



Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Mutluluk, Psikolojik İyi-Oluş ve Yaşam Doyumlarına Etkisi: Facebook ve Twitter Örneği

Uğur Doğan¹

Öz

Bu çalışmada lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini (SAS) kullanımının psikolojik iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumunu yordayıp yordamadığı amaçlanmıştır. SAS'ların kullanımını belirlemek için öğrencilere "Facebook" ve "Twitter" sosyal ağlarında günde kaç saat geçirdikleri sorulmuş, iki süre toplanarak SAS kullanımı olarak ele alınmış ve analizler toplam süre üzerinden yapılmıştır. Bolu'daki 15 devlet lisesinde öğrenim gören 459 lise öğrencisi ile yapılmıştır. Yapılan yapısal eşitlik modellemesi sonucunda sosyal ağ kullanımının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Oluşturulan yapısal eşitlik modellemesinin uyum indekslerinin (χ^2 : 483.28, df: 166, χ^2/df : 2.91, RMSEA: 0.065, NNFI: 0.95, CFI: 0.95, SRMR: 0.057, GFI: 0.91) iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanımı öğrencileri mutlu etmede, psikolojik iyi oluş sağlamada ve yaşam doyumunu sağlamada önemli bir yordayıcıdır.

Anahtar Kelimeler

Sosyal ağ siteleri kullanımı
Mutluluk
Psikolojik iyi-oluş
Yaşam doyumunu
Lise öğrencileri

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 22.04.2015
Kabul Tarihi: 15.09.2015
Elektronik Yayın Tarihi: 17.02.2016

DOI: 10.15390/EB.2016.4616

Giriş

Gençlerin zamanlarının büyük çoğunluğunu geçirdiği sosyal ağ siteleri (SAS) sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi için çok önemli bir zemin sunmaktadır. Facebook, Twitter gibi kullanımları gün geçtikçe artan SAS'lar kullanıcılara kendileri hakkında bilgi vermek, fotoğraf paylaşmak ve diğerleri ile iletişime geçmek için iyi bir fırsat sunmaktadır. SAS'ların sosyal etkileşimi sanal ortamlarda teşvik etmek için kurulduğunu görebilmekteyiz. İnsanlar kendileri hakkında bilgi verecekler, fotoğraf paylaşacaklar ilgi alanlarını belirtecek bu şekilde kimliklerini sanal ortama taşıyacaklardır. Bunun yanında başkalarının paylaştığı bilgileri de görebilecektir. Bu tür etkileşimler ergenlik çağındaki ya da yetişkinliğe geçiş aşamasında gençlerin, arkadaşlık kurma ve akran geribildirimini gibi ihtiyaçlarına işaret etmektedir (Pempek, Yermolayeva ve Calvert, 2009). Gençlerin ve üniversite öğrencilerinin SAS'ların kullanım amaçları incelendiğinde sosyal sermaye oluşturmak, sosyal etkileşime kaynak sağlamak için kullanıldığı görülürken (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007), arkadaşları ile iletişim halinde kalmak ve onlarla daha sık görüşmek (Kalpidou, Costin ve Morris, 2011; Lenhart ve Madden, 2007; Obi, 2014; Öztürk ve Akgün, 2012; Rae ve Lonborg, 2015) bir diğer neden olarak ön plana çıkmaktadır.

¹ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Türkiye, ugurdogan@gmail.com

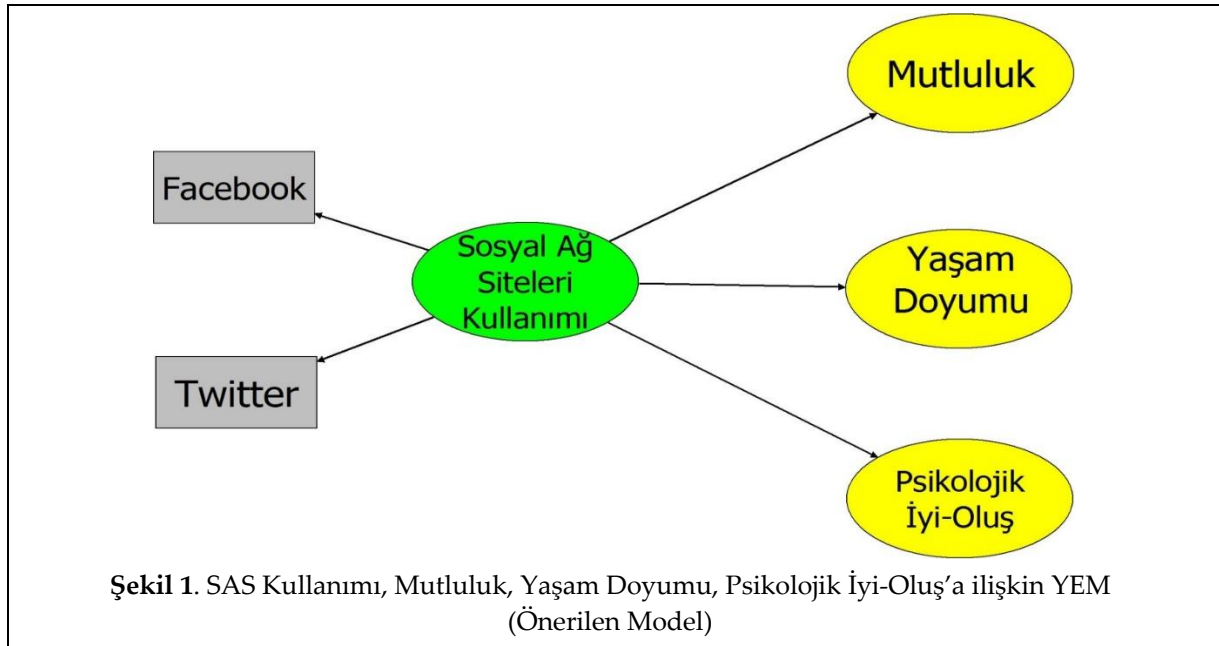
TÜİK (2015) in yaptığı “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması”na göre; 2015 yılının ilk 3 ayında toplan internet kullanıcı sayısının 42,921,781 kişidir. Türkiye’de internet erişim imkanına sahip hanelerin oranı %69,5, aktif kullanıcı oranı %94,2’dir. Yine aynı çalışmaya göre internet kullanan bireylerin %80,9’u sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme ve fotoğraf vb. gibi içerik paylaşma amacıyla interneti kullanmışlardır. TÜİK’in istatistikleri incelendiğinde SAS’lerinin kullanımının gittikçe arttığını görmekteyiz. “Facebook” ve “Twitter” kullanım oranlarının verilmeye başlandığı 2011 yılında, toplam internet kullanıcıları içerisinde SAS kullananların oranı %50,8 (TÜİK, 2011), 2013 yılında %73,2 (TÜİK, 2013), 2014 yılında %78,8 (TÜİK, 2014) ve 2015 yılına gelindiğinde bu oranın %80,9’a ulaştığını görmekteyiz. İstatistiklerden görüldüğü üzere ülkemizde SAS kullanımı artan bir eğilim göstermektedir. “We are social” websitesinden Kemp (2014)’in hazırladığı istatistiğe göre 1.182 milyon Facebook kullanıcısı 232 milyon Twitter kullanıcısı mevcuttur. Yine aynı çalışmaya göre Türkiye’deki internet kullanıcılarının içerisinde SAS kullananların %93’ünün Facebook %72’sinin Twitter üyesi bulunmaktadır. İstatistiklere bakıldığında ülkemiz nüfusunun yarıya yakınının internet kullanıcısı ve bu kullanıcıların neredeyse hepsinin en az bir SAS üyesi olduğu görülmektedir. Rakamlara bakıldığında SAS hayatımızın içerisine ne kadar girdiğini görebilmekteyiz. SAS’ların kullanımı neden bu kadar artmaktadır? SAS’ların bireylerin yaşamında bu kadar etkili olmasının sebeplerinden birisi, SAS’lar üzerinde iletişim kurmanın çok kolay ve ucuz olmasıdır (Valkenburg, Peter ve Schouten, 2006). SAS’lar kullanım bakımından karmaşık gibi görünse de basit bir iletişim simetrisine sahiptir. Örneğin bir öğrenci SAS üzerinden bir öğretmen ve bir uzmanla iletişim kurarken, aynı zamanda farklı kişiler bu öğrenciyle yine SAS üzerinden iletişim kurabilmektedir. Bu durum SAS’ların kullanım kolaylığını da açıklamaktadır (Vural ve Bat, 2010).

Alanyazın incelendiğinde SAS kullanımı ile insan psikoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların çoğaldığını görmekteyiz (Correa, Hinsley ve de Zúñiga, 2010; Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014; Pempek vd., 2009; Salehan ve Negahban, 2013; Tandoc Jr, Ferrucci ve Duffy, 2015). Hatta son zamanlarda veri tabanları incelendiğinde en çok okunan ve incelenen çalışmaların internet kullanımı, sosyal medya ya da SAS kullanımı üzerine yapılmış çalışmalar olduğunu görebilmekteyiz (Fox ve Rooney, 2015; Ross vd., 2009; Ryan ve Xenos, 2011). Çalışmalar genellikle psikolojik iyi oluş ile elektronik medya kullanımı arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Mathers vd., 2009). Bu çalışmalar daha çok sosyal medyanın dışında geleneksel medya olarak görülen kitle iletişim araçları ile gerçekleştirilmiş çalışmalardır. Geleneksel görüşlere göre internet kullanımı insanları sosyal yönden izole ederken sosyal ilişkileri sekteye uğratmakta, birey sosyal medya kullanımından dolayı çevresi ile gerçek ilişkilerini keserek kendisini sanal ilişkilerine adamakta ve bu durum kişinin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Lee, Lee, Choi, Kim ve Han, 2014). Bu görüşün karşısında yer alanlara göre ise internet ve özellikle SAS kullanımı bireye iletişim kurma, sosyalleşme açısından bir özgürlük sunmakta ve bu durum yani SAS kullanımı ile iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Chiu, Cheng, Huang ve Chen, 2013; Gonzales ve Hancock, 2011; Kim ve Lee, 2011). Özellikle Yang ve Brown (2013)’ün çalışması SAS kullanımının psikolojik iyi-oluşu olumlu anlamda nasıl etkilediğine ilişkin bir fikir vermektedir; SAS’ları yeni arkadaş edinmek için kullanan okula yeni başlayan 1. sınıf üniversite öğrencileri düşük sosyal uyum, yüksek yalnızlık göstermekte ve varolan ilişkilerini devam ettiren öğrenciler daha yüksek düzeyde sosyal uyum düşük düzeyde yalnızlık sergilemektedirler. Ek olarak Buhrmester ve Prager (1995)’in öz-saygı modeline göre akranlardan alınacak geri bildirim kullanıcıların öz-saygısını etkilemektedir. SAS’lardaki aldıkları geri bildirim tonuna göre kullanıcıların öz-saygılarını doğrudan, öz-saygı ise iyi-oluşu etkilemektedir (Valkenburg vd., 2006).

Mutluluk kelimesi, günlük hayatta iyi oluş ile aynı anlama gelecek şekilde bazen de birbirlerinin yerine kullanılan bir kavramdır. Layard (2005)'a göre mutluluk; bireyin hayatından zevk alması ve mükemmel hissetmesi olarak tanımlanmıştır. Bunun yanında mutluluğu beyin dalgaları ile ölçülen bir kavram olarak ele alan araştırmacılar da mevcuttur (Kahneman, Diener ve Schwarz, 1999). Bireyin, genel olarak, güven, neşe, sevinç, umut gibi olumlu duyguları sık yaşaması; öfke, nefret, kaygı, korku, umutsuzluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları görece daha az yaşaması ve evlilik, iş ya da sağlık gibi yaşam alanlarından doyum alması (memnuniyet duyması) mutluluğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Eryılmaz, 2011). Bu mutluluk kategorilerine çağımızın en önemli ihtiyaçlarından olan internet kullanımını da katabiliriz. SAS kullanımı insanları mutlu etmektedir, araştırmalar sosyal SAS kullanımının insanları mutlu ettiğini göstermektedir (Eren, Çelik ve Aktürk, 2014; Şener, 2009).

Yaşam doyumunu ve yaşam kalitesinin diğer belirleyicileri bireyin çevresindekileri genel olarak değerlendirmesidir ki bu değerlendirme olumlu ya da olumsuz olabilir (Scheufele ve Shah, 2000). Genellikle araştırmacılar yaşam doyumunu kişisel hoşnutluk olarak ele alırlar (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Kahneman ve Krueger (2006)'ın yaptığı çalışma bireylerin yaşam doyumunun "kısmen" sosyal bağlar tarafından belirlendiğini göstermektedir. Yaşam doyumunu belirleyen, bireyin arkadaşları (Leary ve Kowalski, 1990), pozitif etkiye sahip kişilerarası iletişimin sıklığı (Diener, Sandvik ve Pavot, 2009), bireyin aile üyelerinin mutluluğu (Clare vd., 2001) yaşam doyumunu ile ilişki göstermektedir. Aktif olarak SAS kullanan bireylerin kendilerini daha fazla mutlu hissedip, kendilerini diğerleri ile daha ilişki içinde görmeleri daha muhtemeldir (Valkenburg vd., 2006). Kişisel hoşnutluk ve SAS aralarındaki ilişki karşılıklıdır, örneğin düşük yaşam doyumunu gösteren bireyler psikolojik iyi oluşlarını yükseltmek için daha çok SAS'lara katılım arayışı içerisindedirler (Ellison vd., 2007).

Görüldüğü üzere internetin hayatımıza girmesi ile birlikte tanıdığımız ya da tanımadığımız, hayatımızda olan ya da olması muhtemel kişilerle olan ilişkilerimizi ve iletişimimizi SAS'lara taşımış gibi görünüyoruz. Hayatımıza akıllı telefonların girmesi ile birlikte internete ve SAS'lara erişim daha da kolaylaşmıştır. Bu kadar hayatımızın bir parçası olan SAS kullanımının bireylerin yaşam kalitesinin belirleyicileri olan mutluluk, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi-oluşun bütüncül bir açıdan etkileyip etkilemediği üzerinde pek durulmamıştır. Aynı zamanda Türkiye'deki yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal ağların kullanım motivasyonlarına, kullanıyor musun, hangisini kullanıyorsun, kaç saat kullanıyorsun, kaç tane arkadaşın var, sosyal ağlardaki arkadaşlarınla günlük hayatta görüşüyor musun sorularını içeren çalışmalar (Bilen, Ercan ve Gülme, 2014; Dal ve Dal, 2015; Eren vd., 2014; Göker, Demir ve Doğan, 2010; İşman ve Albayrak, 2014; İşman ve Hamutoğlu, 2013; Kobak ve Biçer, 2008; Öztürk ve Akgün, 2012; Şahin Baltacı, İşleyen ve Özdemir, 2012; Şener, 2009; Vural ve Bat, 2010) olduğu görülmektedir. Araştırmanın ülkemizdeki alanyazın açısından katkı sağlayacağı da düşünülmektedir. Yukarıda bahsedilenlerin ışığında bu çalışmada, internet kullanıcılarının çoğunun faydalandığı, SAS'ların en popülerleri olan Facebook ve Twitter kullanımının lise öğrencilerinin mutluluk yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşlarını yordamaları üzerine bir yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile test edilmiştir. Test edilen hipotez modeli şekil 1'de verilmiştir.



Yöntem

Çalışma Grubu

Çalışma Bolu ili merkez ilçede bulunan bütün liselerde 15 devlet lisesinde öğrenimlerine devam eden 459 lise öğrencisinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubundaki öğrenciler okulların 9. 10. ve 11. sınıflarındaki, yaşları 15 ile 19 arası değişen 172'si erkek (%37.5) 287'si kız (%62.5) öğrencilerdir. 12. sınıflar üniversite sınavlarına hazırlandıklarından dolayı araştırmaya çok sınırlı sayıda katkı sağlayabilmişler, çoğu ölçekleri yanıtlamak istememişlerdir. Bu nedenle 12.sınıflardan elde edilen veriler analizlere dâhil edilmemiştir.

Veri Toplama Aracı

Sosyal Ağ Bilgi Formu: Öğrencilerin SAS'lerin kullanımını belirlemek için bilgi formu kullanılmıştır. Formda en çok kullanılan iki SAS olan Facebook ve Twitter ile ilgili "Günde kaç saat Facebook kullanıyorsun?" ve "Günde kaç saat Twitter kullanıyorsun?" soruları sorulmuş verilen cevapların toplamı öğrencilerin SAS kullanım süresi olarak belirlenmiştir

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu: Mutluluğun ölçümü için Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa formu kullanılmıştır (Doğan ve Cötök, 2011; Hills ve Argyle, 2002). Ölçek 7 maddelik 5'li likert tipi (1=tamamen katılmıyorum, 5= tamamen katılıyorum) kendini değerlendirme ölçeğidir. Yüksek puan mutluluğun yüksekliğini göstermektedir. Uyarlama çalışması için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre toplam varyansın %46.74'ünü açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyum indekslerinin iyi sonuç verdiği görülmüştür. ($\chi^2= 36.05$, $N= 532$, $sd= 13$, $p= 0.00$, $RMSEA=.074$, $NFI=.92$, $CFI=.95$, $RMR=.044$, $GFI=.97$, $AGFI=.93$, $IFI=.95$). Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı değeri Türkçe form için .74 bulunmuştur. 81 öğrenci ile yapılan test-tekrar test analizinde pearson korelasyon katsayısı .85 bulunmuştur.

Psikolojik İyi-oluş Ölçeği: Psikolojik iyi-oluşun ölçümü için Psikolojik İyi-oluş ölçeği Türkçe formu kullanılmıştır (Diener vd., 2010; Telef, 2013). Ölçek 8 maddelik 7'li likert tipi (1=tamamen katılmıyorum, 7=tamamen katılıyorum) kendini değerlendirme ölçeğidir. Yüksek puan psikolojik iyi-oluşun yüksekliğini göstermektedir. Uyarlama çalışması için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre toplam varyansın %41.94'ünü açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyum indekslerinin iyi sonuç verdiği görülmüştür. ($\chi^2= 92.90$, $N= 339$, $sd= 20$, $p= 0.00$, $RMSEA= 0.08$, $SRMR= 0.04$, $GFI= 0.96$, $NFI= 0.94$, $RFI= 0.92$, $CFI= 0.95$, $IFI= 0.95$). Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı değeri Türkçe form için .80. bulunmuştur. 100

öğrenci ile yapılan test-tekrar test analizinde pearson momentler korelasyon katsayısı .86 bulunmuştur.

Yaşam Doyum Ölçeği: Yaşam Doyumunun ölçümü için Yaşam Doyumu ölçeği Türkçe formu kullanılmıştır (Diener vd., 1985; Köker, 1991). Ölçek 5 maddelik 7'li likert tipi (1=tamamen katılmıyorum, 7= tamamen katılıyorum) kendini değerlendirme ölçeğidir. Yüksek puan yaşam doyumunun yüksekliğini göstermektedir. Köker (1991) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında "görünüm geçerliği" ile ölçeğin geçerli olduğuna karar verilmiştir. Madde toplam korelasyon sonucunda ölçeğin maddelerinin yeterli düzeyde değerler verdiği görülmüştür. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı değeri Türkçe form için .80 bulunmuştur. Yapılan test-tekrar test analizinde pearson momentler korelasyon katsayısı .85 bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmanın uygulama aşamasına geçmeden önce ölçeklerin uygulanabileceğine yönelik gerekli izinler alınmıştır. Ardından katılımcılara araştırmayla ilgili bilgi verilmiş ve gönüllü olarak ölçekleri yanıtlamak isteyenlere sınıflarda toplu olarak ölçekler uygulanmıştır. Ölçek katılımcılar tarafından doldurulmadan önce gizlilik konusunda güvence verilmiş ve ölçekler isimsiz olarak uygulanmıştır. Katılımcılardan en popüler iki SAS olan Facebook ve Twitter'da günlük geçirdikleri zaman sorulmuş ve iki siteye ayrılan günlük süre SAS kullanımı olarak belirlenmiştir. SAS kullanımı ve katılımcıların mutluluk, yaşam doyumu ve psikolojik iyi-oluşlarının arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon tekniği ve YEM kullanılmıştır. YEM iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılmaktadır. Verilerin analizi için SPSS 19 ve Lisrel .80 kullanılmıştır.

Bulgular

Betimsel İstatistikler

Tablo 1'de SAS kullanımı mutluluk, yaşam doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkilere yönelik betimsel istatistikler ve korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 1. SAS Kullanımı, Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkilere yönelik Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Ort	Ss	1	2	3	4
1-SAS Kullanımı**	2.05	2.30	1			
2-Mutluluk	20.31	4.21	0.48*	1		
3-Yaşam Doyumu	22.68	6.62	0.34*	0.65*	1	
4-Psikolojik İyi-oluş	32.60	5.80	0.27*	0.57*	0.51*	1

*p < .01, n=459, **Facebook Ort=1.29, Twitter Ort=.77

Tablo 1'de modeldeki değişkenlere ait korelasyonlar sunulmuştur. Görüldüğü gibi SAS kullanımı mutluluk (r=.48), yaşam doyumu (r=.34) ve psikolojik iyi-oluş (r=.27) arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir.

Yapısal Eşitlik Modellemesi

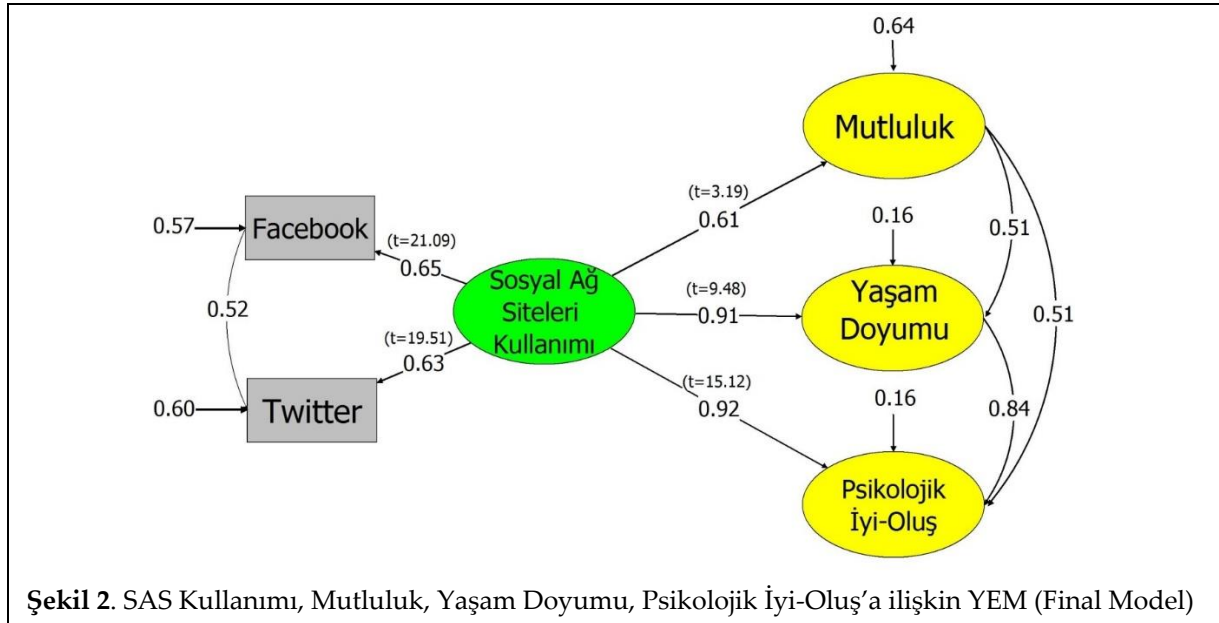
Analize başlamadan önce değişkenlere ait ölçüm modelleri hesaplanmış ve analizlere ilişkin uyum indeksleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Ölçüm Modellerine İlişkin Uyum İndeksleri

Değişkenler	X ²	df	X ² /df	RMSEA	SRMR	CFI	NNFI	GFI
Mutluluk	23.88	8	2.985	0.075	0.035	0.95	0.94	0.98
Yaşam Doyumu	0.74	5	0.148	0.000	0.005	1	1	1
Psikolojik İyi-Oluş	38.66	13	2.973	0.067	0.038	0.98	0.96	0.98

Not: χ^2 = Ki-kare; df = Serbestlik derecesi, RMSEA =Yaklaşık hataların ortalama karakökü; SRMR = Satandardlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karakökü; CFI = Karşılaştırılmalı uyum indeksi; NNFI = Normlaştırılmamış uyum indeksi; GFI = Uyum iyiliği indeksi.

Bütün ölçüm modelleri kabul edilebilir uyum indeksleri verdiği görülmüştür. Ölçüm modelleri belirlendikten sonra, YEM Robust En Çok Olabilirlik Metodu kullanılarak Lisrel 8.80 ile gerçekleştirilmiştir. Modele ilişkin veriler şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. SAS Kullanımı, Mutluluk, Yaşam Doyumu, Psikolojik İyi-Oluş'a ilişkin YEM (Final Model)

Şekil 2’de görüldüğü gibi SAS kullanımının mutluluk, yaşam doyumu ve psikolojik iyi-oluşu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Ek olarak, analizi ilişkin t değerlerinin hepsinin anlamlı olduğu ve bütün uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir (χ^2 : 483.28, df: 166, χ^2 /df: 2.91, RMSEA: 0.065, NNFI: 0.95, CFI: 0.95, SRMR: 0.057, GFI: 0.91). SAS kullanımı yaşam doyumunu (β :0.91, $p \leq 0.001$) ve psikolojik iyi-oluşu (β :0.92, $p \leq 0.001$) neredeyse aynı seviyede yordadığı bulunmuştur. Aynı şekilde SAS kullanımının mutluluğu (β :0.61, $p \leq 0.001$) diğer iki değişken kadar olmasada anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada lise öğrencilerin SAS kullanımının mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin tespit edilmesi ve buna yönelik çözüm önerileri sunulması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda yapılan YEM'e göre Facebook ve Twitter kullanımından oluşan SAS kullanımının anılan üç değişkeni de anlamlı olarak yordadığı ve uyum indekslerinin iyi olduğu görülmektedir.

SAS'lerin öğrencilerin mutluluğunu anlamlı ve pozitif olarak yordadığı görülmektedir. Bir başka ifade ile SAS kullanımı lise öğrencilerini yani ergenleri mutlu etmektedir. Alanyazında çalışmanın sonucunu destekler araştırmalar mevcuttur. Brandtzæg ve Heim (2009)'ın 89 katılımcı ile yaptıkları çalışmada SAS kullanımının bireyleri mutlu ettiği görülmektedir. Rae ve Lonborg (2015)'ın 311 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada SAS kullanımı ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yine aynı şekilde Brooks (2015)'un 209 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada SAS kullanımının mutluluğu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Obi (2014)'in 300 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada ise Facebook'ta geçirilen süre ile mutluluk arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Öte yandan, çalışmanın bulgusunu desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Tandoc Jr ve diğerlerinin (2015) 173 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmaya göre; 30 günlük etkinlik arasında SAS'larda zaman geçirmek mutluluk veren 29. etkinlik olarak görülmektedir. Hayes, van Stolk-Cooke ve Muench (2015) 209 katılımcı ile yaptığı çalışmada SAS kullanımının mutluluğu yordadığını fakat bu etkinin negatif yönde olduğu ortaya koymuştur. Bir başka deyişle SAS kullanımı mutluluk kaynağı olarak görülmemektedir. Muusses, Finkenauer, Kerkhof ve Billedo (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada internet kullanımı ile mutluluk arasında negatif bir ilişki varken internet kullanımının mutluluğu negatif şekilde yordadığı görülmüştür. Yine benzer şekilde Uysal, Satıcı ve Akın (2013) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada Facebook kullanımı ile mutluluk arasında negatif bir ilişkinin yanı sıra Facebook kullanımının mutluluğu negatif yordadığı bulunmuştur. Satıcı ve Uysal (2015)'in 311 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada yine benzer şekilde hem problemlili Facebook kullanımı ile mutluluk arasında negatif bir ilişki olduğu hem de Facebook kullanımı mutluluğu negatif ve anlamlı bir biçimde yordadığı görülmektedir. Spraggins (2009)'ın 367 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada SAS kullanımı ile mutluluk arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmasında mutluluğun problematik SAS kullanımını negatif ve anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Örneklememizde yer alan öğrenciler arasında akıllı telefon kullanımının yoğun olması ve neredeyse gençler arasında iletişimin en önemli malzemesi olması göz ardı edilmemelidir. Bunun yanında iletişimin en önemli kanalının internet olduğu açıktır. Bu açıdan bakıldığında, SAS kullanımı öğrencilerin mutlu olmasına katkıda bulunmaktadır. Yapılan araştırmalara göre SAS kullanan kişilerin kullanma amaçları incelendiğinde arkadaşları ve aileleri ile iletişim kurma (İşman ve Albayrak, 2014; İşman ve Hamutoğlu, 2013; Kalpidou vd., 2011; Obi, 2014; Öztürk ve Akgün, 2012; Rae ve Lonborg, 2015; Şahin Baltacı vd., 2012), arkadaş edinme (Bilen vd., 2014; Brandtzæg ve Heim, 2009; Dal ve Dal, 2015; Masur, Reinecke, Ziegele ve Quiring, 2014; Nadkarni ve Hofmann, 2012) ve eski arkadaşları hakkında bilgi edinme (Dal ve Dal, 2015; Göker vd., 2010; Kobak ve Biçer, 2008; Pempek vd., 2009), gibi nedenler öne çıkmaktadır. Pempek ve diğerlerinin (2009) yaptığı çalışmada bu duruma ek olarak ilginç bir sonuç daha ortaya çıkmaktadır; online gizlenme. Bu sayede kullanıcılar kendilerini gizleyerek diğerleri hakkında daha fazla bilgi edinmekte ve yeni bir kişi ile tanışmanın veya yüz yüze iletişim kurmanın verdiği gerginliği minimum seviyede tutmaktadır. Ve hatta Tandoc Jr ve diğerlerinin (2015) yaptığı çalışmada görülmektedir ki Facebook kullanımı arkadaşlar ile iletişimi ve sosyalleşmeyi sağladığı için depresyonu azaltmaktadır.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusuna göre SAS kullanımı yaşam doyumunu anlamlı ve pozitif olarak yordamakta, öğrencilerin yaşamlarından doyum almasına sağlamaktadır. Yordama katsayısına baktığımızda ise SAS kullanımının yaşam doyumunda çok önemli bir yere sahip olduğunu görebilmekteyiz. Correa ve diğerlerinin (2010) çalışması araştırma bulgularını desteklemeyen bir sonuç göstermektedir. SAS kullanımı ile kişilik özellikleri ve yaşam doyumunun incelendiği çalışmalarda yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımı arasında negatif bir ilişki bulunurken sosyal medya kullanımının yaşam doyumunu negatif olarak yordadığı görülmektedir. Bunun yanında Oh,

Ozkaya ve LaRose (2014)'un yaptıkları çalışmada, sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasında düşükte olsa anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu ve sosyal medya kullanmanın dolaylı olarak yaşam doyumunu etkilediği görülmektedir. Bir diğer çalışmada Spraggins (2009)'ın SAS kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmasında yaşam doyumunun problematik SAS kullanımını negatif ve anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Yine Mahan Iii, Seo, Jordan ve Funk (2014) sporcular ile yaptıkları çalışmada SAS kullanmanın yaşam doyumunu olumlu yönde yordadığı görülmektedir. Ong ve Lin (2015)'in üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada benzer şekilde Facebook kullanımı ile yaşam doyumu arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Satıcı ve Uysal (2015)'in üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada farklı bir sonuç ortaya çıkmaktadır; problemli sosyal medya kullanımı yaşam doyumunu negatif yönde yordamaktadır. SAS en popüler olan Facebook ve Twitter her bilgisayarda her tablette ve her akıllı telefonda bulunmakta ve bu teknolojik cihazlardan bu ağlara erişim gitgide daha da kolaylaşmaktadır. Bu erişim ve kullanım kolaylığına istinaden SAS'larda bulunmak yaşamın önemli bir parçası haline gelmiş durumdadır. Yaşamın önemli bir parçası haline gelirken yaşam doyumunun en önemli yordayıcılarından biri olması sürpriz bir durum değildir. Castronova ve Wagner (2011)'in çalışmasına göre SAS üzerinde ikinci bir hayat süren kullanıcıların internet üzerinden sürdürdükleri ikinci hayatlarından gündelik hayatlarına göre daha fazla doyum sağladıklarını ortaya koymuştur. Bu doyumun nedenine ilişkin olarak Valenzuela, Park ve Kee (2009) şunu belirtmektedir; SAS'lerinin kullanımı sanıldığı aksine insanları izole eden, ilişkilerini azaltan sağlıksız bir yapıya sahip değillerdir. Bireylerin yaşam doyumları deneyimlerinden, sosyal etkileşimlerinden vb. diğer faktörlerden etkilenen bir durumdur. SAS'lerinin sağladığı ikinci hayat onlara sosyal etkileşimleri sağlamaktadır. Her ne kadar SAS kullanımı ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu gösteren bulgular mevcut ise de çalışma örneklemini oluşturan lise öğrencilerinin yaşamında SAS çok daha fazla bir alan kaplamaya devam etmektedir. Kalpidou ve diğerleri (2011) doyum sağlamalarının nedenlerinden birisini şu şekilde açıklar: Facebook gibi SAS kullanımının sadece eski arkadaşlarla buluşma imkânı sağlamadığını aynı zamanda okulda olan olaylar hakkında da bilgi sahibi olmasına yardımcı olmaktadır. Elbette ki SAS üzerinden sağlayacağı doyum yaşamını doğrudan etkileyecektir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre SAS'ların kullanımı psikolojik iyi-oluşu anlamlı ve pozitif olarak yordadığı görülmüştür. SAS kullanımı arttıkça öğrencilerin psikolojik iyi oluşları artmaktadır. Bunun sebebi Spraggins (2009)'ya göre bu sitelerin yüz yüze iletişimden daha fazla sosyal yarar ve sosyal kontrol sağlaması, bu sitelerin duygusal durumlarını değiştiriyor olması ve yaşamlarının kişisel, sosyal profesyonel (akademik) alanlarında yardımcı oluyor olmasıdır. Bir diğer sebebi olarak Bollen, Gonçaves, Ruan ve Mao (2011)'in çalışmasına göre mutlu insanlar mutlu twitler yazmaktadırlar ve mutlu insanlar SAS'larda yine kendileri gibi mutlu insanları bulmakta, mutsuz insanlar yine mutsuz insanları bulmaktadır. Diğer bir deyişle herkes kendi "türünden" kişiler ile iletişime geçmektedir. Bu sonuçtan yola çıkarak yazarlar şu yorumu yapmaktadırlar; SAS'larda yapılan paylaşımları, mutlu fotoğraflar (Lin ve Utz, 2015) ve olumlu duygular (Shi, Yue, ve He, 2013) gibi, mutlu insanlar bunları daha çok beğenme eğilimindedirler ve bu değerlendirmeler bireyin psikolojik iyi oluşunu olumlu anlamda artırmaktadır. Bevan, Gomez ve Sparks (2014) paylaşımların niteliğine vurgu yapmaktadır. Önemli olumsuz sağlık haberleri, yaşamlarındaki önemli olayların paylaşımı bireylerdeki stresi azaltıp iyi oluşun parametrelerini olumlu anlamda artırmaktadır. Alanyazında araştırma bulgularını destekler çalışmalar görülmektedir. Wang, Jackson, Gaskin ve Wang (2014)'in üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada iyi oluş ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yine Ryff (1989)'ın yaptığı çalışmada SAS'ları kullanma ile iyi oluşun parametreleri arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bunun yanında yapılan yol analizinde sosyal medya kullanımının iyi oluşu yordadığı anlaşılmıştır. Benzer şekilde Uysal (2015)'in 209 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada problemli sosyal medya kullanımı ile iyi oluş arasında negatif yönde ilişki olduğu hem de sosyal medya kullanımının iyi oluşu negatif yönde yordadığı görülmüştür. Aynı sonucu Satıcı ve Uysal (2015)'in 311 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada görmekteyiz. Shi ve diğerlerinin (2013) 328 kişi ile yaptığı çalışmada görülmüştür ki SAS'ların kullanımı ile hem mutluluk hem de iyi oluş arasında ilişki vardır ve SAS'lar hem

mutluluğu hem de iyi oluşu yordamaktadır. Ong ve Lin (2015)'in 297 öğrenci ile yaptığı çalışmada yüksek iyi oluşa sahip kişilerin Facebook kullanımını sürdürmeye devam ettikleri görülmekte, bunun yanında yaşam doyumuna göre iyi oluşun Facebook kullanımını sürdürmede daha etkili olduğu anlaşılmıştır. Kim ve Lee (2011)'nin çalışmasında ise Facebook'taki arkadaş sayısının iyi oluşu yordadığı hem de aralarında ilişki olduğu görülürken, SAS kullanımının algılanan sosyal desteği ve olumlu kendini sunmayı yordadığı da bulunmuştur. Kim ve Lee'nin çalışmasına benzer şekilde Rae ve Lonborg (2015)'nin çalışmalarında Facebook arkadaş sayısı ile yüksek iyi oluş arasında ilişki olduğu görülürken, Facebook'ta geçirilen zamanla düşük iyi oluş arasında ilişki olduğu anlaşılmıştır. Valkenburg ve diğerlerinin (2006) 881 ergen ile yaptığı çalışmada SAS kullanmanın psikolojik iyi oluşu dolaylı olarak yordadığı görülmektedir. Yine Lee ve diğerleri (2014) Kore ve Birleşik Devletler örneğinde yaptıkları çalışmada her iki ülke katılımcıları için iki ayrı analiz yapmış ve her iki örneklem içinde SAS kullanımının psikolojik iyi oluşu dolaylı olarak yordadığı görülmüştür. Ahn ve Shin (2013) yetişkinlerle yaptığı çalışmada sosyal medya kullanımının parametrelerinin iyi oluşu negatif olarak yordadığı görülmektedir. Grieve, Indian, Witteveen, Anne Tolan ve Marrington (2013) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada Facebook kullanımı ile iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonucu, öğrencilerin SAS kullanımı daha iyi bir yaşamın parametresi olan psikolojik iyi oluşun da bir parametresi olduğunu göstermektedir. Diğer iki değişkende olduğu gibi SAS kullanımı öğrencilerin iletişim ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılaması sebebiyle yaşamlarındaki olumlu parametreleri etkilediği görülmektedir. Öğrenciler teknolojik aletleri kullanarak günlük hayatlarının önemli parçaları olan sosyalleşme ve iletişim ihtiyaçlarını gidererek kendi yaşamlarını olumlu yönde etkilediklerini değerlendirmektedirler. Nitekim yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları yönetme tanımı (Ryff, 1989) yola çıkıldığında çalışanın örneklemini oluşturan lise SAS kullanımı varoluşsal ihtiyaçları (Spraggins, 2009) olarak görülebilir. Bu açıdan bakıldığında Facebook ve Twitter gibi SAS kullanımı öğrencilerin yaşamında anlamlı bir yer tutmaktadır ve SAS kullandıkça psikolojik sağlıkları olumlu yönde etkilendiği söylenebilir.

Günümüz dünyasında teknolojik gelişmenin inanılmaz bir hızla ve sürekli olarak yenilenmesi her yaş ve her cinsten de insanı kendisine bağlamaktadır. Bu durum genelde günümüzde ergen yaş grubunda ki bireyler için daha yoğundur denebilir. Ancak buna birde Türkiye gibi değişim ve gelişim sürecinde olan ülkeler açısından bakıldığında teknolojik sürece ve buna bağlı olarak SAS kullanımının daha da arttığı ve daha büyük bir önem arz ettiği gözlenir.

Lise grubunda yani ergenlik dönemindeki bireylerde ise bu durumun daha büyük önem kazandığı görülür. Bu grupta ki bireylerin kendilerini sürekli sınırsız bir özgürlük ve ifade ortamında bulmak istemeleri arayıp ta bulamadıkları bir ortam oluşturacaktır. Birey kendini bu alanda, ideal benliğinin zirvesinde görür ve görmek ister. Bu ortamda ki bir ufak onanmanın bile ona nasıl bir pekiştirici olduğu açıkça görülebilir. Bunun da, onun yaşam kalitesine ilişkin yalancı ya da o anı kurtaran bir araç olduğu görülmektedir. Ancak ilerleyen zamanda bu durum birey için tersine dönecektir bunun olması da kaçınılmazdır. Bu durum zamanla bireyin yaşamında ki sosyal ilişkilerin zayıflamasına ve tamamen kopmasına bireyin kendi dünyasında kaybolmasına sebep olur. Bu da yaşam kalitesinden duygusal alanına her şeyine olumsuzluk olarak dönecektir. Ergenlik dönemi gibi bir dönemde bireyi mutlu edebilen en ufak şey zamanla ona yetmez duruma gelecektir. Düşüncelerini, arzularını sınırsız bir özgürlük ortamı içinde ifade etmeye ve oradan gelen onanmalara alışmış bir bireyin ilerleyen zamanda bunun yerini dolduramaması bu kez de olumsuz birçok sonucu beraberinde getirecektir.

Çalışmanın birkaç tane sınırlı yönü bulunmaktadır. Öğrencilerin SAS'ları kullanımı için günlük kaç saat "Facebook" ve "Twitter"da geçirdiği sorulmuştur. Yani bütün öğrenciler SAS'ları kullandıkları farz edilmiş, aktif kullanıcı oldukları varsayılmış ve bu yönde analiz yapılmıştır. Diğer çalışmalar planlanırken sadece SAS kullanan öğrenciler dâhil edilerek çalışmaların yapılması daha faydalı olabilir. Bu duruma ek olarak öğrencilerin SAS'ları kullanım nitelikleri incelenmemiştir. Problemleri mi yoksa normal düzeyde mi kullanıyorlar göz ardı edilmiştir. Bütün SAS'ların kullanımı

problemlili ya da normal olarak nitelendirilemeyebilir. Problemlili kullanım üzerine çalışmalar yapılabilir. Bunun yanında SAS'ları denildiğinde akla ilk gelen siteler; "Facebook" ve "Twitter" ele alınmıştır hlbuki bu ağlara ek olarak son dönemlerde oldukça popüler olan "Swarm", "Whatsapp", "Vine" ve "Periscope" rnek gösterilebilir. Bu SAS çalışmaya dâhil edilmemiş olması çalışmanın bir diğer sınırlı yanı olarak ifade edilebilir. Son zamanlarda popülerliği artan diğer ağların da dâhil edildiği çalışmalar daha kapsayıcı olabilir. Bir diğer sınırlılık ise SAS'ların kullanımının değişkenler üzerine doğrudan etkisi incelenmiştir diğer değişkenlerin aracılık etkisi veya etkileri incelenmemiştir. Araştırmacıların doğrudan etkinin yanı sıra aracılık etkilerinin incelendiği çalışmalar öğrencileri değerlendirme açısından daha faydalı olabilir. SAS'ların başka kişilik özelliklerine yönelik çalışmalar, ya da SAS'ların kullanmaya yönelik motivasyon kaynaklarını inceleyen çalışmalar gelecekteki çalışmalar planlanırken göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle ğrencilerin SAS'ların kullanımının akademik başarılarına, okuldaki yaşam doyumlarına, kariyer planlamalarına etkisini içeren çalışmaların planlanması öğrencilerin yararına olabilir.

Sonuç olarak, SAS kullanımı lise öğrencilerin hayatlarında çok önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Lise ağındaki öğrenciler genellikle internet kullanımına daha büyük yaş grubundaki kişilerden daha fazla uyum sağlayabilmekte ve internet hayatlarında daha fazla yer edinmektedir. Çünkü ele aldığımız yaş grubu yani lise öğrencileri dijital ağ diye anılan internet çağında doğmuş, büyümüş ve hala bu çağda yaşamaya devam eden bireylerdir. Daha yaşlı bireyler kendilerini internet çağında bulmuş ve hala bu çağa adapte olmaya çalışmaktadırlar.

Kaynakça

- Ahn, D. ve Shin, D. H. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2453-2462. doi:10.1016/j.chb.2012.12.022
- Bevan, J. L., Gomez, R. ve Sparks, L. (2014). Disclosures about important life events on Facebook: Relationships with stress and quality of life. *Computers in Human Behavior*, 39, 246-253. doi:10.1016/j.chb.2014.07.021
- Bilen, K., Ercan, O. ve Gülme, T. (2014). Sosyal ağların kullanım amacı ve benimseme süreci; Kahramanmaraş Sütçü İmam üniversitesi örneği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 115-123.
- Bollen, J., Gonçalves, B., Ruan, G. ve Mao, H. (2011). Happiness is assortative in online social networks. *Artificial Life*, 17(3), 237-251. doi:10.1162/artl_a_00034
- Brandtzæg, P. ve Heim, J. (2009). Why people use social networking sites. A. A. Ozok ve P. Zaphiris (Ed.). *Online communities and social computing* içinde (Cilt 5621, s. 143-152). Springer Berlin Heidelberg.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 46, 26-37. doi:10.1016/j.chb.2014.12.053
- Buhrmester, D. ve Prager, K. (1995). Patterns and functions of self-disclosure during childhood and adolescence. K. J. Rotenberg (Ed.). *Disclosure processes in children and adolescents* içinde (s. 10-56). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Castronova, E. ve Wagner, G. G. (2011). Virtual life satisfaction. *Kyklos*, 64(3), 313-328. doi:10.1111/j.1467-6435.2011.00508.x
- Chiu, C. M., Cheng, H. L., Huang, H. Y. ve Chen, C. F. (2013). Exploring individuals' subjective well-being and loyalty towards social network sites from the perspective of network externalities: The Facebook case. *International Journal of Information Management*, 33(3), 539-552. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2013.01.007
- Clore, G. L., Wyer Jr, R. S., Dienes, B., Gasper, K., Gohm, C. ve Isbell, L. (2001). Affective feelings as feedback: Some cognitive consequences. L. L. Martin ve G. L. Clore (Ed.). *Theories of mood and cognition: A user's guidebook* içinde (s. 27-62). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Correa, T., Hinsley, A. W. ve de Zúñiga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253. doi:10.1016/j.chb.2009.09.003
- Dal, N. E. ve Dal, V. (2015). Kişilik özellikleri ve sosyal ağ sitesi kullanım alışkanlıkları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 144-162.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Sandvik, E. ve Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. E. Diener (Ed.). *Assessing Well-Being* içinde (Cilt 39, s. 213-231). Netherlands: Springer.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Doğan, T. ve Cötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.

- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Eren, F., Çelik, İ. ve Aktürk, A. O. (2014). Ortaokul öğrencilerinin facebook algısı: Bir metafor analizi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 635-648.
- Eryılmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(1), 44-51. doi:10.5350/DAJPN2011240106
- Fox, J. ve Rooney, M. C. (2015). The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 76, 161-165. doi:10.1016/j.paid.2014.12.017
- Gonzales, A. L. ve Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 79-83. doi:10.1089/cyber.2009.0411.
- Göker, G., Demir, M. ve Doğan, A. (2010). Ağ toplumunda sosyalleşme ve paylaşım: Facebook üzerine ampirik bir araştırma. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 5(2), 183-206.
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Anne Tolan, G. ve Marrington, J. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 29(3), 604-609. doi:10.1016/j.chb.2012.11.017
- Hayes, M., van Stolk-Cooke, K. ve Muench, F. (2015). Understanding Facebook use and the psychological affects of use across generations. *Computers in Human Behavior*, 49, 507-511. doi:10.1016/j.chb.2015.03.040
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. doi:10.1016/S0191-8869(01)00213-6
- İşman, A. ve Albayrak, E. (2014). Ağlardan facebook'un eğitime yönelik etkililiği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 129-138.
- İşman, A. ve Hamutoğlu, N. B. (2013). Sosyal ağların eğitim-öğretim sürecinde kullanılması ile ilgili karma öğrenme öğrencilerinin görüşleri: Sakarya üniversitesi örneği. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 2(3), 61-67.
- Kahneman, D., Diener, E. ve Schwarz, N. (1999). *Well being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage.
- Kahneman, D. ve Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *The Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3-24. doi:10.1257/089533006776526030
- Kalpidou, M., Costin, D. ve Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, Social and Networking*, 14(4), 183-189. doi:10.1089/cyber.2010.0061
- Kemp, S. (2014). Social, digital & mobile worldwide in 2014. <http://wearesocial.net/blog/2014/01/social-digital-mobile-worldwide-2014> 01.03.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Kim, J. ve Lee, J. E. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 359-364. doi:10.1089/cyber.2010.0374
- Kobak, K. ve Biçer, S. (2008). *Facebook sosyal paylaşım sitesinin kullanım nedenleri*. 8. Uluslararası Eğitim Teknoloji Konferansı'nda sunulmuş sözlü bildiri, Eskişehir.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. London: Penguin Books.

- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34-47. doi:10.1037/0033-2909.107.1.34
- Lee, H. R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H. ve Han, H. L. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Journal of Health Communication*, 19(12), 1343-1358. doi:10.1080/10810730.2014.904022
- Lenhart, A. ve Madden, M. (2007). *Teens, privacy and online social networks*. <http://www.pewinternet.org/2007/04/18/teens-privacy-and-online-social-networks/> 05.03.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Lepp, A., Barkley, J. E. ve Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350. doi:10.1016/j.chb.2013.10.049
- Lin, R. ve Utz, S. (2015). The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy, and the role of tie strength. *Computers in Human Behavior*, 52, 29-38. doi:10.1016/j.chb.2015.04.064
- Mahan Iii, J. E., Seo, W. J., Jordan, J. S. ve Funk, D. (2014). Exploring the impact of social networking sites on running involvement, running behavior, and social life satisfaction. *Sport Management Review*, 18(2), 182-192. doi:10.1016/j.smr.2014.02.006
- Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M. ve Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 39, 376-386. doi:10.1016/j.chb.2014.05.047
- Mathers, M., Canterford, L., Olds, T., Hesketh, K., Ridley, K. ve Wake, M. (2009). Electronic media use and adolescent health and well-being: Cross-sectional community study. *Academic Pediatrics*, 9(5), 307-314. doi:10.1016/j.acap.2009.04.003
- Muusses, L. D., Finkenauer, C., Kerkhof, P. ve Billedo, C. J. (2014). A longitudinal study of the association between compulsive internet use and wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 36, 21-28. doi:10.1016/j.chb.2014.03.035
- Nadkarni, A. ve Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243-249. doi:10.1016/j.paid.2011.11.007
- Obi, A. N. (2014). *Time spend on Facebook vs. total time spent online: Effects on the quality of life on high school students* (Yayımlanmamış doktora tezi). Golden Gate University, USA.
- Oh, H. J., Ozkaya, E. ve LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69-78. doi:10.1016/j.chb.2013.07.053
- Ong, C. S. ve Lin, M. Y. C. (2015). Is being satisfied enough? Well-being and IT post-adoption behavior: An empirical study of Facebook. *Information Development*. doi:10.1177/0266666915587032
- Öztürk, M. ve Akgün, Ö. E. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerini kullanma amaçları ve bu sitelerin eğitimlerinde kullanılması ile ilgili görüşleri. *Sakarya University Journal of Education*, 2(3), 49-67.
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A. ve Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227-238. doi:10.1016/j.appdev.2008.12.010
- Rae, J. R. ve Lonborg, S. D. (2015). Do motivations for using Facebook moderate the association between Facebook use and psychological well-being? *Frontiers in Psychology*, 6, 771. doi:10.3389/fpsyg.2015.00771
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G. ve Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 578-586. doi:10.1016/j.chb.2008.12.024

- Ryan, T. ve Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the big five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664. doi:10.1016/j.chb.2011.02.004
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Salehan, M. ve Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632-2639. doi:10.1016/j.chb.2013.07.003
- Satıcı, S. A. ve Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185-190. doi:10.1016/j.chb.2015.03.005
- Scheufele, D. A. ve Shah, D. V. (2000). Personality strength and social capital: The role of dispositional and informational variables in the production of civic participation. *Journal of Communication Research*, 27(2), 107-131. doi:10.1177/009365000027002001
- Shi, Y., Yue, X. ve He, J. (2013). Understanding social network sites (SNSs) preferences: Personality, motivation, and happiness matters. A. A. Ozok ve P. Zaphiris (Ed.). *Online communities and social computing* içinde (Cilt 8029, s. 94-103). Berlin Heidelberg: Springer.
- Spraggins, A. (2009). *Problematic use of online social networking sites for college students: Prevalence, predictors, and association with well-being* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Florida, USA.
- Şahin Baltacı, H., İşleyen, F. ve Özdemir, S. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 25-36.
- Şener, G. (2009). *Türkiye'de Facebook kullanımı araştırması*. XIV. Türkiye'de İnternet Konferansı'nda sunulmuş sözlü bildiri, İstanbul.
- Tandoc Jr, E. C., Ferrucci, P. ve Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146. doi:10.1016/j.chb.2014.10.053
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- TÜİK. (2011). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden 05.02.2015 tarihinde erişilmiştir.
- TÜİK. (2013). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden 05.02.2015 tarihinde erişilmiştir.
- TÜİK. (2014). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden 05.02.2015 tarihinde erişilmiştir.
- TÜİK. (2015). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden 05.02.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Uysal, R. (2015). The predictive roles of social safeness and flourishing on problematic Facebook use. *South African Journal of Psychology*, 45(2), 182-193. doi:10.1177/0081246314560010
- Uysal, R., Satıcı, S. A. ve Akın, A. (2013). Mediating effect of Facebook addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. *Psychological Reports*, 113(3), 948-953. doi:10.2466/02.09.18.PR0.113x32z3
- Valenzuela, S., Park, N. ve Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 875-901. doi:10.1111/j.1083-6101.2009.01474.x

- Valkenburg, P. M., Peter, J. ve Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychol & Behavior*, 9(5), 584-590. doi:10.1089/cpb.2006.9.584
- Vural, Z. B. A. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382.
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Gaskin, J. ve Wang, H. Z. (2014). The effects of social networking site (SNS) use on college students' friendship and well-being. *Computers in Human Behavior*, 37, 229-236. doi:10.1016/j.chb.2014.04.051
- Yang, C. C. ve Brown, B. B. (2013). Motives for using facebook, patterns of facebook activities, and late adolescents' social adjustment to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(3), 403-416. doi:10.1007/s10964-012-9836-x

