
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

# SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE MENTAL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ

**Merve Karagöz**

**YÜKSEK LİSANS**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MART, 2022**

## TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren ……..(…) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

## YAZARIN

Adı : Merve

Soyadı : KARAGÖZ

Bölümü : Beden Eğimi ve Spor Öğretmenliği

İmza :

Teslim Tarihi :

## TEZİN

Türkçe Adı : Spor yapan ve yapmayan ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile mental iyi oluş arasındaki ilişki

İngilizce Adı : The relationship between social media addiction and mental well-being in adolescent who actıvely participate at least one sport

# ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Merve KARAGÖZ

İmza :

# JÜRİ ONAY SAYFASI

Merve KARAGÖZ tarafından hazırlanan "Spor yapan ve yapmayan ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile mental iyi oluş arasındaki ilişki" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:**Doç. Dr. Okan Burçak ÇELİK
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği/Gazi Üniversitesi ……

**Başkan:** Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği/Gazi Üniversitesi ….……...

**Üye:** Doç. Dr. Okan Burçak ÇELİK
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği/Gazi Üniversitesi …….……...

**Üye:** Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR
Spor Yöneticiliği/Balıkesir Üniversitesi …….……...

Tez Savunma Tarihi: …/…/……

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü ….……...

# SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE MENTAL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ

**(Yüksek Lisans)**

**Merve Karagöz**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Mart, 2022**

## ÖZ

Bu araştırma ile spor yapan ve yapmayan bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu ilişki incelenirken demografik özelliklerden; cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ailenin ortalama aylık geliri, sosyal medyada geçirilen süre gibi değişkenlere yönelik veriler toplanmıştır. Araştırmaya 109 kadın, 97 erkek olmak üzere 206 lise öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 69'u sporcu, 137'si sedanter bireylerdir. Bu araştırmada İlişkisel Tarama Deseni kullanılmıştır. Veriler SPSS 26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği Kolmogorov-Smirnov testiyle tespit edilmiş ve karşılaştırmalarda T-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. İlişkisel analizlerde ise Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyleri, spor yapma durumlarına göre mental iyi oluş ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Sınıf düzeylerine göre Mental İyi Oluşları arasındaki farka bakıldığında ise 10. sınıf öğrencilerinin lehine 9.ve11. sınıf öğrencileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça mental iyi oluş düzeylerinin azaldığı ancak bu durumun istatistiksel olarak bir anlam ifade etmediği anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu yani süre arttıkça bağımlılık düzeyinin de arttığı görülmektedir. Diğer bir değişken olan katılımcıların gelir düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, sosyal medya bağımlılıkları arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu

görülmektedir. Söz konusu ilişki durumu her iki değişken açısından da istatistiksel açıdan bir anlam ifade etmemektedir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve mental iyi oluş düzeyleri arasında ise negatif yönde bir ilişkinin olduğu fakat bu ilişkinin istatistiksel açıdan bir anlam ifade etmediği anlaşılmaktadır. İstatistiksel açıdan bir anlam ifade etmese de negatif yönlü bir ilişkinin olmasının, yani bağımlılık arttıkça mental iyi oluşun azalmasının önemli bir bulgu olduğu söylenebilir. Son değişkenimiz olan spor yapan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre sporcu katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılıklarınız azaldığı yorumu yapılabilir.

Anahtar Kelimeler : Sosyal Medya Bağımlılığı, Mental İyi Oluş, Sporcu Öğrenci, Ergenler

Sayfa adedi : 71

Danışman : Doç. Dr. Okan Burçak ÇELİK

# THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND MENTAL WELL-BEING IN ADOLESCENT WHO ACTIVELY PARTICIPATE AT LEAST ONE SPORT

**(Master)**

**Merve Karagöz**

**GAZI UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**March, 2022**

## ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between social media addiction and mental well-being in individuals who play at least one sport and do not actively play any sports. While examining this relationship, following variables; demographic characteristics such as gender, grade level, mother's education level, father's education level, average monthly income of the family and time spent on social media were collected. 206 high school students, 109 females and 97 males, participated in the study. 69 of the participants are athletes and 137 are sedentary individuals. Relational Scanning Design (RSD) was used in this study. The data were analyzed using the SPSS 26 program. It was determined by Kolmogorov-Smirnov test that the data showed normal distribution. T-test and One Way ANOVA were used for comparisons of variables and Pearson Correlation Test was used for relational analysis of the variables. As a result of the research; there was no significant difference found between mental well-being and social media addiction levels according to gender, parents' education levels, and their ability to do sports when analyzed these variables individually. There is no significant difference found between $9^{th}$, $11^{th}$ and $12^{th}$ grade students between mental well-being, however, there is a meaningful significant difference is found in favor of 10th grade students vs. mental well-being. In other words, $10^{th}$ grade students has statistically significant mental well-being score compared to other grades. In

addition, it was understood that as the time spent by the participants on social media increased, their level of mental well-being decreased; however, this finding is not statistically significant. Moreover, it has seen that there is a positive and significant relationship between the time spent by the participants on social media and social media addiction, that is, the level of addiction increases as the duration increases. It is seen that there is a positive relationship between the income levels of the participants, which is another variable, and their mental well-being levels, while there is a negative relationship between their social media addictions. The relationship in question is not statistically significant for both variables. It is understood that there is a negative relationship between the social media addiction levels and mental well-being levels of the participants, but this relationship does not mean statistically. Although it doesn't make sense statistically, it can be said that there is a negative relationship, that is, the decrease in mental well-being as addiction increases, is an important finding. It is understood that there is a negative and significant relationship between the social media addiction levels of the students who do sports, which is our last variable, and their mental well-being levels. According to these results, although at the beginning there is not significantly statistical correlation between mental well-being with it can be interpreted that as the mental well-being of the athletes increases, while social media addictions decrease.

Keywords : Social Media Addiction, Mental Well-being, Students athlete, Adolescents

Sayfa adedi : 71

Danışman : Doç. Dr. Okan Burçak ÇELİK

# İÇİNDEKİLER

**TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU ..... İ**
**ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI ..... İİ**
**JÜRİ ONAY SAYFASI ..... İİİ**
**ÖZ ..... İV**
**ABSTRACT ..... Vİ**
**İÇİNDEKİLER ..... Viİİ**
**TABLOLAR LİSTESİ ..... X**
**BÖLÜM I ..... 1**
**GİRİŞ ..... 1**
**1.1. Araştırmanın Amacı ..... 5**
**1.2. Araştırmanın Önemi ..... 6**
**1.3. Varsayımlar ..... 7**
**1.4. Sınırlılıklar ..... 7**
**1.5. Tanımlar ..... 8**
**1.5.1. Sosyal Medya Bağımlılığı: ..... 8**
**1.5.2. Mental İyi Oluş: ..... 8**
**1.5.3. Sporcu Öğrenci: ..... 8**
**1.5.4. Sedanter Öğrenci: ..... 9**
**BÖLÜM II ..... 10**
**KURAMSAL ÇERÇEVE ..... 10**
**2.1. İnternet ..... 10**
**2.2. Sosyal Medya ..... 12**
**2.2.1. Sosyal Medya Türleri ..... 12**
**2.2.2. Sosyal Medya Özellikleri ve Etkileri ..... 15**
**2.3. Bağımlılık ..... 17**

2.3.1. Bağımlılık Türleri ..... 18
2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ..... 20
2.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Etkileri ..... 22
2.4.2. Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Araştırmalar ..... 23
2.6. İyi Oluş (Well-being) ..... 26
2.7. Mental İyi Oluş ..... 27
2.7.1. Mental İyi Oluşu Etkileyen Faktörler ..... 29
2.7.2. Mental İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar ..... 30
BÖLÜM III ..... 33
YÖNTEM ..... 33
3.1. Araştırmanın Modeli ..... 33
3.2. Araştırma Grubu ..... 34
3.3. Verilerin Toplanması ..... 34
3.3.1. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ) ve Nicel Verilerin Toplanması ..... 34
3.3.2. Mental İyi Oluş Ölçeği (MİOÖ) ve Nicel Verilerin Toplanması ..... 35
3.4. Verilerin Analizi ..... 35
BÖLÜM IV ..... 37
BULGULAR VE YORUM ..... 37
4.1. Mental İyi Oluş Düzeyine Göre Veriler ..... 37
4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyine Göre Veriler ..... 40
4.3. Değişkenler Arasındaki Veriler ..... 42
BÖLÜM V ..... 44
SONUÇ VE TARTIŞMA ..... 44
Öneriler ..... 52
KAYNAKLAR ..... 54
EKLER ..... 66

# TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin cinsiyetlerine göre mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları gösteren T-testi sonuçları* .....37

Tablo 2. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sınıf düzeylerine göre mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları* .....38

Tablo 3. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları* .....38

Tablo 4. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları* .....39

Tablo 5. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin spor yapma durumuna göre mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları gösteren T-testi sonuçları* .....39

Tablo 6. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren T-testi sonuçları* .....40

Tablo 7. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sınıf düzeylerine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları*.....40

Tablo 8. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları*.....41

Tablo 9. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları*.....41

Tablo 10. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin spor yapma durumuna göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde farklılıkları gösteren T-testi sonuçları* .....42

Tablo 11. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri süre ile mental iyi oluş ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki*.....42

Tablo 12. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin gelir düzeyleri ile mental iyi oluş ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki*.....43

Tablo 13. *Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki*.....43

Tablo 14. *Sporcu öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki* .....43

# BÖLÜM I

# GİRİŞ

Büyük bir hızla sürekli değişen ve gelişen teknolojinin, insan hayatını yeniden şekillendirdiği bir dünyada yaşandığı tartışılmaz bir gerçektir. Bu değişimin en önemli etkilerinden biride sosyal medyadır. Sosyal medya ile ilgili yapılan tanımlara baktığımızda, Öztürk ve Talas (2015)'ın tanımına göre; sanal ortamda kullanıcıların birbirleriyle iletişim kurarak etkileşimlerini sağlayan ağ teknolojileri vasıtasıyla kullanılan araç, hizmet ve uygulamaların tümüdür. Diğer bir tanımda; sanal ortamda kullanıcıların diğerleriyle etkileşimde kaldığı mecradır (Can vd., 2021). Hazar (2011)'a göre ise sosyal medya özellikle toplulukların oluşması ve derin sosyal etkileşimler kurulması ile işbirliği oluşturulacak sitelerin platformu olarak tanımlanabilir. Özellikle sosyal medya terimi yabancı alan yazında daha çok "Sosyal Ağ Siteleri (SNS)" şeklinde yer bulmaktadır. SNS ifadesi üzerine yapılan çalışmalara örnek olarak; Kuss ve Griffiths (2011)'in yaptığı tanımlamayı göstermek mümkündür. Kuss ve Griffiths (2011)'e göre SNS; kişilerin sıradan profiller yaratabileceği, gerçek dünyadaki kişilerle iletişim kurabileceği ve hobilerine yönelik yeni kişilerle tanışabileceği sanal topluluklar şeklinde tanımlamışlardır. Belin ve Yıldız (2011) ise sosyal medyayı, mevcut toplumsal yapı içerisinde insanlar arasındaki bağların korunması ve yeni bağların kurulmasını sağlayan "çevrimiçi toplumsal ağlar" olarak tanımlamaktadır.

Kuss vd., (2014) çağdaş toplumlarda dünya nüfusunun %40'ının çevrimiçi olduğunu belirtmişlerdir. Günümüzde İnternet her alanda kullanılmaya başlanmıştır, banka işlemleri, fatura ödemeleri, yemek- market alışverişlerine kadar günlük rutin işleri kolaylaştıran bir

araç haline gelmiştir. İnternet kullanımının popülaritesi ve kullanım sıklığı arttıkça sosyal medya eskisinden daha fazla hayatımızın içerisinde yer almaya başlamıştır. Statista (2021)'daki "Dünya Sosyal Medya Kullanımı Verileri"ne bakıldığında; 2012'de bir kişi ortalama 90 dakika sosyal medyada vakit geçirirken bu rakam 2020'de 145 dakikaya çıkmıştır. Bu kadar sık kullanılmasının sebebi insanların artık teknolojiye ve sosyal medya platformlarına daha kolay ulaşabiliyor olmasıdır (Özdemir, 2019).

Hazar (2011)'a göre çoğu insan için kalabalıktan kaçma isteğinden, birçok insan için de sosyalleşebileceği, az maliyetli, kolay ulaşılabilir bir mecra olmasından (Andersan, 2001); Işık ve Kaptangil (2018)'e göre ise günlük hayatın sorumluluklarından kaçabileceği bir yer olmasından, stresle başa çıkma yolu olarak görülmesinden ve günlük hayatı kolaylaştırmasından (Özcan ve Buzlu, 2005), dolayı sosyal medya çok kullanılmaktadır.

Sosyal medya; sınırsız bilgiye erişimin (Binark vd., 2009), ucuz ve mekan kısıtlaması olmadan (Hazar, 2011) sağlanması, iş edinme, mesleki bilgileri güncelleme, arkadaş çevresi oluşturup, geliştirme (Çiftçi, 2018), halkı yönlendirme, kamuoyunu oluşturma ve fikir aktarımı (Tutgun, 2015), büyük bir seyirci kitlesine ulaşabilmekle tanıtım-satış ve takip (Albayrak, 2021) konularında avantaj sağlamaktadır. Ancak her konuda olduğu gibi sosyal medyanın da olumlu özellikleri olduğu kadar olumsuz özellikleri de vardır. Sosyal medyanın aşırı kullanımı ile bağımlılık haline dönüşmesiyle; akademik başarının düşmesi (Cabral, 2008; Onay vd., 2011), büyük bir seyirci kitlesine ulaşabilmesiyle siber zorbalık, yasadışı bilgi edinip kullanma, pedofili (Binark vd., 2009; aktaran Çiftçi, 2018), iletişim bozuklukları, zihinsel sağlık sorunları (Kuss vd., 2014) bunların arasında sayılabilir.

Statista (2020) verilerine göre sosyal medya insanların yalnızca çevrimiçi olan aktivitelerini değil, çevrimdışı olan aktivitelerini de etkilemektedir. Bir diğer araştırmaya göre ise derste, işte, trafikte, toplantıda vb. ortamlarda telefonlarına bakmamanın insanlarda huzursuzluk yaratabileceği belirtilmektedir (Çiftçi, 2018).

Normal şartlarda sosyal medya kullanımı insanlara fayda sağlarken bilinçsizce ve gereğinden fazla kullanımı sosyal medya bağımlılığı sorununu doğurmuştur (Balcı ve

Baloğlu, 2018). Türk Dil Kurumunun (TDK) güncel Türkçe sözlüğünde (2021) "bağımlılık; herhangi bir kişi veya maddeye maddi veya manevi yönden aşırı derecede bağlı olma durumu, özerkliği olmama durumu" olarak tanımlanmaktadır.

Birçok bağımlılık türü vardır; İnternet bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılığı, vb. Bunlardan biri de sosyal medya bağımlılığıdır (Andreassen, 2012; Kim vd., 2003; Kuss ve Griffiths, 2011; Onay vd., 2011; Tutgun, 2020; Türkiye Yeşilay Cemiyeti Raporu, 2011)

Sosyal medya bağımlılığı; Instagram vb. diğer sosyal medya platformlarının aşırı kullanıldığı ve aslında bir internet bağımlılığının bir alt türü olarak nitelendirildiği bir bağımlılıktır (Doğrusever, 2021). Amerika'da sosyal medya ağlarının kullanımı 3 saat 43 dakika iken, bu değer Türkiye'de 2 saat 51 dakika (Türkiye'de toplam internet kullanımı 7 saat 29 dk) olarak belirlenmiştir (Datareportal, 2020). Covid-19 küresel salgın sebebiyle online eğitim ve evden çalışma sistemine geçilmesiyle birlikte bu rakamların daha da arttığını söylemek yanlış olmayacaktır. Ayğar-Bakır ve Uzun (2018)'a göre; yaygınlaşan sosyal medya kullanımı bir insanın hayatında hem duygusal yönden hem zaman yönünden büyük yer kaplaması sosyal medya bağımlılığını oluşturmaktadır. Günlük işleri aksatacak boyutta sosyal medya kullanımı ve bireylerin kendilerini bağımlı hissetmeleri de sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Gür, vd., 2018). Bir araştırmaya göre sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşam doyumu konusunda ve hayatlarında köklü sorunlar yaratacağına yönelik sonuçlar bulunmaktadır (Brooks ve Longstreet, 2017). Günümüzün yaşam koşulları göz önüne alındığında insan sağlığını etkileyen en önemli nedenlerin başında stres ve strese bağlı mental problemler olduğu söylenebilir.

Literatürde sağlıkla ilgili pek çok tanımlamalar bulunmasına rağmen Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaptığı tanımlamayla sağlığın aslında ne olmadığını anlatmak yerine sağlık tanımının içerisinde neler olduğunu belirlemiştir (Forrest, 2014). DSÖ'nün anayasasında (1946) yapmış olduğu sağlık tanımında; tam bir iyilik hali olmasında mental iyi oluşu da içine katmış, sağlığın sadece hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olmadığının altını çizmiştir. Mental iyi oluş; bireyin hem öznel hem de psikolojik açıdan ruh sağlığının iyi olma halinin

kavramsallaştırılması olarak da tanımlanmaktadır (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Bir diğer tanımlamaya göre ise mental iyi oluş; işlevsel yaşantılar yoluyla bireyi mutluluğa götürürken haz alabilmelerini sağlamaktır (Kayiş ve Satıcı, 2019).

Literatür incelendiğinde bazı araştırmalar sosyal medyanın mental iyi oluş ile negatif korelasyona sahip olduğunu göstermektedir. Söner ve Yılmaz (2018) araştırmasında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiş, sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarından "çatışma" yani sosyal medyanın kişinin hayatında olumsuz sonuçlara yol açma etkisi ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Dhir ve diğerlerinin (2018) araştırmasında kompulsif medya kullanımının, sosyal medya yorgunluğunu önemli ölçüde tetikleyerek kaygı artışı ve depresyonla sonuçlandığını ifade etmiştir. McDool ve diğerleri (2016) ise sosyal ağlarda fazla zaman geçirmenin çocukların arkadaşlıkları haricinde hayatlarının her alanındaki tatmini azalttığını ifade etmiştir.

Modern dönemin bir gerçeği olan sosyal medyanın zararlarının en aza indirilmesi için faydalanılabilecek önemli araçlardan biriside egzersiz ve spor olabilir. Nitekim yapılan bazı araştırmalar düzenli olarak yapılan egzersizin mental iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. 1990 ile 2012 tarihleri arasında yayımlanan araştırmaları inceleyen Eime vd. (2013), özellikle spora katılım sağlayan kişilerin depresif belirtilerinin azalması akabinde benlik saygısı ve sosyal etkileşimin geliştiğini belirleyerek; psikolojik ve sosyal sağlık konularında yararlarının olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte Malm, Jacobsson ve Isaksson (2019) yaptıkları araştırmalarında; egzersizlerin, sportif faaliyetlerin ve fiziksel aktivitelerin, depresif semptomlar, kaygı ve tasa ya da strese bağlı fiziksel hastalıklarında dahil olduğu çoğu mental hastalığın önlenmesinde ya da azaltılmasında pozitif yönde etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca McMahon vd. (2017), çocukluktan ergenliğe geçiş dönemini (Adölesan) yaşayan Avrupalı gençler üzerine yaptıkları araştırmalarında; mental iyi oluş ile fiziksel aktivite sıklığı arasında olumlu, kaygı bozukluğu ve depresyon belirtileri arasında ise olumsuz (ters) bir korelasyon olduğunu bulmuşlardır. Tüm bunlara ek olarak Nowak (2014)'ın yaşlılar üzerinde yaptığı araştırmasında; yaşlılar için yüksek bir

yaşam kalitesi ile yaşamın uzamasını sağlayan şansın, tamamen fiziksel uygunluk içerisinde spor yapmak olduğunu ifade etmiştir.

Başar (2018)'in çalışmasında ise düzenli yapılan egzersizin bireyler üzerinde psikolojik iyi oluş puanlarını yükselterek olumlu etkilediğini bulmuştur. Ekşi, Turgut ve Sevim (2019)'in çalışmasına baktığımızda ise sporcu öğrenci ve sedanter lise öğrencilerinin mental ve fiziksel sağlık durumlarını incelemiş ve spor yapanların lehinde sonuçlara ulaşmışlardır.

Yapılan literatür taramasında sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve mental iyi oluş ilişkisine yönelik araştırmaların kısıtlı sayıda olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca mental iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığına yönelik şimdiye kadarki çalışmaların büyük bir çoğunluğu Covid-19 küresel salgın döneminden öncesindeki verileri göstermektedir. Özellikle Covid-19 küresel salgınının hayatımıza girmesiyle birlikte internette ve sosyal medyada geçirilen sürelerin artış göstermesi (Statisca, 2020), fiziksel hareketin ve sporun azalmasıyla, mental iyi oluş algımız ve becerilerimiz büyük değişiklik göstermiştir. Bu durum dikkate alındığında Covid-19 küresel salgın sürecinin etkilerini de göstermesi bakımından bu araştırmanın literatüre katkı sağlaması ve gelecek araştırmalara yol göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Günümüzde teknolojik alandaki hızlı gelişmeler insanların yaşam biçimini köklü ve kalıcı biçimde değiştirmiştir. Akıllı telefonlar ve internet aracılığıyla sosyal medya platformu her yaş grubunun rahatça ulaşabileceği bir araç halini almıştır. Özellikle Covid-19 küresel salgın süreciyle; örgün eğitimin uzaktan eğitim şeklinde uygulanmasıyla, internetin-sosyal medyanın kırsal bölgelere kadar yaygınlaştığını söylemek yanlış olmayacaktır. Freud'un psiko-seksüel gelişim kuramına göre genital dönemde, ergenliğe geçişte yaşanan gelişimsel özelliklerdeki değişimler dolayısıyla ergenlik dönemindeki gençlerin sosyal medya uygulamalarını daha yoğun kullandıkları söylenebilir. Özellikle pandemi şartlarında evlerde daha fazla zaman geçirmek zorunda kalan ergenlerin sosyal etkinliklere katılma

imkânlarının kısıtlandığı ve evde sosyal medya ile vakit geçirme sürelerinin artış eğilimine girdiği düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı; ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek ve olası mental problemlerin önlenmesine yönelik öneriler getirmektir.

### 1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada tümevarım yöntemiyle; öncelikle yakın çevrede fark edilen sonra Türkiye geneline yansıyan mental iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı incelenmiştir. Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği'nin (2022) 164. Maddesi 1 fıkrasının h ve n bentlerine göre düzenlenmiş olan ve Ankara da pek çok okulda uygulanan genel kurallarından biri tüm öğrencilerin sabah okula geldiklerinde telefonlarını idareye ya da telefon kutularına teslim etmeleri, okul bitiminde de geri almaları ya da okula hiç telefon getirmemeleridir. Ancak öğrencilerin büyük bir bölümü telefonlarını gizleyerek idareye teslim etmeden yanlarında bulundurmak istemeleri ve telefonlarından beş dakika bile ayrı kalmaya rıza göstermemelerinin nedenleri merak uyandırmaktadır. Araştırmacının çalıştığı okullarda gözlemlediği ve duyduğu bu sorunlar üzerine öğrencilerin sosyal medya hesaplarını takip ederek, genel paylaşımları da incelendiğinde kötü ruh halinin yansıdığı melankolik paylaşımların çoğunlukta olduğu gözlenmiştir. Ayrıca çocukların özellikle sosyal medyada takip ettikleri bazı kişilerin anlık bildirimlerini, videolarını herkesten önce öğrenme istekli olmaları nedeniyle telefonlarını idareye teslim etmedikleri görülmüştür. Genel olarak beden eğitimi dersi gibi fiziksel aktivite gerektiren derslerde dahi hareketten kaçan, video, film izlemek isteyen ve yapılacak her aktiviteyi oturarak yapmayı tercih eden bir öğrenci grubunun, neslin geldiği gözlemlenmiştir. Bu noktada önemli bir sorun olan hareketsizliğin, kötü ruh halinin, telefondan ve sosyal medya platformlarından ayrılamayan bu kuşağın gelişimlerine katkı sağlamak için literatür taranmıştır. Sporcu öğrenci ve sedanter öğrenciler de sosyal medya bağımlılığı ve mental iyi oluş ilişkisine yönelik araştırmalarla ilgili yapılan literatür taramasında bu konu ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Ayrıca mental iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığına yönelik bu güne kadarki çalışmaların önemli

bir bölümü de Covid-19 küresel salgın dönemi öncesindeki verileri göstermektedir. Pandeminin yaşantımıza girmesiyle birlikte internette ve sosyal medyada geçirilen sürelerin (uzaktan eğitim, evden çalışma, sokağa çıkamama vb eklersek) artması, fiziksel hareketin azalması ve sporun sınırlanmasıyla birlikte, mental iyi oluş algımız ve becerilerimiz de büyük değişiklik göstermiştir. Tüm bunlar dikkate alındığında Covid-19 küresel salgın sürecinin etkilerini de göstermesi yönünden bu araştırmanın literatüre katkı sağlaması ve gelecekte yapılacak araştırmalara yol göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

### 1.3. Varsayımlar

1. Katılımcıların veri toplama araçlarını içtenlikle cevapladığı,
2. Bu araştırmada Covid-19 küresel salgın dönemi şartlarında yapılması dolayısıyla örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

### 1.4. Sınırlılıklar

1. Covid-19 küresel salgını nedeniyle getirilen kısıtlamalar dolayısıyla araştırma grubuna ulaşmada bazı zorluklar yaşanmış ve araştırmanın örneklem grubu 2021-2022 Eğitim-Öğretim Yılı Ankara, Çankaya bölgesindeki 206 katılımcıyla sınırlandırılmıştır.
2. Bu araştırma kapsamında toplanmış olan her bir veri katılımcıların verdiği cevaplarla sınırlandırılmıştır.
3. Araştırmanın veri toplama araçları; kişisel bilgiler formu, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği "SMBÖ" ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği "WEMİOÖ" ile sınırlandırılmıştır.

## 1.5. Tanımlar

### 1.5.1. Sosyal Medya Bağımlılığı:

Problemli bir davranış olarak yorumlanan sosyal medya bağımlılığı; dürtü-kontrol bozukluğu olarak nitelendirilmektedir (Young, 1996). Bu da sosyal medyada geçirilen sürenin kişi tarafından kontrol edilememesi ve istemsizce artması şeklinde tanımlanabilmektedir (Young, 1996). Kuss ve Griffiths (2011)'in yaptığı tanımlamada sosyal medya; insanların kolayca sıradan profiller oluşturarak, istedikleri kişilerle tanışabileceği, iletişim kurabileceği sanal topluluklar şeklindedir. Griffiths (2005) ise sosyal medya bağımlılığını davranışsal bağımlılık olarak tanımlamıştır.

### 1.5.2. Mental İyi Oluş:

Mental iyi oluş; literatürde daha çok psikolojik iyi olma olarak tanımlanmaktadır. Yılmaz ve Büyükcebeci (2019)'ye göre; kişinin hem öznel hem de mental olarak; ruh sağlığının iyi olma halinin kavramsallaştırılmasıdır. Bir diğer tanımlamaya göre; işlevsel yaşantılar yoluyla bireyi mutluluğa götürürken haz alabilmelerini sağlamaktır (Kayiş ve Satıcı, 2019). Kiremitçi (2016)'ye göre; kişinin kendi duyguları yoluyla kendi yaşamını değerlendirmesi sonucunda, olumlu duyguların olumsuz duygularından daha yoğun olma halidir şeklinde tanımlanmaktadır.

### 1.5.3. Sporcu Öğrenci:

Bu araştırma için kullanılacak sporcu öğrenciler kavramı; en az 3 yıl düzenli olarak bir branşta ve kulüpte lisanslı sporcu olarak oynamış, ortaöğretimin 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında okuyan öğrenciler olarak tanımlanmaktadır.

### 1.5.4. Sedanter Öğrenci:

Bu araştırma için kullanılacak sedanter öğrenciler kavramı; hayatlarının hiçbir evresinde lisanslı sporcu olarak oynamamış, son üç yıldır düzenli fiziksel aktivite yapmayan, günlük fiziksel aktivite seviyesini temel ihtiyaçları doğrultusunda optimal seviyede tutmuş olan, ortaöğretimin 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında okuyan öğrenciler olarak tanımlanmaktadır.

# BÖLÜM II

# KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Kuramsal çerçevede ilk olarak internet ve sosyal medya, sonrasında bağımlılık ve sosyal medya bağımlılığı kavramlarına yer verilmiştir. Ardından mental iyi oluş kavramı ile ilgili bilgiler ele alınmıştır.

## 2.1. İnternet

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte genel olarak internetin özeldeyse sosyal medyanın hayatlarımıza girdiği ve yaşam şeklimizi doğrudan etkilediği bilinmektedir. Evlerimize kolaylıkla giren internetin kelime anlamı; İngilizcede 'arası' anlamına gelen "inter" ile 'ağ' anlamına gelen "net" kelimesinin birleşiminden oluşmaktadır. Birleştirdiğimizde "ağlar arasında" diyebileceğimiz internet; Türkçede de "genel ağ" olarak tanımlanmaktadır. Genel ağ (TDK, 2021), "Bilgisayar ağlarının birbirine bağlanması sonucu ortaya çıkan, herhangi bir sınırlaması ve yöneticisi olmayan uluslararası bilgi iletişim ağı, internet." şeklinde tanımlanmaktadır.

18. Yüzyılda bilgisayarın keşfi ile başlayan serüvende 1950'li yıllarda bilgisayarın hayatımıza girmesiyle internetinde temelleri atılmış oldu diyebiliriz. Başta abaküs amaçlı oluşsa da sonrasında tek yönlü bir iletişim aracına, daha sonrasında ise toplu ve karşılıklı kullanılan bir iletişim aracına dönüşen bilgisayarla internetin girmediği hane neredeyse kalmamıştır. Özellikle 1970'li yılların ortalarında modern bilgisayarın üretimiyle, internetin

kullanımı ve kullanım alanı genişlemeye başlamış olup; bu süreç 1989 yılında Tim Burners-Lee tarafından (Akar-Elekoğlu, 2021); world wide web (www) platformunun oluşturulmasıyla daha da yaygınlaşmıştır (Kapan ve Üncel, 2020). İnternet kullanımını yaygınlaştıran world wide web (www) platformu için kısaca "WEB", özelliklerine göre şekillenen dönemleri için ise 1.0 - 2.0 - 3.0 - 4.0 şeklinde isimlendirilmiş bulunmaktadır.

Başlangıç dönemi bilgi ağı olarak; Web 1.0 (1995-2000 arası), kullanıcılarına daha pasif, statik, tek yönlü ve sınırlı bir kullanım imkânı sunarken, sonrasında geliştirilen insan (biliş) ağı olarak Web 2.0'a (2000-2010 arası) geçilmesi ile kullanıcılar aktif olduğu, kendi içeriklerini geliştirebildiği, bilgi alışverişinin sağlanabildiği bir hale gelmiştir. Üçüncü dönemde ise yapay zekaya ilk adım olarak sayılabilecek insan bağlantıları (işbirliği) ağı olarak Web 3.0 "Semantik Web" (2010-2020 arası) ise verileri bir noktada toplayarak bilgi çıkarımı sağlayan ve bunu yine bilgisayarlar tarafından yapılmasını sağlayan, makinelerin makinelerle konuşarak soru-cevaplar hazırlanan bir teknoloji olarak görmekteyiz (Kapan ve Üncel, 2020). Zeka bağlantısı (entegrasyon ağı) olarak Web 4.0 (2020-2030 arası) ise yapay zekaya sahip işletim sistemleri ile şimdiye kadarki tüm web'lerin toplandığı, en kapsamlı halidir (Aghaei, vd., 2012).

İnternetin günümüzde en yaygın kullanılan ve özellikle sosyal ağların oluşumuna zemin hazırlayan web 2.0 araçları ile insanlar; duygu, düşünce ve fikirlerini özgürce paylaşabilme, deneyimlerini belgelendirebilme, planlarını kolaylaştıran bilgilere kolayca ulaşabilme imkanı bulmuşlardır (Kapan ve Üncel, 2020). Bu durumda özellikle Web 2.0 araçlarının büyük çoğunluğa ulaşmasıyla internetteki marka ve aplikasyonlar gelişmeye başlamıştır. Gelen her yenilik ile internet insanları kendine bağlarken yeni kavramların, yeni platformların da oluşmasına katkı sağlamıştır. Örneğin sosyal paylaşım ağları, bloglar, wikiler, podcastler ve uygulamalar: Facebook, Yahoo, İnstagram, Skype, Youtube, Myspace, Twitter, Whatsapp vb. Bu platformlar aynı zamanda sosyal medyanın da temelini oluşturmuş ve sosyal paylaşım ağlarının gelişmesine de katkı sağlamıştır.

## 2.2. Sosyal Medya

İnternetin hayatımıza girmesiyle birlikte, teknolojideki gelişmeler artmış ve bilgisayarlarla birlikte internetle evlerimize kadar girmiştir. Özellikle 1990'ların yarısından sonra internet; baş döndürücü bir hızla gelişmiş, sadece iş dünyası, bilim insanları değil, bu teknoloji çağının çocukları da interneti kullanır hale gelmiştir (Derin, 2016). Kolay ulaşılabilir ve ucuz bir iletişim (Anderson, 2001; Wilson, vd., 2010) kaynağı halini alması; web.1.0 adını kullanan internetin sadece mevcut bilgiye erişim sağlaması (Kılıç, 2020) internet kullanıcılarını artık doyuramamış ve kullanıcıları farklı arayışlara itmiştir. Zaman geçtikçe bu arayış sosyal medya tabirini de doğurarak hayatımıza hızlı bir giriş yapmıştır. Web 2.0 teknolojisinin gelişmesiyle (Kılıç, 2020); Web 2.0 olarak da tanımlanan sosyal medya (Yaşar-Can, 2020); kullanıcıların aktif bir role sahip olarak; içerik üretebildikleri, paylaşabildikleri, etkileşime olanak tanıyan bir platformdur (Koçak ve Traş 2021). Tutgun (2015)'un tanımına göre; kişisel bilgilerin tanımlanıp, paylaşıldığı, gruplar oluşturup, farklı gruplara katılım sağlanabilen, düşüncelerinin rahatça ifade edildiği ve kişilerin aktif olduğu sosyal ağlardır. Kuss ve Griffiths (2011)'in yaptığı tanımlamada ise; kişilerin sıradan profiller yaratabileceği, gerçek dünyadaki kişilerle iletişim kurabileceği ve hobilerine yönelik yeni kişilerle tanışabileceği sanal topluluklar olarak yapılmıştır. Sosyal medya; kişinin içerik oluşturup, paylaşması (Jeong, Kim ve Lee, 2010), kendi oluşturduğu bir profille, mesaj bırakarak, arayarak iletişime geçme, diğer kullanıcıları gözlemleyebilme, ilişkiler kurma (Wang, vd., 2010), ün ve statü kazanma vb. amaçlar için oluşmuş bir araç olarak da tanımlanmaktadır (Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019). Diğer sosyal medya tanımlarından biri de; bir topluluk oluşturarak, derinlemesine sosyal etkileşimi sağlayabilen sosyal ağlardır (Hazar, 2011).

### 2.2.1. Sosyal Medya Türleri

Yüz yüze, yazarak, konuşarak, jest ve mimiklerle kurduğumuz iletişimin yerini; zaman ve mekândan bağımsız olarak sürdürebilmek amacıyla ilk temelleri atılan ve pek çok farklı

amaç güden sosyal medya için çeşitli araçlar, platformlar bulunmaktadır. Kendi içlerinde küçük bir gruplama yapacak olursak Hazar (2011)'ın yaptığı gruplamalara göre;

Sosyal ağlar: Dünyanın her yerinden pek çok farklı özellik, dil, din, ırktan bireyi ortak bir ilgi ya da amaç doğrultusunda bir araya getiren, konuşturan, arkadaşlık kurduran sosyal medya alanıdır. Örneğin; Facebook, Hi5, MySpace, Xingwiki, Linkedln, Friendster, Friendfeed, Formspringa, İnstagram vb.

*Bloglar:* Bir kurum, kişi ya da topluluğun; kendinden, yaptığı işlerden bilgi paylaşmak ya da medyadan haber duyurmak, fikir ve duygularını paylaşmak amacıyla belirli bir sıralamayla hazırlanan bir web sitesidir (Yaşar-Can, 2020). Örneğin; The Huffinngton Post, Şirket blogları, Boing Boing, Cnet, Techcrunch, Kottke vb.

*Wiki Tarzı Paylaşım Ağları:* Günümüz ansiklopedisinin dijital ortama aktarılmış hali diyebiliriz. Ancak buradaki fark her kullanıcının buraya bilgi ekleyip, çıkartabilmesinin mümkün olmasıdır (Yaşar-Can, 2020). Örneğin; Wikipedia, Intelipedia vb.

*Video ve Fotoğraf Paylaşım Ağları:* Akla gelebilen her konuya yönelik; eğitim, spor, eğlence, dizi, film, müzik, vb. videoyla içerik sunulabilen ve indirilebilen sosyal ağ platformlarıdır (Yaşar-Can, 2020). Örneğin; Youtube, Dailymotion, Google Videos, Yahoo Video It's on, 1x, Flickr, Deviantart, photosig, Fotocommunity, Photo, Photodom, Tiktok vb.

*Microblogging Paylaşım Ağları:* Akla gelebilen her konuya yönelik; yazı, fotoğraf, video, link, ses kaydı gif vb. paylaşımların yapılabilmesini amaçlayan sosyal ağ platformlarıdır. Örneğin; Twitter, Tublr vb.

Dünya genelinde en yaygın kullanılan sosyal medya türleri;

*Likedin:* 2002 yılında İş dünyası için Reid Hoffman ve arkadaşları tarafından profesyonel bir işveren-iş arayan sosyal medya ağıdır (Adams, 2013). Özelikle iş dünyası için profesyonel profillerin oluşturulduğu bir ağ olsa da, sosyalleşme amacıyla da kullanılabilmektedir.

*Facebook:* 2004 yılında Harvard Üniversitesi içerisinde kullanılmak üzere Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından geliştirilen sosyal medya platformu (Liebert, 2011), daha sonra Amerika'daki birkaç üniversite arasında kullanılmaya, sonrada Amerika'da ve tüm dünya çapında yayılarak kullanılmaya başlanmıştır. Uygulamanın basit hazırlanması, kullanım kolaylığı sağlarken, kullanıcı sayısının artmasına sebep olmuştur (Usluel ve Mazman, 2009). Ücretsiz bir uygulama oluşu da popülaritesini de artırmıştır (Atalay, 2014,). Aynı zamanda facebook'ta oluşturulan gönderiler aynı zamanda İnstagram ve Twitter gibi diğer sosyal ağlarda da yayımlanabilmesi ile bağlantısallık özelliğine de sahiptir (Ünlü, 2018).

*Twitter:* 2006 yılında 140 karakterle sınırlandırılmış, bilgi, fikir ve görüntü paylaşım platformu ve anlık mesaj gönderici olarak Evan Williams, Jack Dorsey ve Noah Glass tarafından kurulan ücretsiz sosyal medya ağıdır (Greenhow, 2009). Mikroblog örneği olan twitter da her hangi bir tweet'i görmek için üye olmaya gerek yoktur (Aichner, vd., 2021). Zaman içerisinde rakip platformlardaki yeniliklere göre kendini geliştirmiş ve hala en popüler platformlardan biri olarak liderliğini sürdürmektedir. Bu yeniliklerden biri de 2017 yılında karakter sayısındaki artış ile 280 karakter sınırını belirlemesi olmuştur.

*Tumblr:* 2007 yılında microblogging olarak; yazı, fotoğraf, video, link, ses kaydı gif vb. paylaşımların yapılabilmesini amaçlayan 16 farklı dil seçeneğine sahip bir sosyal ağdır. Facebook'taki gibi gönderiler yayınlayıp, beğenerek yorum yapabilme özelliğine sahiptir.

*Foursquare:* 2009 yılında konum/yer tabanlı olarak Dennis Crowley ve Naveen Selvadurai tarafından kurulmuş bir sosyal ağdır. Aynı zamanda fotoğraf paylaşılabilen, gidilen mekânlar hakkında bilgi verilip yorum yapılabilen bir uygulamadır.

*Pinterest:* 2009 yılında kurulsa da 2010 yılına kadar resmi olarak tanıtılmayan pinterest 'pin' ve 'interest' kelimelerinin birleşiminden oluşan bir sosyal ağdır. İngilizcede pin; iğnelemek ve insterest de; ilgi, alaka anlamına gelmektedir. İki kelimenin birleşiminden oluşan Pinterest ilgi alanlarınızı, hobilerinizi, beğenilerinizi, fikir ve görüşlerinizi kategorize ederek sunabileceğiniz ve sunulanları görebileceğiniz bir sosyal medya ağıdır. Pinterestte

karşılıklı konuşma, mesajlaşma ile kullanıcıların aktifleştirerek; katılım özelliklerini kapsamaktadır. Ayrıca içeriği ve ara yüzünün sadeliğiyle açıklık özelliğini de kapsar. Tüm bu özellikleri sayesinde çok fazla reklam alabilmektedir ki bu da bağlantısallık özelliğini kapsar (Ünlü, 2018).

*İnstagram:* 2010 yılında fotoğraf ve video paylaşmak amacıyla ücretsiz olarak kurulmuş bir sosyal ağdır. 2012 yılında büyük bir topluluk haline gelince Facebook tarafından satın alınmıştır. Popülerliğinin sebebi olarak; anında başka bir uygulamaya gerek kalmadan filtre kullanılabilir olması ve toplumun her kesiminden insanın tüm hayatını görsel olarak sunması, canlı yayın yapılabiliyor olması en büyük etkenler olarak söylenebilir.

*Whatsapp:* 2010 yılında ücretsiz mesajlaşmak, konuşmak, ses, video, fotoğraf göndermek amacıyla kurulmuş bir anlık mesajlaşma sevisiyken; zaman içerisinde pek çok güncelleme getirerek, pek çok farklı kullanıcıya hitap edebilmiş ve kullanıcı sayısını 1.3 Milyara ulaştırarak en çok tercih edilen üçüncü sosyal medya ağı olma özelliğine sahip olmuştur (Yayman, 2019). Aynı zamanda popülerliği sayesinden facebook tarafından satın alınmıştır.

*Youtube:* 2005 yılında video paylaşmak ve indirebilme amacıyla Steve Chen, Chad Hurley ve Jawed Karim tarafından kurulmuş bir sosyal ağdır. 1.5 Milyar kullanıcı ile en çok tercih edilen birinci sosyal medya ağıdır. Video çekip yayınlamanın yanı sıra güncellemelerle kendi kanalını oluşturarak kullanıcılarından katılımını sağlayan, karşılıklı konuşma özelliği bulunan çeşit çeşit videoların bulunduğu ve herkes tarafından ücretsiz kullanılabilen youtube sosyal medyanın açıklık özelliğine de karşılık gelmektedir (Ünlü, 2018).

> *"Türkiye'de 2019'un üçüncü çeyreği itibariyle en çok kullanılan ilk altı sosyal ağ mecrası sırasıyla; Youtube (% 90), Instagram (% 83), Whatsapp (81%), Facebook (76%), Twitter (61%), Facebook Messenger (53%) uygulamalarıdır (Statista, 2020)."*

### 2.2.2. Sosyal Medya Özellikleri ve Etkileri

Sosyal medya ve türlerine bakıldığında da görülen temelde; Kaplan ve Haenlein (2010)'den aktaran Kapan ve Üncel (2020)'e göre sosyal medya; "Web 2.0'ın ideolojik ve teknolojik

temelleri üzerine inşa edilmiş ve kullanıcılar tarafından yaratıcılığa, içerik oluşturulmasına, değiştirilmesine izin veren bir grup internet tabanlı uygulamadır". Bu tanımdan yola çıkarak sosyal medyanın kendine has bazı özellikleri vardır, bu özellikler aşağıda ifade edilmiştir (Mayfield, 2010: 5; aktaran Kapan ve Üncel, 2020):

> *Katılım İlkesi: Sosyal medya kullanıcıları cesaretlendirir ve sosyal medyayı kullanan herkesten dönüt alır.*
>
> *Açıklık İlkesi: Çoğu sosyal medya hizmetleri geri bildirimlere ve katılımcılara açıktır. Oy verme, yorum yapma ve bilgi vermek için insanları teşvik etmektedir.*
>
> *İletişim: Geleneksel medya içeriğinin aktarılması ve bilginin verilmesini sağlarken, sosyal medya iki yönlü bir konuşma yaklaşımı şeklinde uygulanmaktadır.*
>
> *Topluluk: Sosyal medya topluluklara hızlı ve etkili bir iletişim olanağına izin verir. Topluluklar bu şekilde sevdikleri fotoğrafları, siyasi problemleri ve favori televizyon şovları gibi ilgi alanlarını paylaşabilme imkânına sahiptirler.*
>
> *Bağlanabilirlik İlkesi: Çoğu sosyal medya bağlantılarla ilerler. Örneğin Facebook birçok linke ve kaynağa bağlantı oluşturur. Bu bağlantılarla kapsamlı öğrenme ve bilişsel farkındalık sağlanmaktadır.*

Yukarıdaki tanımlamalardan yola çıkarak aslında sosyal medya tabirinin bir nevi bir toplumu inşa ettiğini, yönlendirdiğini, yıktığını dahi söyletebilecek bir alt yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu noktadan yola çıkarsak sosyal medyayı kullanma amacımıza göre sosyal medyanın etkilerinin değiştiğini, kişilerin her birine farklı etkiler bıraktığını söyleyebiliriz. Sosyal ağlarda; sınırsız bilgiye (Binark vd., 2009), kolay ve ucuz yoldan (Anderson, 2001; Wilson, vd., 2010), zaman ve mekan kısıtlaması olmaksızın (Hazar, 2011) ulaşılabilir olması aynı anda tüm dünyadaki insanlara değebilmemize olanak sağlamaktadır. Özellikle bu yönüyle Tutgun (2015)'un çalışmasında bahsettiği; halkı yönlendirme, kamuoyunu oluşturma ve fikir aktarımı, kısa sürede eylem yapabilmeyi sağlamaktadır. Bu sadece ideolojik anlamda değil diğer boyutlarıyla da topluluklara ulaşıp hükmetmeyi sağlamaktadır. Örneğin; reklamlar ya da fenomenlerle; büyük bir seyirci kitlesine ulaşabilmek, ürün tanıtımları yaparak, yüksek kar marjlarıyla satışlar yapabilmek ya da insanları, blogları takip

etmeyi (Albayrak, 2021), bilgilenmeyi, eğlenmeyi, güzel vakit geçirmeyi, sosyalleşmeyi (Hazar, 2011; Kalkan ve Kaygusuz, 2013) sağlanmaktadır. Bu kadar gücün içerisinden hep iyi niyetliler değil elbet kötü niyetliler de faydalanmaktadır. Sadece yasal yollarla edinilmiş bilgiler değil, yasa dışı bilgiler edinip kullanma, şantaj, siber zorbalık, pedofili vb. (Binark vd., 2009; aktaran Çiftçi, 2018) bilgilerle kötü niyetli insanlarda faydalanmaktadır. Bazıları mesleki bilgilerini, eğitimlerini geliştirirken, iş bulma ağlarına, bloglarına katılıp (Çiftçi, 2018), bazıları da kendilerini kontrol edemedikleri için sorunlar yaşamaktadır. Bu da sosyal medyanın olumlu özeliklerinin yanında olumsuz özellikleri olduğunu göstermektedir. Bunlardan en önemlisi ise sosyal medya bağımlılığıdır.

Sosyal medya bağımlılığına bakmadan önce bağımlılığın ne olduğuna değinilmelidir.

### 2.3. Bağımlılık

Türk Dil Kurumunun (TDK) güncel Türkçe sözlüğünde (2021) "bağımlılık; herhangi bir kişi veya maddeye maddi veya manevi yönden aşırı derecede bağlı olma durumu, özerkliği olmama durumu" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere; bağımlılık bir kişi, bir madde ya da bir maneviyat olabilir. Tam da bu noktada bağımlılık için farklı farklı tanımlar ortaya çıkmaktadır.

Eczacılık alan yazımı için tanımlamalara baktığımızda; "bağımlılık" denildiğinde akla ilk gelen madde bağımlılığı (Derin, 2016; Uzbay, 2009) olup, kimyasallar yüzünden sadece tedavi ile çözüm bulunabilecek bir hastalık olarak düşünülür. Genellikle fiziksel olarak bir madde ya da nesneye olan bağımlılığı tanımlamak için kullanılmaktadır (Holden, 2001). Ancak bu sadece bağımlılığın bir koludur.

Psikiyatri alanına yönelik tanımlara baktığımızda; Amerikan Psikoloji Birliği (2021) ise bağımlılığı; biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin etkisiyle gelişen ve büyüyen kronik bir hastalıktır diye tanımlamıştır.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında bakıldığında; Düvenci (2012)'ye göre, Kişinin temel ihtiyaçlarını, günlük rutinlerini bireyin her alanında rahatsızlık yaratacak kadar aksamalar yaşatacak boyutta bir tutum içinde olması halidir.

Tıp alan yazında bakıldığında; Uzbay (2009)'ın tanımına göre; bağımlılık; geniş bir kavram olmasına karşın genel bir tanımlamayla; bir kişi, varlık ya da nesneye karşı duyulan önlenemez, ertelenemez istek veya başka bir iradenin güdümüne girme durumudur. Başka bir araştırmacıya göre kişinin kullandığı maddeyi birçok kez bırakma girişiminde bulunmasına rağmen bırakamaması, giderek madde dozunu arttırması, kullanmayı bıraktığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, zararlarını görmesine rağmen kullanmayı sürdürmesi, zamanının büyük bölümünü madde arayarak geçirmesi ile belirli bir durumdur (Ögel, vd., 2001). Bireyin kendine, bedenine, ruhuna, genel sağlığına, yaşantısına ya da sosyal çevresine zarar vermesine rağmen, edindikleri belirli bir takıntılı durumu yapmaya, tekrar etmeye yönelik engellenemeyen arzu duymaları ve bunu devam ettirme halidir (Uzbay, 2009). Dürtüsel davranışlar veya madde kullanımı yoluyla bireyin kontrolsüzce ödül veya rahatlama arayışı gösteren davranışlarını içeren kronik bir beyin rahatsızlığıdır (Sperry, 2016, s.1181-1186).

### 2.3.1. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık tanımlarına baktığımızda genel bir ifadeyle; herhangi bir madde, nesne, kişi, durum ya da bir olguya karşı kontrolsüzce istek duyma hali olarak söyleyebiliriz. Bu durumda bazı literatüre geçmiş bağımlılık türleri de bulunmaktadır. Bu bölümde bazı yaygın bağımlılık türlerine değinilecektir.

*Madde Bağımlılığı:* Kullanılan maddenin beyin üzerine etki etmesi ve bunun sonucunda; maddenin keyif vermesi, yokluğunda ise huzursuzluk hissedilmesi ve bu huzursuzluktan kaçınma istediği sebebiyle belirli aralıklarla maddeyi alma isteği duyması diyebiliriz (Uzbay, 2009). Kişinin kullandığı maddeden kurtulmak istemesine rağmen kurtulamaması,

bunun için çaba gösterirken yoksunluk belirtilerinin oluşması ve tüm bunları bilmesine rağmen dozu artırmaya devam etmesi de madde bağımlılığı tanımında yer alır (Şahin, 2007).

*Alkol Bağımlılığı:* Bireyin tükettiği alkol miktarının sağlığına, ailesine, iş ve sosyal yaşamına kadar pek çok alanına olumsuz etki etmesi ve giderek artması sorunu olarak tanımlanmaktadır (Çoşar vd., 2002). Dünya Sağlık Örgütü (1960)'ne göre; "İçki içmenin işine engel olduğunu değil de, işinin içki içmesine engel olduğunu düşünmeye başlama" şeklinde tanımlanmıştır. Bu bağımlılık diğer bağımlılık türlerinden farklı olarak insan vücudunu fiziksel açıdan; beyin, karaciğer ve çizgili kaslarda bozulmalara sebep vermektedir (Uzbay, 2009). "Alkolizm içen kişinin sağlığına, ilişkilerine ve sosyal duruşuna hasar verecek düzeydeki dürtüsel ve kontrolsüz alkol tüketimidir" (Sperry, 2016, s.1181-1186).

*Alışveriş Bağımlılığı:* Alışveriş satın alma olgusundan farklı olarak; akılcı ve gerçekçi olmayan tamamen içsel dürtüleri ile maddi-manevi zararlı olma eğilimi olarak kendi yaşantısının kontrolünü kaybetmesine yol açan davranışlardır (Eryılmaz ve Deniz, 2019).

*Teknoloji Bağımlılığı:* Bu bağımlılık türü kimyasal olmayan, sadece davranışsal bağımlılık olup, uyarıcı ve pekiştirici özellikleri olan, ister tv izlemek gibi bireyin pasif olarak katıldığı, ister bir bilgisayar oyunu oynamak gibi bireyin aktif olarak katıldığı bir bağımlılık türüdür (Griffiths, 2013).

*Akıllı Telefon Bağımlılığı:* Günümüzde akıllı telefon bağımlılığı literatüre geçmiş net bir tanımlamadan çok bağımlılık tanımında belirtilen özelliklerin büyük bir bölümünü gösterdiği için kabul edilebilecek bir tanımlamaya sahiptir. Akıllı telefonların temel kullanım amaçlarının dışına çıkarak, telefondan ayrı kaldığı sürede huzursuzlanma yaşayarak (Göymen ve Tuncay, 2019), telefondan uzak duramama, sürekli telefonu-bildirimleri kontrol etme, aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle uykusuz kalarak, uyku kalitesinde bozulmaların olması gibi belirtilerin (Kuyucu, 2017) ortaya çıkması bağımlılık olarak tanımlanmaktadır.

*Dijital Oyun Bağımlılığı:* Ruhsal hastalık olarak tanılanmasa da; psikiyatri alan yazınında 'oyun oynama süresini kontrol edememe', 'diğer etkinliklere karşı ilgi kaybı', 'olumsuz sonuçlarına rağmen oynamaya devam etme' ve 'oyun oynayamadığı zaman psikolojik yoksunluk hissetme' gibi belirtiler gösteren bir dürtü-kontrol sorunu olarak belirtilmiştir (Erdoğan ve Irmak, 2016).

*İnternet Bağımlılığı:* Young (2005)'ın yaptığı tanımlamaya göre; genel bir ifadeyle internetin gereğinden fazla kullanılması olarak söylenirken buna; internet kullanımına karşı oluşan isteğe karşı koyamama, onsuz geçen sürenin anlamını yitirmesi, yoksunluk hissetmek ve bu durumda aşırı bir asabiyete bürünüp saldırganlaşmakla bireyin aile, iş ve sosyal hayatının bozulmasına sebebiyet verme şeklindedir. Young (1999)'ın yaptığı sekiz (8) maddede internet bağımlılığı özelliklerinin beş tanesini kişi kendisine uyduğunu beyan ediyorsa, kişinin bağımlı olduğunu kabul edilebileceğini savunmaktadır (Ümmet ve Ekşi, 2016). Bu sekiz kriter (Öztürk, vd., 2007):

1. *İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş*
2. *İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma*
3. *İnternet kullanımını bırakmaya ya da azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma*
4. *İnternet kullanımı olmadığında huzursuzluk, yoksunluk belirtileri gösterme*
5. *Planlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalmak*
6. *Aşırı internet kullanımı sebebiyle aile, okul, iş ve arkadaşlarla ilgili sorunlar yaşamak*
7. *İnternette geçirilen süreyle ilgili başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb.) yalan söylemek*
8. *İnterneti olumsuz duygulardan uzaklaşmak veya sorunlardan kaçmak için kullanmak*

### 2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Kullanıcıya göre özelleşebilen sosyal medyanın (Hazar, 2011) aşırı kullanımı ile bağımlılık haline dönüşmesiyle; iletişim bozuklukları, zihinsel sağlık sorunları (Kuss vd., 2014),

akademik başarının düşmesi (Cabral, 2008; Onay vd., 2011) gibi olumsuz etkilere sebep olmaktadır.

Kuss vd., (2014) internet bağımlılığının bir alt kolu olarak nitelendirdikleri sosyal medya bağımlılığını tanımlamada Young'ın verdiği örneği kullanır; bir kişinin sanal dünya dışındaki görev ve sorumluluklarının zararına olacak şekilde artış gösteren sosyal medya kullanım süresinin ve sonunda da yoksunluk belirtileri göstermesini geliştirmesidir.

Sosyal medya bağımlılığı literatüre tam olarak tanı şeklinde giremese de Kuss ve Griffiths (2011)'in tanımlamasına göre; sosyal medya platformlarının kullanımının bir takım olumsuz bağıntıları olduğu, sanal dünya dışındaki hayatlarında sosyal topluluklara katılım sağlayabilmede zorluklar yaşama, akademik kariyerlerinde başarılarının düşmesi ve her biri potansiyel bağımlılığın göstergesi olabilecek ilişki sorunlarının yaşanması şeklindedir.

Çiftçi (2018)'nin aktarımına göre; alanyazında sosyal medya bağımlılığı olmasa da Medya bağımlılığı kuramı 1976'da ilk kez Melvin DeFleur, Sandra Ball-Rokeach tarafından yazılan "Theories of mass communication" isimli kitabında kaleme alınmıştır. Sosyal medya bağımlılığına en yakın sayılabilecek kuramda; hem kişiler arası hem de kitleler arasındaki ilişkileri incelenmiş; her birinin davranışı bu ilişkiler ışığında açıklamayı amaçlamıştır. Işık ve Kaptangil (2018)'e göre, kuramın temel varsayımından olan; bireyin dünyayı anlamak, toplumsal normlara göre yaşamak, günlük stres, sorun ve kaygılardan kaçma gereksinimiyle medyada fazlaca zaman geçirmek; bireyin algılamasını, duygu ve düşüncelerini bastırarak davranışlarında değişim meydana getireceğini belirtmektedir.

Günümüzde pek çok bağımlılık türü vardır. Bunlardan bazıları; tıbbi yardım gerektiren "alıveriş bağımlılığı", "internet bağımlılığı", kumar bağımlılığı", seks bağımlılığı" ve "yeme-içme bağımlılığı" (Uzbay, 2009), patolojik kumar oynama (Griffiths, 1990; Mobilia, 1993; Tutgun, 2019), genel teknoloji bağımlılıkları (Griffiths, 1995), video oyunu bağımlılığı (Griffiths, 1991,1992; Keepers, 1990) gibi başka bağımlılık türleridir. Özellikle internet bağımlılığına yönelik belirtilerin son zamanlarda sosyal medya platformları kullanımında da görülmeye başlanmıştır (Tutgun, 2015).

Griffiths (2013) sosyal medya bağımlılığının; davranışsal bir bağımlılık olduğunu çünkü içerisinde çatışma, geri çekilme, duygudurum değişikliği gibi tekrarlı davranışların olduğunu belirtmektedir. Tutgun (2015)'da Griffiths ile aynı görüşü benimsemiş sosyal medya bağımlılığını; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerle kişinin yaşantısına dokunduğu; duygu durum düzenleme, çatışma ve tekrarlama (nüksetme) gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorun olduğunu söylemektedir.

Sosyal medya bağımlılığının tanımından da anlaşılacağı üzere; özellikle otorite ve ebeveyn baskısından kaçmak isteyen ergenler için sosyal medya platformunun en uygun yer olmasından, ergenler tarafından daha çok tercih edilmektedir (Andreassen, 2015). Ayrıca genç beyinlerin daha kolay ve hızlı öğrenen yapısı sayesinden teknolojik gelişmeleri daha hızlı takip edebilmesi ve kullanabilmesi ile (Prensky, 2001) sosyal medya bağımlılığında ergenleri daha büyük bir hedef olarak göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, yeni bir çalışma alanıdır. Literatürde sosyal medya bağımlılığına ilişkin araştırmalar ilerleyen bölümlerde sunulacaktır.

### 2.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Etkileri

Sosyal medya bağımlılığının diğer bağımlılıklar gibi öncelikle bireyin kendisine büyük zararı dokunmaktadır. Bu zararların en başında psikolojik sorunlar gelir, akabinde fiziksel sorunlar gelmektedir. Sosyal medya bağımlısı olan bireyler bu mecralarda fazla zaman geçirdikleri için göreme bozuklukları, algılama problemleri (beyin-nöron), el-kol uyuşmaları şeklinde fiziksel açıdan olumsuzluklar yaşadıkları düşülmektedir. Ayrıca uyku döngüleri bozulmakta, uyarıca maddeler, yüksek miktarda kahveli kolalı içecekler tüketebilir, fiziksel aktivitelerden kaçındıkları, zamanın çoğunu bilgisayar başında geçirdikleri için değişen yeme alışkanlıklarıyla birlikte obesite, postür bozuklukları, sırt-bel ağrıları ve karpal tünel sendromu gözlemlenebilir (Young, 1999; aktaran Öztürk, vd., 2007). Psikolojik açıdansa hem birey hem çevresi ile olan ilişkileri büyük zarar görmektedir. Gereğinden fazla sosyal medya kullanımı Bilgin (2018)'e göre bireylerin; ikili ilişkilerine, kişisel ve sosyal

hayatlarına, akıl ve beden sağlıklarına zarar verebilmekte ve gündem kaçırma korkuları ile sosyal medyadan kopamayarak; hem öznel hem de sosyal hayatlarında bozulmalara meydan vermektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda çocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktivitenin varlığı, genç ve yetişkin bireylerde ise sosyal fobi ve depresyonun olabileceği konusunda önerilerde bulunmaktalar (Öztürk, vd., 2007). Ayrıca özellikle facebook kullanımının romantik ilişkileri oluş etkilediği, güven problemi oluşmasına sebebiyet verdiği ve evlilikle ilgili problemler oluşturarak boşanmaların artmasına sebep olması gibi etkileri göze çarpmaktadır (Çil, 2020). Bayraktutan (2005)'ın çalışmasına bakıldığında; özellikle aile içerisinde ilgilenilmeyen, sevgi dolu, sağlıklı ve güvenli bir ortamı bulamayan veya ailesiyle sürekli çatışma içinde olan, sosyal kayıp yaşamış, arkadaşı sayısı az olan, akraba ilişkileri olmayan, akademik başarısızlık yaşayan çocukların interneti bir kaçış yolu olarak kullanması; internetin ve dijital oyunların olumsuz etkilerinden zarar görmelerini sağlamış olmaktadır (Kelleci, 2008; aktaran Dinç, 2021).

### 2.4.2. Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Araştırmalar

Uslu (2016), "Türkiye'de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması" isimli makalesinde sonuç olarak, insanların sosyal medya kullanmaktan memnun oldukları, uygulamalardan en çok İnstagram'ı tercih ettikleri, sosyal medya bağımlılığı puanları yaş artıkça azaldığı ama emeklilikte az da olsa arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmanın bulgularında en çok göze çarpan ise sosyal medya bağımlılığı puanlarının en yüksek olduğu grup ise 14-18 yaşları arasındaki öğrenciler ve işsiz (çalışmayan) kesim olduğu saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyada geçirilen süre arasında, bekârlarla evliler ve kadınlarla erkekler arasında pozitif bir kolerasyon saptanmıştır.

Koçak ve Traş (2021), "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler" adlı araştırmasında, cinsiyet, Anne-baba beraberlik durumuna, uyku düzeni, sosyal

medyada geçirilen süre, sosyal ortamlarda gelişmeleri takip, değişkenlerine ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır.

Doğrusever (2021)'in, "Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" isimli makalesinde; sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve akademik başarı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Can (2020), "Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımının Depresyon Ve Yalnızlığa Etkisi" isimli çalışmasında, sosyal medya bağımlılığının ergenlerde depresyon ve yalnızlığı yüksek oranda etkilediğini saptamıştır.

Bayram-Saptır (2020), "Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Kendini Sansürleme: Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışmasında; iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşmıştır. Kendini sansürlemek isteyen bireylerde sosyal medya bağımlılığı da daha yüksektir. Öğrenim gördükleri üniversiteye ve algıladıkları akademik başarıya göre sosyal medya bağımlılığı ve kendini sansürleme isteğinin anlamlı olarak farklılaştığını görülmüştür (başarı düşük, smb yüksek). Tüm bunlara ek; kendini sansürleme ile cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, bölüm değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Kılıç (2020), "Genç Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Romantik İlişki Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmasında; romantik ilişkide cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmazken, sosyal medya bağımlılığında kadınların bağımlılığının yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal medya kullanım amaçları bakımındansa romantik ilişki doyumunun yordanamadığı, flört etmek için sosyal medyayı kullananların sosyal medya bağımlılığı yüksek olduğu saptanmıştır.

Gökkaya, Deniz ve Gedik (2020), "Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi" adlı makalelerinde, sosyal medya bağımlılığının erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğu ve beden memnuniyetinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Eğitim seviyesi doktora düzeyindekilerin, diğer eğitim düzeyindekilere oranla,

sosyal medya bağımlılığı ve sosyal onay ihtiyacı ile pozitif yönde, beden memnuniyeti ile ters yönde yüksek korelasyon saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının, sosyal onay ihtiyacı ile pozitif, beden memnuniyeti ile negatif yönde korelasyon saptanmıştır. Ayrıca sosyal onay ihtiyacının, beden memnuniyeti ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık yaptığı bulunmuştur.

Çil (2020), "Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyonla İlişkisi" adlı çalışmasında, yetişkin bireylerdeki sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Daşlı ve Baloğlu (2020), "Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Alan Araştırması" adlı makalelerinde, katılım sağlayan öğrencilerin orta düzey (ölçek puanı=114,02) sosyal medya bağımlısı olduğu ancak 25 yaş ve üzeri gruplarda bağımlılığın azaldığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre kadınların erkeklere oranla daha bağımlı olduğu, kullanım süreleriyle de doğru orantılı olarak pozitif yönde bir korelasyon saptamıştır.

Canpolat, Ekşi ve Özgenel (2019), "Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" adlı makalelerinde, Oyun Bağımlılığı ile Sosyal Medya Bağımlılığı arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon saptamıştır.

Sürü (2019), "Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitiminin Kişiler Üzerine Etkisinin İncelenmesi" adlı araştırmasında, ön test, son test uygulaması sonucunda; sosyal medya, dijital oyun bağımlılık düzeyleri ve internet arasında anlamlı yüksek bir ilişki saptamıştır.

İliş ve Gülbahçe (2019), "Sosyal Medya Bağımlılığı İle İletişim Becerileri Arasındaki Yordayıcı İlişkinin İncelenmesi" adlı makalelerinde, sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında ters yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır.

Özdemir (2019), "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı" adlı makalesinde; üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ölçek alt boyutlarıyla ve toplam puanıyla bağımlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında; alt boyutlar ve sosyal medya toplam puanlarında, kullanma süresi anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Büyükgebiz (2018), "Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Araştırma" isimli çalışmasında, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin yüksek olduğunu tespit edilmiş olup, görüşme ve değerlendirmeler neticesinde ailelerin de bu durumdan rahatsız oldukları ancak ergenlik döneminde olmalarından dolayı çok fazla müdahale edemedikleri yönünde bilgiye ulaşılmıştır.

Deniz ve Gürültü (2018), "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları" adlı makalelerinde, genel olarak lise öğrencilerinin sosyal medyaya bağımlılığının orta seviyede olduğu ve cinsiyet, okul türü, sınıf seviyesi, kullanım yılı, kullanım süresi gibi değişkenler açısından farklılaşan anlamlı ilişkiler saptamıştır.

Balcı ve Baloğlu (2018), "Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması" adlı makalesi sonucunda; sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Depresyon belirtisi gösteren bireyler; normal ve hafif düzeyde olanlara göre, daha yüksek 'sosyal medya bağımlılık puanı'na sahiptirler bulgusuna ulaşmıştır.

Tutgun (2015), "Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma" adlı çalışmasında; Cinsiyete göre, kadınların sosyal medyada daha fazla zaman harcadığı, çok duygusal destek aldığı; erkeklerin ise, sosyal medyadan olumsuz etkilendiği ve çatışma halinde olduğu sonucuna varmıştır.

### 2.6. İyi Oluş (Well-being)

İyi oluş; bireylerin kendi hayatları hakkındaki deneyimleri ve düşüncelerini ne kadar iyi olarak algıladıklarıdır (Sperry, 2016). Genel anlamıyla mutlu olma, sağlıklı olma, başarılı olma durumu olarak tanımlandığı söylenebilir.

Son zamanlarda yapılan çalışmalar neticesinde iyi oluş için beş temel unsur belirlenmiş olup, bu unsurlar ve kısa özetleri aşağıda verilmiştir (Sperry, 2016, s.1181-1186):

1. *Amaç: Her gün yaptıklarından hoşlanmak ve hedeflerine ulaşmak için motive olmak*
2. *Sosyal: Kişinin hayatında destekleyici ilişkilere ve sevgiye sahip olması.*

3. *Finansal: Stresi azaltmak ve güvenliği artırmak için kişinin ekonomik yaşamını yönetme.*
4. *Topluluk: Yaşadığı yeri sevmek, kendini güvende hissetmek ve içinde bulunduğu toplulukla gurur duymak.*
5. *Fiziksel: Günlük işleri halletmek için sağlıklı ve yeterli enerjiye sahip olmak.*

Martin Seligman'ın 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği başkanlık konuşmasında özellikle psikoloji olarak sorunlara, işlevsel bozukluklara, patolojik bulgulara yoğunlaşarak zihinsel sorunları gidermeye odaklanıldığını, bunun yerine daha "iyi olmanın" üzerine odaklanılması gerektiğini vurgulamıştır (Sperry, 2016, s.1181-1186). Bu çağrının akabinde iyi Oluş üzerine bir psikoterapi geliştirilmiş olup, kişinin öznel deneyimleri aracılığıyla yaşam kalitesi ve iyilik halini geliştirmesini sağlamak amaçlanmıştır (Sperry, 2016, s.1181-1186).

### 2.7. Mental İyi Oluş

Literatürde "Öznel iyi oluş" ve "Psikolojik İyi Oluş" olarak dillendirilen mental iyi oluş kavramı daha yeni bir terimdir. Dünya Sağlık Örgütünün (DSÖ) 2013 – 2020 Avrupa Bakanlar konferansından Raporlar bildirisinde de belirttiği gibi; artık tüm hükümetler zihinsel sağlığın, fiziksel sağlık kadar önemli bir sorun olduğunun ve çözümlenmesi gerektiğinin farkındadırlar.

Mental Sağlık, Mental İyi Oluş; insanların hayatı anlamlı olarak deneyimlemesi, yaratıcı ve aktif olması, yaşam kalitesinin yüksek olmasına bağlıdır (WHO, 2013;Erişim 2021).

Diener (1994)'a göre; mental iyi oluşun tam ve net bir tanımı olmamakla beraber literatürde hep ölçülerle ifade edildiğini söylemektedir. Ancak Diener (1994)'ın mental iyi oluş için tanımlamasına bakacak olursa; üç ana ayırt edici özelliği bulunduğunu belirtir. Bunlardan ilki kişiseldir, bireyin kendi deneyimi içinde olmasıdır. İkincisi ise yaşantıdan olumsuzlukların çıkarılmış olması değil de olumluların olması için önlemlerin alınmış olmasıdır. Ve üçüncü nokta değerlendirme yapılırken yaşantının sadece bir kesitini değil tüm, küresel değerlendirme yapılması gerekmektedir (Diener, 1994).

Mental iyi oluş tanımlarına kısaca bakacak olursak:

Bireyin tüm yaşam kalitesinin bir bütünü olarak pozitif olarak algılaması ve tanımlamasıdır (Veenhoven, 1984). Yaşamları genelinde, faaliyetlerini, karşılaştıkları olay ve koşullara karşı olumlu değerlendirmelere ağırlık verme, ayrıca yaşam doyumu sağlama durumudur (Diener, 1994). İnsanların yaşamlarını, değerlerini, duygularını değerlendirmeye önem verirken, davranışsal uzmanlar dış yargılarına tam bir hegemonya sağlamaz, diğer bir deyişle kişinin kendi yaşamını değerlendirmesidir (Diener, vd., 2009). Optimal işlevselliği kazanarak bireyin kendini gerçekleştirmesini, bunu yaparken de potansiyelinin en son noktasına kadar ulaşmasını sağlamasıdır (Ryff, 2016). Myers ve Diener (1995)'a göre; bireyin kendi yaşamına ilişkin olumlu yönde duygu ve düşünceler geliştirmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Mental iyi oluş için; çevresiyle pozitif ilişkiler kurarken, amaçlarını gerçekleştiren, gelişmek için çaba sarf eden, mücadeleci bir durumu ifade eden bir kavramdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Kişinin yaşam doyumunu sağlayacak şekilde kişinin hem bilişsel hem de duygusal durumu olarak tanımlanmaktadır (Dost, 2004). İnsanların kendi yaşantılarını kişisel olarak yorumlarken, yaşadıkları mutluluk düzeyini ifade eden tanımlamadır (Eryeşil ve Bedük, 2021).

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere kişinin kendi yaşantısının her alanında (iş, aşk, arkadaşlık, gruba ait olma, statü kazanma, amaçlara ulaşma, çalışma, vb.) hissettiği duygularında sürekli halde pozitifliğin ağır basma halidir. Ancak unutulmamalıdır ki mental olarak iyi oluş kişinin kendi değerlendirmesine bağlıdır. Mental iyi oluşu tanımlamak; ruhsal açıdan sağlıklı bireyi tarif etmektedir (Tekkurşun-Demir vd., 2018).

Öznel iyi oluş kavramının özünde, insanların farklı değerlere, hedeflere ve güçlü yönlere sahip olmaları yatmaktadır. Böylece, insanların bireysel değerlerine, hedeflerine ve yaşam koşullarına göre hayatlarının tatmin edici olup olmadığına karar vermelerine izin veriyoruz. Bazı insanlar her şeyden önce ustalığa değer verebilir, diğerleri bağlantılara değer verebilir ve diğerleri hayata uçsuz bucaksız bir amaç duygusuyla devam edebilir (Diener, vd., 2009).

### 2.7.1. Mental İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Günümüzde pek çok etken mental olarak iyi olup olmamamızı belirliyorken, aslında iyi olmayı ya da olmamayı bizim tercih ettiğimiz söylemek yanlış olmayabilir. İyi olmak, pozitif ve negatif duyguları dengede tutmak (Diener, 1984; Ryan ve Deci, 2001) ise, dengeyi bozan ya da bozmayı tercih eden kişinin yaşadıklarına verdikleri tepki, yükledikleri anlamlar oluyor denilebilir. Yaşananları yorumlamada elbette bazı kuvvetli etkenler, tanılar, kavramlar bulunduğu söylenebilir. Günlük hayatta en çok karşılaşıldığını söyleyebileceğiz kavramlar aşağıda sunulmuştur.

Stres: 1980'li yıllarda henüz ortak bir tanımı bulunmayan, kavramsallaştırılamamış olan stres (Schuler, 1980); daha sonrasında Hellriegel (1983) tarafından; kişinin bir eylem ya da durum karşısında üzerinde hissettiği fiziksel ya da psikolojik zorlanmaya karşı bir tepkinin sonucu olarak tanımlanmıştır.

Fobi: Bir kişinin, nesne ya da olguya karşı, gerçekte olduğundan daha çok tehlikeli olduğunu düşünerek duyduğu şiddetli korkuya fobi denir (Sperry, 2016, s.1181-1186).

Kaygı: Geçmiş yaşantılarından edindiği bilgilere dayanarak bilinen bir tehlikeye karşı oluşturulan duygusal tepkiye kaygı denir (Sperry, 2016, s.1181-1186). Özellikle kötü bir şey olacağı yönünde kişinin varsayımında oluşan bir endişedir (Sperry, 2016, s.1181-1186). Kaygı diğer adıyla anksiyete Sabuncuoğlu ve Tüz (2005)'e göre; bireyin içinde bulunduğu durum ya da konumdan huzursuz olması, korku ve endişe duyması şeklinde tanımlanır.

Kaygı bozukluğu: Merkeze aldığı belli bir konu ya da semptomun karakterize edildiği bir grup mental bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Bu mental bozukluk grubu içerisine alan korkusu, bazı spesifik korkular ve sosyal kaygı bozukluğu da girmektedir (Sperry, 2016). Panik ataktan farklı olarak, yorgunluk, titreme, kas gerilimi (spazmı), huzursuzluk gibi motor gerilim, nefes darlığı, hızlı kalp hızı, ağız kuruluğu, soğuk eller ve baş dönmesi gibi merkezi sinir sistemini aktiviteleri ve artan ürkme, konsantrasyon bozukluğu gibi belirti ve bulgularla bireyin pek çok gün devam eden aşırı endişe ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır (Gale ve Oakley-Browne, 2000).

Depresyon: Yaşamın içinde olan, her hangi bir işte başarısızlık, iş kaybı, yakın kaybı, hastalık ya da bazı sorunlarla uzun süre uğraşma sonucunda ortaya çıkan, tedavi edilebilen tıbbı bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2005). Bireyin olumsuz bir ruh haline bürünme eğilimi olup, bu durumdan kurtulamama olarak da tanımlanmaktadır (Angst ve Dobler-Mikola, 1984). Uyku ya da yeme düzenindeki değişiklikler, aşırı duygular, aşırı üzgünlükler ve enerjinin olmaması gibi günlük hayatı, rutinleri etkileyen medikal bozukluklarda depresyon olarak tanımlanmaktadır (Sperry, 2016, s.1181-1186).

Stres, fobi, kaygı, kaygı bozuklukları ve depresyon gibi bir noktadan sonra kontrolümüz dışına çıkan etmenler kişinin mental olarak iyi olabilmesini etkilediği söylenebilir.

### 2.7.2. Mental İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Aslan, vd. (2021), "Öğretmenlerin Tükenmişlik Ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Kahta İlçesi Örneği" adlı makalelerinde; Medeni durum ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, cinsiyet ve tükenmişlik ile mental iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ancak duygusal tükenme ile; yaş ve kişisel başarı arasında yüksek bir farklılık bulunmuştur.

Eryeşil ve Bedük (2021), "Psikolojik Sermayenin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: İmalat Sektöründe Bir Araştırma" adlı makalelerinde ki bulgulara göre, imalat sektörü çalışanlarının psikolojik sermaye ve alt boyutları (umut, öz yeterlilik, iyimserlik ve psikolojik dayanaklılık) ile öznel iyi oluş algıları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Demir, vd. (2021), "Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu" adlı makalelerinde, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yavaş (2020), "Ergenlerin Öznel İyi Oluş Stratejileri, Oyun Bağımlılığı Ve Akran İlişkilerinin Öznel İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi" adlı çalışmasında, öznel iyi oluşu

arttırma stratejileri ve akran ilişkileri ile öznel iyi oluş arasında yüksek ve anlamlı bir ilişki bulunurken oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Duran ve Çalışkan (2020), "Psikolojik iyi oluş, cinsiyet, mesleki kıdem ve okuldaki görev süresinin öğretmen kültürlerarası duyarlılığını yordamadaki rolleri" adlı çalışmasında; katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri; kültürlerarası duyarlılık ile orta düzeyde, cinsiyet ile düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kıdem ve okuldaki çalışma süresi gibi değişkenlerin mental iyi oluş düzeylerine etki etmediği görülmüştür.

Keçe (2019), "Ruh Sağlığı Çalışanlarının Öz Denetim, Yaşam Kalitesi Ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi" adlı çalışmasında; katılımcıların yaşadıkları şehir, gelir durumları, mesleki tatmin düzeyleri, tükenmişlik düzeyleri ve yaşantısal öz denetimleri ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde korelasyon bulunmuştur.

Akova, Şahin, ve Öğretmenoğlu (2019), "Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Y kuşağı üzerinde bir araştırma" adlı makalelerinde, katılımcıların rekreasyon deneyimi ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir korelasyon görülmüştür.

Özer (2019), "Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının, Zararlı Alışkanlıkları Olan Ergenlerin Öznel ve Psikolojik İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi" adlı araştırmasında; ön test son test çalışması yapılan katılımcılardan deney grubu sonuçlarına göre hem öznel iyi oluş, hem de psikolojik iyi oluş için son test lehine yüksek ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Söner ve Yılmaz (2018)'ın lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkisini incelenmiş olup, okul türünde (Anadolu liselerinde) ve akıllı telefon sahibi olma durumuna göre, akıllı telefonu olanlar yönünde pozitif bir fark, sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarından çatışma (yani sosyal medyanın kişinin hayatında olumsuz sonuçlara yol açma etkisi ile mental iyi oluş arasında) ile bakıldığında negatif yönde anlamlı bir fark bulunurken, diğer boyutlarda ve cinsiyette anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Devran (2018), "Süleyman Demirel Üniversitesi Fakültelerinde Eğitim Gören Öğrencilerde Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Ve Etkileyen Etmenler" adlı çalışmasında; hayatın anlamı

olduğunu düşünme, arkadaşlardan yeterince sosyal destek görme, hobi edinme, ÇOE toplam puan ve ÇOE hedefe yönelim puanlar ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde yüksek bir korelasyon saptanmıştır.

Kardaş (2017), "Üniversite Öğrencilerinde Bir Model Sınaması: Pozitif Duyguların Ve Kişisel Kaynakların Etkileşimi" adlı çalışmasında, psikolojik iyi oluş ile bireylerin şükran düzeyi, kendini toparlama gücü düzeyleri, algılanan sosyal destek düzeyleri, psikolojik ihtiyaç doyumu, benlik saygısı, uyum değerleri ve sınıf düzeyi arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Gönener, vd. (2017), "Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi" adlı makalelerinde; katılımcıların mental (psikolojik) iyi oluş ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır.

Doğan ve Eryılmaz (2013), "İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı makalelerinde; öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında pozitif yönde yüksek ilişki saptanmıştır.

Şahin (2011), "Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş Ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması" adlı çalışmasında, Anne- baba tutumları Algılanan sosyal destek puanları ve kendini açma puanları ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

# BÖLÜM III

# YÖNTEM

Bu araştırmada sporcu öğrenci ve sedanter lise öğrencilerinin mental iyi oluş durumları ile sosyal medya bağımlılığının birçok değişkene göre incelemeyi ve aralarındaki ilişkiyi bulmak amacıyla kullanılan teknik ve yöntemler ile veri toplama araçları, toplanan veriler ve yapılan analizler hakkında bilgi bulunmaktadır.

## 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel bir araştırmadır. Nicel araştırmalar; araştırmaya katılanların davranış ve tutumlarını deney, gözlem ya da test yoluyla elde edilen bulguların nesnel olarak ölçülmesiyle sayısal verilerle açıklar (Karasar, 2009). Nicel yaklaşımlarda; mevcut durum, etkenleri ve seyreden süreç soyutlanıp, nesnelleştirilerek gözlenebilen ve ölçülebilen özelliklere dönüştürülür (Erdoğan, 2003). Bu araştırmada 'Araştırma Desen Türleri'inden gözlem ve ölçümlerle veri toplamasına dayalı empirik araştırmaların İlişkisel Tarama Deseni kullanılmıştır. İlişkisel Tarama Modeli; Karasar (2005)'ın tanımlamasına göre; iki ve daha fazla değişkeni inceleyerek, değişkenler arasında aynı anda değişim olup olmadığı veya değişimin derecesini belirlemek amacıyla oluşturulan modeldir. Bu modelde; bir konu ya da durumu veya bir olaya ilişkin araştırmaya katılan kişilerin görüşlerini, ilgilerini, tutumlarını ya da beceri ve yetenek gibi özelliklerini belirlemeyi amaçlayan araştırmalardır (Büyüköztürk, vd., 2017). Daha genel bir tanımlamaya göre ise; bir grubun verilerini

toplayarak belirli bir özelliğini belirlemek amacıyla yapılan çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2019).

### 3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmadaki araştırma grubu Ankara ili, Çankaya ilçesinde bulunan 15 farklı lisede öğrenim gören ve düzenli olarak spor yapan "sporcu öğrenciler" ile "sedanter" olarak nitelendirilen lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma grubu kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilen 109 (%42) kadın, 97 (%58) erkek olmak üzere toplam 206 katılımcıdan oluşmaktadır. 80'i kadın, 57'si erkek olmak üzere toplamda 137 katılımcı sedanter öğrencilerden, 29'u kadın, 40'ı erkek olmak üzere toplamda 69 katılımcı ise sporcu öğrencilerden oluşmaktadır.

### 3.3. Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın verileri araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgiler formunun yanısıra; Van Den Eijnden vd., (2016) tarafından geliştirilen Aysan, Ercengiz ve Savcı (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ)" ile Tennant vd., (2007) tarafından geliştirilen, Keldal (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır.

#### 3.3.1. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ) ve Nicel Verilerin Toplanması

Araştırmada nicel verilerin toplanması için kullanılan iki ölçekten ilki Van Den Eijnden vd., (2016) tarafından geliştirilen Aysan, vd. (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan ergenlere yönelik "Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği"dir. SMBÖ orijinal formu gibi Türkçe uyarlaması da tek boyutludur. SMBÖ dokuz (9) maddeden oluşmaktadır. Ölçekte son bir yıl içinde maddede belirtilen ifadeyi ne sıklıkla yaşadığını soran "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Bazen", "Sıklıkla", "Her zaman" şeklinde değişen beşli Likert tipi bir ölçektir. Yapılan ölçüt bağıntılı geçerlik-güvenirlik analizleri, madde analizi ve AFA, DFA değerleri SMBÖ Türkçe

uyarlamasının geçerli ve güvenilir olduğu, ergenlerde sosyal medya bağımlılığını ölçebilecek yeterlilikte olduğu sonucuna işaret etmektedir. Araştırmanın cornbach alpha değeri .830 olarak hesaplanmıştır (Aysan, vd., 2018). Mecut araştırma içinse cronbach alpha değeri .859 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.2. Mental İyi Oluş Ölçeği (MİOÖ) ve Nicel Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ikinci ölçek; Tennant vd. (2007) tarafından geliştirilen, Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği"dir. WEMİOÖ Türkçe uyarlaması da orijinal formu gibi tek boyutlu bir yapı olup, 14 olumlu maddeden oluşmaktadır. WEMİOÖ "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" şeklinde 5'li likert tipi bir ölçektir. Yapılan puanlama sonucunda; yüksek puan alma mental (psikolojik) iyi oluşun varlığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması da ölçüt bağıntılı geçerlik-güvenirlik analizleri, madde analizi ve AFA, DFA değerleri WEMİOÖ Türkçe uyarlamasının geçerli ve güvenilir olduğu, ergenlerde mental iyi oluşu ölçebilecek yeterlilikte olduğu sonucuna işaret etmektedir. Araştırmanın cornbach alpha değeri .920 olarak hesaplanmıştır (Keldal, 2015). Mecut araştırma içinse cronbach alpha değeri .904 olarak hesaplanmıştır.

## 3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 26 paket programı ile analiz edilmiştir. Sporcu öğrenci ve sedanter öğrenciler için mental iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı ölçeklerinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğuna ilişkin normallik testi Shapiro-Wilk yapılmıştır. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği için yapılan test sonucu Shapiro-Wilk anlamlılık değeri .05'ten küçük bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde çarpıklık değeri .770 ve basıklık değeri .523 olarak hesaplanmıştır. Skewness ve kurtisos (çarpıklık ve basıklık ) değerleri -2 ile +2 arasında değer aldığı için değişkenler normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (George ve Mallery, 2010). Warwick-Edinburgh Mental

İyi Oluş Ölçeği yapılan test sonucu Shapiro-Wilk anlamlılık değeri .05'ten küçük bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde; çarpıklık değeri – 1.047 ve basıklık değeri 2.000 olarak hesaplanmıştır. Skewness ve kurtisos (çarpıklık ve basıklık ) değerleri -2 ile +2 arasında değer aldığı için değişkenler normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (George ve Mallery, 2010). Bu değerlerden sonra analizlerde parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. İki grubun karşılaştırılmasında T-testi ve ikiden fazla grubun karşılaştırılmasına bakıldığında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) analizi uygulanmıştır. İlişkisel analizlerde Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır.

# BÖLÜM IV

# BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın başında sunulan probleme ilişkin, ölçeklerle toplanan verilerin analizleri yapılmış olup, elde edilen bulgular ve istatistiki yorumlamaları bulunmaktadır.

## 4.1. Mental İyi Oluş Düzeyine Göre Veriler

Bu bölümde Mental İyi Oluş Ölçeği'nden toplanan demografik özelliklere yönelik veri analiz sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 1
*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin cinsiyetlerine göre mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları gösteren T-testi sonuçları*

| | Cinsiyet | N | $\overline{X}$ | ss | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mental İyi Oluş | Kadın | 109 | 52.02 | 10.431 | - .200 | 2.209 | .841 |
| | Erkek | 97 | 52.30 | 9.558 | | | |
| | Toplam | 206 | 52.15 | 10.006 | | | |

Cinsiyet değişkenine göre mental iyi oluş puanları arasındaki ilişki incelendiğinde kız öğrencilerin mental iyi oluş puanı ortalaması 52,02 erkek öğrencilerin mental iyi oluş puanı ortalamaları ise 52,30 olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasındaki fark 0,28 olarak bulunmuş olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 2.

*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sınıf düzeylerine göre mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları*

| | Eğitim Düzeyi | N | $\overline{X}$ | ss | sd | F | p | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mental İyi Oluş | 9. Sınıf | 49 | 50,80 | 11.418 | 3 | 2.940 | .034 | 10-9,11 |
| | 10. Sınıf | 49 | 55,69 | 8.527 | | | | |
| | 11. Sınıf | 83 | 50,80 | 9.642 | | | | |
| | 12. Sınıf | 25 | 52,15 | 9.780 | | | | |

Katılımcıların sınıf düzeyine göre mental iyi oluş düzeyleri incelendiğinde 9. Sınıfların ortalaması 50,80; 10. Sınıfların ortalaması, 55,69; 11. Sınıfların ortalaması 50,80 ve 12 sınıfların ortalaması 52,15 olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki ortalama farkları ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p.<05). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu anlamak için yapılan ikili karşılaştırma analizi sonucu da 10. Sınıf öğrenciler ile 9,11. sınıflar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ve bu anlamlı ilişki 10. Sınıf öğrencilerden yanadır.

Tablo 3

*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları*

| | Eğitim Düzeyi | N | $\overline{X}$ | ss | sd | F | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mental İyi Oluş | İlkokul | 42 | 52,38 | 11.367 | 4 | .391 | .815 |
| | Ortaokul | 38 | 53,61 | 11.000 | | | |
| | Lise | 59 | 51,05 | 10.075 | | | |
| | Lisans | 56 | 52,04 | 7.920 | | | |
| | Lisansüstü | 11 | 52,73 | 11.208 | | | |

Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre mental iyi oluş düzeyleri incelendiğinde ilkokul mezunu annesi olan öğrencilerin ortalaması 52,38, ortaokul mezunu annesi olanların ortalaması 53,61, lise mezunu annesi olanların ortalaması 51,05, lisans mezunu annesi olanların ortalaması 52,04 ve lisansüstü mezunu annesi olanların ortalaması 52,73 olarak hesaplanmıştır. Bu ortalamalar arasındaki farklılık ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 4.

*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları*

| | Eğitim Düzeyi | N | $\overline{X}$ | ss | sd | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mental İyi Oluş | İlkokul | 31 | 52,58 | 11.367 | 4 | .630 | .642 |
| | Ortaokul | 36 | 54,08 | 11.000 | | | |
| | Lise | 52 | 51,96 | 10.075 | | | |
| | Lisans | 70 | 51,69 | 7.920 | | | |
| | Lisansüstü | 17 | 49,76 | 11.208 | | | |

Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre mental iyi oluş düzeyleri incelendiğinde ilkokul mezunu babası olan öğrencilerin ortalaması 52,58, ortaokul mezunu babası olanların ortalaması 54,08, lise mezunu babası olanların ortalaması 51,96, lisans mezunu babası olanların ortalaması 51,69 ve lisansüstü mezunu babası olanların ortalaması 49,76 olarak hesaplanmıştır. Bu ortalamalar arasındaki farklılık ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 5

*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin spor yapma durumuna göre mental iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları gösteren T-testi sonuçları*

| | S. Yapma Durumu | N | $\overline{X}$ | ss | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mental İyi Oluş | S. Yapan | 69 | 53,23 | 7,697 | .204 | 5.302 | .272 |
| | S. Yapmayan | 137 | 51,61 | 10,973 | | | |

Spor yapma durumu değişkenine göre mental iyi oluş puanları arasındaki ilişki incelendiğinde sporcu öğrencilerin mental iyi oluş puanı ortalaması 53,23 spor yapmayan öğrencilerin mental iyi oluş puanı ortalamaları ise 51,61 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların spor yapma durumuna göre mental iyi oluş düzeylerindeki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

### 4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyine Göre Veriler

Bu bölümde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden toplanan demografik özelliklere yönelik veri analiz sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 6
*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren T-testi sonuçları*

| | Cinsiyet | N | $\overline{X}$ | ss | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sosyal Medya Bağımlılığı | Kadın | 109 | 19,25 | 6.313 | .204 | 6.121 | .625 |
| | Erkek | 97 | 19.74 | 7.968 | | | |
| | Toplam | 206 | | | | | |

Cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı puanları arasındaki ilişki incelendiğinde kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanı ortalaması 19,25 erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanı ortalamaları ise 19,74 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerindeki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 7
*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sınıf düzeylerine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları*

| | Eğitim Düzeyi | N | $\overline{X}$ | ss | sd | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sosyal Medya Bağımlılığı | 9. Sınıf | 49 | 18,76 | 7.571 | 3 | .368 | .776 |
| | 10. Sınıf | 49 | 20,14 | 7.805 | | | |
| | 11. Sınıf | 83 | 19,35 | 5.722 | | | |
| | 12. Sınıf | 25 | 20,04 | 9.117 | | | |

Katılımcıların sınıf düzeyine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri incelendiğinde 9. Sınıfların ortalaması 18,76, 10. Sınıfların ortalaması, 20,14, 11. sınıfların ortalaması 19,35 ve 12 sınıfların ortalaması 20,04 olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki farklar ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 8

*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları*

| | Eğitim Düzeyi | N | $\overline{X}$ | ss | sd | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sosyal Medya Bağımlılığı | İlkokul | 42 | 17,64 | 6.792 | 4 | 1.777 | .135 |
| | Ortaokul | 38 | 20,76 | 8.442 | | | |
| | Lise | 59 | 20,81 | 6.715 | | | |
| | Lisans | 56 | 19,55 | 6.801 | | | |
| | Lisansüstü | 11 | 19,48 | 6.072 | | | |

Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri incelendiğinde ilkokul mezunu annesi olan öğrencilerin ortalaması 17,64, ortaokul mezunu annesi olanların ortalaması, 20,76, lise mezunu annesi olanların ortalaması 20,8, lisans mezunu annesi olanların ortalaması 19,55 ve lisansüstü mezunu annesi olanların ortalaması 19,48 olarak hesaplanmıştır. Bu ortalamalar arasındaki farklılık ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 9

*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerindeki farklılıkları gösteren ANOVA testi sonuçları*

| | Eğitim Düzeyi | N | $\overline{X}$ | ss | sd | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sosyal Medya Bağımlılığı | İlkokul | 31 | 17,90 | 7.318 | 4 | .584 | .674 |
| | Ortaokul | 36 | 20,17 | 8.962 | | | |
| | Lise | 52 | 20,15 | 7.344 | | | |
| | Lisans | 70 | 19,40 | 5.904 | | | |
| | Lisansüstü | 17 | 19,18 | 6.701 | | | |

Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri incelendiğinde ilkokul mezunu babası olan öğrencilerin ortalaması 17,90, ortaokul mezunu babası olanların ortalaması 20,17, lise mezunu babası olanların ortalaması 20,15, lisans mezunu babası olanların ortalaması 19,40 ve lisansüstü mezunu babası olanların ortalaması 19,18 olarak hesaplanmıştır. Bu ortalamalar arasındaki farklılık ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 10

*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin spor yapma durumuna göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde farklılıkları gösteren T-testi sonuçları*

| | Cinsiyet | N | $\overline{X}$ | ss | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sosyal Medya Bağımlılığı | Sporcu Öğrenci | 69 | 19,91 | 6,480 | .204 | 1.617 | .538 |
| | Sedanter Öğrenci | 137 | 19,26 | 7,444 | | | |

Spor yapma durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı puanları arasındaki ilişki incelendiğinde sporcu öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanı ortalaması 19,91 sedanter öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanı ortalamaları ise 19,26 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların spor yapma durumuna göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerindeki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

### 4.3. Değişkenler Arasındaki Veriler

Tablo 11

*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri süre ile mental iyi oluş ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki*

| | | | |
|---|---|---|---|
| Süre | Pearson Correlation | -0.16 | **.253**** |
| | Sig (2-tailed) | .824 | .000 |

**p<.01

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri sürenin mental iyi oluş düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular görülmektedir. Tablodan katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça mental iyi oluş düzeylerinin azaldığı ancak bu durum istatistiksel olarak bir anlam ifade etmediği anlaşılmaktadır. Bunun yanı sıra katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu yani süre arttıkça bağımlılık düzeyinin de arttığı görülmektedir.

Tablo 12

*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin gelir düzeyleri ile mental iyi oluş ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki*

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ortalama gelir | Pearson Correlation | .057 | -.013 |
| | Sig (2-tailed) | .420 | .849 |

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların gelir düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, sosyal medya bağımlılıkları arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Söz konusu ilişki durumu her iki değişken açısından da istatistiksel açıdan bir anlam ifade etmemektedir.

Tablo 13

*Sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki*

| | | |
|---|---|---|
| MİO | Pearson Correlation | -.082 |
| | Sig (2-tailed) | .239 |

Tablo 13 dikkate alındığında katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve mental iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu fakat bu ilişkinin istatistiksel açıdan bir anlam ifade etmediği anlaşılmaktadır. İstatistiksel açıdan bir anlam ifade etmese de negatif yönlü bir ilişkinin olmasının, yani bağımlılık arttıkça mental iyi oluşun azalmasının önemli bir bulgu olduğu söylenebilir.

Tablo 14

*Sporcu öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki*

| | | |
|---|---|---|
| MİO | Pearson Correlation | -.312 |
| | Sig (2-tailed) | .009 |

Tablo 14 incelendiğinde sporcu öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre sporcu öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılıklarınız azaldığı yorumu yapılabilir.

# BÖLÜM V

# SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde; araştırma sonucunda elde edilen bulgular ile analizler sonucunda elde edilen verilere yönelik sonuçlar değerlendirilerek tartışılacaktır. Akabinde önerilerde bulunulacaktır. Bu araştırmada; cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi ve sosyal medyada geçirilen süre gibi altı demografik özellik ile sosyal medya bağımlılığı ve mental iyi oluş arasındaki ilişki, spor öğrenci ve sedanter öğrenci olarak iki grup arasında incelenmiştir. Elde edilen bulguların literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılmıştır.

Araştırmada sporcu öğrenciler ve sedanter öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında bulunan fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bazı araştırmaların sonuçlarının mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği, bazı araştırma sonuçlarının ise farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Söner ve Yılmaz (2018)'ın araştırmalarında; lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni karşılaştırılmış ve anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Mustaffa ve Salleh (2016) de araştırmalarında cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir fark saptamamıştır. Aynı zamanda Duman, vd. (2020) ile Kardaş (2017) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farka ulaşmamışlardır. Mevcut araştırmadan farklı bulunan sonuçlar da alan yazında yer almaktadır. Gómez-Baya, Lucia-Casademunt ve Salinas-Pérez (2018) sağlık profesyonelleri üzerine yapılan araştırmalarında

psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkek katılımcıların kadın katılımcılardan göre daha yüksek olduğunu rapor ettikleri görülmüştür. Bunun gibi Duran ve Çalışkan (2020) ile Aslan, vd. (2021)'nin yaptıkları çalışmalarda katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre; düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir fark saptamıştır. Başka bir araştırmada ise; Koç (2021) üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini cinsiyet değişkenine göre incelediğinde; kadınların erkeklerden daha yüksek mental iyi oluş düzeyleri olduğuna yönelik anlamlı farklılık bulmuştur. Bunlara ek olarak; Sezer (2011) ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelediğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. İlgili araştırmalar dikkate alındığında yapılan araştırmaların bulunduğu coğrafi bölgelerin, yaş gruplarının, imkânların, kişisel özelliklerin, kültürel farklılıkların araştırmaların sonuçlarının farklılık göstermesine neden olduğu söylenebilir.

Araştırmada sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sınıf düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında; gruplar arası yapılan ikili karşılaştırma testi sonucu 10. sınıf düzeyinde eğitim gören öğrenciler ile 9. sınıf ve 11. sınıf düzeyinde eğitim gören kayıtlı öğrenciler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ve bu farklılık 10. sınıf düzeyinde eğitim gören öğrencilerden yanadır. Bazı araştırmaların sonuçlarının mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği, bazı araştırmaların sonuçlarının ise farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu araştırmada bulunan sonuçlarla benzerlik gösteren Kardaş (2017)'ın yaptığı çalışma sonuçlarında, sınıf düzeyi ile mental iyi oluş arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu araştırmadan farklı olarak; sınıf düzeyi ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulmayan Aslan, vd. (2021)'nin çalışmasıdır. Literatür incelendiğinde bazı araştırmaların sonuçlarının mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği, bazı araştırmaların sonuçlarının ise farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bunun yaşanılan kültür, sportif faaliyetlere katılım düzeyleri ve kültürel farklılıklardan kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca, genellikle yapılan çalışmalarda yaş değişkeni ele alındığından, sınıf değişkenine yönelik fazla bulgu bulunmamaktadır.

Araştırmada sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinde, anne ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde araştırmaların genellikle kişinin kendi eğitim düzeyine bakıldığı, anne-baba eğitim düzeylerinin incelenmesinin tercih edilmediği görülmektedir. Bu yönüyle bu araştırmanın ilgi alan yazına katkı sağlayabileceği söylenebilir. Dolaylı yönden bağlantı kurulan çalışmalarda ise anne-baba eğitim düzeylerinin özellikle lisans ve lisansüstü boyutlarda farklılaştığı, buna ekonomik gelir ve okunulan okulun devlet-özel olma durumunun da etki ettiği söylenebilir.

Araştırmada sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinde spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Mental iyi oluş açısından Janssen ve LeBlanc (2010) "Okul çağındaki çocuklar ve gençlerde fiziksel aktivite ve zindeliğin sağlığa faydalarının sistematik olarak gözden geçirilmesi" adlı araştırmasında fiziksel aktivitenin okul çağındaki çocuk ve gençlerde sayısız sağlık yararı bulguları bulunmaktadır ve bunlardan biri de mental sağlık olduğu söylenebilir. Huang ve Humphreys (2012) araştırmasında katılımcıların fiziksel aktiviteye katılmalarının mutluluğu artırdığını söylemektedir.Literatürde sporun mental iyi oluşa olumlu yönde etki ettiğine dair bir çok araştırma bulunmasına karşın mevcut araştırma sonucunda etki etmediği sonucuna varılmasının sebebi olarak; araştırmaya katılan öğrencilerin gelecek beklentileri, hedefleri, aile yapısı vb. etmenlerden farklı sonuçlandığı düşünülmektedir. Özellikle sporcu öğrencilerin ölçekleri doldurdukları zaman aralığının müsabakaların başladığı döneme denk gelmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı puanları karşılaştırıldığında; sosyal medya bağımlılık puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu araştırmaya paralel olarak Doğrusever (2021)'in, ergenler üzerine yaptığı çalışma ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte Coşar ve Gedik (2021) ile Dinç (2021)'in çalışmalarında sosyal medya bağımlılık düzeyi ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Ayrıca Bayram Saptır (2020)'da araştırmasında

cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bunlara ek olarak Arslan (2019) ve Bilginer (2020) lise öğrencileri üzerinde, Cavga (2019) ve Koç (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Bu araştırmada farklı sonuçlar bulan araştırmalara bakıldığında; Koçak ve Traş (2021)'ın yaptığı araştırmada sosyal medya bağımlılığı cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmış olduğu görülmektedir. Özdemir (2019) ve Deniz ve Gürültü (2018) çalışmalarına bakıldığında; lise öğrencilerinin sosyal medyaya bağımlılığı puanları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı farklar saptamışlardır. Arslan (2019) lise öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkeniyle olan ilişkisi incelendiğinde kız öğrenciler lehine farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Kılıç (2020), Gökkaya, Deniz ve Gedik (2020), Daşlı ve Baloğlu (2020) ve Tutgun (2020) çalışmalarında; cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığına bakıldığında kadınların bağımlılığının erkeklerden daha yüksek olduğu bulmuşlardır. Andreassen, vd., (2016) yaptıkları çalışmada sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanıma ilişkin araştırmalarında kadınların erkeklere oranla önemli ölçüde fark olduğunu saptamışlardır. İlgili araştırmalar dikkate alındığında özellikle cinsiyet faktörünün sosyal medya bağımlılığında etkili olduğuna yönelik araştırmaların çoğunluğu oluşturduğu söylenebilir. Bunun nedenlerinden biri olarak kültürel faktörlerden dolayı kadınların dışarılarda gezmek yerine evde kalmasına yönelik ananelerin olduğu söylenebilir.

Araştırmada sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sınıf düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmış olup; gruplar arasındaki ortalama farkları ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bazı araştırmaların sonuçlarının mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği, bazı araştırmaların sonuçlarının ise farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Mevcut araştırma ile paralel olarak Bayram-Saptır (2020)'ın yaptığı çalışmada sınıf düzeyi değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Doğrusever (2021)'in, ergenlerin SMB düzeylerini incelemesinde yine bu çalışma ile benzer sonuç bulmuş olup, sınıf

düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Aynı zamanda Bilginer (2020) lise öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmasında sosyal medya bağımlılık düzeyi ile sınıf düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. Bu araştırmadan farklı olarak; Deniz ve Gürültü (2018), "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları" adlı makalelerinde, sınıf seviyelerinde farklılaşan anlamlı ilişkiler saptamışlardır. Arslan (2019) sosyal medya bağımlılığı ile sınıf düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; 9.sınıf ile 12. sınıflar arasında ve 11. sınıf ile 12. sınıflar arasında 12. sınıfların lehine anlamlı fark bulunduğu görülmektedir. Cavga (2019) yaptığı araştırmasında 9. sınıf ile 10. sınıf arasında, 11. sınıf ile 10. sınıf arasında ve 12. sınıf ile 10. sınıf öğrencileri arasında 10. sınıf öğrencileri lehine anlamlı bir fark bulmuştur. İlgili araştırmalar dikkate alındığında araştırmaların yapıldığı dönemde daha çok Covid-19 küresel salgın dönemini içerdiği için; gelişimsel dönemler, interaktif dersler ile internete daha çok ulaşma imkânın olması ve bireylerin gelişmesini, arkadaşlarıyla iletişime geçmesini çok farklı etkilemiş olmasından kaynaklı araştırmaların sonuçlarının farklılık gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, anne ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmaya paralel olarak; Cavga (2019) çalışmasında sosyal medya bağımlılığının ile anne ve baba eğitim durumuna farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmaya paralel olarak Bilginer (2020) lise öğrencilerine yönelik sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile anne-baba eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymaktadır. Bu araştırmadan farklı olarak bulunan sonuçlardan ise Arslan (2019)'ın yaptığı lise öğrencilerine yönelik çalışmada; anne eğitim düzeylerine göre; ilkokul ile lise ve ilkokul ile üniversite arasında ilkokul lehine, ortaokul ile lise ve ortaokul ile üniversite arasında ortaokul lehine farklılık olduğu, baba eğitim durumuna göre ise; ilkokul ile üniversite, ortaokul ile üniversite ve lise ile üniversite arasında üniversite aleyhine farklılık olduğu görülmektedir. Coşar ve Gedik (2021) sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulamamış olup, baba eğitim düzeyinde sadece "tekrarlama"

ve “çatışma” alt boyutlarıyla farklılık olduğunu saptamıştır. Literatür incelendiğinde araştırmaların genellikle kişinin kendi eğitim düzeyine bakıldığı, anne-baba eğitim düzeylerinin incelenmesinin tercih edilmediği görülmektedir. Bu yönüyle bu araştırmanın ilgi alan yazına katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Araştırmada sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinde spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Mevcut araştırma sonuçlarından farklı sonuç bulan Can, Hazar ve Kurt (2021)’un çalışmasında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılan bireylere göre yüksek olduğu bulunmuştur. Karaoğlu, vd. (2021) devlet okullarında okuyanlar ve sedanter öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Huang ve Humphreys (2012) araştırmasında katılımcıların fiziksel aktivite sonucunda mutluluklarının artırdığı görülmektedir. Can ve Tozoğlu (2019) çalışmalarında internet bağımlılığının spor yapmayan bireylerde spor yapanlara oranla daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur. Mevcut araştırma sonucunda sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinde spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık çıkmamasının sebebi olarak; örnekleme dahil olan sporcu öğrencilerin sosyal medyayı sevdiği bir sporcuyu takip etmek ya da çalıştığı branşa özgü haberleri ve çalıştığı teknikleri izlemek vb. kullanım amaçlarından kaynaklandığı düşünülebilir. Literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile spor yapma durumları arasındaki ilişkilerine yönelik sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bazı araştırmalarda ise belli branşlar için sosyal medya bağımlılık düzeylerini ve daha çok internet bağımlılık düzeylerini belirlemek amaçlı uygulanan çalışmaların ağırlıkta olduğu görülmektedir. Ancak spor yapma durumuna göre sosyal medya bağımlılığının değişkenlik göstermesi durumunun ise belirsiz kaldığı anlaşılmaktadır. Bu yönüyle ilgi alan yazına destek sağlayacak bir araştırma olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırmada sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerin sosyal medyada geçirilen süre değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça mental iyi oluş düzeylerinin azaldığı ancak bu durum istatistiksel olarak bir anlam ifade etmediği

anlaşılmaktadır. Bunun yanı sıra katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu yani süre arttıkça bağımlılık düzeyinin de arttığı görülmektedir. Uslu (2016) makalesinde; sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyada geçirilen süre arasında pozitif bir korelasyon saptanmıştır. Benzer sonuç bulan Koçak ve Traş (2021) araştırmalarında, sosyal medyada geçirilen süre ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Bir diğer benzer sonuç ise Coşar ve Gedik (2021)'in çalışmasında sosyal medya bağımlılığının süre arttıkça arttığı yönünde anlamlı far bulunduğu görülmektedir. Koç (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında; günlük sosyal medya kullanım süresine göre sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde farklılık olduğu gözlenmiştir. Bu araştırmaya paralel olarak Daşlı ve Baloğlu (2020) makalelerinde, kullanım süreleriyle de doğru orantılı olarak pozitif yönde bir korelasyon saptamıştır. Bunlara ek olarak Özdemir (2019) makalesinde; üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kullanma süresi anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Benzer bir çalışma Deniz ve Gürültü (2018)'nün makalelerinde, kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında farklılaşan anlamlı ilişkiler saptamıştır. Bu çalışmalara ek olarak; Dinç (2021) sosyal medya ölçeğinin alt boyutlarından sadece sanal tolerans boyutunda akıllı telefon kullanma süresine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiş, diğer alt boyutlarla anlamlı bir fark görülmemiştir. Bilginer (2020) lise öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmasında sosyal medyada geçirilen süre arttıkça, sosyal medya bağımlılığının arttığı yönünde anlamlı farklılıklar bulmuştur. İlgi alan yazında yapılan araştırmaların birçoğu benzer sonuçlar içermektedir. Sosyal medya mecralarında geçirilen süre arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyleri artış göstermektedir. Bunun nedeni teknolojide gelişim, çevresel faktörler, kişilerin sosyal medya platformlarına daha kolay ve ucuz yoldan ulaşabiliyor olması ya da aile denetimlerinin olmaması olabilir.

Bu araştırmada katılımcıların ailenin ortalama gelir düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, sosyal medya bağımlılıkları arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Söz konusu ilişki durumu her iki değişken açısından da istatistiksel açıdan bir anlam ifade etmemektedir. Bilginer (2020) lise öğrencileriyle

yaptığı çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile ailenin aylık gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Arslan (2019) lise öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmasında dijital bağımlılıkta medya faktörü açısından gelir düzeyine anlamlı bir farklılık bulunmadığını saptamıştır. Coşar ve Gedik (2021) sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile ailenin gelir durumunu karşılaştırdığı çalışmasında; sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından sadece "çatışma" ile anlamlı bir fark olduğu ancak diğer boyutlarıyla anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. Ailenin ortalama gelir düzeyine yönelik yeterli çalışma bulunmasa da bireysel gelir düzeyine yönelik yapılan çalışmaların çoğunda gelir düzeyi ile mental iyi oluş düzeylerinin paralellik gösterdiği görülmektedir. Buna örnek olarak Özgüneş, vd. (2019)'in çalışması olup, 5000 TL ve üstünde gelir elde eden kırsal turizm katılımcılarının, daha düşük bir aralık olan 1600-3200 TL arası gelir elde edenlere oranla daha yüksek bir mental iyi oluş düzeyi gösterdiklerini saptamışlardır. Bu durum kentlere göç ile toplumun her kesiminin şehir içerisinde her imkana ulaşabilme olanağının bulunmasından kaynaklandığı söylenebilir. Her gelir düzeyindeki aile; tanıdıklar, işin kişiye ve ailesine sağladığı imkanlar, spor müsabaka faaliyetlerinin ücretsiz olması, burslar vb. olanaklardan yararlanılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada sporcu öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre sporcu katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının azaldığı yorumu yapılabilir. Literatür tarandığında daha çok sporcuların öznel iyi oluşlarına bakıldığından daha çok psikoloji alanında yabancı literatürde bu araştırmaya paralel sonuçlar bulunmuştur. Benzer sonuçlar bulan araştırmalardan biri olan; Windle, vd. (2010)'nin yaptıkları araştırmada sporun psikolojik iyi oluş üzerine genel bir etkisi olduğunu gösteren bulgular saptamışlardır. Bu araştırmaya paralel olarak Arent, Landers ve Etnier (2000) yaptığı çalışmasında kronik egzersizin (sporun) yaşlılarda iyileşen ruh hali ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Netz, vd. (2005) çalışmalarında sporun psikolojik iyi oluş arasında çok güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Thome ve Espelage (2004) çalışmasında

egzersizin; depresyon ve olumsuz duygulanım düzeylerini düşürerek psikolojik iyi oluşu yükselttiğini ifade etmektedir. Judge (2018) araştırmasında düzenli olarak sporcu öğrencilerin daha yüksek psikolojik iyi oluş puanlarının olduğunu saptamıştır. Yerli alan yazında benzer olarak Sezer (2011) çalışmasında sporun ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine önemli oranda pozitif bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Özellikle psikoloji alanında, boylamsal olarak yapılan çalışmalarda düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş durumlarını önemli ölçüde pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşan pek çok yayın bulunmaktadır. Bu araştırma da yerli alan yazına bu anlamda katkı sağlamıştır.

Araştırmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü düşük bir ilişki bulunmuş (r=-.082) fakat bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05). Literatür incelendiğinde bazı araştırmaların sonuçlarının mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği, bazı araştırmaların sonuçlarının ise farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Koç (2021)'un çalışmasında sosyal medya bağımlılığı puanları ile öznel iyi oluş puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuca istinaden sosyal medya bağımlılığı arttıkça öznel iyi oluş anlamlı düzeyde azaldığını söylemektedir. Hou, vd. (2019) çalışmalarında sosyal medya bağımlılığı mental sağlık ile pozitif olarak ilişkili olduğunu, mental sağlık arttıkça, sosyal medya bağımlılığının azaldığını söylemektedir.

## Öneriler

Bu araştırma sonucunda sporcu öğrenci ve sedanter öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve mental iyi oluş düzeyleri hakkında demografik özelliklerden cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi, ailenin ortalama gelir düzeyi konularında farklılık gözlenmezken, sporcu öğrencilerde mental iyi oluşun arttığı, mental iyi oluşu yüksek bireylerde sosyal medya bağımlılığının azaldığı bulgular elde edilmiştir. Bu bulgulardan hareketle aşağıdaki öneriler sunulabilir:

1. Türkiye genelinde ortaöğretim kademesi için psikolojik açıdan en rahat dönemin 10. Sınıfta olması sebebiyle sosyal medya bağımlılığının daha yüksek seyrettiği düşünülebilir. Bu nedenle her coğrafi bölgenin kültürel özelliklerini içeren etkinlikler yapılabilir. Okullardaki kurs ve egzersizleri bu yöne kanalize edilebilir.
2. Gençlerin sosyal medyada geçirilen süre azaldıkça mental iyi oluş düzeylerinin artmakta olduğu sonucundan yola çıkarak, özellikle teneffüslerde sportif faaliyetler düzenlenebilir, okul içerisinde öğrenci sayısına uyarlanmış turnuvalar planlanabilir.
3. Gençlerin sosyal medyada geçirilen süre artıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arttığına ilişkin sonuca istinaden; ülke genelinde sosyal medya kullanım sürelerine yaş kısıtlaması getirilebilir.
4. Sporcu öğrencilerin geneline bakıldığında mental iyi oluşları artmakta, sosyal medya bağımlılığı ise azalmakta olduğu sonucuna istinaden; günlük fiziksel aktiviteyi optimal seviyeye çıkaracak her vatandaşa sorumluluklar verilebilir. Her vatandaşın topluma hizmet etmesi kapsamında günlük rutin ödevler verilebilir.
5. Sporcu öğrencilerin sosyal medyayı kullanım amaçları incelenerek sosyal medya bağımlılık düzeylerinin mental iyi oluşlarına etkisine yönelik araştırmalar yapılabilir.
6. SMBÖ ile MİOÖ arasındaki ilişkiye yönelik zihinsel antrenman, spora adanmışlık, bireysel ve takım sporuna göre farklılık olup olmadığını inceleyen araştırmalar yapılabilir.
7. Ölçeklerdeki farkların etkilerini araştırmak amacıyla; farklı kültürel özellikteki bölgeler arasında SMBÖ ile MİOÖ arasındaki fark olup olmadığına bakılabilir.
8. Sınıf düzeyleri arasında MİOÖ açısından fark bulunmazken, SMBÖ açısından fark bulunmuştur. Bunun gelişimsel dönemle ilgisinin olup olmadığına bakmak amacıyla; yaş değişkeni ve bazı fiziksel (dönemsel) özellikler bakımından da araştırmalar yapılabilir.
9. SMBÖ ile MİOÖ arasındaki ilişki saptanan bu araştırmadan yola çıkarak bunun sebeplerinin neler olabileceğine, nasıl önlenebileceğine ve nasıl tedavi edilebileceğine yönelik, karakteristik özellikler, spor branşları ya da liderlik tipleri ile araştırmalar yapılabilir.

# KAYNAKLAR


Adams, S. (2013). New survey: linkedın more dominant than ever among job seekers and recruiters, but facebook poised to gain. *Forbes, 10*(5), 28-29.

Ahn, S., & Fedewa, A., L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology, 36*(4), 385-397.

Aghaei, S., Nematbakhsh, M., A., & Farsani, H., K. (2012). Dünya çapında ağın evrimi: WEB 1.0'dan WEB 4.0'a. *International Journal of Web & Semantic Technology*, s: 1-10.

Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Yirmi beş yıllık sosyal medya: 1994'ten 2019'a kadar sosyal medya uygulamaları ve tanımlarının gözden geçirilmesi. *Siberpsikoloji, Davranış ve Sosyal Ağ, 24*(4), 215-222.

Akar Elekoğlu, A., (2021). *Web 1.0 web 2.0 web 3.0 web 4.0 nedir, eğitime katkısı nedir?* [Powerpoint Sunumu]. https://prezi.com/p/aotk5wlvaian/copy-of-web-10-web-20-web-30-web-40-nedir-aralarndaki-fark-nedir-egitime-katks-nedir/ sayfasından erişilmiştir.

Akbaş, U., Aydoğdu, Ş., & Büyüköztürk, Ş. (2019). Farklı Ortamlarda Uygulanan Likert Tipi Ölçek ile Metrik Ölçeğin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *35*(1), 222-242.

Akova, O., Şahin, G., & Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etki: y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4*(2), 124-139.

Albayrak, E., S. (2021). Erasmus öğrencilerinin sosyal medya kullanımları ve "anı kaçırma korkusu"(FoMO). *Aksaray İletişim Dergisi, 3*(1), 105-130.

Anderson, G., W. (2001). Thyroid hormones and the brain. *Frontiers in neuroendocrinology*, *22*(1), 1-17.

Andreassen, C., S. (2015). Online social network site addiction: a comprehensive review. *Curr Addict Rep, 2*(2), 175–184. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9

Andreassen, C., S., Torsheim, T., Brunborg, G., S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501–517. https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517

Andreassen C., Billieux J., Griffiths M., D., Kuss D., J., Demetrovics Z., Mazzoni E., & Pallesen S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Ståle psychology of addictive behaviors, 30*(2), 252-262. https://doi.org/10.1037/adb0000160

Angst, A., J., & Dobler-Mikola, A. (1984). The definition of depression. *Journal of psychiatric research, 18*(4), 401-406. https://doi.org/10.1016/0022-3956(84)90029-3

Aslan, S., Ertürk, A., Arutay, Ö., Ardıç, M., & Sonkur, A. (2021). Öğretmenlerin tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Kahta ilçesi örneği. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi, 1*(1), 99-126.

Atalay, R., (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği).* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Arent, S., M., Landers, D., M., & Etnier, J., L. (2000). The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review. *Journal of Aging And Physical Activity*, *8*(4), 407-430.

Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi, 5*(2), 63-80.

Ayğar Bakır, B., & Uzun, B. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5,* 507–525. http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.3.0046

Aysan, F., Ercengiz, M., & Savcı, M., (2018). Ergenlerde sosyal medya bozukluğu ölçeği'nin Türkçe uyarlaması. *Arch Neuropsychiatry, 55,* 1-8. https://doi.org/10.5152/npa.2017.19285

Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *İletişim, 29,* 209-234.

Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(3), 25-34.

Bayram Saptır, A. (2020). *Sosyal medya bağımlılığı ve kendini sansürleme: bazı değişkenler açısından incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi kullanımı internet kullanımı.* (Yüksek lisans tezi). http://nek.istanbul.edu.tr adresinden erişilmiştir.

Belin, M., N., & Yıldız, H. (2011). Lise öğrencilerinin Facebook adlı sosyal paylaşım sitesini kullanma amaçları üzerine sosyolojik bir inceleme: Eskişehir Örneği. *TÜBITAK,* Bursa

Bilgin, Y. (2018). The effect of social media marketing activities on brand awareness, brand image and brand loyalty. Business & management studies. *An International Journal, 6*(1), 128-148. https://doi.org/10.15295/bmij.v6i1.229

Bilginer, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Binark, M., Sütcü, G., B., & Buçakçı, F. (2009). How Turkish young people utilize internet cafes: The results of ethnographic research in Ankara. *Observatorio Journal, 8*, 286-310.

Büyükgebiz, E. (2018). *Sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir uygulama*. Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Büyüköztürk, Ş., Uslu, Ö., & Akbaba Altun, S. (2017). Adaptation of change tendencies scale for teachers. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, *25*(3), 1071-1082.

Brooks, S., & Longstreet, P. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in society, 50,* 73-77. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003.

Cabral, J. (2008). Is generation y addicted to social media? *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications, 2*(1), 5-14.

Can, B., Hazar, Z., & Kurt, S. (2021). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Karma Model Araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6*(1), 15-39.

Can, H., C., & Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi, 3*(3), 102-118.

Canpolat, Ö., Ekşi, H., & Özgenel, M., (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (esmbö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6,* 629–662. https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086

Can, S., Y. (2020). *Adölesanlarda sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlığa etkisi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Sperry, L. (2016). Well Being. L. Sperry (Ed.), *Mental health and mental disorders* içinde (s.1181-1186). California: Greenwood.

Coşar, H., A., & Gedik, H. (2021). Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, *4*(1), 32-65.

Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. MANAS *Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7*(4), 417-434.

Çil, S., N. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının depresyonla ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Çosar, C., B., Sridhar, M., S., Cohen, E., J., Held, E., L., Paulo de Tarso, S., A., Rapuano, C., J., & Laibson, P., R. (2002). Indications for penetrating keratoplasty and associated procedures, 1996–2000. *Cornea*, *21*(2), 148-151.

Daşlı, Y., & Baloğlu, A., O. (2020). Sosyal medya bağımlılığı üzerine bir alan araştırması. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal, 6*(33), 1229-1239. https://doi.org/10.31576/smryj.572

Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S., Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, *35*(1), 192-206. https://doi.org/10.33308/26674874.2021351256

Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları . *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *26*(2), 355-367. https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780

Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *6*(46), 35-51.

Devran, H. (2018). *Süleyman Demirel Üniversitesi fakültelerinde eğitim gören öğrencilerde psikolojik iyi oluş düzeyi ve etkileyen etmenler*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing - A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management,40*, 141-152.

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

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research, 31*, 103-157.

Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The science of well-being*, *37*, 11-58. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2

Dinç, A. (2021). Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumlarının incelenmesi (Iğdır ili örneği). *Igdir University Journal of Social Sciences, 25*, 812-821.

Hellriegel, D., Slocum, J., W., & Woodman, R., W. (1983). *Organizational Behavior*, Minnesota: West.

Dost, T., M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*(33), 107-117.

Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(1), 23-42.

Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C., & Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 4*(7), 9-17.

Duran, N., O., & Çalışkan, B. (2020). Psikolojik iyi oluş, cinsiyet, mesleki kıdem ve okuldaki görev süresinin öğretmen kültürlerarası duyarlılığını yordamadaki rolleri. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi, 9*(1), 198-218.

Düvenci, A. (2012). *Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Eime, R., M., Young, J., A., Harvey, J., T., Charity, M., J., & Payne, W., R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 10*(1), 1-21.

Erdoğan, İ. (2003). *Pozitivist metodoloji ve ötesi, araştırma tasarımları, niteliksel ve istatiksel yöntemler.* Ankara: Erk.

Erdoğan, S., & Irmak, A., Y. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi, 27*(2), 128-137.

Eryılmaz, A., & Deniz, M., E. (2019). *Tüm yönleriyle bağımlılık.* Ankara: Pegem

Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6*(3), 717-745.

Eryeşil K., Bedük A. (2021). Psikolojik sermayenin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi: İmalat sektöründe bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 45*, 306-316

Forrest, C., B. (2014). A living systems perspective on health. *Medical Hypotheses, 82*(2), 209-214.

Gale, C., & Oakley-Browne, M. (2000). Anxiety disorder, *BMJ, 321*(7270), 1204–1207. https://doi.org/10.1136/bmj.321.7270.1204

George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference.* (10th gen). Boston: Alyyn and Bacon.

Gür, S., Bakırcı, Ö., Karabaş, B., Bayoğlu, F., Atli, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, *5*(10), 68-77. https://doi.org/10.29129/inujgse.466534

Gökkaya, F., Deniz, İ., & Gedik, Z. (2020). Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, *4*(2), 94-105.

Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *4*(1) 44-55.

Göymen, R., & Tuncay, A. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, *6*(2), 36-52.

Greenhow, C. (2009). Tapping the wealth of social networks for professional development. *Learning & Leading with Technology*, *36*(8), 10-11.

Griffiths, M. (1995). *Adolescent gambling*. London: Routledge.

Griffiths, M. (1995). Technological addictions. In *Clinical psychology forum* (pp. 14-14). Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.

Griffiths, MD (2005). Adicción bir los videojuegos: una-literatura. *Psicología iletken*, s: 445-462.

Griffiths, M., D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, *4*(5), https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118

Gómez-Baya, D., Lucia-Casademunt, A., M., & Salinas-Pérez, J., A. (2018). Gender differences in psychological well-being and health problems among European health professionals: Analysis of psychological basic needs and job satisfaction. *International journal of environmental research and public health*, *15*(7), 1474.

Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi*, 151.

Holden, C. (2001). Behavioral' addictions: do they exist? *Science*, *2*(294), 980-982.

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, *13*(1). http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4

Huang, H., & Humphreys, B., R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic Psychology*, *33*(4), 776-793.

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, *7*(1), 1-16.

Jeong, H., Y., Kim, J., Y., Kim, J., W., Hwang, J., O., Kim, J., E., Lee, J., Y., & Choi, S., Y. (2010). Graphene oxide thin films for flexible nonvolatile memory applications. *Nano letters*, *10*(11), 4381-4386.

Judge, J. (2018). Stress, happiness and psychological well-being among college students: Role of sports in mental health. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, *5*(2), 22-25.

Işik, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, *7*(2), 695-717.

İliş, A., & Gülbahçe, A. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, (78), 45-60.

İşlek, M., S. (2012). *Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Kalkan, M., & Kaygusuz, C. (Eds.). (2013). *İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler*. Ankara: Anı.

Karaoğlu, N., Hatır, E., A., Çiftçi, S., E., Akça, Ö. F., & Kutlu, R., (2021). Ergenlerde mutluluk durumu, iyilik hali, kendini ifade edebilme ve sosyal medya bağımlılığının ilişkisi. *Genel Tıp Dergisi, 31*(3), 208-215.

Kardaş, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde bir model sınaması: Pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Kapan, K., & Üncel, R. (2020). Gelişen web teknolojilerinin (web 1.0-web 2.0-web 3.0) türkiye turizmine etkisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, *3*(3), 276-289.

Kaplan, A., M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons, 53*(1), 59-68

Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi. (19. Baskı). Ankara: Nobel.

Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi (17. Baskı). Ankara: Nobel.

Kayiş, A., R., & Satıcı, S., A. (2019). Mizahla Başa Çıkma ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkide Affediciliğin Aracılık Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 27*(4), 1495-1504.

Keçe, M. (2019). *Ruh sağlığı çalışanlarının öz denetim, yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi*. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi.

Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, *3*(1), 103-115.

Keepers, G., A. (1990). Pathological preoccupation with video games. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, *29*(1), 49-50.

Keyes, C., L., Shmotkin, D., & Ryff, C., D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, *82*(6), 1007.

Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Kim, C., G., June, K., J., & Song, R. (2003). Effects of a health-promotion program on cardiovascular risk factors, health behaviors, and life satisfaction in institutionalized elderly women. *International journal of nursing studies*, *40*(4), 375-381.

Kiremitçi, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde mevsimsellik ve öznel iyi oluş ilişkisinin psikolojik semptomlara göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Koç, T. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluşun bazı değişkenler açısından incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Koçak, M., & Tıraş, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *10*(3), 1618-1631.

Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, *20*(25), 4026-4052.

Kuss, D., J., & Griffiths, M., D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, *8*(9), 3528-3552..

Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:"Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, *7*(14), 328-359.

Liebert, E. (2011). *Facebook masalları*. (N. Güler, Çev.). İstanbul: Derin.

Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, *7*(5), 127.

McMahon, E., M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., & Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European child & adolescent psychiatry*, *26*(1), 111-122.

McDool, E., Powell, P., Roberts, J., & Taylor, K. (2016). Social media use and children's wellbeing. *Journal of Health Economics*, 2020 s: 1-20. ISSN 1749-8368.

Mobilia, P. (1993). Gambling as a rational addiction. *Journal of Gambling Studies*, *9*(2), 121-151.

Mustaffa, N., Salman, A., Salleh, M., A., M., & Ali, M., N., S. (2016). Sosyal medya ve gündem belirleme: Siyasi gündeme etkileri. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication, 32*(1), 401-414.

Myers, D., G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science, 6*(1), 10-19.

Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B., J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and aging*, *20*(2), 272.

Nowak, P., F. (2014). Amateur sports of the elderly: a chance for health and a higher quality of life. *Advances in Aging Research, 3*(3), 1-20.

M.E.B. (2022). *Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği*, M.E.B. Ortaöğretim Genel Müdürlüğü. https://ogm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_07/16134512_yonetmelik.pdf sayfasından erişilmiştir.

Onay, M. (2011). Çalışanın sahip olduğu duygusal zekâsının ve duygusal emeğinin, görev performansı ve bağlamsal performans üzerindeki etkisi. *Ege Akademik Bakış*, *11*(4), 587-600.

Ögel, K., Tamar, D., Evren, C., & Çakmak, D. (2001). Lise gençleri arasında sigara, alkol ve madde kullanım yaygınlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi, 12*(1), 47-52.

Özcan, N., K., & Buzlu, S. (2005). Problemli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: "İnternette bilişsel durum ölçeği" nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliği. *Journal of Dependence, 6,* 19-26.

Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz akademi Dergisi, 7*(2), 91-105.

Özer, İ. Ö. (2019). *Öznel iyi oluşu arttırma programının, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Özgüneş, R. E., Bozok, D., Avcıkurt, C., & Güleç, E. (2019). Kırsal turizme katılan bireylerin mental iyi oluş halinin sosyo demografik veriler açısından incelenmesi. *Turizm Akademik Dergisi, 6*(1), 161-174.

Öztürk, M. F., & Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift für die welt der Türken/Journal of world of Turks, 7*(1), 101-120.

Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi, 8*(1), 36-41.

Prensky, M. (2001). Fun, play and games: What makes games engaging. *Digital game-based learning, 5*(1), 5-31.

Ryan RM, Deci EL. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141–166.

Ryff, C. D. (2016). Beautiful ideas and the scientific enterprise: Sources of intellectual vitality in research on eudaimonic well-being. In *Handbook of eudaimonic well-being*. Vittersø, J. (Ed.). Cham: Springer

Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M., V. (1998). Örgütsel psikoloji. İstanbul: Alfa

Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi, 41*(192), 74-85.

Schuler, R., S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organizations. *Organizational Behavior and Human Performance, 25*(2), 184-215. https://doi.org/10.1016/0030-5073(80)90063-X

Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(13), 59-73.

Sürü, D. (2019). *Sosyal medya kullanımı psiko-eğitiminin kişiler üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). openaccess.ihu.edu.tr. adresinden erişilmiştir .

Social Media Usage World./ Social Media İstatistics Statista, Global No.1 Business Data Platform. (2021). https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/) *Beykoz Akademi Dergisi*, 2019; s: 91-105 https://doi.org/10.14514/BYK.m.26515393.2019.7/2.91-105 sayfasından erişilmiştir.

Social Media İstatistics of Turkey. Hootsuite, Dijital 2021: Türkiye, Datareportal. (2021). https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey sayfasından erişilmiştir.

T.D.K. (2021). Sosyal medya, bağımlılık, mental iyi oluş. *Türk Dil Kurumu Sözlükler*. https://sozluk.gov.tr/ sayfasından erişilmiştir.

Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Şahin, M. (2007). *Madde bağımlılığı konusunda Türkiye'de yapılmış olan lisansüstü tezler üzerine bir değerlendirme.* Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tekkurşun Demir, G., T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13*(1), 176-191.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes, 5*(1), 50-63. https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63

Thome, J., & Espelage, D. L. (2004). Relations among exercise, coping, disordered eating, and psychological health among college students. *Eating behaviors, 5*(4), 337-351.

Tutgun, Ü., A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Tutgun, A. (2019). İletişim Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi: Üsküdar Üniversitesi örneği. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi, 2*, 49-80.

Tutgun, Ü., A., & Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 15*(22), 1289-1319.

Ünlü, F. (2008). Orta yaş bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 4*(1), 161-172.

Uslu, M., (2016). Türkiye'de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması. *Turkish Academic Research Review, 6*(2), 370-396.

Usluel, Y., K., & Mazman, S. G., (2009). Sosyal ağların benimsenmesi ölçeği. *Journal of Educational Sciences & Practices, 8*(15). 139-160.

Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi,* 5-15.

Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Internet addiction in young adults in Turkey: Loneliness and virtual-environment loneliness. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3*(1), 40-53.

Van Den Eijnden RJJM, Lemmens JS, Valkenburg PM. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Comput Human Behavior, 61*, 478–487.

Veenhoven, R. (2013). *Data-book of happiness: a complementary reference work to 'conditions of happiness' by the same author*. Berlin: Springer Science & Business

Wang, S., S., Moon, S., Kwon, K., H., Evans, C., A. & Stefanone, M., A. (2010). Face off: Implications of visual cues on initiating friendship on facebook. *Computers in Human Behaviour, 26*(2), 226-234.

WHO. (2021). Mental Sağlık Tanımı, https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1 sayfasından erişilmiştir.

Wilson, G., T. (2010). Yeme bozuklukları, obezite ve bağımlılık. *European Eating Disorders Review, 18*(5), 341-351.

Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, İ. Ve Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & Mental Health, 14*(6), 652-669. https://doi.org/10.1080/13607861003713232

Yaşar Can, S. (2020). *Adölesanlarda medya reklamı sergi ve yalnızlık etkisi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Yavaş, G. *Ergenlerin öznel iyi oluşu arttırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin, öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Yılmaz, H., & Büyükcebeci, A. (2019). Aidiyet ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anılarının aracı rolü. *Adam Academy Journal of Social Sciences/Adam Akademi Sosyal Bilimler Dergisi, 9*(1), 203-228.

Yılmaz, O. ve Söner, O., (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(13), 59-73.

Yüksel-Şahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377. https://doi.org/10.21733/ibad.613902

Y.Ö.K. (2021). Açık bilim. https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/100028 sayfasından erişilmiştir.

Young, J., E., & Gluhoski, V., L. (1996). Schema-based diagnosis for personality disorders.

Young, J. (1999). *The exclusive society: Social exclusion, crime and difference in late modernity*. Sage.

Young, K., S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports, 79*(3), 899-902.

Young, J., E. (1999). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach. *Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.*

Young, JE ve Brown, G. (2005). Junior schema questionnaire-short form; Version 3. Psychological Evaluation .

Zeitschrift für die Welt der Türken Journal of World of Turks. (2021). http://dieweltdertuerken.org/index.php/ZfWT/article/viewArticle/616 sayfasından erişilmiştir.

# EKLER

**EK 1. Kişisel Bilgiler Formu**

Birazdan dolduracağınız form Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü yüksek lisans tez çalışması için kullanılacaktır. Formun bu bölümünde kişisel bilgileriniz yer almaktadır. Ölçeklerdeki hiçbir soruyu boş bırakmadan objektif olarak cevaplandıracağınız ve yanıtlarınızın samimi olacağına inanıyorum. Vereceğiniz cevaplar üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacaktır, başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Merve KARAGÖZ

1. Sınıf düzeyiniz nedir?

   9. Sınıf ☐ 10. Sınıf ☐ 11. Sınıf ☐ 12. Sınıf ☐

2. Cinsiyetiniz nedir?

   Kadın ☐ Erkek ☐

3. Anne eğitim düzeyi nedir?

   İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite(Lisans) ☐ Yüksek Lisans ☐

4. Baba eğitim düzeyi nedir?

   İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite(Lisans) ☐ Yüksek Lisans ☐

5. Annenizin mesleği nedir? …….

6. Babanızın mesleği nedir? …….

7. Ailenizin ortalama geliri nedir? …….

8. En zaman geçirdiğiniz sosyal medya platformu hangisidir? …….

9. Bir gün içerisinde sosyal medyada geçirdiğiniz süre ne kadardır? …….

**EK 2. Mental İyi Oluş Ölçeği**

## Mental İyi Oluş Ölçeği

Birazdan dolduracağınız ölçek Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü yüksek lisans tez çalışması için kullanılacaktır. Bu bölümdeki soruları okuyarak size en yakın seçeneğe 1'den 5'e kadar puan vermeniz beklenmektedir. Aşağıdaki cümleleri okuduğunuzda katılım durumunuza göre işaretleyiniz. 1 Hiç Katılmıyorum, 2 Katılmıyorum, 3 Kararsızım, 4 Katılıyorum 5 Tamamen Katılıyorum olarak düşünülmelidir. Ölçeklerdeki hiçbir soruyu boş bırakmadan objektif olarak cevaplandıracağınız ve yanıtlarınızın samimi olacağına inanıyorum. Vereceğiniz cevaplar üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacaktır, başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Merve KARAGÖZ

| Soru Sırası | Soru | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Gelecekle ilgili iyimserim. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3 | Kendimi rahatlamış hissediyorum. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4 | Diğer insanlara karşı ilgiliyim. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 5 | Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 6 | Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7 | Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 8 | Kendimden memnunum. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 9 | Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10 | Kendime güveniyorum. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11 | Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Sevildiğimi hissediyorum. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 13 | Yeni şeylere karşı ilgiliyim. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14 | Neşeli hissediyorum. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**EK 3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği**

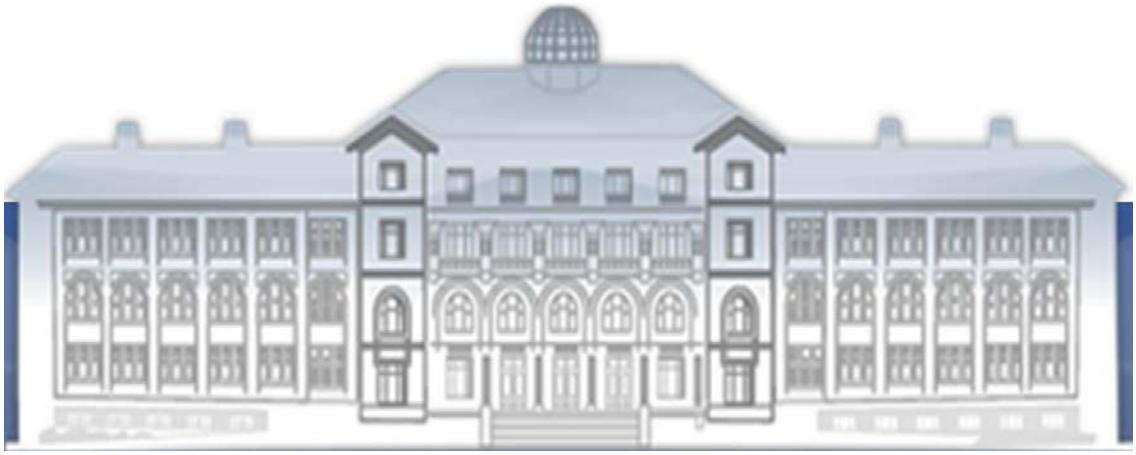
## Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Birazdan dolduracağınız ölçek Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü yüksek lisans tez çalışması için kullanılacaktır. Bu bölümdeki soruları okuyarak size en yakın seçeneğe 1'den 5'e kadar puan vermeniz beklenmektedir. Aşağıdaki cümleleri okuduğunuzda katılım durumunuza göre işaretleyiniz. 1 Hiç Katılmıyorum, 2 Katılmıyorum, 3 Kararsızım, 4 Katılıyorum 5 Tamamen Katılıyorum olarak düşünülmelidir. Ölçeklerdeki hiçbir soruyu boş bırakmadan objektif olarak cevaplandıracağınız ve yanıtlarınızın samimi olacağına inanıyorum. Vereceğiniz cevaplar üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacaktır, başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Merve KARAGÖZ

| Soru Sırası | Soru | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum. | ◯ | ◯ | ◯ | ◯ | ◯ |
| 2 | Aklımda sürekli sosyal medyada 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. | ◯ | ◯ | ◯ | ◯ | ◯ |



*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR*