



ISSN: 2146-1961

Doğan Laçın, B. G., Yılmaz, Y. & İşgör, İ. Y. (2023). Sosyal Desteğin Mutluluk, Yaşam Doymumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin Araştırılması, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 14(51), 13-26.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3239>

Makale Türü (ArticleType): Araştırma Makalesi

SOSYAL DESTEĞİN MUTLULUK, YAŞAM DOYUMU VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Betül Gökçen DOĞAN LAÇIN

Doktor Öğretim Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay, Türkiye, betulgokcen.dogan@gmail.com
ORCID: 0000-0001-7697-3341

Yasin YILMAZ

Doktor Öğretim Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay, Türkiye, yasinyilmaz@mku.edu.tr
ORCID: 0000-0002-1081-7976

İsa Yücel İŞGÖR

Doçent Doktor, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay, Türkiye, isayucel.isgor@mku.edu.tr
ORCID: 0000-0002-3110-6081

Gönderim tarihi: 23.11.2022

Kabul tarihi: 14.02.2023

Yayın tarihi: 01.03.2023

Öz

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan yaşam doymumu ve mutluluk sıklıkla çalışılmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ise teknolojinin bireylere sunduğu kolaylığın yanında getirdiği zorluklardandır. Sosyal bir varlık olan bireylerin algıladığı sevmek, sevmek ve ait olma ihtiyaçlarını karşılama ya da karşılama yollarının bireyi ne yönde etkilediği merak konusudur. Bu nedenle bu çalışmada bireylerin algılamış olduğu sosyal desteğin onların mutluluk, yaşam doymumu ve sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin mutluluk, yaşam doymumu ve sosyal medya bağımlılıklarının sosyal destek tarafından yordanıp yordanmadığının incelenmesidir. Araştırma için betimsel tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Araştırmaya 297'si (%71.1) kadın ve 121'i (%28.9) erkek toplam 418 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Doymumu Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sorularına yanıt aramak için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda sosyal destek mutluluğun %17'sini; yaşam doymumunun %21'ini ve sosyal medya bağımlılığının %3'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Mutluluk ve yaşam doymumunu sosyal desteğin alt boyutlarından ilk sırada açıklayanın aileden alınan destek olduğu görülmüştür. Bu değişkenleri ikinci sırada açıklayan sosyal desteğin alt boyutu ise özel bir kişiden alınan destektir. Sosyal medya değişkeni ise sadece aileden alınan destekle açıklanmaktadır. Sosyal destek değişkeni, mutluluk ve yaşam doymumunun pozitif yordayıcısı iken; sosyal medya bağımlılığının negatif yordayıcısıdır. Buna göre üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri arttıkça mutluluk ve yaşam doymumu düzeylerinde de artış görülmektedir. Ayrıca, sosyal destek düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılıkları azalmaktadır. Elde edilen bu sonuçlar alanyazına dayalı olarak yorumlanmıştır. Bu çalışmanın uygulamalı olarak çalışan psikolojik danışmanlara yararlı olacağı düşünülmektedir. Elde edilen bulgulara göre üniversitedeki öğrencilerin sosyal destek ağlarını geliştirmek için sosyal becerileri yönelik psiko-eğitimler yapılabilir. Ayrıca, üniversite öğrencilerine atılganlık eğitimi, sosyal kabul ve iletişim becerilerine yönelik seminerler, eğitimler düzenlenebilir.

Anahtar kelimeler: Sosyal destek, mutluluk, yaşam doymumu, sosyal medya bağımlılığı

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT ON HAPPINESS, LIFE SATISFACTION AND SOCIAL MEDIA ADDICTIO

ABSTRACT

Life satisfaction and happiness, which are important concepts of positive psychology, are frequently studied. Social media addiction is one of the difficulties that technology brings along with the convenience it offers to individuals. It is a matter of curiosity how the individual's perception of loving, being loved and belonging needs or the ways in which they are met affect the individual as a social being. Therefore, in this study, the effect of social support perceived by individuals on their happiness, life satisfaction and social media addiction was investigated. The aim of this study is to examine whether happiness, life satisfaction and social media addictions of university students are predicted by social support. The relational survey model, one of the descriptive survey methods, was used for the research. The study group consists of university students. A total of 418 university students, 297 (71.1%) female and 121 (28.9%) male, participated in the study. Oxford Happiness Scale Short Form, Multidimensional Perceived Social Support Scale, Life Satisfaction Scale and Social Media Addiction Scale were used as data collection tools. Multiple regression analysis was performed to seek answers to the research questions. As a result of the analysis, social support accounts for 17% of happiness; it was determined that it explained 21% of life satisfaction and 3% of social media addiction. It was seen that the first explanation of happiness and life satisfaction from the sub-dimensions of social support was the support received from the family. The sub-dimension of social support that explains these variables in the second place is the support received from a private person. The social media variable is explained only by the support received from the family. While the social support variable is a positive predictor of happiness and life satisfaction; it is a negative predictor of social media addiction. Accordingly, as the social support levels of university students' increase, their happiness and life satisfaction levels also increase. In addition, as social support levels increase, social media addictions decrease. These results were interpreted based on the literature. It is thought that this study will be beneficial to psychological counselors working practically. According to the findings, psychoeducation for social skills can be done in order to improve the social support networks of university students. In addition, seminars and trainings can be organized for university students on assertiveness training, social acceptance and communication skills.

Keywords: Social support, happiness, life satisfaction, social media addiction

GİRİŞ

İnsanoğlu sosyal bir varlıktır. Öyle ki, bireyler içinde bulunduğu çevre ile hayatını sürdürür, ihtiyaçlarını karşılar ve davranışlarını şekillendirir (Yontef, 2003). Bir bebek dünyaya geldiği andan itibaren diğerleri ile etkileşim kurarak, onlardan yardım alarak hayatta kalmaktadır. Bu yardım yeme içme, güven, sıcaklık gibi birçok alandan alınır. Bebek büyüyüp gelişince de bu etkileşim hali devam etmektedir (Terzi, 2008). İnsanoğlunun psiko-sosyal bir varlık olmasından dolayı yakın çevresiyle, arkadaşlarıyla, ailesiyle kısaca tüm çevresi ile etkileşimde olması gerekmektedir. Kurulan etkileşim karşılıklıdır, diğer bir deyişle, etkileşim halinde olanları etkilemektedir. Bu yönüyle, bireyin içinde bulunduğu çevresi yani ailesi, arkadaşları onun sosyal destek sistemini oluşturduğu söylenebilir (Yıldırım, 1997).

Sosyal destek bireylere sevildikleri, değerli oldukları ve korundukları hissini vermektedir (Lepore, Evans ve Scheinder, 1991). Sarason ve arkadaşları (1983) ise sosyal desteği, bir bireyin güvendiği, önemseydiği, değer verdiği, sevdiği kişilerin varlığı ve onlardan sevgi, destek gibi hisleri alabilmesi olarak tanımlamışlardır. Feeney ve Collins (2014) bireyin yardıma ihtiyacı olduğunda o desteği alacağına olan inancını algılanan sosyal destek, bireyin yardıma ihtiyacı olduğunda destek görmesini ise alınan destek olarak tanımlamışlardır. Sosyal destek, bireyin sorunlarını çözmesinde, önleminde, iyileşmesinde, ruh sağlığını koruyabilmesinde farkında olduğu güçlü kaynaklar olarak tanımlanmaktadır (Oktan, 2015).

Sosyal destek, resmi ve resmi olmayan yollarla sağlanabilmektedir. Bireylerin ailesi, arkadaşları gibi çevresinden aldığı destekler resmi olmayan; psikolog, doktor, sosyal çalışmacı gibi profesyonellerden alınan destek ise resmi sosyal desteklerdir (Glanz vd., 2008). Gilligan (2006), sosyal desteği yaşanan olumsuz deneyimlerin "iyileştirici gücü" olduğunu belirtmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal desteğin çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Örneğin Guan ve Fuligni (2016) sosyal desteğin benlik saygısı ve depresif ruh hali üzerinde etkili olduğunu belirlemişlerdir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik ile depresyon/kaygı arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin rolü incelenmiştir (Zhou, Zhu, Zhang ve Cai, 2013). Algılanan sosyal desteğin mükemmeliyetçilerin depresyon ve kaygı yaşamalarını önlemede koruyucu bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Park ve arkadaşlarının (2015) yürütmüş olduğu bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal destek, empati ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre empati ve sosyal destek pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Ayrıca ortaya koyulan regresyon modelinde, stres ve sosyal desteğin tüm örnekleme empati düzeylerini yordamada anlamlı bir rolünün olduğu görülmektedir. Özetle, sosyal destek birçok çalışmada bağımsız değişken olarak ele alındığı görülmüştür.

Alanyazın taraması yapıldığında ve daha önceki çalışmalar incelendiğinde sosyal desteğin yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Baltacı ve Karataş, 2015; Doğan, 2019; Kahraman vd., 2011; Kasprzak, 2010). Yaşam doyumu bir bütün olarak kişinin yaşam koşullarından ve hayatından tatmin olmasıdır. Bir başka ifadeyle yaşam doyumu bireyin sadece belirli duruma bağlı memnuniyeti değil, yaşamının tümünden memnun olması anlamına gelir (Çelebi ve Çelebi, 2018; Diener, 1984). Sosyal desteğin mutluluk, iyimserlik ve yaşam doyumu gibi fiziksel ve zihinsel sağlık göstergeleri üzerinde olumlu etkileri vardır (DeVires vd., 2007;

Matheny vd., 2008). Yaşam doyumunu bedensel, ruhsal ve psikolojik iyi oluşun yanı sıra sosyal çevreyle kurulan ilişkiler yani sosyal destek ihtiyacı etkilemektedir (Kahraman vd., 2011). Yaşam doyumunun sağlanması olumlu birey-çevre uyumuna bağlıdır. Bu uyum sosyal desteğin varlığına işaret etmektedir (Aslan, 2022). Olumlu birey-çevre uyumu meydana geldiğinde kişi gelişimini ve potansiyelini destekleyen kaynaklara sahip olduğunu algılayacaktır.

Sosyal desteğin yordadığı önemli değişkenlerden birinin de mutluluk olduğu düşünülmektedir. Mutluluk, tüm insanların ulaşmak istediği genel amaç olarak görülmektedir (Özgen, 2005). Pozitif psikolojinin kavramlarından olan mutluluk, öznel iyi oluş gibi kavramlarla benzer olduğu belirtilmektedir (Doğan, Sapmaz ve Akıncı Çötak, 2013). Nettle'ye (2006) göre mutluluk üç seviyede ele alınmaktadır. Bunlardan ilki; neşe ve haz gibi anlık hisleri içermektedir. İkinci seviye; genel hoşnutluk ve tatmin olmaktır. Üçüncü seviye ise; bireyin kendini gerçekleştirmesidir. O halde yeterince sosyal desteğe sahip bireylerin birinci ya da ikinci seviye mutluluk yaşadığı söylenebilir (Yıldırım, 2019). Farklı kaynaklardan alınan sosyal destek bireyin yalnız kalmaması, kendini güçlü ve değerli hissetmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla sosyal destek bireyin mutluluğunu olumlu yönde etkilemektedir.

Sosyal desteğin yordadığı bir diğer değişkenin sosyal medya bağımlılığı olduğu düşünülmektedir. Bağımlılık bireyin hareketleri psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olarak sorunlara neden olsa da, kişinin bu hareketleri bırakmaması, bu hareketlere devam etmesi olarak tanımlanmaktadır (Şahin ve Günüş, 2020). Sosyal medya bağımlılığı ise sosyal medya platformalarına karşı aşırı derecede düşkün olmak, bu ortamlarda sürekli bulunma isteği, bu durumun kişinin günlük yaşamını etkilemesidir (Andreassen ve Pallesen, 2014). Yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal destek arasında güçlü bir bağ olduğu görülmüştür (Pawlak, 2002; Yıldız ve Koçak, 2020). Sosyal desteği yeteri kadar alamayan bireyler bu desteği başka kanallarda aramaktadır. Bu kanallardan birinin sosyal medya olduğu düşünülmektedir (Tanrıverdi, 2012).

Bilim ve teknolojinin her geçen gün ilerlemesi insanlığı bir adım öteye taşımıştır. Ancak, bireyler mutlu olmayı, içinde yaşadığı hayattan doyum sağlamayı daha çok arzulamaktadır. Ayrıca teknolojinin getirdiği nimetleri kullanırken ona bağımlı olmak yerine, onu yerinde ve doğru kullanarak hayatını kolaylaştırması daha sağlıklı olacaktır. Bunları sosyal destek yoluyla yapılacağı düşünülmektedir. Sosyal destek kanalları aile, arkadaş, özel bir kişidir. Bu kanallardan hangisi bireyin mutluluğu, yaşam doyumunu ve sosyal medya bağımlılığı etkilediğini belirlemek önemli görülmektedir. Böylelikle bireylerin sosyal destek kanallarının geliştirerek ilgili değişkenlerin olumlu yönde değişmesi sağlanacaktır. Bu bakımdan bu çalışmanın pozitif psikoloji ve sosyal medya bağımlılığı ile çalışanlara yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının sosyal destek tarafından yordanıp yordanmadığının incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara yanıt aranmıştır.

- 1) Üniversite öğrencilerinin sosyal destek türleri yaşam doyumunu düzeylerini yordamakta mıdır?
- 2) Üniversite öğrencilerinin sosyal destek türleri mutluluk düzeylerini yordamakta mıdır?
- 3) Üniversite öğrencilerinin sosyal destek türleri sosyal medya bağımlılık düzeylerini yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışma kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu doğrultuda araştırma kapsamında incelenen değişkenler öncelikle cinsiyet değişkeni açısından incelenmiştir. Daha sonra ise sosyal duygusal desteğin mutluluk, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi sınanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmada kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi araştırma kapsamında hızlı bir şekilde çalışılmasına ve araştırmaya pratiklik kazanılmasını sağlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu kapsamda araştırma Türkiye'nin güneyinde bulunan bir üniversitenin eğitim fakültesinin farklı bölümlerinde öğrenimlerine devam eden yaşları 17 ile 28 arasında değişen ($\bar{x}=21.40$) 418 öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin 297'si (%71.1) kadın ve 121'i (%28.9) erkektir. Öğrencilerin sınıflara göre dağılımı ise 1. sınıfta 196 (%46.9), 2. sınıfta 58'i (% 11.5), 3. sınıfta 47 (%11.2) ve 4. sınıfta 127 (%30.4) şeklindedir.

Veri Toplama Araçları

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Form

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) bireylerin mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu altılı Likert tipinde (1- Hiç Katılmıyorum, 6-Tamamen Katılıyorum) kullanılan bir ölçektir. Ölçek 8 maddeden oluşmakta ve alınabilecek en düşük puan 8 en yüksek puan ise 48 olarak hesaplanmaktadır. Düşük puanlar mutluluk düzeyinin düşüklüğünü gösterirken yüksek puanlar ise yüksek mutluluk düzeyini göstermektedir. Türkçeye uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılan ölçeğin faktör yapısı orijinal ölçeğin tek faktörlü yapısına büyük ölçüde benzemektedir. Bununla birlikte ölçeğin Türkçe formu faktör yapısına uymayan bir maddenin çıkartılması sonucunda 7 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca ölçeğin Türkçe formunda beşli Likert tipinde bir puanlama kullanılmış ve ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 35 arasında değişecek şekilde planlanmıştır. Ölçekten alınan düşük puanlar mutluluğun düşüklüğünü yüksek puanlar ise mutluluğun yüksekliğini işaret etmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında elde edilen güvenilirlik katsayısı .74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak bildirilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Ölçek bireylerin üç farklı kaynaktan (aile, arkadaş, özel bir insan) algıladıkları sosyal desteğin yeterliliğini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley;1988). Her bir faktörde dört madde bulunan ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7'li likert (1-Kesinlikle Hayır, 7- Kesinlikle Evet) tipinde bir derecelendirme skalasına sahip olup; bireylerin ölçekten aldıkları yüksek puanlar o boyuta ilişkin ve toplamda algılanan sosyal desteğin yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Eker, Arkar ve Yıldız (2001)

tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu madde sayısı, faktör yapısı ve puanlama konularında orijinali ile tutarlık göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenirlik katsayıları aile alt boyutu için .85, arkadaş alt boyutu için .88 , özel bir insan alt boyutu için .92 ve toplam için .89 olarak bildirilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları aile alt boyutu için .87, arkadaş alt boyutu için .92 ve özel bir insan alt boyutu için .96 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği 7'li Likert (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 7-Tamamen Katılıyorum) tipinden beş maddeden oluşan ve tek faktörlü yapıya sahip bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçek orijinaline uygun şekilde beş maddeli ve tek faktörlü bir görüntü sergilemekle birlikte ölçeğin Likert puanlamasında 5'li (1- Hiç Katılmıyorum, 5- Tamamen Katılıyorum) bir sistem kullanılmıştır. Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlık katsayısının .85 olduğunu bildirmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik değeri .85 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını tespit etmek amacıyla geliştirilen ölçek beşli Likert tipinde (1-Bana hiç uygun değil, 5-Bana çok uygun) 20 maddeden oluşmaktadır. Faktör analizleri sonucunda ölçeğin 2 alt boyuta (sanal tolerans ve sanal iletişim) sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçek kapsamında alınabilecek puanlar 20 ile 100 arasında değişmekte olup yüksek puanlar bireyin kendisini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin geneli için güvenirlik katsayısı .94; sanal tolerans için .92 ve sanal iletişim için ise .91 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları sırasıyla .93, .91 ve .90 olarak bildirilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışmanın örneklemini Türkiye'nin güneyinde bulunan bir üniversitenin eğitim fakültesinin farklı bölümlerde öğrenimlerine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma için bir Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Yayın Etiği Kurulu tarafından verilen (05.01.2022 tarih ve 121272 sayılı yazısı) etik kurul izni alınarak çalışma yürütülmüştür. Çalışma kapsamında öğrencilere araştırmanın amacı açıklayan ve ölçekler hakkında gerekli bilgileri veren onam formu sunulmuş ve araştırmaya katılmayı kabul ettikleri takdirde ilgili kutucuğu işaretlemeleri istenmiştir. Bu işlem sonrasında araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler ölçek formlarına ulaşabilmişlerdir. Bu şekilde katılımcılarından gönüllülük esasına dayalı olarak dijital şekilde toplanmıştır. Veri toplama işlemi yaklaşık 30 gün sürmüştür.

Verilerin Analizi

Verilerin analiz işlemleri gerçekleştirilmeden önce kayıp ve uç değerlerin bulunduğu veriler çalışmadan çıkartılmış; sonrasında ise çalışmada kalan 418 veri ile analizler yapılmıştır. Verilerin normal dağılım sergilediği görüldüğü için algılanan sosyal destek düzeyinin mutluluk düzeyinin, yaşam doyumunun ve sosyal medya

bağımlılığının varyansını ne kadar açıklayabildiğini saptamak amacıyla SPSS 25 programı aracılığı ile çoklu regresyon analizi kullanılarak çözümlenmiştir.

BULGULAR

Araştırmada çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyi, mutluluk, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda öncelikle değişkenler arası ilişkiler, betimleyici istatistikler ve ölçeklerin Cronbach Alfa değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Değişkenler Arası İlişkiler, Cronbach Alfa Değerleri ve Betimleyici İstatistik Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. ÇBASD_Aile	1					
2. ÇBASD_Özel bir insan	.336**	1				
3. ÇBASD_Arkadaş	.460**	.349**	1			
4. Mutluluk	.395**	.242**	.232**	1		
5. Yaşam doyumu	.437**	.265**	.258**	.660**	1	
6. Sosyal medya bağımlılığı	-.161**	-.094	-.118*	-.168**	-.097*	1
Ortalama	21.57	17.43	20.38	22.19	14.24	50.59
Standart Sapma	5.45	8.46	5.92	4.96	4.39	13.29
Cronbach Alfa	.87	.96	.92	.76	.85	.88

*p<.05 **p<.01

ÇBASD: Çok boyutlu algılanan sosyal destek

Tablo 1’de ölçekler arasındaki ilişki incelendiğinde; çok boyutlu algılanan sosyal destek aile alt ölçeği ile özel bir insan ($r = .34$), arkadaş ($r = .46$), mutluluk ($r = .40$) ve yaşam doyumu ($r = .44$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$). Yine çok boyutlu algılanan sosyal destek özel bir alt ölçeği ile arkadaş ($r = .35$), mutluluk ($r = .24$) ve yaşam doyumu ($r = .27$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$). Ayrıca Çok boyutlu algılanan sosyal destek arkadaş alt ölçeği ile mutluluk ($r = .23$) ve yaşam doyumu ($r = .26$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$). Mutluluk ve yaşam doyumu ($r = .66$) arasında .01 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı ile aile ($r = -.116$) ve mutluluk ($r = -.17$) arasında ise .01 düzeyinde, arkadaş ($r = -.12$) ve yaşam doyumu ($r = -.10$) arasında ise .05 düzeyinde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile özel bir insan ($r = -.09$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmada çok boyutlu algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insan değişkenlerinin mutluluk üzerindeki açıklayıcı etkisini görmek için çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Mutluluğun Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SE _B	β	t	p	R	R ²	F
Regresyon katsayısı								
çbasd_aile	.309	.047	.340	6.586	.000	.41	.17	28.349*
çbasd_özel bir insan	.067	.029	.115	2.355	.019			
çbasd_arkadaş	.030	.043	.036	.698	.485			

*p<.001

Tablo 2 incelendiğinde aile, özel bir insan ve arkadaş değişkenlerinin mutluluk üzerindeki açıklayıcı etkisini görmek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre üç değişkenin öğrencilerin mutluluk puanlarındaki toplam varyansı açıklama düzeyi %17 olarak görülmektedir ($\Delta R^2=.17$ $p<.001$). Aile değişkeninin ($t=6.586$, $p<.001$) ve özel bir insan değişkeninin ($t=2.355$, $p<.05$) mutluluk üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğu görülmüştür. Bununla beraber arkadaş değişkeninin ($t=.485$, $p>.05$) ise mutluluğun anlamlı yordayıcısı olmadığı anlaşılmıştır.

Araştırmada çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları aile, arkadaş ve özel bir insan değişkenlerinin yaşam doyumu üzerindeki açıklayıcı etkisini görmek için çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Yaşam Doyumunun Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SE _B	β	t	p	R	R ²	F
Regresyon katsayısı								
çbasd_aile	.304	.041	.377	7.478	.000	.46	.21	36.260*
çbasd_özel bir insan	.064	.025	.123	2.586	.01			
çbasd_arkadaş	.031	.038	.041	.818	.14			

* $p<.001$

Tablo 3 incelendiğinde aile, özel bir insan ve arkadaş değişkenlerinin yaşam doyumunun varyansını açıklama oranını görmek için yapılan çoklu regresyon analizi sonucuna göre; bu üç değişkenin öğrencilerin yaşam doyumu puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %21'ini anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmüştür ($\Delta R^2=.21$, $p<.001$). Aile değişkeninin ($t=7.478$, $p<.001$) ve özel bir insan değişkeninin ($t=2.586$, $p<.05$) yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğu görülmüştür. Bununla beraber arkadaş değişkeninin ($t=.818$, $p>.05$) ise yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmıştır.

Araştırmada çok boyutlu algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insan değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki açıklayıcı etkisini görmek için çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SE _B	β	t	p	R	R ²	F
Regresyon katsayısı								
çbasd_aile	-.312	.136	-.128	-2.291	.022	.17	.03	4.17*
çbasd_özel bir insan	-.053	.083	-.034	-.644	.520			
çbasd_arkadaş	-.106	.126	-.047	-.843	.400			

* $p<.01$

Tablo 4 incelendiğinde aile, özel bir insan ve arkadaş değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki açıklayıcı etkisini görmek için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda; bu üç değişkenin öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %3'ünü anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmüştür ($\Delta R^2=.03$, $p<.05$). Aile değişkeninin ($t=-2.291$, $p<.05$) sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı

değişken olduğu görülmüştür. Bununla beraber ve özel bir insan ($t=-.644, p>.05$) ve arkadaş değişkeninin ($t=-.843, p>.05$) ise sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma sonucunda sosyal desteğin yaşam doyumunun %21'ini açıkladığı görülmüştür. Sosyal destek değişkeninin alt boyutlarının yaşam doyumunu yordama sırasına bakıldığı ilk sırayı aile, ikinci sırayı özel bir kişi almaktadır. Arkadaş değişkeni ise yaşam doyumunu yordamamaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmadan elde edilen bulguların daha önceki çalışmalarla benzerlik gösterdiği görülmüştür. Örneğin Topkaya ve Büyükgöze Kavas'ın (2015) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada sosyal destek düzeyi arttıkça bireylerin yaşam doyumunun yükseldiği bulgulanmıştır. Young (2006) ise uzun süredir psikolojik rahatsızlığı olanlarla bir çalışma yürütmüştür. Young'ın çalışmasına göre, aile dışından gelen sosyal desteğin bireyin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Yaşam doyumu bireyin içinde bulunduğu hayattan keyif alması, memnun olması anlamına gelmektedir (Diener, 1984). Birey için önemli olan kişilerden zor anında yanında olacakları bilmek, onu sevdikleri hissetmek (Glanz vd., 2008) içinde bulunduğu yaşamı daha memnun kılacaktır. Çünkü sevmek, ait olmak gibi ihtiyaçlar karşılanınca birey doyum yaşamaktadır (Daş, 2017).

Araştırmanın ikinci sorusuna yanıt vermek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, sosyal destek mutluluk değişkeninin %17'sini açıklamaktadır. Sosyal destek değişkeninin alt boyutlarının mutluluğu yordama sırasına bakıldığı ilk sırayı aile, ikinci sırayı özel bir kişi almaktadır. Arkadaş değişkeni ise mutluluğu yordamamaktadır. Sosyal desteğin bireylerin mutluluğu üzerinde etkili olduğu daha önceki çalışmalarda da rastlanmıştır (Çevik Akyıl, Adıbelli, Erdem, Kırış, Aktaş ve Karadakovan, 2018; Moeini, Barati, Farhadian ve Ara, 2018; Xin, 2001). Bu etkinin en büyük kısmını ailelerin oluşturması beklendiği bir durum. Çünkü bireyler için en güvenilir liman aileleridir. Sevinç, üzüntü, başarı vb. ailede yaşanır ve paylaşılır. Bireyin ailesinden aldığı destek onun kendisine güvenmesini, sorunları çözmesini sağlamaktadır (Young ve Miller, 1995). Mutluluğu açıklama gücüne sahip ikinci sosyal destek alt boyutunun özel bir kişi değil arkadaş olması beklenmekteydi. Çünkü, sosyal bir varlık olan insan ailesi ile sosyalleşmeyi öğrenip akranlarıyla bu öğrenmesini pekiştirmektedir. Gelişimsel dönemler incelendiğinde bireylerin gelişiminde önceliğin ona bakım verenler olduğu, büyüdükçe onun için önemli olan arkadaşlarının olduğu bilinmektedir (Santrock, 2012). Ancak tam tersi bir durum bulgulanı ve arkadaşın mutluluğu yordamadığı belirlendi. Bu durumun çalışma grubundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışma grubu beliren yetişkinlik ve geç ergenlik dönemindedir. Bu dönemin özellikleri göz önüne alındığında karşı cinsle ilişkilerin önemsendiği, evliliğe giden flörtlerin olduğu bilinmektedir (Santrock, 2012). Bu nedenle arkadaştan değil özel bir kişiden alınan sosyal destek mutluluğu yordadığı düşünülmektedir.

Araştırmanın son sorusuna yanıt verebilmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Buna göre sosyal destek sosyal medya bağımlılığının %3'ünü açıklamaktadır. Sosyal destek değişkeninin alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığını yordama sırasına bakıldığında sadece ailenin sosyal medya bağımlılığını yordadığı görülmüştür. Özel bir kişi ve arkadaş sosyal medya bağımlılığını yordamamaktadır. Daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığını yordadığı görülmüştür (Bilgin ve Taş, 2018; Wang ve Wang, 2013). Ancak incelenen çalışmaların bazılarında aile, bazılarında ise arkadaş desteği sosyal medya

bağımlılığı üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmada sadece ailenin sosyal medya bağımlılığını yordaması ana babalık davranışlarıyla ilişkili olabilir. Anne babalar çocuklarına bakım veren, koruyan ve seven en temel kişilerdir (Kwon, 2007). Bireyler anne babalarından iletişim kurmayı, kendini ifade etmeyi, sosyalleşmesi kısacası her şeyi öğrenirler. Anne baba davranışları bireyin duygu, düşünce ve davranışını etkilemektedir (Gander ve Gardiner, 2007). O kadar ki, bir ergenin flörtüne nasıl davrandığı, bir yetişkinin nasıl bir eş ile evleneceği büyük ölçüde anne babalarının davranışından kaynaklanır (Bayraktar, 2007; Özgür, 2014). Bir birey için bu kadar önem arz eden anne babalar, onların en büyük destekçisi olması da kaçınılmazdır. Bu nedenle anne babalarından destek göremeyen bireyler bu desteği başka kaynaklardan örneğin sosyal medyadan almaya çalışıyor olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışmada mutluluk, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığının sosyal destek tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Ayrıca, mutluluk ve yaşam doyumu ilk önce aileden alınan destek sonrasında özel bir kişiden alınan tarafından açıklanırken sosyal medya sadece aileden alınan destekle açıklanmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar yorumlanırken çalışmanın üniversite öğrencileri üzerinden yürütüldüğü unutulmamalıdır.

ÖNERİLER

Bu çalışmanın uygulamalı olarak çalışan psikolojik danışmanlara yararlı olacağı düşünülmektedir. Elde edilen bulgulara göre üniversitedeki öğrencilerin sosyal destek ağlarını geliştirmek için sosyal becerileri yönelik psikoeğitimler yapılabilir. Üniversite öğrencilerine atılganlık eğitimi, sosyal kabul ve iletişim becerilerine yönelik seminerler, eğitimler düzenlenebilir. Psikolojik danışmanlar ilişki kurma ve sürdürme konusunda psikoeğitimler düzenleyebilir. Ayrıca, anne babalık davranışlarının bireylerin yaşamındaki önemi görülmüştür. Olumlu ana babalık davranışlarına yönelik seminerler ve rehberlik hizmetlerinde bu çalışmanın bulgularından faydalanılabilir.

Etik Metni

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Makalenin etik kurul izni Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi/Yayın Etiği Kurulu tarafınca 05.01.2022 tarih 121272 sayılı kararı ile alınmıştır.”

Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %40, ikinci yazarın katkı oranı %35, üçüncü yazarın katkı oranı %25'tir.

KAYNAKÇA

Andreassen, C. S. ve Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction-An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053–61. doi:10.2174/13816128113199990616

Aslan, Y. (2022). Pandemi döneminde yaşlıların yaşam doyumlarının değerlendirilmesi: algılanan sosyal destek ve yalnızlığın rolü [yayınlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi

- Baltacı, H. Ş. ve Karataş, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15(60), 111-130. doi: 10.14689/ejer.2015.60.7
- Bayraktar F.(2007). Olumlu Ergen Gelişiminde Ebeveyn/ Akran İlişkilerinin Önemi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(3), 157-166. Erişim adresi http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_30266/cogepderg-14-157.pdf
- Bilgin, O., & Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal journal of educational research*. 6(4), 751-758. doi: 10.13189/ujer.2018.060418
- Çelebi, G. Y. ve Çelebi, B., (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *Erciyes Journal of Education*, 2 (2), 1-15. doi: 10.32433/eje.421904
- Çevik Akyıl, R., Adıbelli, D., Erdem, N., Kırığ, N., Aktaş, B., & Karadakovan, A. (2018). Huzurevinde ve evde kalan yaşlılarda yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(1), 33-41. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/464376>
- Daş, C. (2017). *Gestalt Terapi*. Ankara: Altınordu Yayıncılık.
- DeVries, A. C., Craft, T. K., Glasper, E. R., Neigh, G. N., & Alexander, J. K., (2007).Curt P. Richter award winner: social influences on stress responses and health, *Psychoneuroendocrinology*, 32 (6), 587-603. doi: 10.1016/j.psyneuen.2007.04.007
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. Retrieved from <https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/SATISFACTION-SatisfactionWithLife.pdf>
- Diener, E., 1984, Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. doi: 10.1007/978-90-481-2350-62
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness&Well-Being*, 3(1), 93-102. Erişim adresi <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/kisa-psikolojik-saglamlik-olcegi-toad.pdf>
- Doğan, T. Sapmaz, F. Ve Akıncı Çötök, (2013). Öz Eleştiri ve Mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400. Erişim adresi <https://www.acarindex.com/pdfs/722083>
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(36), 165-172. Erişim adresi <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/oxford-mutluluk-olcegi-kisa-formu-toad.pdf>
- Eker, D., Arkar, H., & YALDIZ, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25. Erişim adresi <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/cok-boyutlu-algilanan-sosyal-destek-olcegi-msspss-toad.pdf>

- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: a theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review : An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 19(2), 113–147. doi:10.1177/1088868314544222
- Gander, M. J. & Gardiner, H. W. (2007). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (A. Dönmez, H.N. Çelen ve B. Onur Çev.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Gilligan, R. (2006). Creating a warm place where children can blossom. *Social Policy Journal of New Zealand* (28) 36-45. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/281642282_Creating_a_Warm_Place_where_Children_Can_Blossom_Social_Policy_Journal_of_New_Zealand_-_Te_Puna_Whakaaro_28_2006_p36_-_45
- Glanz, K., Rimer, B.K., ve Viswanath, K. (2008). *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. John Wiley & Sons
- Hills, P., & 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
- Kahraman, S., Zincir, H., Erten, Z. K. ve Özkan, F. (2011). Bir huzurevinde yaşlı kadın ve erkeğin ayrı yaşamasının onların yalnızlık ve yaşam doyumuna etkisi, *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 14 (2), 1-16. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/117698>
- Kasprzak, E. (2010). Perceived social support and life-satisfaction, *Polish Psychological Bulletin*, 41(4), 144–154. doi:10.2478/v10059-010-0019-x
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Kwon, J. Y. (2007). The relationship between parenting stress, parental intelligence, and child behavior problems in a study of Korean preschool mothers. *Early Child Development and Care*, 177(5), 449-460. doi: 10.1080/03004430600852916
- Lepore, S.J., Evans, G.W., ve Schneider, M.L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 899. doi: 10.1037//0022-3514.61.6.899
- Matheny, K. B., Roque-Tovar, B. E., & Curlette, W. L. (2008). Perceived stress, coping resources, and life satisfaction among U. S. and Mexican college students: A cross-cultural study, *Anales de Psicología*, 24(1), 49–57. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/40220034_Perceived_stress_coping_resources_and_life_satisfaction_among_US_and_Mexican_college_students_A_cross-cultural_study
- Moeini, B., Barati, M., Farhadian, M., & Ara, M. H. (2018). The association between social support and happiness among elderly in Iran. *Korean journal of family medicine*, 39(4), 260-265. doi: 10.4082/kjfm.17.0121
- Nettle, D. (2006). *Happiness: The science behind your smile*. Oxford: Oxford University Press

- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/209883>
- Özgen, K. M. (2005). Farabi'nin mutluluk anlayışı. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Erciyes Üniversitesi, Kayseri
- Özgür, H. (2014). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Flört Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.
- Park, K. H., Kim, D. H., Kim, S. K., Yi, Y. H., Jeong, J. H., Chae, J. ve Roh, H. (2015). The relationships between empathy, stress and social support among medical students. *International Journal of Medical Education*, 6, 103-108. doi: 10.5116/ijme.55e6.0d44
- Pawlak, C. (2002). Correlates of Internet Use and Addiction in Adolescents. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 63 (5-A), 1727- 1734. doi: 10.4236/psych.2014.518203
- Santrock, J. W. (2012). Ergenlik (14. Basım) [Adolescence]. (D. M. Siyez, Çev. Ed.) Ankara: Nobel Yayınevi. (Orijinal kitabın yayın tarihi 2012)
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., ve Sarason, B.R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 44(1), 127-139. doi: 10.1037/0022-3514.44.1.127
- Şahin, C. ve Günüş, S. (Ed.) (2020). *Teknoloji Bağımlılıkları*. Ankara: Nobel Yayın
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1481484>
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21449/229847>
- Topkaya, N., & Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies (Elektronik)*, 10(2), 979-993. Erişim adresi https://turkishstudies.net/turkishstudies?mod=makale_tr_ozet&makale_id=18212
- Wang, E. S. T., & Wang, M. C. H. (2013). Social support and social interaction ties on internet addiction: Integrating online and offline contexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 843-849. doi: 10.1089/cyber.2012.0557
- Xin, Z. C. L. (2001). The relationship between happiness and social support. *Acta Psychologica Sinica*, 33(05), 59-64. Retrieved from <https://journal.psych.ac.cn/acps/EN/Y2001/V33/I05/59>
- Yıldırım, E. (2019). Ailesinin yanında yaşayan ve ailesinin yanında yaşamayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının yordayıcısı olarak algılanan sosyal destek ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi, İstanbul.

- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 91-87. Erişim adresi <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/1180-published.pdf>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yıldız, E. ve Koçak, O. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31 (3) , 1102-1126. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsh/issue/56176/681389>
- Yonteff, G. M. (1993). *Awareness, dialogue & process: Essays on Gestalt therapy*. New York: The Gestal Journal Press, Inc.
- Young, K. W. (2006). Social support and life satisfaction. *International journal of psychosocial Rehabilitation*, 10(2), 155-164.doi: 10.2478/v10059-010-0019-x
- Zhou, X., Zhu, H., Zhang, B. ve Cai, T. (2013). Perceived social support as moderator of perfectionism, depression and anxiety in college students. *Social Behaviorand Personality: An International Journal*, 41(7), 1141-1152.doi: 10.2224/sbp.2013.41.7.1141
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41. doi: 10.1207/s15327752jpa5201_2