farklılık oluşturduğu yani babası üniversiteden mezun olanların, babası ilkokuldan mezun olanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aksine bu çalışmada ise yaşam doyumunun anne ve babanın eğitim düzeyine göre değişiklik göstermediği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde babanın eğitim durumunun ergenlerde yaşam doyumu düzeyini etkilemediği sonucuna varmış çalışmalar mevcuttur (Yıldız ve Kahraman, 2021; Benzur, 2003). Bu çalışmada elde edilen bulguları destekler nitelikte çalışmalarda da yine annenin ve babanın eğitim düzeylerinin öğrencinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna varılmıştır (Görmez ve İkiz, 2010; Elkin, 2017; Çivitçi, 2009). Yaşam doyumunun anne baba eğitim düzeyiyle ilişkisinin olmaması öğrencinin genelde arkadaşlarıyla vakit geçirmesi ve yaşam doyumu düzeyleri konusunda kendisine yine akranlarını rol model almasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin mutluluk düzeyinin cinsiyete göre değişiklik göstermediği sonucuna bu çalışmada varılmıştır. Bektaş ve Karagöz (2020) tarafından Finlandiya örneği üstünden yapılan çalışmada da cinsiyet ve mutluluk arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatürde bu çalışmayla benzer şekilde sonuçlara ulaşarak öğrencilerin mutluluklarının cinsiyete göre değişmediği belirlenmiş araştırmalar mevcuttur (Kemal ve Duran, 2019; Cihangir ve Meydan, 2018; Özgün ve ark., 2017). Aksine mutluluk düzeyiyle cinsiyet arasında ilişkinin olduğunu savunan çalışmalarda bulunmaktadır (Graham ve Chattopadhyay, 2013; Gündoğdu ve Yavuzer, 2011). Öğrenim gören kız ve

erkek öğrencilerin mutlulukları genellikle benzer şartlarda, ortamlarda geliştiğinden cinsiyetlerin farklı olmasının mutluluk düzeyiyle ilişkili olmadığı düşünülmektedir.

Bu çalışmaya göre mutluluk oranlarının öğrencinin sınıf düzeyine göre değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Literatürde çalışmayı destekler nitelikte bulgulara rastlanılarak öğrencinin sınıfı yükseldikçe mutluluk düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir (Bektaş ve Karagöz, 2020). Bu çalışmada mutluluk düzeyinin öğrencinin okul başarı durumuna göre değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. Özdemir ve Koruklu (2011) tarafından yapılan çalışmada da bu çalışmayı destekler nitelikte bir sonuca varılarak öğrencilerin başarı düzeyiyle mutlulukları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada öğrencinin mutluluk durumunun ailenin gelir düzeyine göre değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmada ise gelirin mutluluk düzeyi üzerinde etkisi olmadığı belirlenmiştir (Bektaş ve Karagöz, 2020). Bu çalışmadan çıkarılan sonuca göre öğrencinin mutluluk hali anne ve baba eğitim düzeyine göre değişiklik göstermemektedir. Yapılan farklı bir çalışmada ise öğrencinin mutluluk düzeyiyle anne baba eğitim durumu arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bektaş ve Karagöz, 2020). Öğrencilerin bu yaşlarda mutluluk kaynağı genel olarak akranları ve onlarla katıldığı sosyal etkinlikler olduğu için anne babanın eğitim durumlarının ergenin mutluluğunu etkilemediği düşünülmektedir.

Öğrencilerin yaşları ile sosyal medya bağımlılık düzeyi, yaşam doyumu ve mutluluk oranları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bu çalışmada tespit edilmiştir. Alican ve Saban (2013) tarafından farklı yaş gruplarındaki öğrencilere yapılan çalışmada da öğrencilerin sosyal medya kullanım düzeyiyle ilgili bir fark görülemediği. Yine literatürde bulunan farklı araştırmalarda sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeylerine ve yaşa göre değişiklik göstermediği tespit edilmiştir (Deniz ve Gürültü, 2018; Cooper 2013). Literatürde Bolat ve Korkmaz (2021) tarafından yapılmış araştırmada ise sınıf düzeylerine göre sosyal medya bağımlılık oranlarının değişiklik gösterdiği sonucuna varılmıştır. Yurt dışında yapılan farklı çalışmalarda ergenlerin yaş almasıyla birlikte yaşam doyum düzeylerinin azaldığı saptanmıştır (Casas ve ark., 2007; Chipuer ve ark, 2003; Goldbeck ve ark., 2007). Gün ve Bayraktar (2008) tarafından yapılan araştırma bu çalışmayla benzerlik göstererek yaşam doyumunun yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Mutluluk ve öğrencilerin yaşı konusunda Bektaş ve Karagöz

(2020) tarafından Finlandiya örneği üstünden yapılan çalışmada anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin yaşlarının artmasıyla birlikte mutluluk oranlarının düştüğü tespit edilmiştir (Bektaş ve Karagöz, 2020). Bu çalışmada öğrencilerin kardeş sayısı ile sosyal medya bağımlılık düzeyi, yaşam doyumu ve mutluluk oranları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Çivitçi (2009)'nin yapmış olduğu çalışmada kardeş sayısının yaşam doyumuyla arasında anlamlı bir farklılığa ulaşlamamıştır. Ergenlik döneminde yaşam doyumu ve mutluluk kavramları genellikle arkadaş çevresiyle bağdaştırıldığı için kardeş sayısının bu konuda etkin olmadığı düşünülmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmanın bulgularına dayanarak şu sonuçlara ulaşılmıştır.

- Sosyal medya bağımlılığı öğrencilerin mutluluk ve yaşam doyumunu etkileyen bir değişkendir. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça mutluluk ve yaşam doyumu azalmaktadır.
- Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyet, sınıf, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyine göre değişiklik göstermemektedir. Buna karşın sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça öğrencinin başarı düzeyi azalmaktadır.
- Ergenlerin yaşam doyum düzeyleri cinsiyete, sınıfa, anne ve baba eğitim düzeyine göre değişim göstermemektedir. Buna karşın başarı düzeyi ve aile gelir düzeyi arttıkça yaşam düzeyi artmaktadır.
- Erkek öğrencilerin mutluluk düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak başarı düzeyi ve aile gelir düzeyi arttıkça ergenlerin mutluluk düzeyi artmaktadır. Buna karşın öğrencinin sınıf, anne ve baba eğitimi gibi özelliklerine göre mutluluk düzeyi değişmemektedir.
- Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, yaşam doyum düzeyleri ve mutluluk düzeyleri ile yaş ve kardeş sayısı arasında ilişki bulunmamaktadır.

Bu sonuçlar doğrultusunda ergenlerdeki bu sosyal medya bağımlılık oranlarının düşürülmesi amacıyla okul hemşireleri, rehberlik öğretmenleri ve aileyle iş birliği yapılmalıdır. Yine okul hemşireleriyle görüşülerek ergenlere zaman yönetimiyle ilgili beceriler kazandırılmalıdır. Bu sayede sosyal ağlarda geçirdikleri süreler kısaltılarak günlük hayata adapte olmaları kolaylaştırılabilir. Yüz yüze yapılan projeler ve aktiviteler arttırılarak sosyal ağlardan uzaklaşmaları sağlanabilmektedir. Ergenler ve aileleri sosyal medya kullanımı hakkında kapsamlı eğitimlere alınarak sınırları belirlenmelidir. Sosyal medyada kullanırken zorbalığa maruz kalıp ihtiyaç duydukları her an da yardım edip kolaylık sağlayabilecek öğretmenler, psikologlar ve okul hemşirelerinin sayıları arttırılıp yaygınlaştırılmalıdır.

Gençler kendilerini yalnız hissetmemelidir. Okullarda sosyal medyanın doğru kullanımına yönelik seçmeli ya da zorunlu dersler getirilerek eğitimlerle gençlerin algıları açılıp güçlendirilmelidir.



KAYNAKLAR

- Acılar, A. ve Mersin, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin *Facebook* Kullanımı ile Mahremiyet Kaygısı Arasındaki İlişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 54(14), 103-114.
- Akçay, H. (2009). Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Sosyal Medya Kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi Üzerine Bir Araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 33, 137-161.
- Akdemir, A.M. (2021). *Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Mutluluk Düzeylerinin Sorumluluk Duygusu ve Davranışı ile Sosyal ve Duygusal Öğrenmeye Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisan Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akduman G ve Hatipoğlu Z, (2018). Mutluluk ve İşe İlişkin Duyuşsal İyilik Algısına Yönelik Ülkeler Bazında Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7 (3), 154-172
- Akgün, Z., Durmaz, S. S. ve Hacıhasanoğlu, P. (2020). Covid-19 Salgını Sürecinde Online Alışveriş: Genişletilmiş Teknoloji Kabul Modeli ve Algılanan Kaygı Perspektifinde Bir Saha Çalışması. *Idea Studies Journal*, 6(19), 433-449.
- Aktan, E. 2018. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*; 5(4), 405-421.
- Akyıldız, M. ve Argan, M. (2012). Using Online Social Networking: Students' Purposes of Facebook Usage at The University of Turkey. *Journal of Technology Research*, 3, 1-11.
- Alican, C. ve Saban, A. (2013). Ortaokul ve Lisede Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Tutumları: Ürgüp Örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (35), 1-14.
- Altay, D. ve Ekşi, H. (2018). Çocuklar İçin Yaşam Doyumu Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. 5. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Sempozyumu'nda Sunulan Tam Metin Bildiri* (s. 354-362), İstanbul, Türkiye.
- Armağan, A. (2013). Gençlerin Sanal Alanı Kullanım Tercihleri ve Kendilerini Sunum Taktikleri: Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(27), 78-92.
- Atasoy, İ. ve Turan, Z. (2019). Ebe ve Hemşirelerde Duygusal Emek ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 9(3) , 357-366 .
- Atın, A. (2022). *Sosyal Medya Bağımlılığı ve Arkadaşa Bağlanma ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerinin İncelenmesi: Ergenler Üzerinde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, M. (2020). *Lise Öğrencilerinin Mutluluk ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri ile Sosyal Medya Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

- Ayhan, B. ve Köseliören, M. (2019). İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Bakan, İ., ve Güler, B. (2017). Duygusal Zekânın, Yaşam Doyumu ve Akademik Başarıya Etkileri ve Demografik Özellikler Bağlamında Algı Farklılıkları. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(33), 1-11.
- Balcı Ş ve Demir Y. (2018) Sosyal Medya Kullanımı ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği Üzerine Bir İnceleme. *International of Social Science* 71, 339-354.
- Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook Addictionamong University Students in Turkey: Selcuk University Example. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34, 255-278.
- Balcı, Ş ve Koçak, M. C. (2017). Sosyal Medya Kullanımı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, 4-5 May 2017*. İstanbul, s. 34-45.
- Baş, T. (2010). *Anket Nasıl Hazırlanır, Uygulanır Değerlendirilir?*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Çalışma. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295.
- Bektaş, M. ve Karagöz, Ş. (2020). Mutluluk ve Yalnızlık Düzeylerinin Demografik Değişkenler Temelinde İncelenmesi: Finlandiya Örneği. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi (1)*, 411-435.
- Benzur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources, and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 67-79.
- Beyene, B. (2018). *Social Media Usage, Prevalence of Social Media Addiction, and the Relationship with AcademicPerformance Among Undergraduate Students of St. Mary's University*. Master Thesis, Addis Ababa University, Ethiopia.
- Bilgin, M., Şahin, İ. ve Togay, A. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Anne-Baba Ergen İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202): 263-281.
- Bolat, D. ve Korkmaz, Ö. (2021). Ortaokullarda Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Siber Zorbalık Davranışları, Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Sosyal Medya Bozuklukları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(1), 253-268.
- Camci, G. ve Kavuran E. (2021). Hemşirelerin İş Stresi ve Tükenmişlik Düzeyleri ile Meslek ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 24(2), 274-283.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., and Tao, F. (2011). Problematic Internet Use in Chinese Adolescent Sandits Relation Topsycho Somatic Symptoms and Life Satisfaction. *BMC Public Healts*, 11(1), 802.

- Casas, F., Figuer, C., Gonzalez, M., Malo, S., Alsinet, C. and Subarroca, S. (2007). The Well-Being of 12 -to 16-Year-Old Adolescents and their Parents: Results from 1999 to 2003 Spanish Samples. *Social Indicators Research*, 83, 87–115.
- Caskey, M. M. and Anfara, V. (2007). Researchsummary: Young Adolescents' Development al Characteristics. *National Middle School Association*, 4151, 614-895.
- Chae, D., Kim, H. and Kim, Y. A. (2018). Sex Differences in the Factors Influencing Korean College Students' Addictive Tendency Toward Social Networking Sites. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(2), 339–350.
- Chipuer, H.M., Bramston, P. and Pretty, G. (2003). Determinants of Subjective Quality of Life Among Rural Adolescents: A develop Mental perspective. *Social Indicators Research* 61, 79–95.
- Chow H.P.H. (2005). Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Socia IIndicators Research*. 70(2): p.139-150.
- Cihangir Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik Döneminde Mutluluk ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Cooper, H. T. ve Çivilidağ, A. (2013). Ergenlerde Siber Zorba ve Öfkenin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma: Niğde ili örneği. *International Journal of Social Science*, 6(1), 497-511.
- Cihangir Çankaya, Z. (2008). Bazı İnsanlar Neden Daha Mutludur? Öznel İyi Olma Sürecinde Psikolojik İhtiyaçların Rolü. *Aile ve Toplum Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi*, 13(1), 29-36.
- Çakır, Y. ve Turan N. (2022) Adölesanlarda Teknolojik Oyun Bağımlılığı ve Karakter Güçleri. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 377-382.
- Çam, Z. ve Artar, M. (2014). Ergenlikte Yaşam Doyumu: Okul Türleri Bağlamında Bir İnceleme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (1), 23-46.
- Çaykuş, E. T. ve Eryılmaz, A. (2020). Beliren Yetişkinlerin Pozitif Psikoterapi Yapıları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 7(5), 319-331.
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu, M. (2005). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(9), 43-53.
- Çivitçi, A. (2009), İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1),29-52.
- Çivitçi, D. D. A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çolak, Ç. H. (2020). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Kişilik Özellikleri ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1263.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378.
- Demirtaş, S. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). High School Students' Social Media Addiction. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.
- Dewing, M. (2012). *Social Media: An Introduction*. Ottawa: Library of Parliament: Ottawa, Canada Publication.
- Didişen N. A, Özdemir H. N. Ç. ve Keskin E (2017). Teknolojiye Bağımlı Çocuk ve Evde Bakım. *Çocuk Acil ve Yoğun Bakım Dergisi*, 4(3), 123- 129.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Dilsiz, NB ve Kandemir, M. (2020). Lise öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi. *Çevrimiçi Teknoloji Bağımlılığı ve Siber Zorbalık Dergisi*, 7(2), 32-51.
- Dişçi, R. (2008). *Temel ve Klinik Biyoistatistik*. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi.
- Doğan, U. ve Tosun, N. İ. (2016). Lise Öğrencilerinde Problemlili Akıllı Telefon Kullanımının Sosyal Kaygı ve Sosyal Ağların Kullanımına Aracılık Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(22), 100-128.
- Doğrusever, C. (2015). *Ön Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yalnızlık, Sosyal Beceriler ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42
- Douglas KD, Smith KK, Stewart MW, Walker J, Mena L. and Zhang L. (2023). Exploring Parents' Intentions to Monitor and Mediate Adolescent Social Media Use and Implications for School Nurses. *The Journal of School Nursing*, 39(3), 248-261.
- Duman, Z. M. (2008). İnternet Kullanımının Öğrencilerin Sosyal İlişkileri ve Okul Başarıları Üzerindeki Etkisi. *Toplum ve Demokrasi*, 2(3), 93-112.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- Elkin, N. (2017). Bir Vakıf Üniversitesinin Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Öğrencilerinin Genel Yaşam Doyumu Düzeyleri ve İlişkili Faktörler. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 123-141.

- Eraslan, L. 2018. *Sosyal Medya ve Algı Yönetimi: Sosyal Medya İstihbaratına Giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ergün, G. ve Meriç, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı İle Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2):233-240.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ergen Öznel İyi Olgusunun Öz Saygı ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Fradelos, E. C., Kourakos, M., Velentza, O., Polykandriotis, T., and Papathanasiou, V. (2016). Internet Addiction in Children and Adolescents: Etiology, Signs of Recognition and Implications in Mental Health Nursing Practice. *Medico Research Chronicles*, 3(4), 264–272.
- Gadernann, A., M., Schonert-Reichl, K. and Zumbo, B. (2010). Investigating Validity Evidence of the Satisfaction with Life Scale Adapted for Children. *Social Indicators Research*, 96, 229-247.
- Gilman, R., and Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 293-301.
- Goldbeck, L., Schmitz, T.G., Besier, T., Herschbach, P., and Henrich, G. (2007). Life Satisfaction Decreases During Adolescence. *Quality of Life Research*, 16, 969-979.
- Gökçeaslan, Ş. ve Günbatır, M. S. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Göker, M. E. ve Turan, Ş. (2020). Covid-19 Pandemisi Sürecinde Problemlili Teknoloji Kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 108-114.
- Göral Ş. ve Karaküçük S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Ortamında Geçirdikleri Boş Zaman ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 48-55.
- Görmez, S., K. ve İkiz, F.E. (2010). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 1217-1225.
- Graham, C. and Chattopadhyay, S. (2013). Gender and Well-Being Around The World. *Journal Happiness and Development*, 1(2), 212–232.
- Gün, Z. ve Bayraktar, F. (2008). Türkiye'de İç Göçün Ergenlerin Uyumundaki Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19, 167-176.
- Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2011). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. *Uluslararası Yükseköğretim Kongresi: Yeni Yönelişler ve Sorunlar*, 3(14), 1889-1895.
- Güney, M. ve Taştepe, T. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.

- Güngör, A. (2023). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya ve İnternet Bağımlılığının Besin Seçimi, Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Durumuna Etkisinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Lokman Hekim Üniversitesi, Ankara.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2015). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe Yöntem Analiz*. Ankara: Seçkin.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., and Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention. *Cyberpsychology*, 13(1), 4.
- Huang, H. (2014). Social Media Generation in Urban China: A Study of Social Media Use and Addiction Among Adolescents. *Springer*, 7,18-24.
- Huebner, E.S., Funk, B.A. and Valois, R.F. (2006). Reliability and Validity of A Brief Life Satisfactionscale with A Highschool Sample, *Journal of Happiness Studies*, 7, 41-54.
- Huebner, E.S., Valois, R.F., Paxton, R.J. and Drane, J.W. (2005). Middle School Students' Perceptions of Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 15-24.
- Irmak, A.Y. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-37.
- Işık, Ş. ve Atalay, N. Ü. (2019). Ergen Mutluluk Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(3), 673-696.
- İnce, Y. (2018). *Hemşirelik Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ile Umut Düzeyi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda Yalnızlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Sosyal Desteğin Aracılık Rolünün Sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1), 13-25.
- Karadağ E, Kılıç B. (2019). Öğretmen Görüşlerine Göre Öğrencilerdeki Teknoloji Bağımlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 101-117.
- Karakuş, BN. Özdengül, F., Solak Görmüş, ZI ve Şen, A. (2021). Bağımlılık Fizyopatolojisine Genel Bakış. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-166.
- Karaoğlu, N., Hatır, E. A., Çiftçi, S. E., Akça, Ö. F. ve Kutlu, R. (2021). Ergenlerde Mutluluk Durumu, İyilik Hali, Kendini İfade Edebilme ve Sosyal Medya Bağımlılığının İlişkisi. *Genel Tıp Dergisi*, 31(3), 208-215.
- Kaur, R., Kaur, S., and Kaur, G. (2021). A Pre-Experimental Study to Assess the Effect of Psycho-social Nursing Intervention on Happiness and Psychological Well Being among Adolescents in Selected Schools of Amritsar, Punjab. *International Journal of Health Sciences and Research*, 11(4), 144-152.
- Kaygusuz, M. K. (2013). *İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kemal, N. ve Duran. O.N. (2019). Türkiye’de Yükseköğretimdeki Ahıskalı Öğrencilerin Mutluluk ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Demografik

- Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 3(1), 1-15.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kirschner, P. A., and Karpinski, A.C. (2010). Facebook And Academic Performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245.
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R. J., Viinamäki, H. and Koskenvuo, M. (2005). The Stability of Life Satisfaction in A 15-Year Follow-Up Adult Finns Healthy At Baseline. *BMC psychiatry*, 5, 4.
- Kolek, E.A. and Saunders, D. (2008) Online Disclosure An Empirical Examination of Undergraduate FaceBook Profiles. *NASPA Journal*, 45, 1-25.
- Köse N. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yaşam Doyumuna Etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi*, (1)15-23.
- Kumcağız, H., Özdemir, T. Y. and Demir, Y. (2019). Effects of Social Media use on Academic Achievement and Peer Relation in Adolescence. *Uluslararası Sosyal Alan Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1-17.
- Kutlu M, Savci M, Demir Y. ve Aysan F. (2016). İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.
- Kutluca, V. (2020). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumları ile Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B. and Primack, B. A. (2016). The Association Between Social Media Use and Sleep Disturbance Among Young Adults. *Preventive Medicine*, 85, 36-41.
- Liu, Y. (2010). Social Media Tools as A Learning Resource. *Journal of Educational Technology Development and Exchange*, 3(1), 101-114.
- Li, W., O'Brien, J.E., Snyder, S.M. and Howard, M.O. (2015) Characteristics of Internet Addiction/ Pathological Internet Use in US University Students: A Qualitative-Method Investigation. *Plosone*, 10(2), e0117372
- Majeed, M., Irshad, M., Fatima, T., Khan, J., and Hassan, M. M. (2020). Relationship Between Problematic Social Media Usage and Employee Depression: A Moderated Mediation Model of Mindfulness and Fear of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 557-987.
- Malo-Cerrato, S., and Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of Social Networks: Psychosocial Profile of Spanish Adolescents. *Comunicar. Media Education Research Journal*, 26(2), 101-109.
- Masoed, E. S., Omar, R., Magd, A., and Elashry, R. (2021). Social Media Addiction Among Adolescents: Its Relationship to Sleep Quality and Life Satisfaction. *International Journal of Research in Paediatric Nursing*, 3(1), 69-78.

- Masthi, N. R., Pruthvi, S. and Phaneendra, M. S. (2018). A Comparative Study on Social Media Usage and Health Status Among Students Studying in Pre-University Colleges of Urban Bengaluru. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive and Social Medicine*, 43(3), 180.
- McBride, J. and Derevensky, J.L. (2016). Gambling and Video Game Playing Among Youth. *Journal of Gambling Issues*, 34, 156–178.
- Meena, P. S., Soni, R., Jain, M., and Paliwal, S. (2015). Social Networking Sites Addiction and Associated Psychological Problems Among Young Adults: A Study from North India. *Sri Lanka Journal of Psychiatry*, 6(1), 14.
- Mermer, E. (2023). *Lise Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Algılanan Sosyal Desteğin Mutlulukla İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Meydan, H. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Moksnes, U., K., and Espnes, G., A. (2019). Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents-Gender and Age As Potential Moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928.
- Morsünbül Ü. (2014). İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-71.
- Murtezaoğlu, Ç. (2022). *Ergenlerde Mutluluk, Öz Yeterlik, Sosyal Onay İhtiyacı ve Akran İlişkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi, Ordu.
- Okeeffe, G. S., and Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media On Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804.
- Özdemir Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (1), 190-210.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629–662.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 83- 94.
- Özparlak, A. ve Karakaya, D. (2020). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Ailesel Faktörler ve Hemşirelik Bakımı. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*, 12(2), 291–299.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36- 41.
- Pasek, J., More, E. and Hargittai, E. (2009). Facebook and Academic Performance: Reconciling A Media Sensation with Data. *First Monday*, 14(5), 1-15.

- Polat, R. (2023). *Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Aleksitimi Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Yozgat.
- Rapport, Z. (2007). Using Choice Theory to Assess the Needs of Persons Who Have A Disability and Intimacy/ Romantic Issues. *International Journal of Reality Therapy*, (27), 22-25.
- Royal Society for Public Health. (2020). Social Media Well Being Tool Updated to Support the Public's Mental Health During Covid-19. Erişim Adresi: <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/social-media-wellbeing-tool-updated-to-support-the-public-s-mental-health-during-covid-19.html> Erişim Tarihi: 18.07.2023.
- Sarı, E., Uyumaz, G. ve Kaya, C. (2019). Çözüm Odaklılığın Yordayıcı Değişkenleri: Yaşam Doyumu, Stres, Depresyon ve Yılmazlık. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(21), 423-438.
- Seligson, J.L., Huebner, E.S., and Valois, R.F. (2003). Preliminary Validation of the Brief Multidimensional Students Life Satisfaction Scale (BMSLSS). *Social Indicators Research* (61), 121-145.
- Servet, O., (2017). Mutluluğun Türkiye'deki Belirleyenlerinin Zaman İçinde Değişimi, *Akdeniz İİBF Dergisi*, 17(35), 16-42.
- Shahnaz I and Karim R. (2014) The Impact of Internet Addiction on Life Satisfaction and Life Engagement in Young Adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9) 273-284.
- Singh, N., and Barmola, K. C. (2015). Internet Addiction, Mental Health and Academic Performance of School Students / Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 98-108.
- Suldo, S.M. and Huebner, E.S. (2006). Is Extremely High Life Satisfaction During Adolescence Advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Şahin M. (2014). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Saldırganlık. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27, 43-52.
- Şeker, M., (2009). Mutluluk Ekonomisi. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (39), 115-140.
- Şimşek, A., Elciyar, K., and Kizilhan, T. (2019). A Comparative Study on Social Media Addiction of High School And University Students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106-119.
- Tanrıverdi, H. ve Sağır, S. (2014). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Kullanım Amaçlarının ve Sosyal Ağları Benimseme Düzeylerinin Öğrenci Başarısına Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 775-822.
- Tutgun, Ü. ve Aylin, L. D. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181.

- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 132-143.
- TÜİK, Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2022). Erişim Adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) Erişim Tarihi: 21.07.2023.
- Tümkaya, S. (2011). Humor Styles and Socio-Demographic Variables As Predictors of Subjective Well-Being of Turkish University Students. *Education and Science*, 36(160), 158-170.
- Türkel, Z. ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Uygur, Y. ve Dilmaç, B. (2021). Genç Yetişkin Bireylerde İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714.
- Uz Baş, A. (2011). Investigating Levels and Predictors of Life Satisfaction Among Prospective Teachers. *Eğitim Araştırmaları*, 44, 71-88.
- Ünüvar, H. (2021). *İşte Mutluluk Ölçeği (İMÖ): Bir Ölçek Geliştirme Çalışması ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İşte Mutluluk Üzerindeki Etkisinde İş Yaşam Dengesinin Aracılık Rolü*. Yayımlanmamış Doktor Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Vannucci A, Simpson EG, Gagnon S. and Ohannessian, CM. (2020). Social Media Use and Risky Behaviors in Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Adolescence*, 79, 258-274.
- Veenhoven, R. (2012). Social Development and Happiness Innations. *International Institute of Social Studies*, (03), 2213-6614.
- Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., Ouyang, M., and Lei, L. (2018). Social Networking Sites Addiction and Adolescent Depression: A Moderated Mediation Model of Rumination and Self-Esteem. *Personality and Individual Differences*, (127), 162-167.
- Yalçın, H., and Özdemir, E. (2021). Anne-Baba Tutumlarının Ergenlerdeki Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerine Etkisi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (7), 229-248.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.
- Yıldız, A., ve Kahraman, S. (2021). Ortaokul Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 23-60.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin İş Yerindeki Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.

- Yiğit, H. (2022). *Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygıları ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Yu, S., Wu, A. M. S., and Pesigan, I. J. A. (2016). Cognitive and Psychosocial Health Risk Factors of Social Networking Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (8), 77-83.
- Yüksel, Ş. F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısına Göre İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 363-377.





EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma “Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Mutluluk ve Yaşam Doyumuna Etkisini” belirlemek amacıyla planlanmıştır. Anket sorularına vereceğiniz yanıtlar hiçbir kişi ya da kuruma verilmeyecek, yalnızca araştırmacı tarafından bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Soruları eksiksiz yanıtlamanızı bekler, katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Zeynep ÇALIK

1) Yaşınız:.....

2) Cinsiyetiniz : Kız () Erkek ()

3) Sınıf Düzeyiniz: 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()

4) Okuduğunuz Okul:

5) Okuldaki Başarı Burumunuz: Çok Kötü () Kötü () Orta () İyi ()
Çok İyi ()

6) Kaç kardeşsiniz (Kendiniz dahil):

7) Aylık Gelir Durumunuz: Yüksek () Orta () Düşük ()

8) Annenizin Eğitim Durumu:

Okur- Yazar Değil ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise Mezunu ()

Üniversite ve Üzeri ()

9) Babanızın Eğitim Durumu:

Okur- Yazar Değil ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise Mezunu ()

Üniversite ve Üzeri ()

10) Aşağıdaki sosyal medya hesaplarından hangisini en fazla kullanırsınız?

Facebook ()

Twitter ()

Instagram ()

WhatsApp ()

TikTok ()

YouTube ()

11) Kaç tane sosyal medya hesabına sahipsiniz?

1 ()

2 ()

3 ()

4 ()

5 ()

6 ve üzeri ()

Hesabım yok ()

12) Bir günde ortalama kaç saat sosyal medyada vakit geçiriyorsunuz?

30dakika() 1 Saat () 1-3 Saat Arası () 3-5 Saat Arası () 5 saat ve üzeri ()

13) Sosyal medyayı ne kadar süredir kullanıyorsunuz?

1 yıldan az () 1-3 yıl () 4-6 yıl () 7 yıl ve üstü ()

14) Sosyal medya sitelerine bağlanmak için en fazla hangi aracı kullanıyorsunuz?

Masaüstü bilgisayar () Dizüstü bilgisayar () Mobil cihazlar ()

15) Sosyal medya kullanım amacınız nedir? (Birden fazla seçebilirsiniz)

() Bilgi edinme

() Gündemi takip etmek

() Fotoğraf/video paylaşmak

() Yeni arkadaş edinmek

() Arkadaşlarını takip etmek

Ek-2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyalmedya(WhatsApp, Instangram, YouTube, Twitter, Facebook, Linkedin, Tumblr, MySpace, Snapchat, Bebo, Bloglar, Viber, Line, Tango, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen/ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
		1	2	3	4	5
1	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
2	Aklımda sürekli sosyal medya yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.					
3	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
4	Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.					
5	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
6	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.					
7	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.					
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.					

Ek-3. Ergenlerde Mutluluk Ölçeği

Açıklama: Aşağıda yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Sizden istediğimiz her bir ifadeyi dikkatle okuyarak ifadelere katılma derecenizi belirtmenizdir. İfadelere katılma dereceniz “hiç katılmıyorum” ise (1), “çoğunlukla katılmıyorum” ise (2), “biraz katılıyorum” ise (3), “çoğunlukla katılıyorum” ise (4) ve “tamamen katılıyorum” ise (5) seçeneğine (X) işareti koyunuz. Formda yer alan ifadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur, eksiksiz ve samimi bir şekilde cevaplamanız yeterlidir. Katılımınız için çok teşekkür ederiz.		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Hayatın tadını çıkaran biriyim.	1	2	3	4	5
2	Yapmaktan keyif aldığım etkinlikler var.	1	2	3	4	5
3	Huzurlu bir hayatım var.	1	2	3	4	5
4	Hayatımda güvенеbileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
5	Kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5
6	Gelecekte iyi bir yaşamım olacağını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7	Geçirdiğim her anın keyfini çıkarmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
8	Mutlu olmak için pek çok sebebim var.	1	2	3	4	5
9	Her ne olursa olsun hayatımın eğlenceli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10	Kendimi çok dinç hissediyorum.	1	2	3	4	5
11	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlanırım.	1	2	3	4	5
12	Hayatın güzel yanları üzerine odaklanırım.	1	2	3	4	5
13	Hayatım tam da istediğim gibi gidiyor.	1	2	3	4	5
14	Hayatımda her şey yolunda gidiyor.	1	2	3	4	5
15	Geleceğe umutla bakarım.	1	2	3	4	5

Ek-4. Yaşam Doyum Ölçeği

	Maddeler	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

Ek-5. Araştırmaya Katılma Onayı

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Mutluluk ve Yaşam Doyumuna Etkisi” adıyla, Ekim 2022- Ağustos 2023 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Bu araştırma ergenlerde sosyal medya kullanımının mutluluk ve yaşam doyumuna etkisi belirlemek amacıyla planlanmıştır.

Araştırma Uygulaması: Anket / Ölçek şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : ZEYNEP ÇALIK
İletişim bilgileri :

Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi

.....

.....’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

...../...../.....

Öğrenci Adı-Soyadı :

Veli Adı- Soyadı

Ek-6. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 05.10.2022-204094



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu

Sayı : E-88012460-050.01.04-204094
Konu : Etik Kurul Kararı (Zeynep ÇALIK)

05.10.2022

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulunun **30 Eylül 2022** tarihli ve **09** sayılı oturumunda alınan 09/09 sayılı kararı yazımız ekinde gönderilmiştir.
Bilgilerini rica ederim.

Doç.Dr. Mehmet YAZICI
Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu
Başkanı

Ek: Karar 09 (1 Sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Zeynep ÇALIK

Bilgi:
Dr. Öğr. Üyesi Necla KASIMOĞLU

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSC4M1T56P

Belge Takip Adresi : https://ebys.ebyu.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx

Adres Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Yalnızbağ yerleşkesi Erzincan Sivas
kanyolu 12. km 24002 Erzincan
Telefon: 444 8 024 – (0446) 226 66 66 Faks: (0446) 226 66 65
e-Posta: rektorluk@erzincan.edu.tr Web: <https://ebyu.edu.tr/tr/>
Kep Adresi: erzincanuniv@hs02.kep.tr

Bilgi için: Güliz ÇAYIR (Şehriban
AKKUŞ Vekaletıyla)
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu V.



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI SAĞLIK VE SPOR BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	30/09/2022
Protokol No	09/09
Araştırma Başlığı	Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Mutluluk ve Yaşam Doyumuna Etkisi
Araştırma Türü	Nicel-Tanımlayıcı (Tarama)/ İlişki arayıcı araştırma
Araştırmacılar	Zeynep ÇALIK (Sorumlu Araştırmacı) Dr. Öğr. Üyesi Necla KASIMOĞLU (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: <i>Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz.</i> <i>Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.</i>	

e-imzalıdır

Doç. Dr. Mehmet YAZICI
İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

Ek-7. Kurum İzin Yazıları

EBYU Tarih ve Sayısı: 25.11.2022-218118



T.C.
ERZİNCAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-45468433-605.99-64216004
Konu : Araştırma Uygulama İzni

24.11.2022

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21/01/2020 tarih ve 1563890 (Genelge 2020/2) sayılı yazısı.
b) 11/11/2022 E-93368059-730.08.03-215860 sayılı yazınız.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı Hemşirelik Esasları tezli yüksek lisans programı öğrencisi Zeynep ÇALIK'ın "Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımın ve Yaşam Doyumuna Etkisi" konulu araştırma çalışması yapma talebine ilişkin Müdürlük Makamının 24/11/2022 tarih ve E-45468433-605.99-64156871 sayılı onayı ekte gönderilmiş olup, denetimleri okul/kurum idaresinde olmak üzere, uygulama sırasında okul faaliyetlerini aksatmadan, gözetimlik esasına göre ve ilgi (a) Genelgenin 25. Maddesi gereğince ekte gönderilen mihürlü ve imzalı anket sorularının kullanılması gerekmektedir.

Söz konusu çalışma tamamlandıktan sonra, uygulama sonucunun iki adet örnek CD ortamında hazırlanarak Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Hizmetleri Ar-Ge Birimine gönderilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Aziz GÜN
İl Millî Eğitim Müdürü

EK :

1. Onay (1 Sayfa)
2. Mihürlü İmzalı Anket Soruları (5 Sayfa)

Adres : Fatih Mah. 719 Sok. No: 28 ERZİNCAN

Tel: 0 (338) 311 11 11
E-Posta: arge@meb.gov.tr
Kep Adresi: mebi@n01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ehys>
Bilgi için: Strateji Geliştirme (AR-GE) Birimi Görsel SATI
Urasan : Menzar
İnternet Adresi: mebi@n01.kep.tr Fak: 4462141185

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evsaka.gov.tr/adresimko> 9625 - 0508 - 3149 - 8328 - 2601 kodu ile doğrulanabilir.



T.C.
ERZİNCAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-45468433-605.99-64156871
Konu : Araştırma Uygulama İzni

Ek-2
24.11.2022

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarih ve 1563890 (Genelge 2020/2) sayılı yazısı.
b) Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 11/11/2022 tarih ve E-93368059-730.08.03-215860 sayılı yazısı.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı Hemşirelik Esasları tezli yüksek lisans programı öğrencisi Zeynep ÇALIK'ın "Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımın ve Yaşam Doyumuna Etkisi" konulu tez çalışması yapma talebine ilişkin, ilgi (b) yazı ve tez çalışması ilişikte sunulmuştur.

İlgi (a) Genelge esaslarına göre "İl Millî Eğitim Anket-Araştırma-Tez Çalışmalarını Değerlendirme Komisyonu" tarafından incelenen ilgililerin anket - ölçek çalışmasını ilimiz Merkez Erzincan Mustafa Doğan Anadolu Lisesi, Erzincan İpekyolu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Erzincan Anadolu İmam Hatip Lisesi Müdürlüklerinde uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Hasan GÜNEŞ
Şube Müdürü

OLUR.

Aziz GÜN
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek: Yazı ve Ekleri (17 Sayfa)

Adres : Fatih Mah. 719 Sok. No: 28 ERZİNCAN

Tel: 0 (338) 244 00 00
E-Posta: erzincan@meb.gov.tr
Kep Adresi : erzincan@meb.gov.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meh-obyv>
İlgi için: Strateji Geliştirme (AR-GE) Birimi Gözetli SATI
Uygun : Mevzuat
İnternet Adresi : mebi@meb.gov.tr Faks: 4462141185

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.meb.gov.tr/adresim> 35e7-6407-3df6-94e5-7959 kodu ile doğrulanabilir.

ÖZGEÇMİŞ

İlköğretim ve lise öğrenimini Erzincan'da tamamladı.2021 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Hemşirelik Fakültesinden mezun oldu. Ocak 2022 tarihinde İstanbul Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesine atandı ve 2 yıldır kulak burun boğaz servisinde çalışmaktadır. 2021 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı'nda Tezli Yüksek Lisans programına başladı ve 2024 yılında Yüksek Lisansını tamamladı.

