

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**18-30 YAŞ ARASINDAKİ BİREYLERİN SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUMU
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Feyat EREN

**İstanbul
Kasım-2020**

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**18-30 YAŞ ARASINDAKİ BİREYLERİN SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Feyat EREN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

İstanbul
Kasım-2020

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğretim Üyesi Besra TAŞ

Üye Doç. Dr. İbrahim TAŞ

Üye Dr. Öğretim Üyesi Ahmet TANHAN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**18-30 Yaş Arasındaki Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İmza
Feyat EREN

ÖNSÖZ

Bu araştırma 18-30 yaş arası ya da beliren yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu Marmara Bölgesi'nde yaşayan 18-30 yaş arasındaki kişiler oluşturmuştur.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana her konuda destek sağlayan tüm hocalarıma, arkadaşlarıma, aileme teşekkür ederim. Bu uzun ve zahmetli yolda hiç bir zaman desteğini esirgemeyen, sorularıma sabırla cevap veren ve akademik olarak gelişmemde büyük katkıları olan aynı zamanda tez danışmanım olan Dr. ÖĞR. ÜYESİ Besra TAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Feyat EREN
İstanbul-2020

ÖZET

18-30 YAŞ ARASINDAKİ BİREYLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Feyat EREN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Kasım-2020, 121 Sayfa

Dünya hızlı bir değişim ve dönüşüm geçirmektedir. Kitle iletişim araçlarının ilk ortaya çıktığı dönemde yapmış oldukları etkiyi günümüzde İnternet ve İnternet tabanlı tüm uygulamalar (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, LinkedIn, Tiktok vb.) daha hızlı ve baş döndürücü bir şekilde yapmaktadır. Teknolojinin bu nimeti, yeni kullanım alanı açmaktadır. Bu alanlardan biri de sosyal medya kullanımıdır. Sosyal medya kullanımı gittikçe artmakta ve bu durum yeni tanımlardan biri olan “sosyal medya bağımlılığı” terimini beraberinde getirmektedir. Bu araştırmada beliren yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu Marmara Bölgesi’nde yaşayan 18-30 yaş arası beliren yetişkinlik dönemindeki kişiler oluşturmuştur. Araştırma elektronik ortamda anket yolu ile 509 kişiye ulaşarak gerçekleştirilmiştir. Veriler, araştırmacıların geliştirmiş olduğu Ölçek, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985)’nin geliştirdiği Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından 5’li likert şeklinde yapılmış olan “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve Ulaş (2018) tarafından geliştirilen “Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği” ile toplanmıştır. Toplanan veriler, SPSS programında ANOVA ve t-testi ve diğer yöntemler kullanılarak analiz yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim düzeyi, kalınan yer, ekonomik durumu değişkenlerinden bazılarına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Sosyal Medya Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı, Beliren Yetişkinlik.

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND LIFE SATISFACTION OF INDIVIDUALS BETWEEN 18-30 YEARS OLD

Feyat EREN

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Besra TAŞ

November-2020,121 Pages

The world is undergoing a rapid change and transformation, İnternet and İnternet-based applications (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, Linkedin, Tiktok, etc.) are making their impact faster and dizzying in the period when the mass media first appeared. This blessing of technology opens up new uses. One of these areas is the use of social media. The use of social media is gradually increasing and this situation brings with it one of the new definitions, "social media addiction". The aim of this study is to examine the relationship between the social media addiction levels of adults and life satisfaction. The study group of this research consisted of the adults in the adulthood between the ages of 18-30 living in the Marmara Region. The research was carried out electronically by reaching out to 520 people via questionnaire. The data were collected using the Information Form developed by the researcher, Turkish version developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985), Life Satisfaction Scale made by Dağlı and Baysal (2016) as 5-point likert scale and Social Media Disorder Scale developed by Ulaş (2018). The data obtained were analyzed in SPSS program using ANOVA and t-test and other methods. According to the research results, it has been determined that there is a significant relationship between social media addiction and life satisfaction levels. It has been determined that social media addiction and life satisfaction levels show significant differences according to some variables such as gender, age, marital status, education level, accommodation, and economic status.

Key Words: Life Satisfaction, Social Media Disorder, Social Media Addiction, Emerging Adulthood.

İÇİNDEKİLER

| | |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| TEZ ONAYI | i |
| BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ | ii |
| ÖNSÖZ | iii |
| ÖZET | iv |
| ABSTRACT | v |
| TABLolar LİSTESİ | x |
| KISALTMALAR LİSTESİ | xi |
| BİRİNCİ BÖLÜM | 1 |
| GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Tezin Amacı | 3 |
| 1.1.1. Araştırmanın Amacı..... | 4 |
| 1.2. Tezin Kapsamı ve İçeriği..... | 4 |
| 1.3. Tezin Önemi ve Özgün Değeri..... | 5 |
| İKİNCİ BÖLÜM | 6 |
| TANIMLAR ve TARİHÇE | 6 |
| 2.1. İnternet..... | 6 |
| 2.2. Sosyal Medya | 7 |
| 2.3. Yaşam Doyumu | 8 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM | 9 |
| KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR | 9 |
| 3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı | 9 |
| 3.2. Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Sosyal Medya | 11 |
| 3.3. Eğlence Boyutu | 12 |
| 3.4. Sosyal Medya Mecraları | 13 |
| 3.4.1. Facebook..... | 14 |
| 3.4.2. Twitter16 | |
| 3.4.3. İnstagram | 18 |
| 3.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar | 20 |
| 3.6. Yaşam Doyumu Nedir? | 26 |
| 3.6.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler | 26 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.6.2. Yaşam Kalitesi | 28 |
| 3.7. Sosyo-demografik Faktörler | 32 |
| 3.7.1. Sağlık Faktörü | 34 |
| 3.7.2. Sosyal Faktörler | 34 |
| 3.7.3. İyilik Hali Öznel İyi Oluş | 35 |
| 3.8. Öznel İyi Olma Kavramı | 35 |
| 3.9. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar | 38 |
| 3.9.1. Ereksel (telik) kuramlar | 38 |
| 3.9.2. Aktivite kuramları | 39 |
| 3.10. İlgili Araştırmalar | 40 |
| 3.10.1. Yurt İçi İlgili Araştırmalar | 40 |
| 3.10.2. Yurt Dışı İlgili Araştırmalar | 45 |
| 3.11. Yöntem | 50 |
| 3.11.1. Yöntem | 50 |
| 3.11.2. Araştırma modeli | 50 |
| 3.11.3. Çalışma Grubu | 51 |
| 3.11.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları | 51 |
| 3.11.5. Demografik Bilgi Formu | 51 |
| 3.11.6. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği | 51 |
| 3.11.7. Yaşam Doyumu Ölçeği | 52 |
| 3.11.8. Bulgular | 53 |
| 3.11.8.1. Frekans Dağılımları Tablosu | 53 |
| 3.11.8.2. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular | 54 |
| 3.11.8.3. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığının Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular | 54 |
| 3.11.8.4. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığının Yaş Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular | 55 |
| 3.11.8.5. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığının Kaldıkları Yere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular | 56 |
| 3.11.8.6. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular | 56 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.11.8.7. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular | 57 |
| 3.11.8.8. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular | 58 |
| 3.11.8.9. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular | 58 |
| 3.11.8.10. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Yaş Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular | 59 |
| 3.11.8.11. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Kaldıkları Yere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular | 59 |
| 3.11.8.12. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular | 60 |
| 3.11.8.13. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular | 61 |
| 3.11.8.14. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular..... | 61 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM..... | 62 |
| TARTIŞMA VE YORUM..... | 62 |
| 4.1. Tartışma ve Yorum..... | 62 |
| 4.1.1. Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılığın ve Yaşam doyumlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması | 62 |
| 4.1.2. Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam doyumlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması | 64 |
| 4.1.3. Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam doyumlarının Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması | 65 |
| 4.1.4. Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam doyumlarının Kaldıkları Yer Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması | 67 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.1.5. Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve yaşam doyumlarının Ekonomik Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması | 68 |
| 4.1.6. Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumlarının Öğrenim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması | 70 |
| 4.1.7. Yetişkinlerin Yaşam Doyumları ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki Korelasyonel İlişkinin Tartışılması | 71 |
| 4.2. Sonuç | 72 |
| 4.3. Öneriler | 74 |
| KAYNAKÇA..... | 76 |
| EKLER | 102 |
| ÖZGEÇMİŞ | 107 |

TABLolar LİSTESİ

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 3.11.8.1.1: Cinsiyet Dağılımı | 53 |
| Tablo 3.11.8.1.2: Medeni Hal Dağılımı | 53 |
| Tablo 3.11.8.1.3: Dağılımlar Tablosu | 54 |
| Tablo 3.11.8.2.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları..... | 54 |
| Tablo 3.11.8.3.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Medeni Durumlarına Göre t-testi Sonuçları..... | 55 |
| Tablo 3.11.8.4.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Yaş Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları | 55 |
| Tablo 3.11.8.5.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Kaldıkları Yere Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları | 56 |
| Tablo 3.11.8.6.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları | 56 |
| Tablo 3.11.8.7.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları | 57 |
| Tablo 3.11.8.8.1: Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları | 58 |
| Tablo 3.11.8.9.1: Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Medeni Durumlarına Göre t-Testi Sonuçları..... | 58 |
| Tablo 3.11.8.10.1: Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Yaş Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları | 59 |
| Tablo 3.11.8.11.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Kaldıkları Yere Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları | 59 |
| Tablo 3.11.8.12.1: Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları | 60 |
| Tablo 3.11.8.13.1: Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları | 61 |
| Tablo 3.11.8.14.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yaşam Doyumları Arasındaki Korelasyonel İlişki..... | 62 |

KISALTMALAR LİSTESİ

| | |
|----------------|-------------------------------------------------|
| ODTÜ | Ortadoğu Teknik Üniversitesi |
| TÜİK | Türkiye İstatistik Kurumu |
| ABD | Amerika Birleşik Devletleri |
| BY | Belirgin Yetişkinlik |
| SSCB | Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği |
| DSM5 | Ruhsal Bozuklukların Tanısal El Kitabı |
| WHO | World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü) |
| PNDÖ | pozitif negatif durum ölçeği |
| SMBÖ | Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği |
| KİOİ-YF | Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu |
| YDÖ | Yaşam Doyumu Ölçeği |

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Dünyada ve Türkiye’de İnternet teknolojisinin insanların cep telefonlarına kadar girmesiyle İnternet oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Bu durum sosyal medya kullanımını da her geçen gün arttırmaktadır. Dijilopedi (2019) tarafından hazırlanan raporlarda İnternet, sosyal medya ve mobil kullanıcı istatistiklerinde; dünya nüfusunun %58 İnternet, %48 sosyal medya, %47 mobil sosyal medya kullanıcılarını ifade etmektedir. 2019 yılı istatistiklerine bakıldığında sosyal medya kullanımı oranının en çok arttığı görülmektedir. Sosyal medyayı; Birleşik Arap Emirlikleri %99, Tayland %89 ve Güney Kore %85 oranla en çok kullanan ülkeler; en az kullanan ülke ise %0,06 oranla Kuzey Kore olduğu ifade edilmektedir. Türkiye’de ortalamanın üstünde yer almaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK ,2018) tarafından Türkiye’de hane halkı bilişim teknolojileri kullanımı üzerine bir araştırma sonucunda, 2018 yılına ait bilişim teknolojileri kullanımı istatistiklerden İnterneti kullanma hedeflerine bakıldığında ise sosyal medya kullanımının %84,1 olduğu görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Hane halkı bilişim teknolojileri Kullanım araştırması, ayrıca en çok kullanılan sosyal medya platformları; Facebook, Whatsapp, Youtube, Fb Messenger, Wechat, Instagram, Tumblr, Twitter olduğu görülmektedir.

Sosyal medya; günümüzde ağ toplumlarında İnternetin de yaygınlaşması ile insanların birbirine fotoğraf attıkları, video paylaştıkları, duygu ve düşüncelerini ifade ettikleri diğer kişilerle düşüncelerini tartışıp ortaya koyabildikleri gerçek ortamın sanal versiyonu olarak betimlemek mümkündür (Jan Van Dijk,2006 ve Aydın, 2016: 374-375). Bu sosyal paylaşım ağlarında, kişiler yeniden sosyalleşme davranışlarını gerçekteki gibi yeniden şekillendirmektedir. Kişiler, gerçek hayatta sergileyemedikleri davranışları sosyal medya üzerinden sergileyerek kendilerine yeni bir profil yaratarak tatmin olurlar (Göker, Demir ve Doğan, 2010:186). DeFleur ve Ball-Rokeach (1989)’de kitle iletişim araçları ile toplum ve izleyici arasında karşılıklı bir bağımlılık olduğunu kuramında ifade eder ve toplumda yaşayan bireyler toplumsal sitemler konusunda daha fazla bilgi edinmek için daha fazla bağımlılık geliştirdiklerini belirtir (Fejes, 2005: 307-308). Sosyal medya bozukluğu/bağımlılıkları tanı ölçütleri el kitabına (DSM-5) baktığımızda, Sosyal medya bozuklukluk/bağımlılık bir bozukluk olarak tanımlanmamaktadır. Ancak, literatürde sosyal medya bağımlılığı bir

davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Savcı, Cengiz ve Aysan, 2018). Sosyal medya bozukluğu/bağımlılığı olarak yeni bir tanılamanın ortaya çıkmasına yol açmıştır (Apa ve Savcı, 2017). Ünal (2015) sosyal medya bağımlılığını bireyin özel, iş, sosyal gibi yaşam alanlarında uğraş içinde olma, duygusal durumlarda kişinin düzenlenme becerisinde, çatışma ve problemlerde tekrarlanmaya yol açan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak bireyi etkileyen psikolojik bir sorun olarak nitelemektedir.

Yaşam doyumu kavramı ilk kez 1961 senesinde Neugarten tarafından ortaya atılmış olup, bir insanın beklentilerine, kapasitesine elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durumdur. Mutluluk, sevinç, huzurlu olma gibi farklı yönlerden sağlıklı ruh haline sahip olma ve günlük ilişkiler içinde kötü hissedilenlerin iyi hissedilmesini ifade eder (Özer ve Karabulut 2003 ve Vara, 1999). Yaşam doyumunu etkilediği düşünülen birçok faktör düşünülebilir. Yaşam doyumu başka bir deyişle bireyin belirlediği emellerine, amaçlarına ulaşma durumu olarak da tanımlanmaktadır (Koç, 2001).

Kendisi ve çevresiyle hemhâl olan birey ara ara var olan koşullar içerisinde, bütünlüğünün ve uyumunun kesintiye uğradığı birtakım sıkıntılar ile karşılaşır. İnsanı etkileyen kaygı, korku, yalnız kalma, ait olmama, ekonomik güçlük, yaşamındaki anlam arayışı, tükenmişlik, çaresizlik, başarısızlık, stres gibi pozitif olmayan psikolojik problemler yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bireyin pozitif iyi oluş hali, umutlu olması, yardımsever olması, iyimser olması, kişiler arası iletişimde olumlu olması, güven duyması, affedici olması, kendisi ile barışık olması yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Gable & Haidt, 2005; Schmitter, 2003).

Gelişim dönemlerine bakıldığında teknolojinin gelişmesi, kentleşme oranının artması ile ergenlik ve yetişkinlik arasında yeni bir evrenin tanımlanmasına ihtiyaç duyulmuştur. Çünkü bu kişiler yetişkinlik evresindeki tanımlara uymamakta fakat ergenin olmamakla birlikte yeni davranış kalıplarının oluşturduğu yeni grup ortaya çıkmıştır. Bunu ilk kez Jeffrey Jensen Arnett (1994; 1998) “Beliren Yetişkinlik” kavramını 18-25 yaş aralığı olarak tanımlamıştır. Daha sonra bazı araştırmalarında bu yaş grubunu 18-29 yaş aralığı olarak belirtmektedir (Arnett, 2000).

İlk kez ABD’li gelişim psikoloğu Jeffrey Jensen Arnett (1994; 1998) tarafından ortaya bizim 18-30 yaş arası dediğimiz, ileri ergenlik veya beliren ergenlik kavramı, ergenlik ile yetişkinlik arasındaki dönemi (18-25 yaş) kapsayan belirgin bir gelişimsel dönem olarak tanımlanmaktadır. Bu karmaşık ve dinamik gelişimsel dönem bireyler için hem çeşitli fırsatların yakalandığı hem de belirli zorlukların yaşandığı bir dönemdir. Bu dönem genellikle 18- 25 yaşları arası olarak tanımlansa da bazı çalışmalarda bu dönemin üst sınırının 28-29 olabileceği de öne sürülmüştür. Bu dönemdeki bireyler hem ergenlik dönemindeki bağımlılıklardan hem de yetişkinlik dönemine özgü sorumlulukları almaktan uzaktırlar (Arnett, 2000).

Yaşam doyumu yüksek olan bireyin, sosyal medya bağımlılığı çoğunlukla düşük olur. Bu nedenle yaşam doyumu, sosyal medya bağımlılığı ile ters orantılıdır. Yaşam doyumuna ulaşmamış bir bireyin yaşamdan aldığı haz ve yaşam kalitesinin düşük olması sosyal medyaya olan bağımlılığını artırır. Yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığıyla yapılan birçok araştırma vardır. Konuyla ilgili yapılan çalışmada; sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ele alınmış, sosyal medya kullanım pratikleri artıkça yaşam doyumundaki azalmaya dikkat çekilmiştir (Balcı, Koçak 2017). Fakat yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az araştırmaya rastlandığı için bu araştırmaya yapmaya yöneltti.

İnsanların yaşam doyum düzeyleri yükseldikçe, sosyal medyanın günlük kullanım pratiklerinde bir azalma olduğu söylenebilir. Yaşam doyumu daha düşük olan bireylerde, sosyal medyayı kullanma sıklığı daha fazladır. Yine aynı araştırmaya katılanların verdikleri cevaplara bakıldığında yaşam doyum seviyeleri yükseldikçe, münhal zamanları değerlendirmek niyetiyle sosyal medyayı kullanma sıklığında düşüş yaşanmaktadır (Balcı, Kocak, 2017).

1.1. Tezin Amacı

18-30 Yaş Arasındaki Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, bireylerin sosyal medya bağımlılığı yaşam doyumları özellikle hangi yaş aralığında etkili, 18-30 yaş aralığındaki bireylerin bağımlılık düzeyleri daha mı fazla, yaşam doyumu sosyal medya bağımlılığı üzerinde direkt bir etkiye sahip mi gibi soruların cevaplarını bulmayı amaçlamıştır. Buna göre; araştırma, 18-30 yaş aralığındaki bireylerde yaşam doyumu ve sosyal medya

bağımlılığını ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1.1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; 18-30 Yaş Arasındaki Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. 18-30 Yaş Arasındaki Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının;
 - a. Yaş'a göre, farklılaşma var mıdır
 - b. Cinsiyete göre, farklılaşma var mıdır
 - c. Medeni durumuna göre, farklılaşma var mıdır
 - d. Kaldığı yere göre, farklılaşma var mıdır
 - e. Ekonomi durumuna göre, farklılaşma var mıdır
 - f. Öğrenme durumuna göre, farklılaşma var mıdır
- a. 18-30 Yaş Arasındaki Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeyleri;
 - b. Yaş'a göre, farklılaşma var mıdır
 - c. Cinsiyete göre, farklılaşma var mıdır
 - d. Medeni durumuna göre, farklılaşma var mıdır
 - e. Kaldığı yere göre, farklılaşma var mıdır
 - f. Ekonomi durumuna göre, farklılaşma var mıdır
 - g. Öğrenme durumuna göre, farklılaşma var mıdır
2. 18-30 arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Tezin Kapsamı ve İçeriği

18-30 yaş aralığındaki bireylerde yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı, Dünyada ve Türkiye'de internetin evlere kadar girmesiyle İnternet kullanımının artmasıyla daha da yaygın hale gelmiştir. Bu durum sosyal medya bağımlılığını da her geçen gün arttırmaktadır. Dijilopedi (2018) tarafından hazırlanan raporlarda İnternet, sosyal medya ve mobil kullanıcı istatistiklerinde; dünya nüfusunun %53 İnternet, %42 sosyal medya, %68 mobil ve %39 mobil sosyal medya kullanıcılarını ifade etmektedir. 2017 yılı istatistiklerine bakıldığında mobil sosyal medya kullanımı oranının en çok arttığı görülmektedir. Sosyal medyayı; Birleşik Arap Emirlikleri %99, Tayland %89

ve Güney Kore %85 oranla en çok kullanan ülkeler; en az kullanan ülke ise %0,06 oranla Kuzey Kore olduğu ifade edilmektedir. Türkiye de ortalamanın üstünde yer almaktadır. Sosyal medya; günümüzde ağ toplumlarında İnternetin de yaygınlaşması ile insanların birbirine fotoğraf attıkları, video paylaştıkları, duygu ve düşüncelerini ifade ettikleri diğer kişilerle düşüncelerini tartışıp ortaya koyabildikleri gerçek ortamın sanal versiyonu olarak betimlemek mümkündür (Jan Van Dijk,2006 ve Aydın, 2016: 374-375). Sosyal paylaşım ağlarında kişiler, yeniden sosyalleşme davranışlarını gerçekteki gibi yeniden şekillendirmektedir. Yaşam doyumunu etkilediği dile getiren birçok etken değerlendirilebilir. Bir anlamda Yaşam doyumunu kişilerin belirlediği isteklerini, amaçlarını elde etme olarak ifade edilebilir (Koç, 2001).

Araştırma, 18-30 yaş arasındaki bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye bir açıklama yaparken, bu bireylerin bağımlılık düzeyleri ve yaşam doyumunu hakkında fikir edinmemize de katkı sağlayacaktır. Buradan hareketle, 18-30 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunun insan davranışları üzerindeki etkilerine bakılacaktır.

1.3.Tezin Önemi ve Özgün Değeri

18-30 yaş aralığı dediğimiz ve ileri ergenlik olarak da tanımlanan sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimin hızla yaşandığı bir dönemdir. Gelişen teknoloji ile birlikte birey gelecekte ne olmak istediğine ergenlik döneminde karar vermektedir. Yine, bu dönemde, sosyal medya, bağımlılık, sosyo-ekonomik gelişmişlik gibi pek çok kavram öğrenilir ve kullanılır. Özellikle tezin de ana konusunu belirleyen sosyal medya bağımlılığıyla da bu dönemde tanışılır. Literatürdeki pek çok araştırma incelendiğinde 18-30 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunun çeşitli değişkenler tarafından belirlendiğini yordayıcı ilişkiler incelenerek bir araştırma konusu olarak ortaya konulmadığı görülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın literatürdeki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

TANIMLAR ve TARİHÇE

2.1.İnternet

İnternet, ortaya çıktığı andan günümüze kadarki süreçte insanların hayatlarında önemli bir konuma sahip olan, her geçen gün bu ağırlığını artırarak bireylerin gündelik hayatlarının vazgeçilmez bir parçası olmaya devam etmektedir. Günlük yaşantımızda hayatımızın hemen hemen her anını kuşatan İnternet, iş dünyamızdan sosyal hayatımıza oradan akademik yaşantımıza kadar her anımıza direkt etki etmektedir. Bilgi teknolojisindeki hızlı gelişme (ilerleme) İnternetin gelişimini de etkilemekte ve ilerletmektedir. Bilgiye ulaşmada hem maliyeti hem de zaman mefhumunu ortadan kaldıran bu yeni teknoloji; gerek iş yaşantımız için gerek akademik hayatımız için ve gerekse sosyal yaşantımızda büyük bir yere sahip olmakta. Günümüzde tüm dünyayı saran İnternetin temeli ilk olarak 1969'da Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) yapılan çalışmalar sonucu atılmıştır. ARPANET adıyla ortaya çıkan bu yeni teknoloji ilk başlarda ABD savunma bakanlığı için üretilmiştir (Erdoğan, 2002: 317). İlerleyen süreçte bu teknolojiyi sivil çalışmalarda (daha çok bilimsel çalışmalarda) kullanmak için NSFNET, ticaret için de Compuserve gibi ağlar kullanılmıştır (Kırcova, 2002: 16). Teknolojinin ilerlemesi, bilginin gelişmesi nihayetinde İnternetin sivil kullanımındaki artışı hızla yaygınlık kazanmış ve en nihayetinde kitle iletişim araçlarını ciddi manada etkilemiş ve bunun sonucu olarak WWW (Word Wide Web) adının verilmesiyle bu yeni nesil teknoloji ortaya çıkmıştır (Gündoğdu,2018). Aslında İnternetin bu kadar kısa zamanda bu kadar geniş kitleler tarafından kullanılması ya da yaygınlık kazanması süper güç olarak tanımlanan iki devletin rekabetine dayanmakta. Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği (SSCB) ile Amerika Birleşik Devletler (ABD) arasında yaşanan teknoloji üstünlüğüne dayanan bu üstünlük kurma çabası savunmadan teknolojiye, iletişimden, uzay bilimine kadar geniş bir yelpazede üstünlük çekişmesine dayanmaktadır (Arısoy,2009). Genel anlamda interneti tanımlayacak olursak, her geçen gün ilerleyen-gelişen; üretilen bilgiyi paylaşma isteği taşıyan ve daha fazla bilgiye ulaşma çabası güden bir amaçtan ortaya çıkmış bir teknolojidir (Saray, 2017). Yaşanan gelişmeler neticesinde İnternet, ilerleyen süreçte iletişimin ve bilgi teknolojilerindeki gelişmelerin de etkisiyle daha yaygın hale gelmeye başlamıştır. İnternetin Türkiye'deki serüveninde baktığımızda ise bu çalışmaların ilk olarak Orta

Doğu Teknik Üniversitesinde (OTDÜ) yapıldığı ve bu teknolojinin ilk burada kullanıldığı görülmektedir. İlerleyen süreçte tüm alanlarda etkin bir şekilde Türkiye’de de kullanılmaya başlanmıştır.

2.2.Sosyal Medya

1998 yılında ortaya konulan ve günümüzde kullanılan sosyal medya mecralarına yakın diyebileceğimiz ağ SixDegrees sitesidir. Kullanıcılar ilk defa profiller oluşturarak sanal arkadaşlıklar kurmuşlardır (Türkel, 2018). Bu ilk deneme büyük çıkış yapar ve daha sonra yüz yirmi beş milyon dolara satılmıştır (Türkel, 2018). Günümüz anlamında kurulan ve bu anlamda ilk sosyal medya mecrası diyebileceğimiz site:” Friendster”dır (Türkel, 2018). Sosyal medya kullanıcıları ilk olarak bu mecrada sanal profiller oluşturarak online arkadaşlıklar kurabilmişler. Bu ilk deneme büyük çıkış yapar ve daha sonra yüz yirmi beş milyon dolara satılmıştır (Türkel, 2018). Günümüz anlamında kurulan ve ilk sosyal medya mecrası diyebileceğimiz site:” Friendster”dır. Malezya merkezli olan bu platform 2002 yılında kurulmuş ve daha sonraki platformlara örneklik teşkil etmiştir. İlerleyen yıllarda sosyal medya mecraları giderek hızla artacak hem kullanıcı sayısı bakımından hem kendi içinde dönüştürdüğü ekonomide hem de yön verdiği toplumsal dönüşümler açısından büyük bir konum sahibi olacaktır. Sonraki süreçte Myspace, LastFm, Tribe.net, Plaxo, LinkedIn, HI5, Flickr, ASmallWorld, Yahoo, Facebook, Youtube, Twitter (Hazar, 2011). Gibi pek çok sosyal medya siteleri ortaya çıkmıştır.

Sosyal medya; İnternet destekli platformlarda, iletişim araçları içerisinde en sık kullanılan uygulamalardan biridir. Sosyal medya gelişen teknolojiyle birlikte hızla ilerlemekte ve ilerleyişini her gün artırmaktadır. Yeni insanlara ulaşmak, daha fazla abonelikler elde etmek ve yeni hesaplar bünyesine katmakta (Karaçok,2018). Bireyler sosyal medyada hesapları açarak gerek yazı gerek fotoğraf gerekse video paylaşımları yaparak kendilerine ait ve kendilerine göre özerk alanları oluştururlar (Tektaş,2014). Ve buradan yapmış oldukları paylaşımlarla hem takipçileri tarafından beğenilme arzusu taşırlar hem de güncel olarak yaşananlarla ilgili bilgi sahibi olurlar. Aslında bireylerin buradan yapmış oldukları paylaşımlarının aldığı beğeniler ve takipçi değerini belirler, takipçi sayısı fazla bir kimse kendisine bir değer atfeder ve toplumda (sosyal medya da) bir ağırlığının-değerinin olduğunu düşünmesine neden olur. Çünkü sosyal medya mecraları bize şunu söyler, paylaştığın bir gönderinin aldığı beğeni

oranında varsın ve bu endişeyle hareket ediyor bireyler. Sosyal medya iki yönlü etkiye sahip birincisi geleneksel kitle iletişim araçları gibi kullanıcılar pasif değil ikincisi ise kullanıcıların bu platformlar üzerinden çok çabuk örgütlenebildikleri ve çok çabuk etkileşim kurabildikleri gerçeğidir. Nitekim bunun sayısız örnekleri var. En büyük ve en somut örneği “Arap Baharı” dediğimiz ve birçok ülkenin yönetimin değişmesine ve birçok ülkenin de iç karışıklık yaşamasına bireylerin sosyal medya mecraları üzerinden çok çabuk örgütlenmeleridir. Bir başka özelliği yaşanan toplumsal olaylara çok çabuk tepki gösterilmesidir. Nitekim bunun sayısız örneği bulunmaktadır. Sadece Türkiye’de değil dünyanın hemen hemen her yerinde bu tepki ortaya çıkmıştır. Örneğin Türkiye’de Korona salgını kapsamında İstanbul için ilk sokağa çıkma yasağı gece saat 10.00’da açıklandı ve herkesin markete, bakkala, fırıncıya saldırmasına sebep oldu. Sokağa çıkma yasağı kararı toplumda ciddi bir tepkiye neden oldu. Bunun hemen akabinde İçişleri bakanı istifa kararı aldı (Anadolu Ajansı, 12.04.2020). Bir diğer taraftan İçişleri bakanının istifa etmesini istemeyen bir başka kitle ise tersi yönde sosyal medya üzerinden örgütlenip çalışma başlattı.

Sosyal medya mecraları gittikçe sanal Agora’lara dönüşmektedir. Castells’a göre (2008: 478) sosyal ağlar, cemaat olarak tanımlanan grupların yerini alır; yerel cemaatler, sosyal ağlar kurar ve kurdukları bu ağları koruyan birkaç alternatiften biridir. İnternet de tıpkı bu ağ cemaatleri gibi başka bir alternatif sunar (R. Gündoğdu,2020). Agoralar Antik dünyada insanların bir araya gelip ülkelerinin gündemiyle alakalı konuları tartışıp konuştukları yerlerdir. Dünya bunun dijital versiyonunu yaşamaktadır.

2.3.Yaşam Doyumu

Genel anlamda, Yaşam doyumu; bireylerin yaşamlarında mutlu olmaları, yaşamlarına değer katmak, istek ve arzularını gerçekleştirmek olarak tanımlanabilir (Balcı ve Koçak,2019). Bir başka deyişle yaşam doyumu, kişinin elinde olan ile beklentilerinin karşılaştırmasıyla elde edilir (Dağlı ve Baysal,2016). Bireylerin hayatları ve inançlarıyla ilgili tutumlardır. İnsanların yaşadıkları hayatı anlamlandırma ve mutlu yaşama eğilimidir, psikolojik olarak iyi hissetme ve yaşama durumudur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

3.1.Sosyal Medya Bağımlılığı

İçinde bulunduğumuz dönemin yer, gündelik hayat pratikleri ve hayatta bakışları ve bu hayatı algılayış biçimleri varoluşsal bir şekilde değiştiren veya dönüştüren sosyal medya teknolojisi sosyal medyada ya da sosyal medya çekiciliği tek tek hayatlarımızda ne kadar etkili olduğu konusu üzerinde düşünmeyi hak ediyor (Babacan, 2016). Sosyal medya tanımlarına baktığımız da ortak bir tanımdan söz edemeyiz. Birden fazla tanım yapılmıştır. Bunlar: sosyal medya, bireylerin topluma açık alanlarda-mecralarda-, belirli kurallarla dahilinde hareket eden bir ortamda diğer bireylerle iletişime geçtikleri, kendi bağlantılarını kurabildikleri ve bağlantıları üzerinden yapılan paylaşımları görebildikleri İnternet destekli bir hizmetler olarak açıklanmaktadır (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007). Diğer bir tanıma göre ise sosyal medya, “Web 2.0” destekli her türlü muhtevayı, kullanıcı odaklı bir şekilde üretilmesine ve geliştirilmesine imkân tanıyan İnternet bağlantılı uygulamaların tümüdür (Kaplan, Haenlein, 2010, s.53). Bir başka tanım ise şöyle; sosyal medya sitelerinde kullanıcıların profiller oluşturarak diğer kullanıcılarla iletişime girdikleri ve ortak çıkarlar etrafında sanal arkadaşlıklar kurduklarıdır (Kuss ve Griffiths, 2011, 3529) Sosyal medya gündelik hayatlarımızda hem sosyal hem de davranışsal olarak çok büyük bir etkiye veyahut alana sahip olduğuna dair literatürde ciddi tartışmalar yapılmaktadır. Geleneksel kitle iletişim araçlarının ilk ortaya çıktıkları ve yapmış oldukları etkinin çok ötesinde bir önem ve etkiye sahip olan sosyal medya, bireyin değişmez bir organı ya da bir parçası haline gelmekte. Sosyal medya İnsanların gündelik hayat pratiklerinde gerek iş gerek sosyal ve gerekse ailesiyle geçirdiği zamanın hemen hemen her anında kendine yer bulmaktadır. Sayar ve Yalaz’a göre insanlar bu ağlara/mecralara bir kez bağladığında saatlerce bu mecralarda dolaşmaktan kendini alıkoyamaz. Sürekli değişen ve yenilenen bu sayfalarda, can sıkıntımız ortadan kalkar ve bize huzur veren bir tatmin ile devam ederiz yaşamlarımıza (Sayar ve Yalaz,2019). Yani aslında bitirip çıkma diye bir şey yok bu mecralarda. Sürekli bir içinde bulunma arzusu ve gelişmeleri kaçırma endişesiyle yaşıyoruz. Belki de bu

alanların bu kadar etkin olmasının ve gelişmesinin bir diğer belirleyicisi ise bu mecraların herhangi bir yaş sınırı koymamasıdır (Barutçu ve Tomaş, 2013). Bütün bu tanımların belki de ortak noktalarını içeren tanım ise şöyle Oğuz (2012) ‘a göre sosyal medya, kullanıcılarına iletişim kurma fırsatı vererek duygu ve düşüncelerini paylaşımlarını sağlayan İnternet ortamında büyük potansiyele sahip olan kapsamlı bir kavramdır. Bütün bu tanımlara baktığımızda hepsinin ortak noktası şöyle; bir tarafında kullanıcı olan diğer tarafında başka bir kullanıcı olan ve en nihayetinde bunların etkileşimlerini sağlayan bir sosyal medya platformunun ya da mecrasının olduğudur. Etkileşim içinde olan iki taraf ve bunların etkileşim içinde olmasını sağlayan bir ağın olmasıdır. Bu platformların bu kadar kısa bir zamanda büyük kitleleri sarmasının bir diğer nedeni de bu alanların ücretsiz olmasıdır zira yukarıda saydığımız sosyal medya mecralarından herhangi birinden ya da birilerinden (birden fazla da olabilir) hesap açmak için maddi olarak herhangi bir bedel ödemiyorsunuz.

Literatüre baktığımızda bağımlılık, bir maddeyi ya da bir davranışı bırakmama hali, o maddeyi ve davranışı sürdürme olarak tanımlanır. Türk dil kurumu bağımlılığı “Bağımlı olma, tâbi olma durumu.” olarak açıklar (TDK,2020). DSM-IV’e (davranış bozukluğunun el kitabı) DSM-IV’e (davranış bozukluğunun el kitabı)’na baktığımızda İnternet bağımlılığı terimi ilk defa Goldberg (1996) tarafından DSM-IV’te yer alan madde bağımlılığı tanı kriterlerinin internet kullanımını adapte etmek için kullanılmıştır (Koca ve Tunca, 2019). DSM-IV’te sosyal medya bağımlılığı, İnternet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığını diğer bağımlılık türleri gibi davranışsal bağımlılık olarak tanımlar (Young, 2012). İnsanlar alkol, sigara, uyuşturucu, kumar vb. gibi pek çok maddeye karşı bağımlı olurlar. İnternetin gelişmesi sosyal ağların her eve, her kişiye ulaşması akabinde sosyal medya bağımlılığını da beraberinde getirmiştir. Diğer bağımlılık türlerine karşı gösterilen semptomları sosyal medya bağımlıları da gösteriyor. Young ve Rogers (1998)’in yapmış oldukları çalışmaya göre bu mecralara karşı bağımlılık gösteren kişilerde depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi fiziksel rahatsızlıkların görüldüğü ortaya çıkmıştır (Akt. Tutgun-Ünal, 2019). Görüldüğü gibi sosyal medya bağımlılığı sadece ruhsal bir etkinlik değil aynı zamanda davranışlara etki eden ve onarı yönlendiren fiziksel(davranışsal) bir etkinliktir. Yine literatüre bakıldığında, birçok araştırmacı sosyal medya bağımlılığını aynı zamanda davranışsal bağımlılık olarak tanımlar. Örneğin Tarhan (2020)’a göre sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılıklardır (Akt. A. Tutgun-Ünal, 2020).

Ancak bağımlılık denince akla sadece bunlar gelmemeli, yemek yeme bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, oyun bağımlılığı, seks bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, Sürekli çevrimiçi olma bağımlılığı, İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, daha fazla beğeni alma (takdir edilme bağımlısı) gibi pek çok bağımlılık alanları sayılabilir (Günüç ve Kayri, 2009). Sosyal medya bağımlılığına baktığımız zaman, insanların aslında olmak istedikleri kişiler, gerçekte sahip olmak istedikleri hayatı sosyal ağlar sayesinde sanal bir gerçeklikle elde etmiş oluyorlar. Sosyal medya ve İnternet bağımlılığının etkileri sadece ergenlerde değil yetişkinlerde de bir problemdir (Taş ve İme, 2019). Örneğin herhangi bir mecrada bir paylaşım (bu fotoğraf olabilir, bir yazı olabilir veya bir duyuru veya bir video hiç fark etmez) yapan bir kimse uzun süre boyunca elinden akıllı telefonunu düşürmez, bilgisayarın başından ayrılmaz. Paylaştığı fotoğraf ne kadar ‘beğeni’ alacak, kaç tane yorum yapılacak kaç kişi geri dönüş yapacak onu bekleyecek (Yağmurlu, 2011, s.7). Çünkü bu beğeni sayısı aslında onun arkadaş listesindeki değerini belirleyecektir. Bir yerden sonra kabul görme sorununa dönüşüyor bireylerde. Sosyal medya bağımlılığını, ‘gelişmeleri kaçırma endişesi’ olarak ta değerlendirmek mümkün. Bireylerin bu mecralarda; bu kadar zaman geçirmesinin, bu ağlara meftun hale gelmesinin bir diğer sebebi anlık olarak yaşanan gelişmelerden uzak kalmak, ya da gelişmeleri kaçırma korkusudur. Psikolog ve psikiyatri uzmanlarının yapmış olduğu çalışmalarda, sosyal medya bağımlılığının bir bağımlılık türü olduğunu ve tedavi edilmesi gerektiğini ortaya koymuşlardır (Karadayı, 2019).

3.2.Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Sosyal Medya

İletişim bilimleri ya da iletişimin kendisi her dönem insanlık için varoluşsal bir önem taşıya gelmiştir günümüze kadar. James Carey bu durumu şu şekilde ifade etmekte, toplumsal biçimlenme hikayesi aynı zamanda iletişimin de hikayesidir (Carey; 1990:19, Akt. Nalçaoğlu,). Bu hikâye sadece konuşmak, sadece yazmak, sadece bir bilgisayar programı geliştirmek ya da bir sosyal medya platformu kurmak değil bu hikaye toplumsallığın ta kendisidir. Günlük olarak yaptığımız hemen hemen her işin içinde kuşkusuz iletişim var. İnsana dair ne varsa bunun içinde mutlaka iletişim vardır (Kırık, Vd. 2016). İletişimin önem kazanması için özellikle 1950’li yılları beklememiz gerekecektir. Lazarsfeld ve Lasswell (1940) gibi pek çok düşünürün öncülük ettiği iletişim çalışmalarına daha sonra bir düşünce insanının ve akademisyenin bu alanda

çalışma yapmaya başlamıştır. Özellikle Lasswell propaganda ile ilgili yapmış olduğu araştırmalar iletişimin akademik bir disiplinde araştırılmasına büyük bir katkı sağlamıştır. Lasswell ve arkadaşları (1936) etki üzerine yapmış olduğu araştırmayla iletişimin temeli sayılan medyanın kim tarafından kullanıldığı, kime, neyi, nasıl ve hangi etkiyle söylenmiştir şeklinde sistemleştirmiştir (Akt. Ayhan, Çavuş,2014). Bu çalışmalardan biri de Kullanımlar ve Doyumlar kuramıdır. Bu kurama göre bireyler medyaya bakarak ne düşünceleri değil ne hakkında düşünceleri gerektiğini öne sürer (Işık, 2012). Tarihsel olarak Kullanımlar ve doyumlar kuramını iki dönemde inceleyebiliriz (Işık, 2012). Birinci ya da klasik dönemde Herzog, Suchman ve Berelson'un çalışmaları ön plana çıkmıştır. Bu dönemde özellikle “etki” konusu üzerinde çalışmalar yoğunlaşmıştır. İkinci dönem ise 1970’lerde yapılan çalışmalardır bu dönemde ön plana çıkan isimler şu şekilde; Katz, Blumer ve Gurevitch’tır (1974). Bu dönemde bu kuram bağlamında yapılan çalışma neticesine ortaya atılan ve sorulan soru şöyle: “kitle iletişim araçlarının halkla ne yaptığından çok halkın bu araçlarla ne yaptığı sorusu araştırılmalı” (Timisi, 2006). Kullanımlar ve doyumlar kuramı kullanıcı açısından çeşitli faktörlere sahiptir bunlar şu şekilde sıralanmaktadır (Temel, 2019).

1-Eğlenme (oyalanma-zaman geçirme)

- Gündelik sorunlardan kaçış
- Sorunların verdiği sıkıntılardan kaçış
- Duygusal boşaltım

2-Sosyal etkileşim kurma

- Toplumsal yarar
- Arkadaşlık

3-Kişisel kimlik

- Kişisel referans
- Gerçekliğin farkındalığı
- Değer pekiştirme

3.3.Eğlence Boyutu

Bizim için kullanımlar ve doyumlar kuramı bağlamında önem arz eden tarafı “Eğlence boyutudur.” Sosyal medya kuşkusuz kullanıcılarına her anlamda bir doyum sağlamaktadır. Onları eğlendirmek, hoşça zaman geçirmelerini sağlamak, çalışan bireyler için bütün bir günün yorgunluğunu, stresli bir iş hayatının ardından herhangi bir sosyal medya mecrasını kullanan bir birey ister istemez duygusal boşalım yaşamakta ve kendini izole etmekte, (evde herkesin telefonuna, tabletine veya bilgisayarına kendini ölesiye kaptırması) tamamen sosyal medya aleminde dolaşmakta böylece hem duygusal olarak rahatlık yaşamakta hem de eğlenceli/istediği gibi zamanını geçirmektedir. Asıl önemli olan ise sosyal medya platformlarının sonsuz kullanım ve doymama fırsatı vermiş olması gün boyunca hiç sıkılmadan bu mecralarda boy gösterebilir kendi dünyamızı bu ağlarda kurabiliriz. Sosyal medya, sosyal ağlardan, eğlenceye, online alışverişten, ticarete hemen hemen her alanda kullanıcılarına doyum sağlamak ve zamanın nasıl geçtiğini hissettirmemektedir. Ve zamanın nasıl akıp gittiğinin farkında değil kendimizi o kadar kaptırıyoruz ki bu mecralarda bir an ara verip, dinlenmek geri kalmak anlamına gelmektedir. Teknoloji o kadar hızlı ilerliyor ki geriye bir dönüp baktığımızda geri kalmış sayılırsınız (Sayar ve Yalaz, 2016). Bir Kızılderili atasözünde bu durum çok güzel bir şekilde ifade edilmiş, Avrupalı bir grup Arkeolog Meksika’daki İnka tapınaklarına çıkmak istemektedirler. Bunun için rehber olarak Kızılderili bir grubu seçmişler. Avrupalı arkeologlar o kadar hızlı yürüyorlarmış ki bir yerden sonra Kızılderililer yetişmeyi bırakıp yolun ortasında oturuvermişler, saatlerce dinlenip beklemişler buna bir anlam veremeyen Avrupalı arkeologlar saatler sonra kalkan Kızılderililere sormuşlar; neden yolun ortasında oturup saatlerce beklediniz diye, Kızılderili bir yaşlı cevap vermiş “o kadar hızlı yürüdük ki ruhlarımız bizden geride kaldı onları beklemek için oturduk” diye cevaplar. Sosyal medya o kadar hızlı bir şekilde ilerliyor ki ona yetişmek için ruhlarımızı geride bıraktık. Duygusal boşalım sağlamak için çok fazla çeşitlilik sahibi sosyal medya, Twitter’dan İstagram’a oradan Facebook’a, Youtube’a kadar vaktimizi, paramızı, dikkatimizi, olumsuz duygularımızı almak için sayısız içerik ve hizmet mevcuttur (Sayar ve Yalaz, 2016).

3.4.Sosyal Medya Mecraları

Sosyal medya mecraları/platformlar çok fazla çeşitlilik göstermektedir. Özellikle akıllı diye tanımlanan telefonların aktif ve hemen hemen herkesin kullanmasıyla beraber

sayısız mecralardan söz edebiliriz. Ancak bunların içinden en çok kullanılan sosyal medya mecralarını şöyle sıralayabiliriz; Facebook, Twitter, İnstagram, Youtube, LinkedIn, Tinder, Snapchat, Whatsapp, Tiktok vb. Bunlar artırılabilir (Dijipedi, 2019). Sosyal medyanın özellikleri

Sosyal medya içeriklerden oluşmakta dolayısıyla her içerik bir bilgi, her bilgi bir içerik olur.

- Katılım: katılımının temeli geri bildirim dayanamakta olup, sosyal ağlarda kurulan iletişim kullanıcı kitle ile medya arasındaki ilişkiyi silikleştirerek, gözetim/yönetimi kullanımına sunar. Buna örnek olarak sosyal medya fenomenleri ya da ünlü kişilerin sosyal medya üzerinden yapmış olduğu canlı yayının ya da içeriklere dair yapılan yorumlara cevap vermeleridir (Göker ve Keskin, 2015).
- Açıklık: kullanıcı kitle için engeller olabildiğince ortadan kaldırılmaya çalışılmakta, bu platformları kapatmaya ya da kullanımını engellemeye dair yapılan girişimlere karşı durmak.
- Konuşma: geleneksel kitle iletişim araçları tek yönlüdür ve geri bildirim almak uzun zaman alır. Bu karşılık sosyal medya ya da yeni medyada anlık geri bildirim ve çift yönlü iletişim temel esastır.
- Topluluk: Sosyal medya topluluklara hızlı, etkili ve eğlenceli bir şekilde oluşum izni vermekte; kullanıcılar böylece sevdikleri içerikleri rahatça paylaşabilmektedirler.
- Bağlantısallık: hemen hemen bütün sosyal medya ağları bağlantısallık özelliği taşır. Ürün, hizmet, reklam veya başka bir amaçla diğer sitelere link verir (Göker ve Keskin, 2015).

3.4.1. Facebook

Facebook insanların birbiriyle iletişim kurmasını sağlayan bir sosyal medya mecrasıdır. Gelişen teknoloji ve Facebook'un ürün yelpazesini geliştirmesiyle birlikte, bireyler sadece iletişim kurmakla kalmıyor aynı zamanda bilgi paylaşımı, alışveriş, sohbet, yeni arkadaşlıklar kurma vb. Gibi birçok alanda de aktif bir şekilde kullanıyor. Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında kurulan Facebook ilk olarak

Harvard Üniversitesi içinde kullanılmaya başlanmıştır, daha sonra Amerika Birleşik Devletleri'nde ilk olarak bölgesel anlamda kullanılmış, daha sonra Ülke genelindeki üniversitelerde ve en nihayetinde eğitim dışında şirketlerin ve çeşitli çevrelerde de kullanılmaya başlanmıştır. 2006 yılına gelindiği zaman ise Facebook hemen hemen herkes tarafından bir e-posta üzerinden kullanılmaya başlanmıştır. 2014 yılına gelindiğinde Facebook en çok ziyaret edilen site olmuştur (Vikipedia, 2019). Dünya nüfusunun %22'si aktif olarak Facebook kullanmaktadır (Facebook Sunscrber Stats 2020). 2019 yılında yapılan bir çalışmaya göre iki milyar facebook kullanıcısı bulunmaktadır(Akkaş ve Bakırtaş,2019). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2017 yılında yaptığı araştırmaya göre insanların sosyal medyada hesap açma, içerik paylaşma, mesaj gönderme oranı %83,7'tur (TÜİK, 2017). Facebook gezegeninin (Sayar, 2020) kendini yalnız hisseden, çok fazla sosyalleşemeyen ve birebir ilişkilerde çok başarılı olmayan kişilerin yalnızlıklarını bir gidermek için aktif olarak kullandığı bir mecra halini almıştır. Newsweek'te yayınlanan bir yazıda konuyla ilgili şu ifadeler yer verilmiştir facebook gibi sosyal medya siteleri, en nihayetinde kendini yalnız hisseden insanların bu yalnızlığını daha da artıran sahte bir içinde olma duygusu verir (Akt. Sayar ve Yalaz,2016). Facebook kullanan kişi, kullanımı sırasında kendini görece olarak özgür ve daha özgüven sahibi olarak götürür çünkü Facebook kişi/lere sahte bir özgürlük alanı sağladığını vaat eder oysa kullanıcıları bağımlı hale getirir nitekim adı geçen çalışmada konu ile alakalı şöyle denilmekte; bağlanma aslında her şeyin aynı kaldığını bireyin hayatında herhangi bir şeyin değişmediğine dair bir çeşit kabullenmedir (Akt. Sayar ve Yalaz, 2016). Başkalarıyla bağ/iletişim kurma pratiğinden elde edilen facebook, hepimize birer maske sunmaktadır gerçek yaşamda olmadığımız, gerçek yaşamda yapamadığımız, ama aynı zamanda olmak isteğimiz yeri, rahatlığı, özgürlüğü ve kendimizi en ifade edebildiğimiz maskesini sunmakta karşılığında ise hiçbir şey talep etmemektedir. Bize verilen bu maskelerle biz dilediğimiz gibi bu ağda zaman geçirmekte ve dilediğimiz gibi kendimizi ifade etmekteyiz. Facebook bize şunu söyler bu “senin”, sana ait bütün bir hayatın monotonluğundan kaç/kurtul seni asla rahatsız etmeyecek, istediğin gibi zaman geçirebileceğin bir mecra burası. Modern insanın büyük yarası yalnızlık, mutsuzluk bunun da ilacı bu ağlardır. Sana sınırsız, kontrolsüz (görece) sorgulamasız bir imkân sunuyorum bunu yaşadığımız gezegende sana hiç kimse, hiçbir şey veremez. Yapılan bir çalışmaya göre Facebook bize şunları sunmaktadır; Facebook, yalnız olan

bireylerin gerçek yaşamdaki eksik ilişkilerini telafi ettiği, benlik saygıları düşük bireylerin benlik saygılarını yükselttikleri, sosyal kaygısı olanların bu kaygısını giderdiği, utangaçlıkları olan kişilerin kendilerini daha rahat ifade edebildikleri sanal bir dünya sunduğudur (Sarı, vd. 2019). Facebook'un popülasyonuna bakıldığında ise, genel olarak genç ve öğrenci kesimi tarafından kullanılmaktadır (Yılmazsoy, Kahraman, 2017). Facebook kullanıcı kitlesinin eğitim ve tercihlerini de dikkate alarak bir takım eğitici ve kültürel yenilikler getirmiştir. Bunun iki temel sebebi var birincisi, Facebook'un sadece "boşa" zaman harcama etkinliği olmadığı düşüncesini geliştirmek, olumsuz etkilerinin yanında olumlu etkileri de olduğunu göstermek; ikincisi, eğlence ve zaman harcama boyutunun yanına farklı alternatifler eklemek ve böylece kitlesini elinde tutmak. Eğitim ile ilgili olarak facebook paylaşımcı ve etkileşimli canlı yayın yapma özelliği getirmiştir (Yılmazsoy, Kahraman, 2017). Bu özelliği sayesinde öğrenciler interaktif bir şekilde facebook canlı yayın üzerinden birbiriyle iletişim kurmakta, not paylaşmakta, soru-cevap şeklinde ders işlemeyi yapmaktadır. Yine bir diğer olumlu özelliği bilgilendirme özelliğidir. Bu özellik sayesinde kullanıcılar istedikleri bilgi ve habere herhangi bir aracı olmadan facebook sayfaları üzerinden ulaşabilirler.

3.4.2. Twitter

Twitter kullanıcılarına belli karakter sınırlandırması (280 karakter) getiren "tweet" adı verilen gönderilerin yazılabildiği bir sosyal ağdır (Wikipedia,2020). Twitter kullanıcıları diğer sosyal medya kullanıcılarından farklı olarak eğlence, alışveriş, sohbet gibi eğlenmeye yönelik değil de daha çok bilgi, kişisel düşüncelerini paylaşma, haber alma vb. Gibi fonksiyonu olan kişisel mikrobloğtur. Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone ve Evan Williams olmak üzere dört arkadaş tarafından 2006 yılında kurulan Twitter kısa bir zamanda büyük bir hayran kitlesine sahip olmuştur.

Ancak son zamanlarda popülaritesi düşmesine rağmen hala 330 milyon aylık aktif kullanıcısı bulunmaktadır (Dijitalite, 2019). Twitter'ın çalışma mantığı diğer sosyal medya araçlarından biraz farklı, "Tweet, Retweet ve Hashtag" denilen mesaj (içerik) ve etkileşim kurma özelliğine sahip. Tweet kişinin kendi sayfasında paylaştığı duygu, düşünce, video, haber gibi mesajlardan oluşur; Retweet ise takip eden kişinin aynı mesajı tekrar sayfasında paylaşmasıyla oluşur. Böylece aynı mesaj iki defa ve farklı profil sayfalarında paylaşılmış olur bu sayede mesajın görülme oranı git gide artmış

olur. Hashtag; hashtag özelliğiyle birlikte üzerinde konuşulan, tartışılan bir konuyu takip edebilir, yorum yapabilir; bu yorumlara cevap verebilir, bu Hashtag'ı kullanarak daha geniş bir kullanıcı sayısına ulaşabilir (Ethem, 2019). Yine Twitter'ın bir başka özelliği ise "Trend Topik" yani "TT" trend topik olan konu, kişi, gündem, ülke, politika, din, eğlence, toplumsal olaylar vs. Gibi başlıklarda konular Twitter'ın gündeminde birinci sırada yer alır ve bu konuda binlerce mesaj atılır. Twitter bu noktada oldukça etkili hatta toplumsal olaylar konusunda insanların mesajlarını birbirine ulaştırıp etkileşim kurdurarak, olaylar karşısında bireylerin örgütlenmesini sağlar ve böylece toplumsal bir birliktelik ortaya çıkar. Son yıllarda totaliter rejimli ülkelerde yaşayan insanların tepkilerini Twitter üzerinden göstermeleri bu ağ üzerinden örgütlenmeleri bunun en bariz örneklerindedir. Orta doğu da Arap Baharı denilen tepki dalgasının, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Occupy Wall Street (Wall Street'i İşgal Et) ayaklanmaları, İngiltere'nin 2011 Londra olayları, Fransa'nın Sarı Yelekliler olayları ve gezi parkı protestoları vs. gibi pek çok olay Twitter üzerinden yapılan etkileşimle kitlesel bir boyuta ulaşmış. Twitter Alvin Toffler 'ın "tüketen-üretici (prosumer) kavramını en iyi karşılayan sosyal medya mecrasıdır. Kavramı ilk olarak Toffler Üçüncü Dalga kitabında kullanır. Toffler'a göre post endüstriyel çağda tüketici sayısı azalacak, bunun yerine kullanılan ürün ve hizmeti bireyler hem üretecek hem de tüketecek (Akt. Altunay, t.y). Twitter'ın bu etkileri ve etkileşim yanında diğer sosyal medya platformları gibi her gün belli aralıklarla hesabına girip zaman harcayan, içerik paylaşan ve bunlara verilecek olumlu-olumsuz tepkiyi bekleyen bir kitleye de sahip. Chicago Booth School of Business üniversitesinin yapmış olduğu bir çalışma bu iddia doğrular nitelikte, Facebook ve Twitter üzerine yapılan bu araştırma; bu ağlardan herhangi birini kullanan bireylerdeki bağımlılık, alkol ve sigara bağımlılığının önüne geçmiş olduğunu ortaya koymakta. Araştırmaya göre, bireylerin Twitter ve Facebook'ta zaman geçirme temel ihtiyaçları olan uyuma, yemek yeme, dinlenme sosyal ilişkiler kurma gibi temel ihtiyaçlardan önce gelen, bağımlılık artıkça duyulan yoksunluk hissini sigara ve alkolden daha ileri düzey bir bağımlılık ortaya koymakta. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ise, sigara ve alkol bağımlısı olan ve bu maddeleri kullanan, kullandığı zaman da kendine hâkim olamayıp, kontrolden çıkıyorsa, aynı durum Twitter ve Facebook içinde geçerlidir (Akt. Dalaylı, 2018). Yapılan başka bir araştırma ise Twitter'ı kullanım amaçları bakımından üç grupta ele almıştır. Bunlardan ilki Twitter kullanımı sonucunda kullanıcılara sağladığı doyumunu

iki farklı motivasyona bağlıyor bu motivasyonlar bilgi alma ve sosyalleşmedir. Sosyalleşme; eğlenmek, düşüncelerini dilediği gibi ifade etmek, mesajlaşmak, içerik paylaşmak, rahatlamak, zaman harcamak, diğer kullanıcıları takip etmek ya da beğenmediği takipçileri, takipten çıkartmak gibi çok çeşitli alanlarda etkileşim sağlama olanağı sunmasıdır. İkincisi ise kullanıcıların Twitter'ı kullanımından ötürü ve kullanım sonucunda elde edilen doyum arasındaki farkların sonucu ortaya konulmuştur. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığı zaman ise kullanıcılar Twitter'ı daha çok zaman geçirmek, başka insanları takip etmek, mesajlaşmak, düşüncelerini ifade etmek, bilgilenmek gibi beklentilerle kullanmak çok, eğlence amaçlı kullanmak daha az sonucuna varılmıştır (Johnson ve Yang, 2009). Zaman harcama konusu hemen hemen bütün sosyal medya ağları için temel saiklerdendir. İtalyan felsefeci ve düşünür Agamben zaman kavramını şu şekilde ifade edecekti; batı insanının zamana hükmetme konusundaki yetersizliği, onları zamanı kazanmak, zamanı harcamak ve tüketmenin hastalıklı takıntısının altında, zamanı sonsuz bir süreklilik olarak gören Antik Yunan düşüncesinin zaman hakkındaki tezahürü yatmaktadır (Anbarlı, 2020). Agamben zamanı batı insanının gözünden bu şekilde değerlendirmişti ancak insanoğlunun zamana hükmetme arzusunun/tahayyülü ilk çağlardan beri süregelen bir düşüncedir. İnsanın zamana karşı olan bu tutkusu, hükmetme arzusu, zamanı istediği gibi harcama edimi, zamanı tekeline bulundurma isteği, bitmek bilmeyen arzuları yüzdürmek için korunaklı bir barınak olarak kullanmıştır. Yukarıda da üzerinde durduğumuz gibi Twitter diğer sosyal medya araçlarında biraz daha farklı bir durduğumuz beklenti ile kullanılmak. Eğlence boyutunda ziyade bilgi alma, duydu ve düşüncelerini ifade etme, içerik paylaşma ve iletişim kurma gibi pratiklerle daha çok kullanılır.

3.4.3. Instagram

Instagram 2010 yılında Kevin Syston ve Mike Krieger tarafından kurulan fotoğraf ve video paylaşma platformudur. Kullanıcılar çektikleri bir fotoğrafı dijital olarak istedikleri şekilde filtreleyerek paylaşmaktalar. Instagram'ın dijital filtreleme özelliği kullanıcılar tarafından büyük beğeni toplamıştır. Kısa bir zamanda popüler bir hale gelen Instagram 2012 yılına gelindiğinde Facebook tarafından bir milyar dolar karşılığında satın alınmasıyla birlikte o dönem için 30 milyon kullanıcısı olan Instagram, 2017 yılında 800 milyon kullanıcıya ulaşmıştır (Wikipedia, 2020). Yaklaşık olarak bir yıl son ise bir milyar kullanıcı sayısına ulaşarak büyük bir hayran

kitlesine ulaşmıştır. Instagram hızlı bir şekilde kullanıcı sayısını artırırken, diğer yandan da yeni özellikleriyle de sürekli kendini güncellemiştir. Bu özelliklerin en önemlileri “Story ve Tbt” dediğimiz özelliklerdir. Story (Hikâye); size ait bir fotoğrafın, mesajın, içeriğin, kısa bir süreliğine takipçileriniz tarafından görülmesidir. Tbt özelliği ise geçmişte paylaşılan bir fotoğrafı, tekrar paylaşarak yeniden paylaşım yapılmış gibi olur. Tbt “Bu Günde” seçeneği sayesinde Instagram hesabından daha önce paylaşılan bir gönderiyi (gümülü olan) tekrar paylaşmak, hem o günü yeniden hatırlamak ve hatırlamak hem de tekrar paylaşım olanağı sunmaktadır. Instagram’ın belki de en belirgin özelliği fotoğraf konusudur. Instagram alışlagelinen fotoğraf paylaşma özelliğinin ötesinde ayrı bir yöntem sunmaktadır (Aktan, 2018). Bu yöntem polaroid denilen fotoğraf makinalarının yapısına benzer bir şekilde fotoğrafları tam kare biçiminde kaydeder ya da paylaşır (Aktan, 2018). Instagram şüphesiz bireyler arasında görsel bir bağlantı kurmaktadır (Biçici, 2018). Instagram bireylerin kendilik duygularını buldukları, kendilerini ifade ettikleri bir platformdur. Ben’lerin tatmin edilmesi arayışında olan bireylerin benliklerini buldukları ve doyum sağladıkları bir ağdır (Biçici, 2018). Burada Lacan’ın Ayna Evresi kavramı bu duruma iyi bir örneklik teşkil edecektir. Lacan’a göre dil öznelerin var olduğu/ortaya çıktığı yerdir. Dil toplumun kültürel mirasını, hafızasını da nesilden nesile aktarır. Dil birey ait birçok şeyin inşa edildiği bir pratiktir, bireyin kültürünü, kimliğini, tarihini, inançlarını, düşüncelerini vb. gibi pek çok şeyin taşıyıcısı ve aktarıcısıdır. Ayna Evresi altı ila sekiz ay arasında ortaya çıkmaktadır. Bu yaş aralığında aynaya bakan çocuk izlenimin etkisi altındadır ve onu kontrolü altına almak istemektedir. Kendi hayali ile gerçekliği karıştıran çocuk zamanla bu imgenin kendi yansıması olduğunu fark edecektir (Akt. Biçici, Homer, 2013:41). Instagram kullanıcıları da Lacan’ın Ayna Evre’sinde olduğu gibi hayali gerçek kılmak ve bu imgeyi kontrolleri altına almak istemektedirler. İmge ile gerçekliğin iç içe geçtiği bu gezegende (Instagram) beğenilerin, benlikleri kontrol ettiği bir tablo söz konusu. Bu ağdan bütün bir beklenti paylaşılan bir içeriğin (ki bu çoğu zaman bir fotoğraftır) ne kadar beğeni aldığını, çünkü kullanıcılar kendilerini paylaşılan bu içeriğin alacağı beğeniye göre değerlendirmektedirler. Beğeni sayısı bağımlılık düzeyinde olan Instagram kullanıcısı mevcut. Bireyler Kendi varoluşunu, toplumdaki değerini, arkadaş grubu içindeki yerini, toplumsal statüsünü paylaşılan bu içeriklerin alacağı beğeniler üzerinden kurgulamaktalar. Bu kullanıcılar da buna bağlı olarak narsistik davranışlar görülmeye başlanmıştır. Sosyal medya mecraları arasında

Narsistik davranışların görüldüğü platform olan Instagram ve yine kullanıcıların narsistik semptomları sergiledikleri platform Instagram'dır (Alanka ve Cezik, 2016). Nitekim yapılan araştırmalar bunu doğrulamaktadır. Dumas ve ark. (2017) Tarafından yapılan bir çalışmaya göre, Instagram kullanıcıları arasında narsisizm kaynaklı davranışlar ve akran aidiyeti arasında pozitif yönlü bir ilişkiden söz edilmektedir. Aynı araştırmada, kullanıcıların popürlüklerini artırmak ve yaratıcılık göstermek için de Instagram kullandıkları ortaya çıkmıştır. Yine Moon vd. (2016) tarafından yapılan başka bir araştırmanın sonuçları ise şu şekilde, Kore'de 212 düzenli Instagram kullanıcısı üzerinde online yöntemiyle yapılan çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, kullanıcıların özgeçmişlerini ve kendilerine sunulan içerikleri paylaştıklarını, profil fotoğraflarını sık sık güncellediklerini, meslektaşlarına göre daha fazla Instagram'da zaman harcadıkları ortaya çıkmıştır.

3.5.Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Son yıllarda İnternet yaşantımızı daha da önemlisi iletişim kurma tarzımızı etkiler hale gelmiştir. Özellikle sosyal medya ağları daha az etkileşime fırsat sağladığı için yüksek sosyal kaygısı olan kişiler için özel bir öneme sahip duruma gelmiş ve bu kişilerin İnternet ve sosyal medya kullanımları artmıştır (Prizant-Passal, 2016, s. 221). Ancak daha çok sosyal medya kullanımı daha yüksek kaygı bozukluğuna yaşama ihtimalini de beraberinde getirmiştir (Vannucci, 2017, s. 163). Sosyal medya kullanıcılarının çevrim içi ortamlarda kaygı, huzursuzluk, endişe duygusunun yaygınlaştığı da gözlenmekle birlikte (Wakefield ve Wakefield, 2018, s. 45). Yapılan bazı araştırmalarda sosyal bağ kurmak için kullanılan sosyal medyanın sosyal izolasyona verilen tepkilerle ilişki olduğu vurgulanmıştır (Lin, Li ve Qu, 2017, s. 539). Bu sosyal izolasyonda insanlarda kaygıya neden olabilecek bir durum oluşturabilmektedir. İnsanlardaki sosyal kaygının, mekân durumunun olmadığı, kullanıcı kitlesinin birbirlerini tanımadığı, görüşme ya da karşılaşma imkanlarının kısıtlı olduğu sosyal medya platformlarına yönelttiğini ifade etmektedirler. Başka bir ifadeyle, sosyal kaygılı olan kişilerin kaygı düzeylerini sosyal medya platformlarının çeşitli özellikleri sebebiyle daha minimum düzeyde yaşadıkları ve bunun sonucu olarak da sosyal medya iletişimini tercih ettikleri görülmektedir. Yapılan başka çalışmalarda da (Aktan, 2018). sosyal medyanın yoğun kullanımının problemlili İnternet kullanımına ve sosyal kaygıya neden olduğu da vurgulanmaktadır. Sosyal kaygılı olan kişiler için İnternet

ortamlarında normal yaşamdaki yüz yüze iletişime göre daha az kaygı duymakta ve kendilerini ödüllendirici bir duruma sahip olabilmektedir. Bu durumdan kaynaklı sosyal kaygılı olan kişiler İnternet ortamında daha fazla zaman geçirmekte ve bunun sonucunda da hayatlarında birtakım olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Zorbaz, 2013, s. 27). Bilgisayar oyunları ve sosyal paylaşım siteleri psikolojik ve sosyal gelişim açısından özellikle çocukları ve gençleri olumsuz etkilemektedir (Feng ve ark. 2003, Ögel 2012). Gerçek yaşamda çocukların yüz yüze kurduğu iletişim içeren oyunlar sayesinde doğrudan davranış, duygular ve kültürel durumlar paylaşılmakta iken sosyal medya ortamlarında bu durumlar tam anlamıyla gerçekleşmemektedir. Ayrıca yüz yüze olan iletişimlerde konuşmayı başlatma ya da sürdürme ile ilgili sorunları olan insanlar sanal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade etme olanağı bulmaktadırlar (Aktan, 2018). Son yıllarda yoğun olarak kullanılan ve bir iletişim alanı haline gelen sosyal medyada harcanan zamanın artması ve bunun problemlili kullanımı sosyal kaygı dolayısıyla iletişim kaygısı ile ilişkilidir. Sosyal ortamlarda kurulacak gerçek ilişkiler ve iletişimler sosyal kaygısı olan kişiler tarafından çok tercih edilmemekle birlikte iletişim açısından diğer kişilerle mekân kullanımının olmadığı ortamlar olan sosyal medya uygulamalarının daha çok kullanılma durumunu ortaya çıkarabilmektedir. Farklı bir ifadeyle sosyal kaygılı olan kişilerin sosyal medya ortamlarında kendilerini sosyal olarak daha yeterli bir konumda hissettikleri söylenebilir. Sosyal kaygıya sahip kişiler için İnternet ortamı yüz yüze yapılan iletişime göre daha az kaygı sebebi olmakta ve ödüllendirici bir özelliğe sahip olabilmektedir. Bu nedenle sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişiler İnternette daha fazla zaman geçirmekte ve bu durum da kişilerin hayatlarında olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Zorbaz, 2013).

Çevrimiçi ağları kullanan kişiler için çevrimiçi etkileşimin bazı yararları bulunmaktadır. Bu ağlar kullanıcılara kimliğini gizleyebilme, online olarak iletişim kurma, kullanıcının görünümünü önemli olmayan bir hale getirme ve kullanıcının baskı mekanizması olarak gördüğü yüz yüze iletişimde dikkat edilecek unsurlardan kurtarma ve bu vesileyle yüz yüze iletişimde ortaya çıkan sözel olmayan beden dili ve güveni ortadan kaldırmakta ve aşırı değerlendirme kaygısı yaşayan kişilerin sosyalleşme durumlarını daha kolay hale getirebilmektedir (McKenna ve Bargh, 2000). Caplan (2002) sosyal kaygı belirtilerinin sorunlu İnternet kullanımına sebep olduğunu belirtmektedir. Ayrıca bu kişilerin sosyal medya platformlarında zaman

geçirdiklerinde daha çok pasif olarak rol aldıkları, sosyal kaygı yaşayan kişilerin sosyal medya ağlarında sosyal kaygı yaşamayan kişilere göre sosyal medya uygulamalarında daha fazla zaman geçirdikleri ve pasif durumda olan kullanıcıların sosyal ağ platformlarında sosyal kaygılı olan kullanıcıları daha kaygılı bir duruma getirdiği belirtilmektedir. Pasif durumda olan kullanıcı diğer kullanıcıların profillerini ve paylaşımlarını incelemekte ve herhangi bir iletişime geçmemektedir (Shaw ve Gant, 2002). Bu gerçekleşen durum kullanıcıya muhtemel yüz yüze iletişimde yaşayacağı kaygı durumunu anımsatmaktadır (Rauch, Strobel, Bella, Odachowski ve Bloom, 2014; Shaw, Timpano, Tran ve Joormann, 2015). Bu sebeple iletişim ve etkileşimde problem yaşayan sosyal kaygılı kişiler sosyal ağlardaki etkileşimi daha cazip görmektedirler. Sonuç olarak sosyal kaygılı kişiler çoğunlukla yüz yüze olan iletişim ve etkileşimden veya kaygıyı artıracak davranışlardan kaçarak daha güvenli olan davranışlara eğilim göstermektedirler (Clark, 2001; Erözkan, 2009). Yüz yüze iletişimde kaygı unsuru olabilecek durumlardan kaçmak için sosyal medya ağlarını kullanan bu kullanıcılar, olumsuz değerlendirilme korkusu, gülünç duruma düşme, utanma baskısı gibi sebeplerden kaynaklı sosyal korkularını düzenlemek ve dengelemek için sosyal medya uygulamalarını kullandığı ve sosyal kaygının İnternet kullanımını pozitif olarak yordadığı görülmektedir (Shepherd ve Edelman, 2005).

Ayrıca araştırmacılar, sosyal medya platformlarının aşırı ve bağımlılık derecesinde kullanılmasının kaygı bozukluğuna neden olabileceğini de vurgulamaktadırlar (Barry, Sidot, Briggs, Reiter ve Lindsey, 2017; Primack ve diğerleri, 2017; Vannucci, Flannery ve Ohannessian, 2017). Woods ve Scott (2016)'un gençler üzerinde yaptığı araştırmasında, sosyal medya uygulamalarını düzenli olarak hem gece hem de gündüz kullanan ayrıca sosyal medyayı duygusal olarak daha çok tercih eden ve kullanan öğrencilerin uyku kalitelerinde bozulma, düşük benlik saygısı ve büyük oranda depresyon ve kaygı yaşadıkları bulgulanmıştır. Bu durumda da kişiler daha fazla problemler yaşamakta, sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanmakta ve kişinin sosyal performansını ve işlevselliğini etkilemektedir. Ayrıca bu kişiler sosyal çevrelerinde kendilerinin ifade ettikleri söylemlerinin sıkıcı olduğunu ve başkalarının kendilerini beğenmediklerini düşünmektedirler (Türkçapar, 1999). Kişiler bu düşünce tarzı ile birlikte sosyal kaygı yaşamakta ve sosyal çevresi ile iletişim kurmakta güçlük çekmektedirler (Merikangas, Venevoli, Dierker ve Grillon, 1999). Bu düşünce tarzı ile kişiler hem kendisine hem de çevresinde bulunan diğer kişilere karşı olan güven

durumlarını azaltabildikleri belirtilmektedir (Heimberg, Stein, Hiripi ve Kessler, 2000).

İlgili literatür incelendiğinde sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalarında var olduğu görülmektedir.

Doğan ve Tosun (2016)'un yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve sosyal ağ uygulamaları ile problemlili akıllı telefon kullanımları arasındaki ilişki durumlarını incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından farklılık bulunmuş olup lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile sosyal medya uygulamaları ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça problemlili akıllı telefon kullanım düzeylerinin de arttığı bulgulanmıştır.

Müezzin (2017)'in lise öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında İnternet bağımlılığının kontrol güçlüğü, yoksunluk, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon bağlamında incelendiği araştırmasında 511 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin büyük bir oranın İnternet kullanım süresi ile kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, yoksunluk, sosyal izolasyon ile toplam İnternet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve öğrencilerin risk durumunda olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Caplan (2002) problemlili İnternet kullanım davranışını ölçmek üzere 386 kişilik 18-40 yaş arası örneklem üzerinde yaptığı çalışmasında sosyal kaygı duyan kişilerin yüz yüze iletişimden çok, daha az zorlayıcı gördükleri sanal iletişimi tercih ettiklerini, bunun da sosyal medya bağımlılığına neden olabileceğini bulgulanmıştır.

Shepherd ve Edelman (2005) çalışmasında, sosyal kaygının problemlili sosyal medya kullanımını yordamada anlamlı pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu saptamıştır. Sosyal medya bağımlılığı sosyal kaygısı yüksek bir grup öğrencide daha yüksek bulunmuştur.

Caplan (2005)'in 251 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir diğer çalışmada da kendini gösterme seviyeleri yeterli olmayan bireylerin sosyal medyaya yönelindikleri saptanmıştır. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğu öne sürülmektedir.

Yang ve Tung (2007)'un 18-65 yaş arasındaki yetişkinler ile ilgili yapılan çalışmasında, İnternet bağımlısı olan bireylerin, İnternet bağımlısı olmayan bireylere göre daha fazla oranda kişilerarası olan ilişkilerde sorunlar yaşadıkları ve sosyal kaygı belirtileri gösterdikleri saptanmıştır.

Caplan (2007), 18-28 yaş aralığındaki 343 lisans öğrencisinden elde ettiği bulgulara dayanarak, sosyal medya bağımlılığının gizlilik sağlayabilen özelliği nedeniyle daha az sosyal kaygı yarattığını vurgulamıştır.

Ceyhan (2011)'in 411 öğrenci üzerinde İnterneti kullanma sebepleri hakkında yaptığı çalışmasında, öğrencilerin eğlence amaçlı İnterneti kullanan ve tanımadığı insanlarla sosyal ilişkiler kurmak için İnterneti kullanan öğrencilerin, üniversite öğrencilerinin problemlili İnternet kullanım düzeylerinin, bilgi edinmek amacıyla İnternet kullanan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Baltacı, İşleyen ve Özdemir tarafından (2012) 280 öğrenci üzerinde yapılan araştırmasında, sosyal medya ağlarını arkadaşlarıyla görüşmek için kullanan öğrencilerin, bu amaçla kullanmayan öğrencilere göre etkileşim kaygılarının ve algılanan sosyal desteklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Romantik ilişkisi bulunan öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin daha yüksek ve etkileşim kaygı düzeylerinin düşük olduğu bulgulanmıştır. Aynı çalışmada sosyal medya ağlarına aktif üyelik sürelerine göre yapılan incelemede, 1-2 yıldır sosyal medya ağlarına üye olan öğrencilerin etkileşim kaygılarının 3 yıl ve üzeri bir süredir üye olan öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür.

Durak ve Durak (2013) yaptığı çalışmada, 18-25 yaş aralığındaki 448 üniversite öğrencisinde elde edilen araştırma sonuçlarında problemlili İnternet kullanımına sahip öğrencilerde, sosyal kaygı ile yaş arasında zıt yönlü ilişki saptanmıştır.

Zorbaz ve Dost tarafından (2014) 682 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen problemlili İnternet kullanımı ve sosyal kaygı araştırmasında erkek öğrencilerinin problemlili İnternet kullanımının kız öğrencilerinde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca lise öğrencilerinin problemlili İnternet kullanımında sosyal kaygı değişkeninin alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusu ve genel durumlarda sosyal kaçınma ve genel durumlarda huzursuzluk duyma boyutlarının büyük bir oranda etkili olduğu belirtilmiştir.

Savcı, Aysan ve Savcı (2015)'in ergenler üzerine yaptığı "aleksitimi ile İnternet bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyal fobinin aracı rolü" başlıklı araştırmasında sosyal kaygının İnternet bağımlılığını dolaylı olarak değil doğrudan öngördüğü, aleksitimi ve İnternet bağımlılığı arasında sosyal kaygının önemli bir işlev gördüğü saptanmıştır.

Woods ve Scott (2016), 467 genç üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal medya uygulamalarını hem gün boyu hem geceleri hem de sosyal medya uygulamalarında duygusal açıdan daha fazla kullanan öğrencilerin uyku kalitelerinde ve benlik saygılarında düşüklük ve daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyonu yaşadıkları bulgulanmıştır.

Vanucci ve diğerleri (2017) tarafından 18-22 yaş aralığındaki 563 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, kişilerin günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal kaygı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki söz konusu olup kişilerin sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal kaygı seviyelerinin aynı oranda arttığı bulgulanmıştır.

Barry, Sidot, Briggs, Reiter ve Lindsey (2017)'in 14-17 yaş grubu ergenler üzerinde hem ergenlerin hem ailelerinin bakış açısıyla gerçekleştirdiği çalışmada, sosyal medyada çok sayıda hesabı olan gençlerin aileleri tarafından bu gençler için daha çok kaygılı ve depresif olarak ifade ettikleri bulgulanmıştır.

Primack ve diğerleri (2017) tarafından, 19-32 yaş arası genç yetişkinler üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada, sosyal medya hesapları çok olan gençlerin sosyal medya hesapları az sayıda olan gençlere göre depresyon ve kaygı belirtilerinin daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Fayazi ve Hasani (2017)'in 240 kadın ve 213 erkek İranlı üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, İnternet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı artırdığı ve sosyal kaygı ile İnternet bağımlılığı arasında doğrusal bir ilişkinin bulunduğu bulgulanmıştır.

Kılıç ve Durat (2017)'in üniversite öğrencilerinde problemlili İnternet kullanımı ve sosyal kaygı bozukluğunun ilişkisi araştırılmış olup araştırma sonucunda; problemlili İnternet kullanımının üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı artırdığı ve bu İnternet bağımlılığının beraberinde diğer psikiyatrik rahatsızlıkları da getirebileceği vurgulanmıştır.

Elhai ve diğeri (2018) tarafından 359 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, farklı değişkenlerin (yaş, cinsiyet vb.) sosyal medya kullanımı, kaybetme durumu, meydana gelen kaygı durumu ve duygu durum düzenleme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

3.6.Yaşam Doyumu Nedir?

İlk kez Neugarten'in kullandığı yaşam doyumu kavramı ardından pek çok araştırmanın konusu haline gelmiştir. Yaşam doyumu kavramında yer alan doyum; gerçekleşmesi beklenenlerin, gereksinimlerin ve isteklerin karşılanma düzeyi olarak nitelendirilebilir. Yaşam doyumu, kişilerin yapmak veya elde etmek istedikleri ile sahip oldukları arasında yaptıkları kıyaslamalar neticesinde deneyimlediği duygulardır. Yaşamdan alınan doyum kavramı gerçekleşmesi beklenen şeyler ile içerisinde bulunan koşulların karşılaştırılmasıyla elde edilen çıkarımları göstermektedir (Özer ve Karabulut, 2003).

İnsanın bütün hayatı ve hayatının her alanı yaşam doyumu kavramı içerisinde ele alınmaktadır. Yaşamdan alınan doyum kavramından, tek bir boyutla alakalı doyum düzeyi değil, bütün boyutlarda bireyin algıladığı doyum düzeyi anlaşılmaktadır (Aksaray, Yıldız ve Ergün, 1998).

Yaşam doyumu bireylerin beklenti, hedef, ilgi ve standartlarından oluşan durumunu, kültür ve değer sistemi içinde yaşayış biçimini aktarır. Yaşam doyumunun bileşenleri, kişinin fiziksel sağlığı, uyum becerisi, psikolojik iyi olma hali, çevresi ile ilişkileri ve sosyoekonomik durumudur. Bu açıdan, kişinin iyi olma hali, yaşamdan doyum sağlaması gibi kavramlar yaşam niteliği kavramının öznel tarafını anlatırken; özerk yaşayabilme, toplumsal ilişkiler, üretken olma gibi ifadeler kavramın nesnel boyutunu oluşturmaktadır (Balat ve Akman, 2006).

3.6.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Olumlu-olumsuz duygular boyutunda, kişinin verdiği tepkiler duruma göre farklılık gösterebilir ve daha anlamlı tepkiler görülebilir. Yaşam doyumu boyutunda ise, Kişinin bir bütün olarak yaşam doyumu reaksiyonu; bireyin kendisi hakkında ki düşüncesi, yaşam şekli ve kendisi hakkında değerlendirmeleri ile tutarlılık göstermektedir. Anlık değerlendirmeleri barındıran öznel iyi olmanın olumsuz ve olumlu duygularından farklı bir şekilde yaşam doyumu durumu, genel olarak bir süreci gözden geçirir.

Kişinin iyi olması durumunda mikro düzeyde bilişsel durumlar ve duygusal alanlar önemli bir etkiye sahipken makro düzeyde kişinin içinde bulunduğu ülkenin durumuna bağlı olarak toplumsal ve ekonomik alanlar da bireyin yaşam doyumunu etkilemektedir (Yetim, 2001).

Yaş: Yaş ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri konu alan araştırmalarda baskın olan görüş genellikle yaşın artmasıyla yaşam doyumunun azaldığıdır. Bununla beraber genç bireyler pozitif ve negatif duyguları daha fazla yaşamaktadırlar ve yaşı ilerlemiş olan kişiler ise genç bireylere oranla yaşamlarını daha da pozitif şekilde değerlendirmektedirler (Gümüş, 2006).

Gelir Düzeyi: Paranın bireysel iyi oluş düzeylerini artırıp artırmadığını saptamak için bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışma neticesinde, ülkelerin zenginlikleri ile kişisel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif doğrultuda güçlü bir ilişkinin olduğunu dile getirilmiştir. Fakirliğin olduğu ülkelerde zenginlikle bireysel iyi oluş düzeyleri arasında yüksek bir ilişki olduğu ve fakirlerin mutsuzluk risklerinin daha fazla düzeyde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Zengin ülkelerdeyse bu durumun tam tersi bir durum söz konusu ve bu ilişki daha düşüktür. Bunun dışında ekonomik ilerlemenin sonucunda artan milli gelirin bireysel iyi oluş düzeyini çok az miktarda yükselttiği sonucu ortaya çıkmıştır (Diener ve Biswas-Diener, 2002).

Neticede gelirin yaşam doyumunu üzerinde ki etkisinin göreceli olduğu söylenebilir ve aynı zamanda gelir ile beraber değişen güç ve statünün de gelire yaşam doyumunda bir etkisi olduğu düşünülebilir.

Cinsiyet: Yapılan araştırmalar, yaşam doyumuyla cinsiyet arasındaki farklılaşmanın az olduğunu göstermektedir. Erkekler kadınlara nazaran daha az negatif duyguyu dile getirmelerinin yanı sıra bireysel hayatlarında daha az haz hissetmektedirler (Yetim, 1991).

Sağlık: Yaşlı 99 bireyle yapılan araştırmada, yaşlı bireylerde yaşam doyumunu, bedensel sağlık, psikolojik ve hissi sağlıklılık, sosyal yardım ve kontrol noktası arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın nihayetinde, fiziksel sağlıklılığın yaşam doyumunun en kritiği belirleyici etkeni olduğu belirlenmiştir (Abu-Bader, Rogers ve Barush, 2002).

İş yaşamı: Campbell ve Ark. (1976) bireylerin gelir seviyelerindeki değişikliklerin yaşam doyumlarına olan etkilerini incelemişlerdir. Yapmış oldukları bu çalışmada, gelir farklılıkları kontrol altında tutulsa dahi işsizlerin en mutsuz grubu oluşturduklarını tespit edilmişlerdir (Akt: Yetim, 1991).

3.6.2. Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi kavramıyla ilgili alan yazında birden fazla tanım mümkün çünkü kişilerin hem kendi yaşamındaki deneyimleri hem de yaşam şartlarına bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bundan dolayı bu kavram oldukça öznedir. Bir birey yaşam kalitesini sahip olduğu maddi zenginlikle açıklarken bir diğeri bunu kabiliyetleriyle (örneğin, maddi olarak fiziksel ve duygusal iyi bir yaşam sürdürme) açıklamaktadır (Avcı ve Pala, 2004). Engelli insanlar yaşam kalitesini yüksek bir şekilde rapor ederken, kısa zaman önce işinden olmuş sağlıklı bir birey daha az yaşam kalitesi rapor edebilir. Bu nedenle yaşam kalitesini fiziksel, sosyal zenginliği dahil eden ve duygusal yönünü içeren çok katmanlı bir kavram olarak ifade edebiliriz (Sarı vd. 2007). Yaşam kalitesine bilimsel ilgi ve farkındalık, II. Dünya Savaşı'nın ardından arttı. Bu dönemin ardından öznel zenginlik ve yaşam standartlarına dair çalışmalar artmıştır (Vural vd., 2010).

Yaşantımızın hemen hemen hepsini etkileyen yaşam kalitesi, psikolojinin alt dallarından olan endüstriye psikoloji sık sık üzerinde durmaktadır. Çalışanların iş doyumunu değişkeniyle birlikte irdeledikleri yaşam kalitesi, iş sahibi olanların mutlaka üzerinde durması önemli olan bir husustur. Yüksek yaşam kalitesi seviyesi, çalışanların daha yüksek düzeyde çalışmalarını sürdürmelerini ve iş görenin hoşnutluğuna neden olmaktadır (Vural vd., 2010). Northwestern Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmaya baktığımızda, iş görenin hoşnutluğu direk olarak bir şirketin mali performansı ile ilişkilidir ve bu tablo da doğrudan olmasa bile dolaylı bir şekilde müşterilerin memnuniyetine etki etmektedir. Sağlıklı yaşam ve mutluluğu isteklendiren bir iş yerine sahip olmak yalnızca psikolojik olarak değil verimliliğin de artmasını sağlar. Yapılan başka bir çalışmada, mutlu işgörenlerin haftanın % 80'ini çalışmalarına ayırdıklarını, daha düşük mutluluğa sahip olan iş görenlerinse enerjilerini yalnızca % 40'ını çalışmalarına ayırdıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Kurt ve Unsar, 2011).

İşletmelerdeki işgörenlerin tutumları yaşam kalitesinde önemli bir etkiye sahiptir. İşgörenlerin takım faaliyetlerine ve sağlıklı iş yerlerine teşvik edilmeleri, daha sağlıklı bir iletişim kültürünün oluşturulmasını sağlayabilir (Koçoğlu ve Akın, 2009). Bunun dışında işgörenlerin işgörenlerin kaygılarını azaltabilecek faydaların sunulması çalışma yaşam kalitesini artırabilir. Esnek saatler gün içerisindeki bakımı, bulunduğu yerden çalışma alternatifleri ve gerektiği zaman yapılan yardımlar pek çok işgörenin problemlerini çözmesi noktasında destek olup işyerinde motivasyonlarını artırma ve üretme potansiyellerini geliştirecek niteliktedir (Gülseren vd., 2001).

İş hayatıyla ilgili hoşnutsuzluk, pozisyondan ya da vaziyetten bağımsız şekilde işgörenleri kısa bir süreliğine etkisi altına alabilir. İşgörenlerin sorunları işletmelere pahalıya mal olabilir. Bu sebeple idareciler, işgörenlerin yanında tüm kurumsal düzeylerde çalışma memnuniyetsizliğinin azaltılmasını hedeflemektedir (Kılıç ve Keklik, 2012). Bu sofistike bir problemdir zira yaşam kalitesine etki eden faktörlerin izole edilmesi ve tanımlanması son derece güçtür. Bir işletmenin finansal gücü, işgücünün memnuniyeti ile ilişkilidir. İşgören hoşnutluğunu kontrol etmeyen ve iletmeyen bir işletmede üretim oranı azalır. İşgören hoşnutluğu ve iş yaşam standartı, işletmelerin hedef kitesine hizmet sunmaları potansiyellerini direkt etkilemektedir (Yıldırım ve Hacıhasanoğlu, 2011).

Yaşam kalitesi kavramıyla ilgili çalışma yapanların öncüsü Thorndike (1939), yaşam kalitesini içinde yaşadığımız çevrenin bireyler üzerindeki tesiri olarak ifade etmiştir. Ferrans'a (1990) ise şöyle konuyu şu şekilde açıklamıştır, yaşam kalitesi “kendisi için önemli olan yaşam alanlarından duyulan memnuniyet veya memnuniyetsizlikten kaynaklanan bir refah duygusu” olarak tanımlanabilir (Akt. Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Bunun yanında yaşam “bireyin yeteneklerini veya yaşam tarzlarını kullanarak değerlerini, amaçlarını ve ihtiyaçlarını karşılama” olarak da açıklanabilir (Abdurrahman vd., 2011).

Çoğul bir kavram gibi görünse de yaşam kalitesi içerisinde çok çeşitli boyutları barındırmaktadır (Dülger vd., 2009). Başka bir görüşe göre ise, yaşam kalitesi temel terimi altındaki farklı nitelikler aşağıda şu başlıklardan oluşmaktadır:

- Fiziksel Refah
- Maddi Refah

- Sosyal Refah
- Bilişsel Refah (Blunden, 1988)

İlk nitelik olarak verilen fiziksel refah, bireyin bedenini olabildiğince etkili kullanabilme kabiliyetini açıklamaktadır (Janicki, 1997). İçerisinde sağlıklı olmayı, zinde kalmayı ve iyi beslenmiş olmayı barındırır (Blunden, 1988). İkinci nitelik olan maddi refah; ev, ekonomik beklenti, mal, geçinme ihtiyacı, çevre, güvende olma ve bunun gibi etkenleri kapsamaktadır. Bir başka nitelik olan sosyal refah; arkadaşlar, aile ve yeni tanışılan kişilerle özne arasındaki ilişkileri kapsamaktadır. Bilişsel refahsa esas olarak bireylerin kendi yaşam doyumları algılarını gösterir ve sosyo-ekonomik etkenleri, toplumsal etkileşimlerin düzeylerini ve yaşam şartlarını içermektedir (Dülger vd., 2009).

Son otuz yılda yaşam kalitesiyle ilgili ve sağlık alanında literatürde çok ciddi bir gelişim ortaya çıkmıştır. Ancak araştırmaların artmasına karşın yaşam kalitesinin tanımı noktasında ortak bir görüş birliğine ulaşılamamıştır (Yeşil vd., 2010). Tanımlamayla ilgili sorunlar sürse de kayda değer bir oranda genel ve işlevsel tanımlar getirebilmektedir (Argon ve Kösterelioğlu, 2009). “Kişinin hayatını karakterize eden özelliklerin pozitifliği veya olumsuzluğunun kişisel bir ifadesi” şeklinde ifade edilen tanımlamaysa en fazla atıf yapılan yaşam kalitesi tanımıdır (Göçgeldi vd., 2008). Bunun dışında Dünya Sağlık Örgütü’nün ifadesiyle “Hastalık, yaralanma, tedavi veya politikadan etkilenen bozulmaların, işlevsel durumların, algıların ve sosyal fırsatların değiştirdiği yaşam süresine atanan değer” olarak açıklamıştır (WHO, 2015) Yaşam kalitesi tanımında bir fikir birliği olmamasına karşın, farklı boyutları olan bir yapı şeklinde ifade edilmektedir (Eser vd., 2010).

Yaşam kalitesi müphem bir yapı olmanın yanında bu tabloyu iyileştirmeye yönelik farklı noktalarını gösteren maddelerden ibaret olan bir eylem planı Dünya Sağlık Örgütü tarafından kabul edilmektedir. Bu maddelerin yanı sıra örneğin, Fallowfield (1990), yaşam kalitesinin dört ana boyutu; psikolojik (ruh hali, duygusal sıkıntı, uyum), sosyal (ilişkiler, sosyal ve boş zaman etkinlikleri), mesleki (ücretli ve ücretsiz iş) ve fiziksel (mobilité, acı, uyku ve iştah) olarak sıralanabilir. Benzer şekilde; sağlık alanında çalışan araştırmacılar, yaşam kalitesini beş alanda operasyonel hale getirmiştir (Eser vd., 2010). Bunlar;

- Fiziksel Fonksiyon
- Sosyal Fonksiyon
- Fiziksel Problemlere Bağlı Yaşamsal Rol Kısıtlamaları
- Duygusal Problemlere Bağlı Yaşamsal Rol Kısıtlamaları
- Zihinsel Sağlık

Literatüre baktığımızda yaşam kalitesiyle ilgili yapılan ölçeklerin temel boyutları bu algılardan oluşmuştur.

Ölçeklere baktığımızda ise, Pek çok girişlerinin kişilerin yaşam kalitesini ne derece etkilediğini ortaya çıkarmak amacıyla kullanıldıklarını görmekteyiz.

Örneğin göğüs estetiği ameliyatıyla ilgili yapılan bir araştırmada, bayanların operasyondan önceki ve operasyondan sonraki yaşam kaliteleri mukayese edilmiştir. (Klassen vd., 1996). Araştırmaya dahil olan 166 bayanın ameliyat öncesi ve ameliyattan sonra genel nüfustaki kontrol grubuna oranla düşük yaşam sahip oldukları ve bununla birlikte ameliyatın bayanların hem psikolojik hem fiziksel, hem de sosyal fonksiyonlarında bir azalmaya neden olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Yaşam kalitesi ölçeğini kullanarak yaşam kalitesinin belirleyicilerini araştıran pek çok çalışma mevcuttur. Örneğin, 57 yaş ve üzeri, farklı hastalıkları (kalp yetmezliği, akciğer hastalığı, tansiyon, kolesterol gibi) hastalıkları olan bireylerin benzer yaşlardaki herhangi bir hastalığı olmayan deney grubundakilerle yapılan bir çalışmada; yaşam kalitesinin etkili olduğu alanların gerek psikolojik gerek sosyal gerekse fiziksel uyumun yaşam kalitesine olan temel katkısını karşılaştırılmıştır (Arnold vd., 2004). Hasta grubundaki bireyler ve hasta olmayan denekler arasında zihinsel ve fiziksel olarak fonksiyonel açıdan farklılıkların olduğu ortaya çıkmıştır. Kalp, akciğer, sırt gibi sorunları olan hastalar ile, fiziksel fonksiyonellikten sağlıklı kişilere oranla anlamlı düzeyde az puan almıştır. Bunun yanında, migren ve akciğer hastası olan kişilerin, hasta olmayan denek grubundaki kişilere oranla daha az zihinsel sağlık problemine sahip oldukları tespit edilmiştir. Yapılan bir diğer araştırmadaysa, birden fazla kronik hastalığa olan popülasyonda bu hastalıkların yaşam kalitelerini nasıl etkilediği araştırılmıştır. Kültürlerarası gerçekleştirilen bu araştırmaya, sekiz farklı ülkeden 936 katılımcı katılmıştır (Alonso vd., ve IQOLA Proje Grubu 2004).

Herhangi bir hastalığı olanların puanlarının, herhangi bir hastalığı olmayanlara oranla daha az olmasına ilaveten; artrit, akciğer hastalığı ve konjestif kalp yetmezliği olan hastaların yaşam kaliteleri fiziksel bileşen puan sırasında büyük farka sahip bir grup olduğu tespit edilmiştir.

3.7. Sosyo-demografik Faktörler

Pek çok farklı disiplin bu çok boyutlu olgunun tanımlanması için çalışmıştır. Yaşlanmayla ilgili yapılan araştırmalarında yaşlıların hayatlarında önemli olduğuna inandığı farklı etkenler, yaşam kalitesi teriminin altında değerlendirilmiştir. Yaşlıların refahlarının ele alınması için yaşam kalitesi büyük bir önem teşkil etmektedir (Uğuz vd., 2006).

Yaş, literatürde yaşlılar içinde yaşam kalitesinin belirlemesine ilişkin demografik etkenlerden biri olarak değerlendirilmiştir. Zhou vd. (2011) 60 yaş ve üzeri bireyler arasında yaşam kalitesi ve yaş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan bir başka çalışmanın sonuçları ise şöyle, 75 yaş üstü kişilere oranla, 74 ila 60 yaş arasındaki kişilerin daha yüksek düzeyde yaşam kalitesi puanına sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Cinsiyetse her yaşta yaşam kalitesine etki eden önemli bir diğer etkidir (Balan ve Devi, 2015). Literatürde yer alan çeşitli çalışmaların sonuçlarına göre, yaşı ilerlemiş olan erkeklerin, yaşı ilerlemiş olan kadınlara oranla daha yüksek yaşam kalitesi puanına sahip olduğu oldukları tespit edilmiştir (Thomopoulou vd., 2010; Balan ve Devi, 2015; Datta ve Majumdar, 2015). Yapılan çalışmalar ortaya koymaktadır ki, cinsiyetin yaşam kalitesine ilişkin olarak tutarlı sonuçlar ortaya koyduğu sonucu çıkmıştır.

Bryla vd. (2013), gelir düzeyinin yaşlılar içinde yaşam kalitesiyle ilgili bir etkenin eğitim olduğu sonucuna varılmıştır. Bir diğer araştırmanın sonuçları, 65 yaş ve üzerindeki bireylerde ilköğretime oranla yüksek öğrenim eğitime sahip olanların daha pozitif yönlü bir yaşam kalitesine sahip oldukları saptanmıştır (Bryla vd., 2013). Huzurevinde yaşayan yaşlılarla yapılan bir başka araştırmanın sonuçlarında ise, eğitim seviyesi yüksek olan yaşlılarda, yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Tseng ve Wang, 2001).

Yaşam kalitesiyle ilgili olduğu düşünölen bir diğer etken medeni durumudur. Bunun yanında, medeni halin yaşı bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkinliğine dair muhtelif bilgiler mevcuttur. Thomopoulou vd. (2010), evli olan yaşlıların dul ve boşanmış olan yaşlılara oranla daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Ancak boşanmış ve dul olanlar arasında böyle bir sonuç elde edilmemiştir. Bu çalışmaların yanı sıra, Brezilya'da yapılan bir araştırmaya göre yaşlı yetişkinlerin, 60 yaş ve üzerindekiiler arasında medeni hali ve yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Yapılan çalışmaların verilerine baktığımızda, 65 yaş ve üzerindeki bireylerin, ihtiyaçlarını karşılayacak kadar gelire sahip olanların daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları sonucuna varılmıştır. İngiltere'de yapılan bir çalışmaysa, ekonomik olarak durumu iyi olmayanların zayıf algılandıkları ve bunun da yaşam kalitesini negatif doğrultuda etkilediği bulgusuna varılmıştır (Netuveli vd., 2006).

Yaşlı bireylerin birlikte yaşadıkları kişilerin, yaşlılarda yaşam kalitesinin belirlenmesinde kayda değer bir öneme sahip oldukları ifade edilmiştir (Balan ve Devi, 2015). 60 yaş ve üzerindeki yaşlı bireylerle yapılan başka bir araştırmada, eşleriyle beraber yaşayanlarla eşleri ve çocuklarıyla beraber yaşayanların yaşam kalitelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada akrabalarıyla beraber yaşayan yaşlılardaysa düşük yaşam kalitesi görölmüştür (Balan ve Devi, 2015). Diğer bir araştırmada, tek olmayan kadınların daha yüksek yaşam kalitesi düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Fakat bu değerlendirme katılımcı erkekler için anlamlı bir sonuç ortaya koymamıştır (Netuveli vd., 2006). Bu sonuca tezat olarak, 60 yaş ve üzerindeki kişiler ile yapılan başka bir çalışmanın nihayetine göre ise; eşi, çocuğu ya da başkaları ile beraber yaşayanların, yalnız yaşayanlara oranla daha düşük düzeyde yaşam kalitesi sahibi oldukları tespit edilmiştir (Rathnayake ve Siop, 2015).

Alanyazında oturlan yerin yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin üzerindeki etkisi de araştırılmıştır. 60 yaş ve üzeri kişiler ile yapılan çalışmadaysa deneklerin yaşam kalitelerindeki değişim puanları oturlan yer yönünden ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre kırsal bölgede yaşayan yaşlı insanların, kentsel bölgede yaşayan yaşlı insanlara oranla daha yüksek yaşam kalitesi puanını elde ettikleri görölmüştür (dos Santos Tavares vd., 2014).

Nihayetinde, pek çok uzman değişik demografik etkenlerin yaşlılarda yaşam kaliteleri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Alanyazında değerli donelere ulaşılmış olup bu parametrelerin, yaşlılıkla ve yaşam kalitesinin bağı hakkındaki anlayışın genişletmesini sağlamıştır.

3.7.1. Sağlık Faktörü

Weber vd. (2015), serbest yaşam kalitesi değişkenlerinden birisinin fiziksel sağlığa dair olduğu varsaymaktadırlar. Dięer bir çalışmaysa, yaşlılar arasında uygun bir yaşam kalitesinin belirleyici etkenlerinden biri -iki cinsiyet için de-yerinde bir sağlık dūřüncesi olduğu tespit edilmiştir. Adı geçen çalışmada kronik hastalığı olan kişilerin sayısındaki artışla yaşam kalitesindeki dūřüř yönlü bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir (Campos vd., 2014). Zihinsel sağlığın yaşam kalitesine önemli bir etkisi olduğu dūřüncesi da bu araştırmada görülmüştür (Netuveli vd., 2006). Borowiak ve Kostka (2004) yaptıkları araştırmanın sonucunda, yalnız veya birileriyle yaşamasından müstakil bir şekilde 65 yař ve üzerindeki kişilerin yaşam kalitesi üzerindeki en önemli role sahip bağımsız etkenin depresyon olduğu tespit edilmiştir. Depresyonun, 65 yař ve üzerindeki yaşlılarda yaşam kalitesi dūřüncesindeki etkisini hedefleyen bir diğer araştırmaysa, yaşam kalitesinin depresyondan negatif etkilendiği tespit edilmiştir. Alanyazında yapılan çalışmalar baktığımızda, sağlıkla ilgili etkenlerin yaşlılarda yaşam kalitesini etkileme noktasında belirleyici bir role sahip olduğuna dair tutarlı verilere ulaşılmıştır.

3.7.2. Sosyal Faktörler

Yařam kalitesinin, çocuklarla, aileyle ve arkadaşlar ile yaşanan güven duygusundan pozitif doğrultuda etkilenme oranının fazla olduğu araştırmacılarca bulunmuştur (Netuveli vd., 2006). Yaşlıların dūřüncelerine yer verilen bir araştırmadan elde edilen verilerle, hemen hemen deneklerin tümünün, doyurucu bir sosyal çevreye sahip olan yaşlı bireylerin daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür (Gabriel ve Bowling, 2004). Khan ve Tahir (2014)'nın Yaptıkları bir araştırmada, 60 yař ve üzerindeki kişiler arasında sosyal açıdan hareketli olmayla yaşam kalitesi puanı arasında pozitif yönde bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Khan ve Tahir, 2014). Bir diğer araştırmanın sonuçlarına göre; arkadaş sayısın çokluğu, yaşam kalitesinde yaşanacak şeylerin yükselişini pozitif doğrultuda etkilendiği bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmanın çıktılarına baktığımız zaman daha az arkadaşı olan

yaşlıların, arkadaş sayısı fazla olan yaşlılara göre düşük seviyede yaşam kalitesine sahip oldukları sonucuna varılmıştır (Balan ve Devi, 2015).

3.7.3. İyilik Hali Öznel İyi Oluş

Literatürde iyi olma kavramının çok farklı kelimeler ile ifade edildiği görülmektedir. Bunların içinde; iyi oluş, psikolojik iyi olma, öznel iyi oluş, mutluluk, ruhsal iyi oluş, duygusal iyi oluş, kişisel iyi oluş gibi kavramlar zikredilebilir. Kelimelerin farklılaşma ile beraber iyi oluşa isnat edilen faktörler de farklılaşabilmektedir (Türkmen, 2012).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yapmış olduğu tanıma ise şöyle sağlık durumunun iyiliği “yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam iyilik hali”dir (Özen, 2010).

İyi oluş, bireyin hem bilişsel hem de duyuşsal açıdan yaşamını göz önünde bulundurmasıdır. Bu değerlendirme neticesinde iyi oluş hakkında pozitif veya negatif bir bilgi sahibi olunmaktadır (Türkmen, 2010).

Günlük yaşayışta kullanılan dilde “mutluluk, mutlu olma” olarak bilinen iyi oluşu izah eden birden çok kavramın varlığı psikoloji bilimi açısından önemli bir tablodur. Alanyazına yapılan çalışmalarda; psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu duygu durumu gibi terimlerin birbirlerine içine geçtiğini görmekteyiz. Bu kavramların hemen hemen tamamı temel düzeyde kişilerin olumlu ruh ve yaşam durumunu ifade etmektedir (Gülşen, 2013).

İlk çağlardan beri mutluluk üzerinde durulmuş, mutluluk kavramı sorgulanarak, mutlu olmanın yolu araştırılmıştır. 11. yy.'da Yusuf Has Hacib tarafından yazılan Kutadgu Bilig, günümüz Türkçesi'ndeki karşılığı Mutluluk Veren Bilgi'dir. Mutluluk din de, felsefe de, biyoloji de vb. olarak değişik yönlerden araştırılmıştır. Mesela mutluluğun doğası araştırılmış, beynin hangi noktasının mutluluktan sorumlu olduğu, hangi hormonlarla mutluluk zevkine ulaşıldığı ve bunların az olması halinde ne gibi rahatsızlıkların ortaya çıktığı tespit edilmiştir (Akça Koca, 2013).

3.8.Öznel İyi Olma Kavramı

Hedonik ve evdemonik ayrımı bağlamında hedonik yaklaşımı gösteren öznel iyi olma hali kavramı, kişilerin hayatlarının ele alınmasında öncelik olarak hedonik değinmeler

Yapıldığı zaman kullanılan bir kavram şeklinde değerlendirilir. Bu noktada Önel iyi olma kavramı hedonizm mutluluk anlayışı çerçevesinde tekrardan ele alınabilir. Hedonik psikoloji kavramının ortaya çıkmasıyla bu görüşün doğasına vurgular yapmaktadır. Daniel Kahneman'ın editörlüğünü yaptığı “Well-Being: The Foundation of Hedonic Psychology” adlı çalışma, hedonik yaklaşımın temel eseri özelliği taşıdığı söylenebilir. Kahneman vd. sözü edilen çalışmada hedonik psikolojiyi, tecrübeleri ve hayatı hoş olan veya hoş olmayan yapan şeyin ne olduğu ile ilgili bir çalışma alanı şeklinde tanımlamaktadır (Balcı, 2011).

Öznel iyi olma terimi, bireyin bilişsel değerlendirmeye yaşamdan doyum aldığı hissine vardığını ve yaşamda kendine mutlu eden olumlu tepkileri, olumsuz tepkilerden fazla hissedebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Türkdoğan ve Duru, 2012).

Öznel iyi oluş, bireylerin pozitif önsezilerini sıklıkla, negatif duygularıysa daha düşük yaşamaları ve hayatlarından da doyum almaları şeklinde değerlendirilir (Eryılmaz, 2011). Öznel iyi oluş, bireyin hayatında gerçekleşen pozitif hislerin (gurur, heyecan, neşe, ümit, güven vs.) varlığı ve negatif hislerin (öfke, üzüntü, suçluluk, nefret vs.) yokluğu şeklinde değerlendirilmektedir (Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

Öznel iyi olma, kişilerin hayatlarını neden pozitif yönden değerlendirdikleriyle ilgilendirir. Öznel iyi oluş pozitif etkenleri ve pozitif ölçmeleri içinde barındıran bir sahadır. Bunun dışında kısa süreli duygulardan çok uzun süre devam eden duygulara eğilmektedir. Öznel iyi olma, öz sezgisel ve bilişsel diye iki bileşenden oluşur. Öz sezgisel bileşenler pozitif duygulardan ve negatif duygulardan meydana gelmektedir. Bilişsel bileşeniye kişilerin yaşam doyumlarıdır (Cenkseven, 2004).

Kişisel değerlendirmelere vurgu yapan bir kavram olarak öznel iyi oluş hali kavramı, En nihayetinde hedonizmin mutluluk anlayışıyla açıklanan bir mefhum olsa bile psikoloji alan yazınında zevk deneyiminden daha büyük bir anlamı içerisinde barındıran bir nitelik olarak değerlendirilir. Öznel iyi olma hali mefhumu genel olarak mutluluk kavramıyla anlamdaş ve birbirinin yerine kullanılabilir kavramlar olarak görüldüğünü vurgulanabilmektedir. Psikoloji biliminde mutlu olma konusundaki çalışmalarda öznel iyi olma hali kavramıyla yapılması da iki kavramın öznel iyi hali ve mutlulukla eş değer olarak ele alınmasının yanlış olmadığı söylenebilir. Bununla yanında öznel iyi olma “psikolojik iyi olma hali” ve “olumlu ruh sağlığının” aynı

anlama geldiği şeklindeki değerlendirmelerle birlikte bu kavramların “olumlu duyguların bileşiminden oluşan iyi bir yaşam”a dolayısı ile mutlu bir yaşama karşılık geldiği biçimindeki fikirler de vardır. Başka bir şekliyle iyi olma haliyle ilintili kavramların ve mutluluğun hemen hemen benzer şeyler olduğu dile getirilmektedir. Bu minvalde öznel iyi olma hali kavramının hedonizm perspektifindeki gibi sadece haz deneyimini kapsamadığını, kişisel fakat detaylı içsel bir mutluluk halini dile getirdiğinin bir göstergesidir (Balcı, 2011).

Pozitif Duyguların Varlığı: Öznel iyi olmanın kapsamında ele alınan etkenlerden biri olan pozitif duygu durumunun varlığı, iyi olma hali çalışmalarında oldukça önemli olan bir durumdur. Mutluluğun tanımlarında pozitif ve hoş duyguların yoğunluğunun vurgulanması dikkat çekicidir. Zira pozitif duygular, en yüksek derecede mutluluğun mühim belirtileri olarak değerlendirilmektedir. Bireyin kendisini mutlu hissetmesi, eldeki zamanın çoğunda negatif duygulardan çok pozitif duyguları deneyim etmesiyle ilgili bir vaziyettir. Bunlarsa sevinç, coşku, hoşnutluk, sevgi, onur vs. duygulardır (Balcı, 2011).

Negatif Duyguların Yokluğu: Negatif duygu durumu, kaygı bozukluğu, fobiler, şiddet, çatışma, yeme-içme bozuklukları, depresyon ve intihardan, stres ile ilgili fiziksel hastalıklara kadar pek çok önemli sorunlara neden olmaktadır. Negatif duygu durumlarının olması bu tarz sorunların meydana gelmesinin yanı sıra doğal bir biçimde mutluluk duyusunun varlığını da engellemektedir. Negatif duygu durumu ve bunun neden olduğu psikolojik problemlerin psikoloji alanyazında sık sık yer alması ve bunların yok edilmesine dönük pek çok terapilerin geliştirilmesi, bireylerin psikolojik yönden sıhhatli olması ve öznel iyi olma halinin temin edilmesi bakımından bahsi geçen etkenin ne kadar önemli olduğu göze çarpmaktadır.

Yaşam Doyumu: Öznel iyi olmanın bilişsel tarafına vurgu yapan yaşam doyumu, bireylerin kendi yaşamlarının, belirlemiş oldukları standartların uygunluğuna göre değerlendirmeleridir. Bu bakış açısı, bireyler için uygun bir yaşamın ne olduğuna dönük kriterlerine dayanmaktadır. Başka bir ifade ile yaşam doyumu, bireylerin kendi hayatlarıyla alakalı uygun standartlar olarak düşündükleri durumlarla sahip oldukları hayatların belirleyicileri arasında yapılan mukayeselere dayanmaktadır. Bu mukayesede bireyler idealleştirdikleri hayatlara ne derecede uygun bir yaşam sürdürdüğünü düşünüyorlarsa yaşam doyumu da o kadar çok olacaktır (Balcı, 2011).

Öznel iyi olma seviyesi yüksek olan kişilerin, hayattan daha fazla doyum elde ettikleri ve pozitif duyguları daha çok, negatif duygularıysa daha düşük düzeyde yaşadıkları ifade edilmektedir. Kişilerin tepki, yargı ve duygu durumları çoğunlukla değiştiğinden, öznel iyi olmanın gitgide kararlı bir hal alacağını ve yaşam olayları, bireysel özellikleri, kişisel hedefler ve kültürel değerlerden düşünülmektedir (Gülşen, 2013). Öznel iyi olmayla ilgili faktörler, gen, cinsiyet, yaş, bedensel sağlık, mali, din, evlilik ve birey şeklinde açıklanabilir. Bu faktörler kısaca aşağıda şöyle açıklanmaya çalışılmıştır (Özen, 2010).

Yaş: Yaş öznel iyi olma bakımından önemli bir faktördür. Wilson'a (1967) göre gençler yaşlılardan daha mutludur.

Cinsiyet: Öznel iyi olma konusunda bayanlar erkeklere oranla daha çok hoş olmayan duyguları yaşamaktadır.

Gen: Lykken'in 4000 çift ikizle gerçekleştirdiği araştırmanın verilerine göre bireylerin hayattan memnuniyetlerinin %50'si genlerinden kaynaklanmaktadır.

Fiziksel Sağlık: Stresin fiziksel rahatsızlıklara sebep olduğundan yola çıkarak duygusal iyi oluşun bedensel sağlık üzerindeki etkisi ortadadır.

Ekonomi: Diener ve Diener'in (1996) yapmış olduğu çalışmalarına baktığımızda, ekonomi, yaş ve cinsiyet öznel iyi oluşla ilişkilidir.

Din: Dini inanışlar, hayatta karşılaşılan olumsuz durumlar karşısında kabul edilebilirliği artırdığı için öznel iyi olmaya pozitif yönde etki etmektedir.

Evlilik: Diener (1984)'e göre evliliğin öznel iyi oluşa olan etkisi olumlu doğrultudadır, fakat bu tesir her zaman etkili olmamaktadır.

Kişilik: Diener ve ark. (1999) kişiliğin öznel iyi oluşun en etkili faktör olduğunu ifade etmişlerdir.

3.9. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar

Yaşam doyumunun kuramsal temelleri henüz tam olarak ortaya çıkmamışsa da aktivite ve telik kuramları bu öznel yargının açığa çıkmasını daha açıklayıcı niteliktedirler (Vara 1999).

3.9.1. Ereksel (telik) kuramlar

Bu kuramlarda; amaçlar ya da ihtiyaçlar gibi bazı durumlara ulaşıldığında mutluluğun ve yaşam doyumunun elde edildiği ifade edilmektedir. Birçok felsefeci ereksel kuramlarla ilgili sorunlarla ilgilenecek, mutluluğun bireyin isteklerinin doyurulması sonucunda mı yoksa isteklerin bastırılması sonucunda mı oluştuğunu incelemişlerdir. Hedonistler isteklerin doyurulması durumunda iyi oluş meydana geldiğini ifade ederken, estetikler arzudan arınık olma durumunun mutluluğun kaynağı olduğunu ifade etmektedirler. Alternatif ereksel kuramlar da, öğrenilmiş yaşantı sonucu olan ihtiyaçların doyurulması üzerinde durarak, bu ihtiyaçların doyurulması durumunda mutluluğun oluştuğunu ifade etmektedirler. Alternatif ereksel kuramlarda kişi bu ihtiyaçlarının farkında olabilir ya da olmayabilir. Amaç kuramlarında, bireyin farkında olduğu belirli istekler üzerinde durulmaktadır. Bu kuramlara göre, bireyin bilinçli olarak ulaşmak istediği belli amaçlara ulaştığında ancak mutluluk meydana gelmektedir. İhtiyaçların belli amaçlara yol açması nedeniyle, ihtiyaçlar ve amaçlar birbirleriyle ilişkilidir. Bunun yanında, bireyin sahip olduğu bazı değerler de amaçların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Vara 1999).

3.9.2. Aktivite kuramları

Ereksel kuramlar, mutlulukta son durumları önemli bulurken; aktivite kuramları mutluluğun insan aktivitesinin bir ürünü olduğunu ifade etmektedir. İlk ve önemli aktivite kuramcılarında biri olan Aristo, mutluluğun erdemli aktivitelerden geldiğini, yani iyi başarılmış olan aktivitenin mutluluk getirdiğini belirtmektedir. Yaşam doyumu ve aktivite ilişkisi ile ilgili en açık formülasyonun akış kuramı olduğu belirtilmektedir. Buna göre, bireyin beceri düzeyi yeterli ise aktiviteler ve bunlara karşı koyanların zaman içindeki ilerleyişinin haz getireceği ifade edilmektedir. Aktivite kuramcıları mutluluğun davranıştan kaynaklandığını ifade etmektedirler. Yaşam doyumu bazında yapılan çalışmalarda, bireyin yaşam kalitesi algısının “tutum” ifadeleri ile ilgili olduğu belirtilmektedir. Yaşam doyumu ve yaşam kalitesi kavramları benzer dinamikleri içerdiklerinden dolayı literatürde kesin bir ayrıma rastlanmamış olup bazı araştırmalarda birbirleri yerine kullanıldıkları ifade edilmektedir. Bireyin, yaşamına karşı geliştirdiği “duygu ağırlıklı” değerlendirmelerin temelini oluşturan bilişsel süreçler, yaşam kalitesi kavramının önemli bir boyutunu oluşturmaktadır (Vara 1999).

Uyum düzeyi kuramı, bilişsel süreçlerin yaşam kalitesi algısındaki önemini vurgulayan atıf kaynaklarından biridir. Birey, başarma, başaramama, doyum, doyumsuzluk gibi duygularını daha önceki deneyimleriyle kıyaslayarak geliştirmektedir. Buna bağlı olarak birey, var olan başarıları veya yaşam koşulları daha önceki performans ve koşullarının altında ise kendini başarısız ve doyumsuz hissetmektedir. Bu kuram, bireylerin yaşam kaliteleri ile birlikte yükselen beklentilerini açıklayıcı nitelikte olup, gerçekte, bireyin düşük yaşam standartlarına nasıl uyum sağladığına da rehberlik etmektedir. Yaşamdan alınan doyum ya da yaşam kalitesini etkileyen bilişsel faktörlerden biri de göreceli yoksunluk görüşüdür. Bu görüşe göre, bireyler yaşam standartlarını, kendilerinden bir derece daha iyi durumda olan kesim ya da sosyal sınıflarla karşılaştırarak değerlendirme yapmaktadır (Vara 1999).

Kişi – çevre uygunluk modelinde de bireyin algıladığı çevresel koşullarla, bireysel ihtiyaçlar, yetenek ve özlemler arasındaki etkileşim anlatılmaktadır. Birey çevresini, kendi ihtiyaçları, yetenekleri ve özlemlerini karşılayacak şekilde algılamaktadır. Çevresi ile kendi iç özellikleri arasında bir uygunluk algılanıyorsa, koşulların fiziksel niteliklerinden bağımsız olarak daha yüksek doyum sağlayabilecekleri belirtilmektedir (Vara 1999).

3.10. İlgili Araştırmalar

3.10.1. Yurt İçi İlgili Araştırmalar

Literatürde sosyal medya bağımlılığıyla ilgili pek çok araştırmaya rastlanılmaktadır. Ancak sosyal medya bağımlılığıyla yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar sınırlı sayıdadır. Aşağıda konuyla ilgili olarak ulaşılmış yerli ve yabancı çalışmalara ve bulgularına yer verilmiştir.

Akbaba (2019) çalışmasında İç Anadolu Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığıyla pozitif ve negatif duygu durum ilişkisini incelemiştir. Yapmış olduğu bu çalışmanın amacı İç Anadolu bölgesinde yaşayan 1400 kadın ve 1400 erkek olmak üzere 2800 sosyal medya bağımlısı bireyin pozitif ve negatif duygu durumlarının incelenmesidir. Araştırma, bireylere pozitif ve negatif duygu durum ölçeği, sosyo-demografik form ve bağımlılık yükü formu uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucu ise bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarının sosyal medya bağımlılıkları ile ilişkili

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular pozitif duygu durumlarının ve negatif duygu durumlarının sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu yani pozitif duygu durumlarda bir birimlik artışın ve negatif duygu durumlarda bir birimlik artışın sosyal medya bağımlılığını arttırdığını göstermektedir.

Terzi (2019) sosyal medya bağımlılığıyla kişisel iyi oluş ilişkisini Marmara'nın Doğu Bölgesi'nde incelemiştir. Araştırma kapsamında Doğu Marmara Bölgesi'nde yaşayan ve çeşitli okullarda, belediye binalarında, şirketlerde, muhtarlıklarda, ortak devlet kuruluşlarında, kurslarda, yardım derneklerinde çalışan %50'si kadın %50'si erkek olmak üzere toplamda bu araştırma bağlamında 2999 kişiye ulaşılmıştır. Çalışmada Kişisel İyi Oluş Envanteri ve Bağımlılık Davranış Etkileme Yükü Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleriyle kişisel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıka kişisel iyi oluş düzeylerinin azaldığı grlmştir.

Yetim (1991) tarafından yapılan “Kişisel Projelerin Organizasyonu ve rnts Açısından Yaşam Doyumu” isimli araştırma, 120 Ege niversitesi ğrencisi ve 60 niversite mezunu meslek sahibi kişiler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Buna göre, ğrenci grubunun yaşamdan aldığı doyumun büyük ölçüde kişisel projelere göre belirlendiği ifade edilmektedir. Yetişkin yaşam doyumunu açıklamada en etkin olan değişken projelerin gerçekleşeceği genel mekân sayısı olduğu belirtilmektedir. Yaşam doyumunu açıklayan diğer değişkenin projeleri sürdürmekten duyulan stres olduğu ifade edilmektedir.

Diğer demografik değişkenlerde olduğu gibi, eğitim düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki konusunda da literatürde tutarlı sonuçlara ulaşılmamıştır. Ülkemizde yapılan bir çalışmada, yüksek öğrenimli bireylerin, belki de toplumun genelinden farklı düşünce tarzı ve yönelimlere sahip olmaları nedeniyle düşük yaşam doyumunu gösterdikleri gözlenmiştir (Yetim, 2001).

Yaşam doyumuyla ilgili yapılan çalışmalarda cinsiyet, ırk ve gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğu yordama konusunda hemen hemen hiçbir etkisinin olmadığı psikolojik değişkenlerin mesela kişisel eğilimlerin, yakın ilişkilerin ve içerisinde bulunan kültürün bireyler üzerindeki etkisinin yaşam doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğu görülmektedir (een, 2007).

Demir (2019) çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiyi Akdeniz Bölgesi örneğinde ele almıştır. Bu araştırmanın evreni Akdeniz Bölgesi'nde yaşayan Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası Çalışmasına dahil olan 2800 kişi katılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında Sosyodemografik Soru Formu, Davranış Etkileme Yüklü Formu ve Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin Türkçe Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet parametresiyle sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamış, eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumsuz doğrultuda anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Eğitim seviyesindeki düşüş ile izlenen sosyal medya bağımlılığındaki artışın istatistiki olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Kişisel iyi oluş düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Kişisel iyi oluş düzeyinin, sosyal medya bağımlılık düzeyi noktasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İnal, Subaşı ve Hayran (2007) tarafından yaşlılar arasında yapılan çalışmada, fiziksel aktivitenin varlığı ve boş zamanlarını değerlendirme; herhangi bir sosyal / hobiyeye katılımın yaşam doyumunu olumlu etkilediği belirtilmektedir.

Vara'nın 1999 yılında 100 kişi üzerinde yaptığı "Genel Yoğun Bakım Hemşirelerinde iş doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi" isimli araştırmasından şu sonuçlara ulaşılmıştır: Yaşam doyumunu düşük olan grup ile yaşam doyumunu yüksek olan grup arasında genel iş doyumları açısından bir fark bulunmamaktadır. Hemşirelerin mesleklerini uygun bulup bulmamaları ile genel yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Mesleğini uygun bulan hemşirelerin yaşam doyumları daha yüksek çıkmıştır. Genel yaşam doyum düzeyi ile en yüksek ilişki ücret boyutu arasında bulunmaktadır. Genel yaşam doyum düzeyi ile en düşük ilişki "yapılan işlerin içeriği" iş boyutu arasında bulunmaktadır. Genel yaşam doyum düzeyi ile gelişme olanakları boyutu arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Genel yaşam doyumunu ile genel iş doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Vara 1999).

Enginyurt (2019), Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yaşayan 18 yaş ve üstü bireylerin sosyal medya bağımlılığıyla olumlu-olumsuz duygu durum arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın evreni rastgele belirlenen 1800 kadın-erkek denekten oluşturmuştur. Çalışmanın çıktılarının toplanmasında "Sosyodemografik Bilgi

Formu”, “Davranış Etkileme Yüğü Formu” ve “Pozitif-Negatif Duygu Durum Ölçeği (PNDÖ)” kullanılmıştır. Çalışmanın nihayetinde, demografik parametrelere göre sosyal medya bağımlılığının farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Yanı sıra, sosyal medya bağımlılığıyla olumlu-olumsuz duygu durum arasında anlamlı seviyede bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yüksel (2019), Doğu Karadeniz Bölgesi’nde sosyal medya bağımlılığıyla kişisel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya toplam 1800 kişi katılmıştır. Araştırmanın verileri “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Davranış Etkileme Yüğü Formu” ve “Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu (KİOI-YF)” ile toplanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre kişilerin sosyal medya bağımlılığının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi gibi parametreler açısından farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığıyla kişisel iyi oluş arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Beşik (2019) Marmara Bölgesi’nde yaşayan kişilerle sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek maksadıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırmasının örneklemini Batı Marmara Bölgesi’nde yaşayan 2900 kişi oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında “Davranış Etkileme Yüğü Formu”, “Sosyodemografik Bilgi Formu” ve “Kişisel İyi Oluş” ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Batı Marmara Bölgesi’nde, sosyal medya bağımlılığı ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş düştükçe sosyal medya bağımlılığı puanı arttığı bulgusuna erişilmiştir.

Dilsiz (2019), lisede eğitim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve yaşam doyumunu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve sahip oldukları bağlanma stillerinin ve yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılığılarını/bozukluklarını yordama güçlerini analiz etmek üzere bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 9., 10., 11., 12. sınıflarda eğitim gören 544 (300 kız, 244 erkek) öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplamak için “Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği-SMBÖ”, “Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği-YDÖ” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; güvenli bağlanma stili ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yine araştırma sonuçlarına göre kaygılı bağlanma stili sosyal medya bozukluğunu doğrudan yordamada pozitif ve anlamlı yordayıcı bir etkisinin

olduğu, kaçınmacı bağlanma stilinin sosyal medya bozukluğunu yordamada, pozitif ve anlamlı yordayıcı bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılığını/ bozukluğunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Modiri'ye (2012) göre İnternet bağımlılığı olan kişilerin %50'sinde bir başka psikiyatrik bozuklukta eş zamanlı gözlemlenmektedir. En fazla eşlik eden bozukluklar ise; madde kullanımı, duygu durum bozukluğu, psikotik bozukluk, anksiyete, diskimi ve depresyondur. Bu bireylerin en az %38' inde ise bir başka bağımlılıkla eş seyir göstermektedir. Bunlar kompulsif seks bağımlılığı, piromaninin kumar oynama, en sık ise kompulsif alışveriş bağımlılığı. Bununla birlikte bireylerin bazılarında narsistik, borderline ve anti sosyal kişilik bozukluğu tanı kriterlerinin varlığı ve hatta daha öncesinde madde bağımlılığı veya dürtü kontrol bozukluğu İnterneti daha patolojik ve zorlayıcı kullanma eğiliminde olduğu görülmüştür.

Türkiye'de üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada katılımcıların sosyal aktiviteler yerine sosyal ağlarda daha fazla bulduklarına vurgulamaktadır. Katılımcıların yaklaşık yarısı boş vakitlerinde sosyal medyada zaman geçirmeyi tercihinde bulduklarını bununla birlikte sosyal medyanın sosyalleşmede önemli bir araç olduğu düşüncesinde bulunmuşlardır (Balcı ve Baloğlu, 2018).

Terzi ve Cihangir Çankaya (2009) tarafından 314 öğrenci katılımıyla yapılan çalışmada bireylerin bağlanma biçimlerinin onların öznel iyi oluş, yaşamdan doyum sağlama ve stres durumuyla başa çıkma gibi özelliklere bakılarak inceleme yapılmıştır. 159 kız ve 155 erkek öğrencinin katılmış olduğu bu çalışmada saplantılı bağlanma stiline sahip öğrencilerin yaşam doyumları arasında negatif ve düşük anlamla bir ilişkinin olduğu fakat güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri ile yaşam doyumunu değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak saplantılı bağlanma stilinin yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğunu söylemek mümkündür.

Yaş ve yaşam doyumunu ilişkisine bakıldığında; ilk dönem çalışmalarında genel olarak, gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu gözlenmekle beraber, sonradan yapılan araştırmalarda mutlu olma ile yaş arasında bir herhangi bir bağın olmadığı yönünde bulgular sağlanmıştır. Bulguların karışıklılığını çözmek adına yapılan bir meta-analiz çalışmasında, yaş ile yaşam doyumunu arasındaki korelasyonun, diğer değişkenlerin

kontrol edilmesi önemli olmaksızın sifira yakın olduğu kanıtlanmıştır (Yetim, 2001). Yakın zamanda ülkemizde yapılan bir çalışmada yaş ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Dağdelen, 2008).

Gülner ve Balcı'nın (2011) yapmış olduğu çalışmada yabancı kökenli öğrenciler üzerinden örneklem belirlenerek İnternet kullanımı, sosyo-kültürel uyum, yaşam doyumu ve Türk kültür aktivitelerine katılma ilişkisi incelenmiş ve İnternet kullanımı ve diğer değişkenler arasında olumlu yönde fakat düşük düzeyli bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre örnekleme oluşturan öğrenciler sosyo-kültürel açıdan uyumlu olduğunda, etkinliklere katıldığında ve yaşam doyumları arttığında İnternet kullanımındaki önemin de arttığı belirlenmiştir.

Yaşam doyumu ve İnternet kullanımı, yaşam doyumu ve sosyal medya ilişkisi açısından literatür son zamanlarda artmış olmakla birlikte çeşitli çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda yaşam doyumu ile İnternet ve sosyal medya ilişkisi arasında olumlu yönde ve olumsuz yönde ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ve sosyal medya ilişkisini görmek açısından Tiryaki (2015)'nin yapmış olduğu çalışmada bireylerin Facebook kullanımları ve yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ve bireylerin Facebook kullanım süresi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı belirlenmiştir.

3.10.2. Yurt Dışı İlgili Araştırmalar

Young (1996) tarafından yapılan araştırmada İnternet bağımlısı kriterlerine göre bağımlı olarak adlandırılan bireylerin, İnternet kullanımlarını kontrol edememelerinin kişilerarası ilişkilerinde çatışmalara yol açtığını belirtmiştir. İnternet bağımlısı olan bireylerin aile, sosyal ve mesleki yaşamlarında sıkıntılar yaşamakta oldukları belirlenmiştir. Bağımlılığı bulunmayan bireylerin İnternet kullanımında aşırıya kaçmadıkları ve bununla birlikte olumsuz yaşantılarının daha az olduğu fakat bağımlılığı tespit edilmiş bireylerde aile, sağlık, mesleki, soysal ve maddi konularda sıkıntılar ve olumsuzluklar yaşadıkları belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki düşünüldüğünde bu araştırma sonuçlarına göre bağımlılık sahibi olan bireylerin yaşam doyumlarının düşük olabileceğini söylemek mümkündür.

Wang (2006) tarafından yapılmış olan araştırmada, Amerika'da yaşayan Çinli öğrenciler üzerinde incelemeler yapılmış ve İnternet kullanımı ve yaşam doyumu

arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin yaşam doyumunu artıran olumlu faktörlerden eğlenceyi sağlamada motivasyonlarını artırdığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre yalnızlık kavramının yaşam doyumunu negatif şekilde etkilediği belirlenmiştir.

Benzer bir sonuca göre, yaş ve yaşam doyumunu arasındaki korelasyona bakıldığında farklı yaş gruplarında yaş ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken (Diener ve Clifton, 2002), başka bir çalışmada 9'dan yaklaşık 42 yaşa kadar yaşam doyumunun düştüğü daha sonra yükseldiği gözlenmiştir (Greene ve Yoon, 2003). Avrobarometre'ye göre ise; yaş, mutluluğu -u- çizecek şekilde etkiler. Genç ve yaşlı insanlar orta yaştakilerden daha fazla mutluluk ifade etmişlerdir. En az mutlu olanlar 30-35 yaş aralığında olanlardır (Frey ve Stutzer, 2002).

Diener ve Clifton (2002), tarafından yapılan bir çalışmada, yaşam doyumunu üzerinde yüksek ve düşük gelir gruplarına mensup olma, farklı ırklara mensup olma ve yaş gibi değişkenlerin etkisinin olmadığı gözlenmiştir.

Yaş ve yaşam doyumunu konusunda olduğu gibi, cinsiyet ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelendiğinde de tutarlı sonuçlara rastlanamamıştır. Kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine karşın, yaşamdan daha fazla haz duymaktadırlar. Yapılan çalışmalar cinsiyet ve doyum arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu göstermişlerdir (Andrews ve Withey, 1976, Goodstein, Zautra ve Goodhaart, 1982, Akt. Yetim, 2001). Frey ve Stutzer'ın (2002) çalışmasında kadınların erkeklerden daha mutlu oldukları görülmüştür. Kız ve erkek öğrencilerin yaşam doyumlarının ölçüldüğü bir çalışmada, kızların yaşam doyumları 3.81 ve erkeklerin yaşam doyumları 4.61 olarak bulunurken (Yetim, 2003), yakın zamanda yapılan bir başka çalışmada kız ve erkeklerin yaşam doyumları sırasıyla 4.34 ve 4.32 bulunmuştur (Gündoğar ve ark., 2007). Finlandiya'da yapılan bir çalışmada da kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak yaşam doyumunu açısından bir farklılık bulunamamıştır (Rask ve diğ., 2002).

Yaşam doyumuyla ilgili yapılan araştırmaların bazılarında aşağıda yer verilmiştir.

Frey ve Stutzer (2002), insanların kendi işsizliklerinin mutluluklarını azalttığını vurgulamışlardır. Enflasyon gibi makroekonomik koşullar ve işsizlik stres unsurudur

ve bireysel doyumunu etkiler. Çalışır pozisyonda olanların durumlarıyla yaşam doyumları arasında pozitif nedensellik bulunmaktadır (Greene ve Yoon, 2003). Yani çalışma koşullarının nitelikleri yaşam doyumunu yordayabilmektedir. Benzer şekilde işsiz olmanın özelliklerinin de yaşam doyumunu negatif yönde yordadığı bilinmektedir.

Din ve yaşam doyumunu ilişkisi konusunda, literatürde farklı sonuçlarla karşılaşmıştır. Myers ve Diener (1993)'in çalışmalarında, zor yaşam olaylarıyla baş etmede, dindarlığın rahatlatıcı etkisi olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde Cullough (1995) da bireylerin zor durumlarla güçlü şekilde başa çıkmalarında ibadetin yardımcı etkisini vurgulamıştır (Akt. Yetim, 2001). Kadın örnekleme üzerinde, din ve yaşam doyumunu ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, sonuçlar din ve iyi olma ilişkisinin değişkenliğini göstermiştir. Yaşamın algılanan anlamı önemli bir değişken olarak hesaba katıldığında, iyi olmanın spesifik bileşenleri ve din arasında etkileşimsel birlik bulgulanmıştır. Bu çalışmanın sonuçları önceki araştırmaları desteklemiştir, din ve iyi olma arasında pozitif fakat küçük bir ilişki bulunmuştur (Chamberlain ve Zika, 1988). Dindarlığın farklı seviyesindeki insanlar arasında yaşam doyumunu ve mutluluğu geniş ve temsil edici bir örnekleme de sınamak amaçlı yapılan bir başka çalışmada, dindar olan insanların sıklıkla ortalamadan daha mutlu olduğu ve yaşam doyumunun daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Geniş Avrupa örnekleminde, insanların yaşam doyumlarının güçlü dini inançları ve dini etkinliklere sıklıkla gönüllü olarak katılımları ile pozitif şekilde ilgili olduğu görülmüştür (Greene ve Yoon, 2003). Diener ve Clifton (2002), tarafından yapılan bir çalışmaya göre ise, yüksek inanç grubu yaşam doyumunu en yüksek düzeyde bildirmiştir. Diğer grupların yaşam doyumları düşük gibi görünse de genel varyans analizinde hiçbir grubun diğerinden farklı olmadığı görülmüştür.

Srivastava (2015) yapmış olduğu araştırmada katılımcıların Facebook kullanımı ile yaşam doyum arasındaki ilişki incelenmiş ve Facebook kullanımı arttıkça yaşam doyumunun da arttığı görülmüştür. Facebook kullanımı ve yaşam doyumunu ve mutluluk arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Hawi ve Samaha (2016) tarafından sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada önemli sonuçlar ortaya çıkmıştır. Buna göre sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile benlik saygısı arasında

olumsuz yönde, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ile olumlu yönde bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan katılımcıların yaşam doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısının sosyal medya bağımlılığını yordamak adına yaşam doyumu değişkeni ile aracılık ettiği belirlenmiştir.

Blachnio, Przepiorka ve Pantic (2016) tarafından Polonya’da Facebook kullanan 381 katılımcıyla yapılan çalışmada Facebook bağımlılığına sahip olan katılımcıların yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Medya kullanımının fazlalığı çocuklarda birçok psikolojik davranışlara neden olmaktadır. Uygun olmayan televizyon izleme alışkanlığı ile cinsellik, madde kullanımının ön plana çıkması, şiddete karşı duyarsızlık, korku, agresif davranışlarda artış arasında bağlantı söz konusudur (Vessey, Yim-Chiplis ve MacKenzie, 1998). Soyut işlemler döneminde bulunan (14-18 yaş) yani lise dönemindeki öğrenciler, bilişsel yeterlilik bakımından çok hızlı değişim göstermektedirler. Bu yaştaki çocukların onlarda zihinsel/ zekâ gelişimini destekleyen öğeler taşıyan, olaylar arasında bağ kurabilmesini sağlayacak, sorunları çözümlenebilecek, yaratıcılığını geliştirebilecek, duygusal, sosyal, vicdani gelişimlerini destekleyecek aktivitelere yönelmenin çok önemli olduğu belirtilmektedir (Şimşek, 2016). Medyadan almış oldukları durumların onların davranışlarına da yansıdığı belirtilmektedir. Dikkat sorunları ve bağımlılık yaşayan bireylerin yaşam kalitelerinin düşük olduğu belirtilmektedir ve yaşam kalitesinin yüksek olduğu bireylerde daha az dikkat dağınıklığı, daha iyi bir ruh halinin olduğu belirlenmiştir.

Caplan (2005) yapmış olduğu çalışmada İnternet kullanımı, benlik sunumu (self-presentation), sosyal beceriler ve olumsuz etkiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre sosyal becerilerini kullanmayan ve yaşamlarında kendilerini olduğu gibi göstermekte zorluk çeken bireylerin yüz yüze iletişimi tercih etmeyip İnternette iletişimi tercih ettikleri belirlenmiştir. Buradan çıkarılacak sonuç ise İnternet bağımlılığı olan bireylerin veya İnternette iletişimi yüz yüze iletişimden daha çok tercih eden bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğu ve problemleri İnternet kullanımı ile yaşam doyumları arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür.

Cezik ve Alanka (2016)'ya göre sosyal medya, bireylerin kendisini gösterdikleri, tanıttıkları ve iş dünyasında firmaların markalarını ve ürünlerini tanıtmaya sunduğu kanaldır. Bireyler sosyal medya aracı ile birlikte bakın buradayım demektedir. Böylece bireyler sosyal medya ile birlikte yaşanan düzenin kişileri toplumla uyumlu duruma getirme çabasıyla birlikte 'ben herkesten iyiyim, kendimi seviyorum, mükemmelim' gibi söylemleriyle ilişkilendirilmeye çalışılan kişi, sosyal medya aracına katılmakla birlikte sosyal medya araçlarıyla beraber narsistik tarafını ortaya sunmaktadır. Yani sosyal medya, ortam ve araç yönüyle narsisizmi içerisinde bulunduran bir yapıdadır.

Subrahmanyam ve Lin (2007)'ye göre 15-18 yaş aralığındaki 156 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada ergenlerin çevrim içi aktivite ve iyilik hali arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmacılar tarafından İnterneti en çok kullanan kişilerin ergenler olduğu dile getirilmektedir. İnterneti yoğun kullanan ergenlerin sosyal ilişkilerinin azaldığı ve yüz yüze iletişimde sorun yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Bu sonuca bakıldığında ergenlerin yüz yüze iletişimlerinin yerini sanal arkadaşlıkların aldığı ve iyi oluşu tehdit ettiği görülmüştür.

Frey ve Stutzer 'ın (2002) çalışmalarına göre ise yüksek eğitilmiş olanlar anlamlı derecede yüksek iyi olma belirtmişlerdir.

Medeni durum ve yaşam doyumu ilişkisi incelendiğinde, literatürdeki genel eğilim, evli olanların yaşam doyumlarının bekârlardan daha yüksek olduğu yönündedir. Sağladığı iletişim ve sosyalleşme ortamından dolayı her iki cinsiyet için de yaşam doyumu yüksek olan insanlar arasında evli olanların genelde ilk sırada yer aldığı söylenebilir (Yetim, 2001). Çocuksuz çiftler bekarlardan, yalnız yaşayan ebeveynlerden ve ev arkadaşlarıyla yaşayanlardan daha fazla mutluluk bildirmişlerdir (Frey ve Stutzer, 2002). Ayrıca çok çocuk sahibi olmak yaşam doyumunu ciddi şekilde azaltıyor görünmektedir (Greene ve Yoon, 2003).

Cao ve arkadaşları (2011)'nin yapmış olduğu çalışmada, İnternet kullanımını normal düzeyde olan ergenlerle problemlili bir İnternet kullanımına sahip olan ergenler karşılaştırılmıştır. Örneklemi 10-24 yaş aralığında olan ilköğretim, lise ve üniversite öğrencilerini kapsayan toplam 17.599 kişi (9.015 erkek ve 8.584 kadın) katılmıştır. Araştırmada, İnterneti problemlili düzeyde kullanan ergenlerin fiziksel enerji azlığı,

bağışıklık sisteminde yavaşlama, duygu kütlüğü, sosyal ve davranışsal uyum gibi psikosomatik semptomların görüldüğü ifade edilmiştir. Diğer taraftan İnternetle bağlantılı olan bütün etkenler ve sosyodemografik özellikler denetim altına alındığında İnternet bağımlılığı ile psikosomatik belirtiler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu; ancak yaşam doyumu ile arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu araştırmadan sonuçla problemlili İnternet kullanımı psikolojik sorunlara ve yaşam doyumunu önemli derecede etkilemektedir (Cao ve ark., 2011).

Cihacago Booth School of Business University' nin sosyal medya bağımlılığının alkol ve sigara bağımlılığına kıyasen daha fazla zarar ile karşımıza çıktığına yönelik çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada 18-35 arasındaki katılımcılar esas alınmıştır. Bu çalışmaya göre Twitter ve Facebook kullanan bireylerin alkol ve sigara bağımlılığından daha önde geldiği sonucuna varılmıştır. Sosyal medya araçlarının kullanım isteğinin, dinlenme ve uyuma isteğinden fazla olduğu ve bunu durumu bir sosyal felaket olarak ele almışlardır (Aslan, 2018).

3.11. Yöntem

3.11.1. Yöntem

Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunun sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu İstanbul 18-30 yaş arası kişiler oluşturmuştur. Araştırma elektronik ortamda anket yolu ile 509 kişiye ulaşarak gerçekleştirilmiştir. Veriler, araştırmacıların geliştirmiş olduğu Bilgi Formu, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985)'nin geliştirdiği Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından 5li likert şeklinde yapılmış olan Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ulaş, Avcu ve Sevim (2019) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği ile toplanmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 23.00 istatistik paket programında ANOVA ve t testi tekniği kullanılarak analiz edilmiştir.

3.11.2. Araştırma modeli

Bu araştırmada, İlişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye çeşitli değişkenler (yaş, cinsiyet, ekonomik durum vb) açısından bakmıştır. İlişkisel tarama modeli birden fazla değişkenin olduğu araştırmalarda, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için

kullanılmaktadır. Korelasyon ilişkinin seviyesini belirlemek için çeşitli testler kullanır ve bu sayede daha üst düzey bir araştırma yapma olanağı sunmuş olur. Korelasyonun birden fazla değişkenin birbiriyle ilişkili olup olmadığını incelemektedir (Metin ve Mustafa, 2014)

3.11.3. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 yılında İstanbul ilinde bulunan, 18-30 yaş arasındaki ileri ergenlik dönemindeki kişiler oluşturmaktadır. Çalışmanın grubu ise elektronik ortamda anket yolu ile 509 kişiye ulaşarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların 141'i kadın, 368'i erkek oluşturmaktadır. Yüzde 27,7 kadın, yüzde 72,3 erkeklerden oluşmaktadır.

3.11.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Çalışma bağlamında verileri toplama aracı olarak, Ölçek, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985)'nin geliştirdiği Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından 5li likert şeklinde yapılmış olan Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ulaş (2018) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, oluşturulan Demografik Bilgi toplama ölçeğiyle toplanmıştır.

3.11.5. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu, katılımcıların demografik özelliklerini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Bu bağlamda; yaş, cinsiyet, ekonomik, eğitim durumu, kalınan yer, gelir düzeyi gibi soruları yöneltilmektedir.

3.11.6. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği

Bu çalışmada Sosyal Medya bağımlılığını Ölçmek için Ulaş, Avcu ve Sevim (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal medya bozukluğu ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğini test etmek için 9 fakültenin 638 öğrencisiyle çalışma yapılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini Türkiye'deki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Veri toplama süreci iki aşamada gerçekleştirildi: (1) ölçek uyarlama süreci, (2) test yolu analitiği modelidir.

SMDS, Van den Eijden, Lemmens ve Valkenburg (2016) tarafından geliştirilmiştir. Çalışma 9 maddeden oluşmaktadır. Maddeler ikili olarak yanıtlanmıştır (Evet -Hayır şeklinde).

Uygunluğuna karar vermek için Ağırlıklı Ortalama Kare Kalıntı (WRMR) (Kategorik), Ki Kare testi, Yaklaşık Kök Ortalama Kare Hata payı (RMSEA), doğrulamacı uyum indeksi (CFI) ve Tucker-Lewis indeksi (TLI) değerlendirmek için model uyumu kullanıldı. Uyum indeksi değerleri ($\chi^2 / sd = 1.31$ RMSEA = 0.039. CFI = 0.984 TLI = 0,979. WRMR = 0.755) iyi uyum düzeyindedir (Saç, Siyah, Babin ve Anderson, 2010; Awang, 2012). Ayrıca faktör yükleri .45 ile .80 arasında değişmektedir. lçtle ilgili geçerlilik, SMDS puanlarının yüksek korelasyonlu olduğu bulunmuştur ($r = .68$. $p < 0.01$). Test SMDS'nin tekrar test güvenirliği .62 olarak bulunmuştur. ($p < 0.01$). Son olarak, iç tutarlılık SMDS Cronbach Alpha Katsayısı hesaplanarak belirlenmiş ve .73 puanla iyi düzey olarak bulunmuştur.

3.11.7. Yaşam Doyumu lçėđi

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu lçėđi, Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 maddenden meydana gelmektedir. lçėđin geçerlilik ve güvenirlik çalışması şu Şekilde yapılmış; ölçek, belli aralıklarla bir grup öğretmene uygulanmış orijinaliyle karşılaştırılmıştır. Her iki ölçekten çıkan puanların tutarlılığını test etmek için Pearson Momentler arpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve 0,92 olarak ortaya konulmuştur. Bu sonuca göre, Türkçe ve İngilizce lçekler arasında yüksek seviyede, olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. lçėđin cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,88 ve test tekrar test güvenirliği 0,97 olarak ortaya konulmuştur. Diyarbakır'da 200 ğretmen zerin yapılan çalışma sonucunda ise dilsel uyumluluk test edilmiş. Geçerlilik testi yapılırken hem dil hem de yapı geğerliliğine bakılmıştır (Dağlı ve Baysan, 2016). lçėđin Türkçe evirisi yapıldıktan sonra Türkçesi Geri-eviri yöntemiyle tekrar İngilizceye çevrilmiştir ve böylece ortaya çıkabilecek anlam kaymalarının önüne geçilmiştir (Dağlı ve Baysan, 2016). Bunu Diyarbakır'da bulunan İlkokullarda görevli 21 İngilizce ğretmenine İngilizce ve Türkçe evirisinin uygulanmasıyla test edilmiştir (Dağlı ve Baysan, 2016).

Yapı geğerliliğinde ise faktör analizine bakılmıştır bu kapsamda 200 öğretmene test uygulanmıştır ve bu sayının yeterli olduğu savunulmuştur (Kline, 1979, MacCallum, Widaman, Zhang ve Hong, 1999, Akt. Dağlı ve Baysal 2016). Yapılan analizler sonucunda KMO değerleri 0,869 olarak saptanmıştır. Bu değer farklı kaynaklara göre çok iyi bir değer olarak yorumlanabilecek düzeydedir. Bartlett testi χ^2 değerleri ise

528,329 (($p < 0,001$, $Sd=10$) olduğu saptanmaktadır. Hata varyanslarına baktığımızda birinci madde 0,32; ikinci madde 0,34; üçüncü madde 0,22; dördüncü madde 0,47; beşinci madde 0,60 olarak saptanmıştır ve bu da istenilen düzeydedir (Dağlı ve Baysan, 2016). Modelin uyum indekslerinden birisi olan χ^2/sd 'nin değeri 1,17 olarak saptanmıştır. GFI değeri 0,99 ve AGFI değeri ise 0,97 olarak tespit edilmiştir. Değerlere bakıldığı zaman “en iyi uyum değerleri” grubunda olduğu görülmektedir (Dağlı ve Baysan, 2016). Yaşam Doymu Ölçeğinin güvenilirliği; iç tutarlılık katsayısı ve test -tekrar test yöntemiyle yapılmıştır. İç tutarlılığı veren Cronbach Alpha katsayısı 0,88 puanla pek çok uzmana göre “mükemmel” sayılabilecek bir oran olarak yorumlanmıştır (Field, 2005; Pallant, 2001; Tabachnick ve Fidell, 1996, Akt. Dağlı ve Baysal, 2016).

3.11.8. Bulgular

Bu bölümde araştırmacı tarafından sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doymu arasındaki ilişkiyi farklı parametreler bağlamında ele alınmasına yönelik istatistiki değerlendirme çıktıları ve açıklamaları verilmiştir.

3.11.8.1. Frekans Dağılımları Tablosu

Tablo 3.11.8.1.1: Cinsiyet Dağılımı

| Cinsiyet | Sayı | Yüzdeler |
|----------|------|----------|
| Kadın | 141 | 27,7 |
| Erkek | 368 | 72,3 |
| Toplam | 509 | 100,0 |

Kadın 141, yüzde 27,7; Erkek 368, yüzde 72,3; toplam 509, yüzde 100,0

Tablo 3.11.8.1.2: Medeni Hal Dağılımı

| | Sayı | Yüzdeler |
|--------|------|----------|
| Evli | 81 | 15,9 |
| Bekar | 428 | 84,1 |
| Toplam | 509 | 100,0 |

Tablo 3.11.8.1.3: Dağılımlar Tablosu

| Normallik sayıltısı için | | | | | |
|--------------------------|------|----------|----------------|-----------|----------|
| | Sayı | Ortalama | Standart Sapma | Çarpıklık | Basıklık |
| Sosyal Medya Bozukluğu | 509 | 2,8703 | 2,21281 | ,688 | -,037 |
| Toplam Puan | | | | | |
| Yaşam Doyumu | 509 | 14,5972 | 4,02855 | ,099 | -,180 |
| Toplam Puan | | | | | |

3.11.8.2. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığının Cinsiyete Göre Farklaşmasına Yönelik Bulgular

Bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan t-testi sonuçları Tablo 3.11.8.2.1’de verilmiştir.

Tablo 3.11.8.2.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

| Cinsiyet | N | \bar{x} | S | Sd | t | p |
|----------|-----|-----------|------|-----|------|------|
| Kadın | 141 | 2,82 | 2,16 | 507 | ,345 | ,730 |
| Erkek | 368 | 2,89 | 2,24 | | | |

Tablo 3.11.8.2.1 incelendiğinde katılımcıların sosyal medya bozukluklarının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği, $t_{(507)} = 0,345$, $p > .05$. Ortalama puanlar değerlendirildiğinde ise, erkeklerin ($\bar{x} = 2.89$) sosyal medya bozukluk düzeylerinin kadınlara göre ($\bar{x} = 2,82$) daha yüksek orana sahip oldukları görülmektedir.

3.11.8.3. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığının Medeni Durumlarına Göre Farklaşmasına Yönelik Bulgular

Bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan t-testi çıktıları Tablo 3.11.8.3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.11.8.3.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Medeni Durumlarına Göre t-testi Sonuçları

| Cinsiyet | N | \bar{x} | S | Sd | t | p |
|----------|-----|-----------|------|-----|------|------|
| Evli | 81 | 2,58 | 2,39 | 507 | 1,29 | ,199 |
| Bekar | 428 | 2,92 | 2,18 | | | |

Tablo 3.11.8.3.1 incelendiğinde katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t_{(507)} = 1,29$, $p > .05$. Ortalama puanlar incelendiğinde ise, bekârların ($\bar{x} = 2,89$) sosyal medya bağımlılık düzeylerinin evlilere göre ($\bar{x} = 2,82$) daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Ancak bu durum anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

3.11.8.4. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığının Yaş Durumuna Göre Farklaşmasına Yönelik Bulgular

Katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının yaş durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 3.11.8.4.1’de verilmiştir.

Tablo 3.11.8.4.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Yaş Durumuna Göre Farklaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Gruplar arası | 14,568 | 2 | 7,284 | 1,490 | ,226 |
| Gruplar içi | 2472,874 | 506 | 4,887 | | |
| Toplam | 2487,442 | 508 | | | |

Tablo 3.11.8.4.1 incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının yaş durumuna göre farklılaşma olmadığı görülmüştür, $f_{(2,506)}= 1,490$ $p> .05$. Ancak bu durum anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

3.11.8.5. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığının Kaldıkları Yere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının kaldıkları yere göre farklılaşp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 3.11.8.5.1’de verilmiştir.

Tablo 3.11.8.5.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Kaldıkları Yere Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Gruplar arası | 17,113 | 3 | 5,704 | 1,164 | ,323 |
| Gruplar içi | 2469,051 | 504 | 4,899 | | |
| Toplam | 2486,163 | 507 | | | |

Tablo 3.11.8.5.1 incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının kaldıkları yere göre farklılaşma olmadığı görülmüştür, $f_{(3,504)}= 1,490$ $p> .05$. Ortalama puanlar incelendiğinde ise kaldıkları yere göre devlet yurdunda kalan bireylerin sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu durum anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

3.11.8.6. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının ekonomik duruma göre farklılaşp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan varyans analizi sonuçları 3.11.8.6.1’de verilmiştir.

Tablo 3.11.8.6.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|
| Gruplar arası | 45,408 | 3 | 15,136 | 3,118 | ,026* |
| Gruplar içi | 2437,242 | 502 | 4,855 | | |
| Toplam | 2482,650 | 505 | | | |

*p<.05

Tablo 3.11.8.6.1 incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının ekonomik duruma göre farklılaşma olduğu görülmüştür, $f_{(3,502)} = 3,118$ $p < .05$. Sosyal medya bozukluğundaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LCD testi sonuçlarına göre ekonomik durumu 0-1000 TL ($\bar{x} = 3,13$) olanların ekonomik durumu 3000 TL ve üstü olanlara ($\bar{x} = 2,32$) olanlara göre daha yüksek düzeyde sosyal medya bozukluğu yaşadığı saptanmıştır.

3.11.8.7. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının öğrenim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 3.11.8.7.1’da verilmiştir.

Tablo 3.11.8.7.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-----|
| Gruplar arası | 19,063 | 3 | 6,354 | 1,300 | ,27 |
| Gruplar içi | 2468,379 | 505 | 4,888 | | |
| Toplam | 2487,442 | 508 | | | |

Tablo 3.11.8.7.1 incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının öğrenim durumuna göre farklılaşma olmadığı görülmüştür, $f_{(3,505)} = 1,300$ $p > .05$. Ortalama puanlar incelendiğinde ise öğrenim durumu diğer grubunda olanların lise, lisans ve yüksek lisans mezunlarına göre sosyal medya bozukluklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu durum anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

3.11.8.8. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Bireylerin yaşam doyumlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan t-testi sonuçları Tablo 3.11.8.8.1’de verilmiştir.

Tablo 3.11.8.8.1: Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

| Cinsiyet | N | \bar{x} | S | Sd | T | p |
|----------|-----|-----------|------|-----|------|------|
| Kadın | 141 | 15,07 | 4,26 | 507 | 1,65 | ,311 |
| Erkek | 368 | 14,42 | 3,93 | | | |

Tablo 3.11.8.8.1 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t_{(507)} = 1,65$, $p > .05$. Ortalama puanlar incelendiğinde ise, kadınların ($\bar{x} = 14.42$) yaşam doyumlarının erkeklere göre ($\bar{x} = 15,07$) daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Ancak bu durum anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

3.11.8.9. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Bireylerin yaşam doyumlarının medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan t-testi sonuçları Tablo 3.11.8.9.1 ’de verilmiştir.

Tablo 3.11.8.9.1: Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Medeni Durumlarına Göre t-Testi Sonuçları

| Cinsiyet | N | \bar{x} | S | Sd | t | p |
|----------|----|-----------|------|-----|------|------|
| Evli | 81 | 15,69 | 3,84 | 507 | 2,68 | ,008 |

| | | | |
|-------|-----|-------|------|
| Bekar | 428 | 14,39 | 4,03 |
|-------|-----|-------|------|

Tablo 3.11.8.9.1 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumlarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $t_{(507)} = 2,68$, $p < .05$. Evli bireylerin yaşam doyumlarının ($\bar{x} = 15,69$), bekar bireylerin yaşam doyumlarına göre ($\bar{x} = 14,39$) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

3.11.8.10. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Yaş Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Katılımcıların yaşam doyumlarının yaş durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 3.11.8.10.1 'da verilmiştir.

Tablo 3.11.8.10.1: Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Yaş Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| Gruplar arası | ,758 | 2 | ,379 | ,023 | ,977 |
| Gruplar içi | 8243,678 | 506 | 16,292 | | |
| Toplam | 8244,436 | 508 | | | |

Tablo 3.11.8.10.1 incelendiğinde, yaşam doyumlarının yaş durumuna göre farklılaşma olmadığı görülmüştür, $f_{(2,506)} = 0,023$ $p > .05$. Ortalama puanlar incelendiğinde ise yaş olarak 18-22 arası olanların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu durum anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

3.11.8.11. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Kaldıkları Yere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Katılımcıların yaşam doyumlarının kaldıkları yere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan varyans analizi sonuçları tablo 3.11.8.11.1 'da verilmiştir.

Tablo 3.11.8.11.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Kaldıkları Yere Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Gruplar arası | 58,079 | 3 | 19,360 | 1,194 | ,312 |
| Gruplar içi | 8174,756 | 504 | 16,220 | | |
| Toplam | 8232,835 | 507 | | | |

Tablo 3.11.8.11.1 incelendiğinde, yaşam doyumlarının kaldıkları yere göre farklılaşma olmadığı görülmüştür, $f_{(3,504)} = 1,194$ $p > .05$. Ortalama puanlar incelendiğinde ise kaldıkları yere göre kiralık evde kalan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu durum anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

3.11.8.12. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Katılımcıların yaşam doyumlarının ekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 3.11.8.12.1 'de verilmiştir.

Tablo 3.11.8.12.1: Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|
| Gruplar arası | 192,557 | 3 | 64,186 | 4,012 | ,008* |
| Gruplar içi | 8030,599 | 502 | 15,997 | | |
| Toplam | 8223,156 | 505 | | | |

* $p < .05$

Tablo 3.11.8.12.1 incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumlarının ekonomik duruma göre farklılaşma olduğu görülmüştür, $f_{(3,502)} = 4,012$ $p < .05$. Yaşam doyumundaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre ekonomik durumu 3000 TL ve üstü ($\bar{x} = 15,69$) olanların

ekonomik durumu 0-1000 TL arası ($\bar{x} = 14,57$), 1000-2000 TL arası ($\bar{x} = 14,42$) ve 2000- 3000 TL arası ($\bar{x} = 13,75$) olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumu yaşadığı saptanmıştır.

3.11.8.13. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Katılımcıların yaşam doyumlarının öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 3.11.8.13.1’de verilmiştir.

Tablo 3.11.8.13.1: Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|
| Gruplar arası | 171,913 | 3 | 57,304 | 3,585 | ,014* |
| Gruplar içi | 8072,524 | 505 | 15,985 | | |
| Toplam | 8244,436 | 508 | | | |

*p<.05

Tablo 3.11.8.13.1 incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumlarının öğrenim durumuna göre farklılaşma olduğu görülmüştür, $f_{(3,502)} = 3,585$ $p < .05$. Yaşam doyumundaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LCD testi sonuçlarına göre öğrenim durumu yüksek lisans ($\bar{x} = 15,78$) olanların öğrenim durumu ($\bar{x} = 14,27$) olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumu yaşadığı saptanmıştır.

3.11.8.14. Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Erişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin ortaya konulmasına yönelik yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.11.8.14.1’de verilmiştir.

Tablo 3.11.8.14.1: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yaşam Doyumları Arasındaki Korelasyonel İlişki

| N | R | P |
|----|-------|------|
| 50 | -.151 | .001 |

Tablo 3.11.8.14.1 ele alındığında katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları ile yaşam doyumları arasında düşük seviyede, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r = -0,151$, $p < .01$.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada 18-30 yaş arası bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelemeyi ve yaşam doyumunun sosyal medya kullanım bağımlılığını yordama düzeyini belirlemeyi amaçlanmıştır. Bu noktada 18-30 yaş arası bireylerin çeşitli değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, medeni durum, kaldıkları yer, ekonomik durum ve öğrenim durumu) yaşam doyumunu ve sosyal medya kullanım bağımlılıklarında farklılığın olup olmadığı ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Bulgular kısmında yer alan sonuçlar alanyazında olan farklı çalışma sonuçlarıyla beraber tartışılarak verilmiştir.

4.1.Tartışma ve Yorum

4.1.1. Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılığın ve Yaşam doyumlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmanın değişkeni olan sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır, Ortalama puanlar incelendiğindeyse, erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kadınlara göre yüksek bir ortalamaya sahip olduğu fakat bu farklılığın anlamlı olmadığı görülmektedir. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde doğrudan sosyal medya bağımlılığı kavramı ile ilgili çok çalışma olduğu görülmektedir. Cavga' nın (2019) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına yönelik bulgular araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Sosyal

medya bağımlılığının beraberinde İnternet, vb. bağımlılık türlerini de oluşturduğundan dolayı alan yazında bu noktada bağımlılık ile ilgili yapılan çalışmalarda sosyal medya kullanım bozukluğundan kaynaklandığı söylenebilir (Saied, Elsabagh and El-Afandy, 2016; Sali, 2013; Veronica and Samuel, 2015). Alan yazında sosyal medya bağımlılığıyla ilgili çalışmalar incelendiğinde çoğunlukla cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığının saptanması araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Türkdoğan, 2019; Beşik, 2019; Çelik, 2017; Aktan, 2018; Yıldırım, 2019; Demir, 2019; Kaya, 2018). Ayrıca cinsiyetin facebook bağımlılığında cinsiyete yönelik anlamlı bir farklılık bulunmaması araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Yılmazsoy ve Kahraman, 2017; Karacı ve Piri, 2017). Bu çalışmaların yanı sıra alan yazında sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığına yönelik bulgular ise araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir (Çam ve İşbulan, 2012; Tutgun Ünal, 2015; Enginyurt, 2019). Ayrıca Elhai ve ark.'nın (2018) akıllı telefon yoksunluğu üzerinde yapmış olduğu çalışmada da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğuna yönelik sonuç araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Sosyal medya kullanımının son yıllarda giderek artması bu noktada yapılan çalışmaların da hızla artmasını sağlamıştır. Bu noktada sosyal medyanın bireyler üzerinde bağlayıcı ve ciddi bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu noktada sosyal medya kullanımı üzerinde yapılan çalışmalarda kadınların sosyal medyayı arkadaşlarıyla etkileşim kurmak, zaman geçirmek amaçlı ve erkeklerin ise sosyal kimlik oluşturma alanı olarak gördüğünden dolayı farklı amaçlar için kullandıkları görülmektedir (Barker, 2009). Erkekler ve kadınlar açısından farklı amaçlar için kullanılması ve sosyal medyaya bireylerin çok rahat bir şekilde ulaşmaları sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına yönelik araştırma sonuçlarını da destekler niteliktedir.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır, Ortalama puanlar incelendiğinde ise, kadınların yaşam doyumlarının erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu göze çarpmaktadır. Fakat bu durum anlamlı bir farklılık doğurmamıştır. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde Bu bulguların yanı sıra alan yazında farklı çalışma gruplarıyla yapılan araştırmalarda genel anlamda kadınların erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Aydiner, 2011; Gençay, 2009; Güner, 2019; Makas, 2019; Recepoğlu, 2013). Elde edilen bu bulgular ise araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir.

Alan yazında yer alan çalışmalara bakıldığında farklı bulguların elde edildiği görülmektedir.

4.1.2. Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam doyumlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Sosyal medya bağımlılığının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir, Ortalama puanlar incelendiğinde ise, bekârların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin evlilere göre oranla yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucu görülmektedir. Fakat bu vaziyet anlamlı bir farklılık doğurmamıştır. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde Ateş' in (2018) niversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada medeni durumun sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığına yönelik bulgular araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Aksar' ın (2019) Akdeniz Bölgesinde yaşayan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına yönelik sonuçlar araştırma bulgularını desteklemektedir. Kaya' nın (2018) yetişkin bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada bekâr bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının evli bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuç araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir. Enginyurt (2019) yapmış olduğu çalışmada medeni olarak bekâr olan kişilerin evli bireylere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığının olması da araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir. akır' ın (2018) yetişkinler üzerinde yapmış olduğu çalışmada bekâr yetişkinlerin boşanmış ve evli olan bireylerden daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlısı olduğuna yönelik bulgu da araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Araştırmanın alışma grubunu oluşturan bireylerin sosyal medyaya ulaşmada herhangi bir farklılık olmamasından dolayı medeni durumun sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir. Ayrıca bu yaş grubunda evli bireylerin az olması ve çalışma grubunun çoğunluğunun bekâr bireylerden oluşması elde edilen bulguları etkilemiş olabilir.

18-30 yaş arası bireylerin yaşam doyumlarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır, evli bireylerin yaşam doyumlarının, bekâr bireylerin yaşam doyumlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, yaşam doyumunu ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu şeklinde yorumlanabilir. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde, genç erişkin ve yetişkin (Geneci, 2019),

öğretmenler (Güner, 2019; Sarıhan, 2019), hemşireler (Kaplan, 2014), psikolojik danışmanlar (Aydınlı, 2019) ve yetişkin bireyler (Karaman, 2019) üzerinde yapılan farklı çalışmalarda evli bireylerin bekar bireylere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğuna dair bulgular araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu bulguların yanı sıra Kara' nın (2017) ve Koç Çakan' ın (2013) yapmış oldukları farklı çalışmalarda da yaşam doyumunun medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaması araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir. Lee ve ark. (1991) her yıl Amerika Ulusal Araştırma Merkezi tarafından yayınlanan araştırma sonuçlarını 1972 yılından 1981 yılına kadar olan yıllardaki evli ve bekar bireyler üzerinde yapılan araştırma sonuçlarını derledikleri çalışmada evli bireylerin yaşam doyumlarının anlamlı olarak bekar bireylerden daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu durum evli olan bireylerin hayatlarında mutlu olmalarında önemli bir etkisi bulunmaktadır (Seligman, 2007: 62). Evlilik ilişkisinin mutlu olmada önemli bir etken olması evliliğin kaliteli ve niteliğinden de etkilenmektedir. 18-30 yaş arasında evli olan bireylerin evliliğin henüz başlarında olduklarından kaliteli bir yaşam oluşturmak için çaba göstermeleri yaşam doyumlarını da önemli ölçüde etkilemektedir. Bu noktada Ng ve ark. (2009) yapmış olduğu çalışmada evlilik doyumunun yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığına yönelik araştırma bulgusu da araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

4.1.3. Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam doyumlarının Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Sosyal medya bağımlılığının yaş durumuna göre farklılık olmadığı saptanmıştır. Ortalama puanlar incelendiğindeyse yaş olarak 18-22 arası olanların sosyal medya bağımlılıklarının ortalaması yüksek olduğu saptanmıştır. Fakat bu durum anlamlı bir farklılık doğurmamıştır. Alanyazında Yıldırım' ın (2019) ve Tutgun-Ünal' ın (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları farklı çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanması araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Sosyal medya bağımlılığı toplam puanının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Ayrıca Cavga' nın (2019) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada da sosyal medya bağımlılığının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına yönelik bulgular da araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Bu bulguların yanı sıra alan yazında sosyal medya

bağımlılığının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığına yönelik bulguların yer alması araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir (Akbulut, 2018; Ateş, 2018). Demir' in (2019) yetişkin bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin saptanması araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Ayrıca farklı yaş grubunda yer alan bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda da sosyal medya bağımlılığının yaş değişkenine göre negatif yönlü anlamlı bir şekilde farklılaştığına yönelik bulgular da araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir (Kırık ve ark., 2015; Kaya, 2018; Enginyurt, 2019; Beşik, 2019). Bu bulguların yanı sıra yaş değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin bulunması da araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir (Kaşıkçı, 2019; Orhan ve Akkoyunlu, 2004; Altayef, 2018). Günümüzde bireylerin teknoloji ile olan yoğun etkileşimi sosyal medya ile daha yoğun bir şekilde kullanmasını sağlamaktadır. Bu durum bireylerde sosyal medyayı kullanmada bozukluklar oluşturmaya neden olabilmektedir. Araştırma sonuçlarında her ne kadar anlamlı olmasa da 18-22 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya kullanım bozukluklarının yüksek olması bu yaş grubundaki bireylerin teknolojinin yoğun olarak yaşandığı dönemde etkileşim ve iletişim kurmak için daha yoğun bir şekilde sosyal medyayı kullanması bu yaş grubundaki bireylerde daha fazla sosyal medya bağımlılığı oluşturmaya alan yazını destekler niteliktedir. Genç yetişkinlik dönemi olan bu yaş grubu kimlik arayışı dönemi olduğundan sosyal medyayı daha fazla kullanmasına neden olduğundan sosyal medyayı yanlış kullanım sorunlarını da bu yaş grubunda daha belirgin hale getirdiğini söyleyebiliriz. Bu durum 18-30 yaş arası bireylerin yaşam şartlarının birbirine yakın olması, Türkiye şartlarında cinsiyetçi ayrımlara yönelik politikaların geliştirilmeye başlanması, yaş grubunun benzer özellik ve beklentiler oluşturmalarının bu yaş grubunda yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmamasına etki ettiği söylenebilir.

Yaş durumlarına göre yaşam doyumlarında herhangi bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır ortalama puanlara bakıldığında ise yaş olarak 18-30 arası olanların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Fakat bu tablo anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Plunkett ve Henry' nin (1999) yapmış oldukları çalışmada yaşam doyumunu ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin saptanması araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Bu bulgunun yanı sıra alan yazında yaşam doyumunu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğuna yönelik bulguların olduğu çalışmalar da araştırma

sonuçlarıyla örtüşmemektedir (Kırtıl, 2009; Köker, 1991). Ayrıca Geneci' nin (2019) yapmış olduğu çalışmada 24 yaş ve altı olanların 25 yaş ve üstü olanlara göre daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu bulgu da araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermemektedir. Bu bulguların yanı sıra Coşkun' un (2018) evli bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Elde edilen bu bulgu ise araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulardan yola çıkarak çalışma grubunun yaş ortalamalarının birbirine yakın olması ve bu yaş grubunda yer alan bireylerin benzer beklenti ve yaşam görevlerine sahip olduklarından dolayı yaşam doyumlarının da anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı söylenebilir.

4.1.4. Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam doyumlarının Kaldıkları Yer Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bireylerin kaldıkları yere göre sosyal medya bağımlılıklarında farklılaşmanın olmadığı görülmüştür, $f(3,504)= 1,490$ $p > .05$. Ortalama puanlar incelendiğinde ise kaldıkları yere göre devlet yurdunda kalan bireylerin sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu görülmektedir. Fakat bu durum anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Alan yazında kaldıkları yer değişkeni ile ilgili çok çalışmanın olmadığı görüldü. Nadiren de olsa yapılan çalışmalar incelendiğinde Delibaş' ın (2019) üniversite öğrencilerinin farklı bağımlılık türleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının kaldıkları yere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Akdağ ve Ark.' nın (2014) üniversiteli öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada İnternet bağımlılığının yaşanılan yere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığının saptanması da araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Kim ve Kim'e (2002) göre bireylerin İnternete rahat ulaşmalarından dolayı daha fazla zaman geçirmekte ve bu durum bireylerde birtakım problemler oluşturabilmektedir. Bu durum Türkiye' de devlet ve özel yurtlarda İnternetin sınırsız ve ücretsiz olmasından dolayı bu iki grup arasında sosyal medya bağımlılığının farklılaşmadığını göstermektedir. Bu durum alan yazında elde edilen bulgularca da desteklenmektedir.

Yaşam doyumlarının kaldıkları yere göre herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür, ortalama puanlar incelendiğinde ise kaldıkları yere göre kiralık evde

kalan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu durum anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Toy' un (2015) yapmış olduğu çalışmada yaşanan yer ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması araştırma sonuçlarını doğrular niteliktedir. Özgür ve ark.' nın (2010) üniversiteli öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada ise evde kalan öğrencilerin yurtda kalan öğrencilere oranla daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu bulgu araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Elkin' in (2017) üniversiteli öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada ise öğrencilerin kaldıkları yer ile yaşam doyumları arasında herhangi bir ilişki bulunamaması araştırma bulgularını desteklemektedir. Araştırmanın bu değişkeni ile alan yazında yer alan çalışmalar beraber değerlendirildiğinde öğrencilerin evde, özel veya devlet yurdunda kalsa dahi kişisel ihtiyaçlarının karşılanması sağlanmaktadır. Bu durum bireylerin kaldıkları özel veya devlet yurdunda kalsa dahi temel ihtiyaçlarını kolay bir şekilde sağlamları, bu ortamların kültürel ve sosyal faaliyet olanaklarından dolayı yaşam doyumlarının farklılaşmadığı söylenebilir.

4.1.5. Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve yaşam doyumlarının Ekonomik Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının ekonomik duruma göre farklılaşma olduğu görülmüştür, Sosyal medya bağımlılığındaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre ekonomik durumu 0-1000 TL olanların ekonomik durumu 3000 TL ve üstü olanlara Ekin göre daha yüksek seviyede sosyal medya bağımlılığı yaşadığı saptanmıştır. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde Cavga' nın (2019) liseli öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığının sosyo-ekonomik duruma anlamlı bir şekilde farklılaşmadığının saptanması araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir. Çarkçı' nın (2019) ve Ateş' in (2018) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları farklı çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının sosyo-ekonomik düzeyine anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanması araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir. Şeker' in (2018) yapmış olduğu çalışmada ise ekonomik geliri 1000-2000 arası ve 2000-3000 arası olanların 3000 ve üstü olanlara göre daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı olduğu saptanmıştır. Bulunan bu bulgular araştırma sonuçlarını destekler

niteliktedir. akır' ın (2018) yetişkin bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile gelir düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin saptanması araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Ekonomik geliri yüksek olan bireylerin çalışma ihtimali yüksek olduğundan dolayı sosyal medya ile daha az zaman harcamaktadır. Bu durum ekonomik geliri yüksek olan bireylerin daha az sosyal medya kullanım bozukluğu yaşadığını göstermektedir.

18-30 yaş arası bireylerin yaşam doyumlarının ekonomik duruma göre farklılaşmadığı saptanmıştır, Yaşam doyumundaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre ekonomik durumu 3000 TL ve üstü olanların ekonomik durumu 0-1000 TL arası 1000-2000 TL arası ve 2000- 3000 TL arası olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumunu yaşadığı saptanmıştır. Cavga' nın (2019) lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım bozukluğu ve aile yaşam doyumunu üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaşam doyumunun ekonomik duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına yönelik bulgu araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Bu bulgunun yanı sıra alan yazında farklı yaş gruplarıyla yapılan çalışmalarda da yaşam doyumunun ekonomik duruma göre değişmediği görülmektedir (Demirel, 2019; Diener ve Ark., 2002). Bulunan bu sonuçlar araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir. Alan yazında bu bulguların yanı sıra Tuzgöl-Dost' un (2007), Chow' un (2005) ve İncekara' nın (2018) üniversiteli öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada da yaşam doyumunun algılanan sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan kişilerin daha fazla yaşam doyumunu yaşadığının saptanması araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Ayrıca Geneci' nin (2019) genç erişkin ve yetişkin bireyler üzerinde ve Coşkun' un (2018) evli bireyler üzerinde yapmış oldukları farklı çalışmalarda ekonomik geliri yüksek olanların düşük olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olması araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. 18-30 yaş arasında olan bireylerin ekonomik gelirleri 3000 ve üstü olanların 3000 ve altı olanlara göre yaşam doyumlarının da yüksek olduğu saptanmıştı. Bu noktada bireylerin ekonomik gelirlerinin yüksek olmasından dolayı yaşam standartları da artmaktadır. Yapılan bu çalışmanın gelişmekte olan bir ülke olan Türkiye örnekleminde yapılması ekonomik gelir düzeyine bağlı olarak yaşam şartlarının da iyileştiği söylenebilir. Bu iyileşen yaşam şartları bireylerin hayatlarını daha rahat sürdürmelerini sağladıklarından dolayı yaşam doyumlarını da bu noktada olumlu etkiledikleri söylenebilir.

4.1.6. Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumlarının Öğrenim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Sosyal medya bağımlılığında öğrenim durumuna göre farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır, ortalama puanlara bakıldığında ise öğrenim durumu diğer grubunda olanların lise, lisans ve yüksek lisans mezunlarına göre sosyal medya bağımlılığının daha ileri bir düzeyde olduğu görülmektedir. Ancak bu durum anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Çakır'ın (2018) ve Aksar'ın (2019) yetişkin bireyler üzerinde yapmış oldukları farklı çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının eğitim düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bulunan bu bulgular araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bu bulguların yanı sıra Demir'ın (2019) ve Enginyurt'ın (2019) yetişkin bireyler üzerinde yapmış oldukları farklı çalışmalarda eğitim seviyesi ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani eğitim seviyesi düştükçe sosyal medya bağımlılığı artmaktadır. Bulunan bu sonuçlar araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Ayrıca Şeker'ın (2018) yapmış olduğu çalışmada lise ve altı mezunu olan bireylerin lisans ve yüksek lisans mezunlarına göre daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlısı olduğu saptanmıştır. Bulunan bu bulguda araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Alan yazında yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda çoğunlukla sosyal medya bağımlılığının eğitim seviyesine göre anlamlı farklılaştığı görülmektedir. Ancak bu çalışmanın 18-30 yaş arası bireyler üzerinde yapılması ve bu yaş aralığındaki bireylerin sosyal medyayı kullanmada herhangi bir zorluk yaşamamaları sosyal medyanın oluşturduğu olumsuz etkilerden de farklı etkilenmemelerini etkilemektedir.

Yaşam doyumlarının öğrenim durumuna göre farklılaşma olduğu görülmüştür, Yaşam doyumundaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre öğrenim durumu yüksek lisans olanların öğrenim durumu lisans olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumunu yaşadığı saptanmıştır. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde genel olarak eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun da yükseldiği bulguları elde edildiği görülmektedir. Kara'nın (2017) 15-68 yaş arasındaki bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada lise mezunu olan bireylerin yaşam doyumlarının üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Bununla birlikte Güner'ın (2019) öğretmenler, Tabuk'ın

(2009) elit sporcular, Coşkun' un (2018) ve Değer' in (2017) evli bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada eğitim durumu yükseldikçe yaşam doyumunun da yükseldiğinin saptanması araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu bulguların yanı sıra Aydınli' nin (2019) psikolojik danışmanlar, Toy' un (2015) güreşçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaşam doyumunun öğrenim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Elde edilen bu bulgu ise araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Bu noktada TÜİK' in (2013) 18 yaş ve üstündeki bireyler üzerinde yapmış olduğu araştırmada ön lisans ve lisans mezunu olan bireylerin lise ve altı eğitim gören bireylere göre daha fazla mutlu hissettiklerini saptamıştır. Öğrenim seviyesinin yükselmesi beraberinde ekonomik özgürlük, statü, kendine uygun iş bulma, farklı sosyal ve kültürel çalışmalardan yararlanma ve özgüven oluşturmaktan dolayı yaşam doyumunu olumlu etkilediği söylenebilir. Alan yazında yer alan çalışmalarla beraber değerlendirildiğinde eğitim seviyesinin yükselmesi beraberinde birçok imkân oluşturduğundan dolayı yaşam doyumunun yükselmesini sağladığı söylenebilir.

4.1.7. Yetişkinlerin Yaşam Doyumları ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki Korelasyonel İlişkinin Tartışılması

Sosyal medya bağımlılığının ile yaşam doyumları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r = -0,151$, $p < .01$. Buna göre katılımcıların sosyal medya bağımlılığı arttıkça yaşam doyumları azalmakta olduğu ifade edilebilir. Determinasyon katsayısı ($r^2 = 0.02$) baz alındığında, yaşam doyumundaki toplam varyansın %2' sini sosyal medya bağımlılığından kaynaklandığı söylenebilir. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde Dilsiz' in (2019) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaşam doyumunu ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanması araştırma bulgularını desteklemektedir. Ayrıca Cavga' nın (2019) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinin aile yaşam doyumları ve sosyal medya kullanımları arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunması araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bu bulguların yanı sıra yaşam doyumunu ile sosyal medya bağımlılığından kaynaklanan sosyal medya kullanım (Balcı ve Koçak, 2017; Doğan, 2015), İnternet bağımlılığı (Demir ve ark., 2015; Soydan, 2015; Young, 1996; Cao ve ark., 2011; Şahin, 2016; Esen ve Siyez, 2011) ve Facebook bağımlılığı (Blachnio ve

ark., 2016; Baslisco ve Kyung-Jin, 2015) arasında anlamlı ilişkilerin bulunması araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Bu bulguların yanı sıra Wang' ın (2006) Amerika'da yaşayan Çinli öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada İnternet kullanımı ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunması ise araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir. Bu araştırmada ise Çinli öğrencilerin kendi ülkeleri dışında yaşamalarından dolayı İnternet kullanımını eğlence amaçlı kullandıklarından dolayı yaşam doyumlarını arttırdığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgunun yanı sıra Sristava (2015) ve Valenzuela ve ark.' nın (2008) yapmış oldukları farklı çalışmalarda facebook bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Yani facebook bağımlılığı arttıka yaşam doyumunu da artmaktadır. Elde edilen bu veriler araştırma çıktılarıyla örtüşmemektedir. Ayrıca Hawi ve Samaha' nın (2016) da sosyal medya bağımlılığıyla yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulması araştırma bulgularıyla paralellik göstermemektedir. Sosyal medya kullanımının son yıllarda giderek artması kişilerde psikolojik, fiziki ve sosyal anlamda problemlere neden olabilmektedir. Kişilerin yaşamlarını önemli ölçüde etkileyen sosyal ağların bireylerde oluşturduğu sosyal medya bağımlılığı bireylerde yaşam doyumlarını da etkileyebildiği ortaya konmuştur. Yaşam doyumunu ise genel anlamda insanların kendi yaşamlarına verdikleri olumlu değer ve düşünceler olduğu söylenebilir. Sosyal medya bağımlılığının olumsuz ve yaşam doyumunun olumlu bir anlam ifade etmesinden dolayı olumsuz olan sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumunu üzerinde etkilerinin olduğu görülmüştür. Kara' ya (2017) göre son yıllarda insanların sosyal ağları genel anlamda eğlenceli zaman geçirmek amacıyla kullanmak istemesi beraberinde kıskanma, bireyselleşme, umutsuzluk vb. gibi olumsuz birtakım durumları da getirmektedir. Bu durum bireylerin sosyal medya kullanımına bağlı olarak yaşam doyumlarını da etkileyebilmektedir.

4.2.Sonuç

Bu çalışmada, 18-30 yaş arası bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

Araştırmanın genel sonuçları şu şekildedir;

Sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Yaşam doyumlarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Evli bireylerin yaşam doyumlarının, bekâr bireylerin yaşam doyumlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal medya bağımlılığının yaş durumuna göre farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Yaşam doyumlarının yaş durumuna göre farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığının kaldıkları yere göre farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Yaşam doyumlarının kaldıkları yere göre farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Bireylerin sosyal medya bağımlılığının ekonomik duruma göre farklılaşma olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığındaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre ekonomik durumu 0-1000 TL olanların ekonomik durumu 3000 TL ve üstü olanlara oranla daha yüksek seviyede sosyal medya bağımlılığı yaşadığı saptanmıştır.

Bireylerin yaşam doyumlarının ekonomik duruma göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Yaşam doyumundaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LCD testi sonuçlarına göre ekonomik durumu 3000 TL ve üstü olanların ekonomik durumu 0-1000 TL arası, 1000-2000 TL arası ve 2000- 3000 TL arası olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumunu yaşadığı saptanmıştır.

Sosyal medya bağımlılığının öğrenim durumuna göre farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Yaşam doyumlarının öğrenim durumuna göre farklılaşma olduğu görülmüştür. Yaşam doyumundaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LCD testi sonuçlarına göre öğrenim durumu yüksek lisans olanların öğrenim durumu lisans olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumunu yaşadığı saptanmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların sosyal medya bağımlılığı arttıkça yaşam doyumları azalmakta olduğu saptanabilir. Determinasyon katsayısı ($r^2 = 0.02$) baz alındığında, yaşam doyumundaki toplam varyansın %2' sini sosyal medya bağımlılığından kaynaklandığı söylenebilir

Araştırma sonucunda, 18-30 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumlarının farklı değişkenlerden etkilendiği saptanmıştır. Bu durum 18-30 yaş arası bireyler üzerinde farklı çalışmaların yapılması gerektiğini göstermektedir. Sonuç olarak, alan yazında yapılacak yeni çalışmalarda 18-30 yaş arasında yer alan bireylerin sosyal medya kullanımı, bağımlılıkları ve yaşam doyumları üzerinde durulması gerektiği değerlendirilebilir. Bu noktada ilgili kuramsal yapılar incelenip bu yaş grubunda yer alan bireylerin yaşamış oldukları psikolojik durumlarla ilgili alan yazında bulunan bu tarz çalışmalar beraber değerlendirildiğinde, sosyal medya bağımlılığı bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinin azaltılması noktasında yetkili birimlerce önlemler alınması uygun olacaktır.

4.3. Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar araştırma, eğitim, hizmet verme, yetkili kişi ve kurumlara ve sağlık çalışanlarına yönelik öneriler içermektedir.

Araştırmacılara yönelik öneriler,18-30 yaş aralığında yer alan bireylerin ekonomik durumu düştükçe sosyal medya kullanım bozukluğunun arttığı saptanmıştır. Bu noktada bilinçli sosyal medya kullanımı üzerine daha sonra yapılacak çalışmaların bilinçlenme düzeyini arttırılacağını yönelik öneriler sunmaktadır.

18-30 yaş aralığında yer alan bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı görülmüştür. Bu yaş grubunda yer alan bireylere yönelik çalışma yapacak araştırmacılar tarafından lise mezunu olanların lisans, lisans mezunu olanların yüksek lisans ve doktora yapmaları için teşvik edici çalışmalar geliştirmeleri faydalı olacağını düşünmektedir.

18-30 yaş arasındaki bireylerin yaşam doyumları ile sosyal medya kullanım bozuklukları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani yaşam doyumunu arttıkça sosyal medya kullanım bağımlılığı azalmaktadır. Bu noktada bireylerin hayat kalitesinin arttırılmasına yönelik, araştırmacıların çalışmaları neticesinde yaşam şartlarını iyileştirecek çalışmalar yürütülmesi alana katkı yapacağını düşünülmektedir. Ayrıca ailelere yönelik eğitim çalışmaları yürütülerek ailelerin de çalışmaların merkezine alınması fayda sağlayacağını ifade edilmektedir.

Bu noktada TUBİTAK aracılığıyla ebeveynlerin eğitimine yönelik projeler yapılarak alandaki büyük bir eksikliğin giderilmesi faydalı olabilir.

Yetkili kişi, kurum ve kuruluşlara yönelik öneriler, yetkili yerel ve ulusal kişi, kurum ve kuruluşlar gerek kent merkezleri gerekse de köy veya kırsal bölgelerde bireylerin sosyal medyayı etkili kullanımını üstüne çeşitli seminer ve etkinlikler düzenleyebilir, yetersizlikleri ifade eden ana temalara odaklanıp bunları ivedilikle ele alabilir. Tanhan (2020) ruh sağlığı uzmanlarının direkt yetkili kişi, kurum ve kuruluşlarla çalışması veya yetkili kişi, kurum ve kuruluşların diğer kişi ve kurumlarla tek başlarına çalışmasının oldukça önemli ve gittikçe önem kazandığını ifade etmiştir.



KAYNAKÇA

- ABDURRAHMAN, G., ŞENER, Ü., KARABACAK, H., & KAĞAN, Ü. Ç. O. K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- ABU-BADER, S., ROGERS, A. VE BARUSCH, A.S. (2002). Predictors of life satisfaction in frail elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 38(3), 3-17.
- AKBABA, A. G. (2019). İç Anadolu Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Pozitif ve Negatif Duygudurum İlişkisinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- AKBULUT, S. (2018). *Erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, beden imajı, sosyal anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- AKDAĞ, M., ŞAHAN YILMAZ, B., ÖZHAN, U. ve ŞAN, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 73-96.
- AKSAR, C. (2019). *Akdeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- AKSARAY, S., YILDIZ, A. ve ERGÜN, A. (1998). Huzurevi Ve Evde Yasayan Yaşlıların Umutsuzluk Düzeyleri. Ulusal Evde Bakım Kongresi, Program Özet Kitabı.
- AKTAN, E. (2018). Sosyal Medya Ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim*, 2018, 11 (2): 35-53
- AMBARLI, Z. Ö. (2017). Dijital Etnografi: Dijital Uzamı Anlamak İçin Bir Yöntem. *Global Media Journal TR Edition*, 10 (20) Bahar 2020 Sayısı / Spring 2020 Issue
- ALANKA, Ö., CEZİK, A. (2016). Dijital Kibir: Sosyal Medyadaki Narsistik Ritüellere İlişkin Bir İnceleme. *Trt Akademi Dergisi Temmuz Sayısı 2016*

- AKTAN E. (2018) Instagram Kullanıcılarının Kullanım Motivasyonları ve Instagram Takip Davranışlarının İncelenmesi. AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology 2018 Yaz/Summer – Cilt/Vol: 9 - Sayı/Num: 33
- AKTAN, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- AKYOL, S. U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık yaşam doyumunu sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- ALONSO, J., FERRER, M., GANDEK, B., WARE, J. E., AARONSON, N. K., MOSCONI, P., ... & LEPLÈGE, A. (2004). Health-related quality of life associated with chronic conditions in eight countries: results from the International Quality of Life Assessment (IQOLA) Project. *Quality of life research*, 13(2), 283-298.
- ALTAYEF, H.A.A. (2018). *Sosyal medya bağımlılığının ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Kastamonu Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, Kastamonu.
- ARGON, T., & KÖSTERELİOĞLU, M. A. (2009). Üniversite öğrencilerinin Üniversite yaşam kalitesi ve fakülte kültürüne ilişkin algıları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(30), 43-61.
- ARISOY, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- ARNETT JJ (2000) Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol*, 55:469- 480
- ARNOLD, R., RANCHOR, A. V., SANDERMAN, R., KEMPEN, G. I. J. M., ORMEL, J., & SUURMEIJER, T. P. B. M. (2004). The relative contribution of domains of quality of life to overall quality of life for different chronic diseases. *Quality of life Research*, 13(5), 883-896.

- ASLAN, Ü. (2018). Dikkat eksikliği ve dürtüselliğin sosyal medya kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile olan ilişkisinin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- ATEŞ, P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka' nın sosyal medya bağımlılığına etkisi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- ATEŞ, P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın sosyal medya bağımlılığına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ATKINSON, R. L., ATKINSON, R. C., SMITH, E. E., BEM. D. J. VE HOEKSEMA, S. N. (1999). Psikolojiye Giriş. (Çev. Y. Alogan). İstanbul: Arkadaş Yayınevi.
- AVCI, K, & PALA, K. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 30(2), 81-85.
- AYDINER, B.B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumunu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- AYDINLI, F. (2019). *Psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumları düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Samsun.
- BALAT, GÜLDEN UYANIK ve AKMAN, BERRİN (2006), Lise Öğrencilerinin Psikolojik Durumlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 13, 86–93.
- BALCI, Ş. ve KOCAK, M.C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumları arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, İstanbul Ticaret Üniversitesi Yayınları, 4-5 Mayıs 2017, 34-45, İstanbul.

- BALCI, Ş. ve KOÇAK, M. C. (2017). *Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı. İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul
- BALCI, Ş., ve BALOĞLU, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: “Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması”. Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi, (29), 209-234.
- BALCI, Ş.ve KOÇAK, M.C. (2017). *Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, 34-45.
- BALTACI, H. Ş., İşleyen, F., ve ÖZDEMİR, 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.
- BARİPOĞLU, S. (2012). *Facebook ve Twitter davranış bozukluğu yapıyor mu?* Çevrim- içi: <http://www.e-psikiyatri.com/facebook-ve-twitter-davranis-bozuklugu-yapiyor-mu-33945>, Erişim tarihi: 12.10.2017].
- BARKER, V. (2009). Older Adolescents' Motivations For Social Network Site Use: The Influence of Gender, Group Identity and Collective SelfEsteem. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(2): 209-213.
- BARRY, C. T., SİDOT, C., BRİGGS, S., REİTER, S., & LİNDSEY, R. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspective. *Journal of Adolescence*, 61, 1-11.
- BASILISCO, R., and KYUNG-JIN, C. (2015), Uses and gratification motivation for using facebook and the impact of facebook usage on social capital and life satisfaction among filipino users. *International Journal of Software Engineering and Its Applications*, 9(4), 181-194.
- BEŞİK, M. (2019). *Batı Marmara bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- BEŞİK, M. (2019). Batı Marmara Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- BİÇİCİ E.2018 Ayna Olarak Instagram. AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology 2018- Informatics and Communication Technologies Special Issue/İletişim ve Bilişim Teknolojileri Özel Sayı –Cilt/Vol: 9-Sayı/Num: 35
- BLACHNİO, A., PRZEPIORKA, A., PANTIĆ, I. (2016). Association between Facebook Addiction, Self-Esteem and Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.
- BLACHNİO, A., PRZEPIORKA, A., PANTIĆ, I. (2016). Association between Facebook Addiction, Self-Esteem and Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study. *Computers in Human Behavior*, 55, s. 701-705.
- BLUNDEN, R. (1988). Quality of life in persons with disabilities: issues in the development of services. *Quality of life for handicapped people*, 37-55.
- BOROWIAK, E., & KOSTKA, T. (2004). Predictors of quality of life in older people living at home and in institutions. *Aging clinical and experimental research*, 16(3), 212-220.
- BOYLU, A. A., & PAÇACIOĞLU, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137-150.
- BRYŁA, M., BURZYŃSKA, M., & MANIECKA-BRYŁA, I. (2013). Self-rated quality of life of city-dwelling elderly people benefitting from social help: results of a crosssectional study. *Health and quality of life outcomes*, 11(1), 181.
- BULUT, N. (2007) Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler (Cilt: III Sayı: 27 Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi) İzmir
- BÜYÜKÇORAK, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının kişilik yapılanması ve yaşam doyumu ile ilişkinin incelenmesi*. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

- CAO H, SUN H, WAN Y, HAO J, TAO F.(2011). Problematic İnternet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. BMC Public Health, 11, 802.
- CAO, H., SUN, Y., WAN, Y., HAO, J. and TAO, F. (2011). Problematic İnternet use in Chinese adolescents and its relations to psychosomatic symptoms and life satisfaction. BMC Public Health, 11, 1-8.
- CAPLAN, S. E. (2002). Problematic İnternet use and psychological well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. Computers in Human Behavior, 18(5), 553-575.
- CAPLAN, S. E. (2005). A social skill account of problematic İnternet use. Journal of Communication, 55(4), 721-736.
- CAPLAN, S. E. (2005). A social skill account of problematic İnternet use. Journal of Communication, 55, s. 721–736.
- CAPLAN, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic İnternet use. Cyber Psychology and Behavior, 10(2), 234-242.
- CAVGA, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- CEYHAN, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemlı İnternet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 11(1), 59-77.
- CEZİK A. ve ALANKA, Ö. (2016). Dijital Kibir. Sosyal Medyadaki Narsistik Ritüellere İlişkin Bir İnceleme. TRT Akademi, 1(2), 548-569.
- CHAMBERLAIN, K., ZİKA, S., (1988). Religiosity, life meaning and wellbeing: Some relationships in a sample of women. Journal For The Scientific Study Of Religion, 27, 411-420.
- CHOW, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a canadian prairie city: A Multivariate analysis. *Social Indicators Research*. 70(2), 139-150.

- CLARK, D. M. (2001). A cognitive perspective on social phobia. W. R. In Crozier, & A. Alden içinde, *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness* (s. 405-430). New York: John Wiley & Sons Ltd.
- COŞKUN, E. (2018). *Kişilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının evlilik uyumları ile evlilik süreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- ÇAKIR, B. (2018). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- ÇAM, E. ve İŞBULAN, O. (2012). A New Addiction For Teacher Candidates: Social Networks. *The Turkish Online Journal Of Educational Technology (TOJET)*, 11 (3), 14-19.
- ÇARKÇI, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Ankara..
- ÇEÇEN, A. R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 180-190.
- ÇELİK, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Kültür üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma*. 1st International Conference On New Trends in Communication.
- DAĞDELEN, M. (2008). Üretim ve hizmet sektöründe çalışan işçilerde ruhsal sağlık düzeyi, ruhsal belirti dağılımı, algılanan sağlık, iş doyumu, yaşam doyumu ve sosyodemografik özelliklerinin karşılaştırılması. *Uzmanlık Tezi*, İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- DAĞLI, A. ve BAYSAL, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe' ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.

- DALAYLI, F.Ü. 2018 Orta Yaş Üstü Bireylerin Dijital Çağda İletişim Kurma Pratikleri: Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal İzolasyon. Yüksek Lisans Tezi
- DATTA, D., DATTA, P. P., & MAJUMDAR, K. K. (2015). Association of quality of life of urban elderly with socio-demographic factors. *International Journal of Medicine and Public Health*, 5(4).
- DEĞER, G. (2017). *Evli bireylerde partnere saygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- DELİBAŞ, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Düzce.
- DEMİR, B. (2019). Akdeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- DEMİR, B. (2019). Akdeniz Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kişisel İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- DEMİR, İ., PEKER, Ö., D. ve TURGUT, B.A. (2015), Ergenlerin problemlili İnternet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 720-731.
- DEMİREL, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak özerklik ve duygusal yeterlilik düzeylerinin incelenmesi*. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı, Bolu.
- DIENER E. ve CLIFTON D.(2002). Life satisfaction and religiosity in broad probability samples. *Psychological Inquiry, Religion and Psychology*, 13, 206-209.

- DIENER, E. & BISWAS-DIENER, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- DIENER, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34- 43.
- DIENER, E., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J., & GRIFFIN, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- DIENER, E., LUCAS, R.E. and OISHI, S. (2002). *Subjective Well-being: The Science of Happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press.
- DIENER, E; SUH, E.M.; LUCAS, R.E.; SMITH, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- DİLSİZ, N. B. (2019). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi*, Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.
- DİLSİZ, N.B. (2019). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Kırıkkale.
- DOĞAN, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1): 93-102
- DOĞAN, U., ve TOSUN, N. İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 99-128.
- DOS SANTOS TAVARES, D. M., FERNANDES BOLINA, A., APARECIDA DIAS, F., dos Santos FERREIRA, P. C., & JOSÉ HAAS, V. (2014). Quality of life of elderly. Comparison between urban and rural areas. *Investigación y Educación en Enfermería*, 32(3), 401-413.

- DOST, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22): 132-143.
- DUMAS, T. M., MAXWELL-SMITH, M., DAVIS, J., & GIULIETTI, P. (2017). Lying or Longing for Likes? Narcissism, Peer Belonging, Loneliness and Normative Versus Deceptive Like-seeking on Instagram in Emerging Adulthood. *Computers in Human Behavior*(71), 1-70.
- DURAK, M., ve DURAK, E. (2013). Associations of social anxiety and depression with cognitions related to problematic İnternet use in youths. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 19-29.
- DÜLGER TÜRKÖĞLU, H., BÖLEN, F., BARAN, P. K., & MARANS, R. W. (2009). İstanbul'da yaşam kalitesinin ölçülmesi. *İTÜDERGİSİ/a*, 7(2).
- ELHAİ, J. D., HALL, B., & ERWİN, M. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*, 261, 28-34.
- ELHAİ, J. D., HALL, B., ERWİN, M. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research* (261), 28-34.
- ELKİN, N. (2017). Bir vakıf üniversitesinin sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinin genel yaşam doyumu düzeyleri ve ilişkili faktörler. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 123-141.
- ENGİNYURT, H. (2019). *Doğu Karadeniz Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile pozitif-negatif duygu durum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- ENGİNYURT, H. (2019). *Doğu Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Pozitif – Negatif Duygu Durum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- ERÖZKAN, A. (2009). The relationship between attachment styles and social anxiety: An investigation with Turkish University students. *Social Behavior and Personality*, 37(6), 835-844.
- ESEN, E., SİYEZ, D. M. (2011). Ergenlerde İnternet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), s. 127-138.
- ESER, S., SAATLİ, G., ESER, E., BAYDUR, H., & FIDANER, C. (2010). Yaşlılar için dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi modülü WHOQOL-OLD: Türkiye alan çalışması Türkçe sürüm geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1).
- ETHEM S. 2019 Narsisizm, Yalnızlık ve İlişkili Olma Gereksinimi ile Facebook, Twitter ve Instagram Kullanımı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi.
- EVA, G., ELİSA, M., PİERA, B., LYRAKOS, D. G., & LUCA, R. (2015). Quality of life in the third age: a research on risk and protective factors. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 217-222.
- FAYAZI, M., & HASANI, J. (2017). Structural relations between brain-behavioral systems, social anxiety, depression and İnternet addiction: With regard to revised reinforcement sensitivity theory (r-RST). *Computers in Human Behavior*, 72, 441-448.
- FERRANS, C. E. (1990). Development of a quality of life index for patients with cancer. In *Oncology nursing forum* (Vol. 17, No. 3 Suppl, pp. 15-9).
- FREY, B. S. ve STUTZER, A. (2002). The economics of happiness. *World Economics* 3, 1.
- FRONE, M.R., RUSSELL, M. ve COOPER, M. L. (1994). Relationship between job and family satisfaction: Causal or noncausal covariation? *Journal of Management*, 20, 565-579.
- GABLE, S. L. & HAİDTH, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- GABRIEL, Z., & BOWLING, A. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing & Society*, 24(5), 675-691.

- GENÇAY, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- GÖÇGELDİ, E., BABAYİĞİT, M. A., HASOY, H., AÇIKEL, C. H., TAŞCI, İ., & CEYLAN, S. (2008). Hipertansiyon tanısı almış hastaların algıladıkları yaşam kalitesi düzeyinin ve etki eden faktörlerin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50(3), 172-179.
- GREENE, V. K. ve YOON, B. J. (2003). Religiosity, economics and life satisfaction. Department of Economics State University of New York at Binghamton. Erişim tarihi: 16 Şubat 2020, <http://www2.binghamton.edu/economics/research/workingpapers/pdfs/wp03/wp0303.pdf>
- GÖKER, G., KESKİN, S. (2015). Sosyal Medya Türevi Olarak Sosyal İçerik Platformları: Betimsel Bir İnceleme Social Content Platforms As A Social Media Type: A Descriptive Review. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*
- GÜLNAR, B. ve BALCI, Ş. (2011). *Yeni medya ve kültürleşen toplum*. Literatürk Academia, İstanbul.
- GABLE, S. L. & HAIDTH, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- GÜLNAR, B., BALCI, Ş. (2011). *Yeni Medya ve Kültürleşen Toplum*, İstanbul: Literatürk.
- GÜLSEREN, L., HEKİMSOY, Z., GÜLSEREN, Ş., BODUR, Z., & KÜLTÜR, S. (2001). Diabetes mellituslu hastalarda depresyon anksiyete, yaşam kalitesi ve yetiyitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 89-98.
- GÜMÜŞ, H. (2006). Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması. Yayımlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- GÜNDOĞAR, D., GÜL, S.S., USKUN, E., DEMİRCİ, S., KEÇECİ, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10. 14-27.

- GÜNDOĞDÜ R. (2018) Gençlerde Marka Sadakati Oluşumunda Sosyal Medyanın Rolü; Instagram Örenği Üzerine Nicel Bir İnceleme Yüksek Lisans Tezi.
- GÜNER, N. (2019). *Okul yöneticilerinin kayırmacılık davranışları ile öğretmenlerin yaşam doyumları arasındaki ilişki*. Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, Diyarbakır.
- GÜNÜÇ, S., & KAYRI, M. (2010). Türkiye’de İnternet bağımlılık profili ve İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39(39), 220-232.
- GÜRBÜZ, G. (2014) Sosyal medya ve demokrasi ilişkisi. Türkiye’ de sosyal medyanın katılımcı demokrasiye etkisi üzerine bir alan araştırması. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- HAWİ, N. S. & SAMAHA, M. (2016). The Relations among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students, *Social Science Computer Review*, August 10:1-10.
- HAWİ, N. S. and SAMAHA, M. (2016). The Relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 10, 1-10.
- HAWİ, N. S., SAMAHA, M. (2016). The Relations among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students, *Social Science Computer Review*, August 10, s. 1-10.
- HAZAR, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı- Bir Alan Çalışması. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, Bahar 2011, Sayı 32, 151-176 (Ellison, Steinfield, ve Lampe 2007)The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites.
- HEİMBERG, R. G., STEİN, M. B., HİRİPİ, E. A., & KESSLER, R. C. (2000). Trends in the prevalence of social phobia in the United States: A synthetic cohort analysis of changes over four decades. *European Psychiatry*, 15, 29-37.

- INAL S, SUBAŞI F, Ay MS, HAYRAN O. (2007). The Links Between Health – Related Behaviors And Life Satisfaction In Elderly Individuals who Prefer Institutional Living. BMC Health Services Research, 7:30.
- IŞIK M. 2012 Kitle İletişim Teorilerine Giriş Eğitim Kitapevi Konya.
- IRMAK.Y.,A.,ERDOĞDO. S. (2015). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. Türk Psikiyatri Dergisi 2016;27(2):128-37
- İNCEKARA, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- İŞİTEN, N. (2012). *Facebook ve Twitter davranış bozukluğu yapıyor mu?*[Çevrimiçi: <http://www.e-psikiyatri.com/facebook-ve-twitter-davranis-bozuklugu-yapiyor-mu-33945>, Erişim tarihi: 12.10.2017].
- JANICKİ, M. P. (1997). Quality of life for older persons with mental retardation. Quality of life: Applications for persons with disabilities, 105-116.
- JOHNSON, P. R. ve YANG, S. (2009). “Uses And Gratifications Of Twitter: An Examination Of User Motives And Satisfaction Of Twitter Use”. Communication Technology Division Of The Annual Convention Of The Association For Education In Journalism And Mass Communication’da Sunulan Bildiri. Boston: Massachusetts.
- KAPIKIRAN, Ş. (2016). Yaşlılarda Yalnızlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Sosyal Desteğin Aracılık Rolünün Sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1): 13–25.
- KAPLAN, H. (2014). *İş doyumu- yaşam doyumu ilişkisi (Denizli Servergazi devlet hastanesi hemşire – ebe hemşireler örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- KARA, F. (2017). *Yaşam doyumunda sosyal medyanın rolü: Konya ili örneği*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bilim Dalı, Konya.

- KARACI, A. ve Piri, Z. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Facebook Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi: “Kastamonu Üniversitesi Örneği”. Kastamonu Eğitim Dergisi, 25(4).
- KARAMAN, B. Ş. (2019). *Yetişkinlerde sıfatlara dayalı kişilik özellikleri, otomatik düşünceler ve yaşam doyumlarının incelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya.
- KAŞIKÇI, B.N. (2019). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile dissosiyasyon ve duygu ifadesi arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- KAYA, G. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile İnternet kullanım amaçları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Bilgi Yönetimi Anabilim Dalı.
- KERMEN, U., İlçin Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 20–29.
- KHAN, A. R., & TAHİR, I. (2014). Influence of Social Factors to the Quality of Life of the Elderly in Malaysia. *Open Medicine Journal*, 1(1).
- KILIÇ, R., & KEKLİK, B. (2012). Sağlık çalışanlarında iş yaşam kalitesi ve motivasyona etkisi üzerine bir araştırma.
- KILIÇ, Z., & DURAT, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde problemlı İnternet kullanımının genel psikolojik belirtileri ve sosyal fobi ile ilişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104.
- KIRIK, A., ARSLAN, A., ÇETİNKAYA, A. ve GÜL, M. (2015). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction Among Young People in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3): 108-122.
- KIRTIL, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- KİM, S. and KİM, R. (2002). A study of İnternet addiction: Status, causes, and remedies. *Journal Of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1), 1-19.
- KLASSEN, A., JENKİNSON, C., FİTZPATRİCK, R., & GOODACRE, T. (1996). Patients' health related quality of life before and after aesthetic surgery. *British journal of plastic surgery*, 49(7), 433-438.
- KOÇ ÇAKAN, B. (2013). *Konut sektöründe beyaz yaka çalışanların iş doyumunu ve duygusal zekalarının yaşam doyumları üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana bilim Dalı Endüstri ve Örgüt Psikolojisi Programı, İstanbul.
- KOÇOĞLU, D., & AKIN, B. (2009). Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi.
- KÖKER, S. (1991). "Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KURT, S., & UNSAR, S. (2011). Assessment of symptom control in patients with cancer in Northwestern Turkey. *European journal of oncology nursing*, 15(2), 137-144.
- KOCA, A. D. (2013). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumunu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- LEE, G., K. SECCOMBE, and C. SHEHAN. 1991. Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839-844.
- LİN, X., Li, S., & QU, C. (2017). Social network sites influence recovery from social exclusion: Individual differences in social anxiety. *Computers in Human Behavior*, 75, 538-546.
- MAKAS, S. (2019). *Yaşam doyumunun duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya

Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.

MCKENNA, K. Y., & BARGH, J. A. (2000). Plan 9 form cyberspace: The implications of the İnternet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57-75.

MERİKANGAS, S., VENEVOLİ, A., DİERKER, L., & GRİLLON, C. (1999). Vulnerability factors among children at risk for anxiety disorders. *Biol Psychiatry*, 46, 1523-1535.

MODİRİ, I. G. (2012). Resim-iş ve müzik öğretmeni adaylarının İnternet bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. *Electronic Journal of Education Sciences*, 1(1).

MOON, J. H., LEE, E., LEE, J.-A., CHOİ, T., & SUNG, Y. (2016). The Role of Narcissism in Selfpromotion on Instagram. *Personality and Individual Differences*(101), 22-25.

MÜEZZİN, E. (2017). Lise öğrencilerinde İnternet bağımlılığının yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon bağlamında incelenmesi. *Sakarya University Journal of Educiation*, 7(3), 541-551.

MYERS, D.G. ve DİENER, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.

NETUVELİ, G., WİGGİNS, R. D., HİLDON, Z., MONTGOMERY, S. M., & BLANE, D. (2006). Quality of life at older ages: evidence from the English longitudinal study of aging (wave 1). *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(4), 357-363.

NG, K. M., LOY, J. T. C., GUDMUNSON, C. G., & CHEONG, W. (2009). Gender differences in marital and life satisfaction among Chinese Malaysians. *Sex Roles*, 60(1-2), 33-43.

ORHAN, F., AKKOYUNLU, B. (2004). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanımları Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 107-116.

- ÖZER, M., KARABULUT, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doymumu. *Geriatri*, 6(2): 72- 75.
- ÖZGÜR, G., BABACAN GÜMÜŞ, A. ve DURDU, B. (2010). Evde ve yurttta kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doymumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- ÖZTÜRK, Ö., ODABAŞIOĞLU, G., ERASLAN, D., GENÇ, Y. & KALYONCU, Ö.A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- PLUNKETT, S. W. ve HENRY, C. S. (1999). Adolescent Perceptions of İnterparental Conflict, Stressors and Coping as Predictors of Adolescent Family Life Satisfaction. *Sociological Inquiry*, 69(4): 599-620
- PRİMACK, B. A., SHENSA, A., ESCOBAR-VİERA, C., BARRETT, E., SİDANİ, J., COLDİTZ, J., & JAMES, A. (2017). Use of multible social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A Naitonally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9.
- PRİZANT-PASSAL, S. e. (2016). Social anxiety and İnternet use: A meta-analysis: What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, 62, 221-229.
- RASK, K., KURKİ, A. P.,ve LAİPPALA, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38, 254–263.
- RATHNAYAKE, S., & SİOP, S. (2015). Quality of Life and Its Determinants among Older People Living in the Rural Community in Sri Lanka. *Indian Journal of Gerontology*, 29(2).
- RAUCH, S. M., STROBEL, C., BELLA, M., ODACHOWSKİ, Z., & BLOOM, C. (2014). Face to face versus Facebook: Does exposure to social networking web sites augment or attenuate physiological arousal among the socially anxious. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 187-190.
- RECEPOĞLU, S. (2013). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sınıfı yönetebilme becerilerine ilişkin algıları*. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu

- ROBERTSON, T. W., YAN, Z., RAPOZA, K. (2018). Is resilience a protective factor of İnternet addiction? *Computers in Human Behavior*(78), 255-260. doi:10.1016/j.chb.2017.09.027
- SAİED, S. M., ELSABAGH, H. M., & EL-AFANDY, A. M. (2016). İnternet and facebook addiction among Egyptian and Malaysian medical students: A comparative study. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3(5), 1288-1297.
- SALLİS, M. (2013). An exploratory study of İnternet and social media addiction in Millennials. (Honors Projects: 674). Retrieved from <https://repository.tcu.edu/handle/116099117/7308>
- SARI, M., ÖTÜNÇ, E., & ERCEYLAN, H. (2007). Liselerde okul yaşam kalitesi: Adana ili örneği. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 13(2), 297-320.
- SARIHAN, S. (2019). *Lise düzeyindeki özel okullarda ve devlette çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumunun bu okullardaki öğrencilerin başarılarına etkisi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- SAVCI, M. ve AYSAN, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam*(30), 202-216.
- SAVCI, M., AYSAN, F., ve SAVCI, H. (2015). Aleksitimi ile İnternet bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyal fobinin aracı rolü. 24. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. Niğde.
- SCHMİTTER, C. (2003). Life Satisfaction in Centenarians Residing in Long-Term Care. Erişim: 21.02.2003, <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html>
- SELÇUKOĞLU, Z. (2001). "Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- SELİGMAN, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk* (S. Kunt, Çev.). Ankara: HYB Yayınları.
- SAVCI, M. ERCENGİZ, M.,AYSAN F. (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması. Nöro Psikiyatri Derneği
- SERİN, N. G. & ÖZBULAK, B. (2006). Okul idarecilerinin duygusal zekâ beceri düzeyleri ile yaşam doyumunu yöneticilik deneyimleri ve cinsiyet açısından incelenmesi. Uluslararası Duygusal Zekâ ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı, ss.23-30. İzmir: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi.
- SHAW, A. M., TİMPANO, K. R., TRAN, T. B., & JOORMANN, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relations between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575-580.
- SHAW, L. H., & GANT, L. M. (2002). In defense of the İnternet: The relationship between İnternet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157-171.
- SHEPHERD, M. R., & EDELMAN, R. J. (2005). Reasons for İnternet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958.
- SOYDAN, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- SRİVASTAVA, A. (2015). The Effect of Facebook Use on Life Satisfaction and Subjective Happiness of College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (4): 204-216.
- SRİVASTAVA, A. (2015). The effect of facebook use on life satisfaction and subjective happiness of college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (4), s. 204-216.
- SRİVASTAVA, A. (2015). The Effect of Facebook Use on Life Satisfaction and Subjective Happiness of College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (4), s. 204-216.
- SUBRAHMANYAM K, LİN G.(2007). Adolescents on the net: İnternet use and wellbeing. *Adolescence*, 42, 659-677.

- ŞAHİN, C. (2016). *Examination of the relationship between life satisfaction level and Internet addiction of the students in guidance and psychological counseling department*. International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), June, 2(1): 1-13.
- ŞAHİN, C. ve YAĞCI, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538.
- ŞEKER, V.T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- ŞİMŞEK, E. (2011). *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- ŞİMŞEK, R. (2016). *Tablet çocukları: Zamane çocuklarına zamane psikolojik yöntemler*, s. 63-67, İstanbul: Arel.
- TAŞ, B. İME, Y. (2019). *Boşanmış Ve Evli Bireylerin Depresyon, İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi*. Turkish Studies, Volume 14 Issue 6, 2019, p. 3491-3503
- TANHAN, A. (2020). *COVID-19 Sürecinde Online Seslifoto (OSF) Yöntemiyle Biyopsikososyal Manevi ve Ekonomik Meseleleri ve Genel İyi Oluş Düzeyini Ele Almak: OSF'nin Türkçeye Uyarlanması*. Turkish Studies, 15(4), 1029-1086. 2020
- TABUK, M.E. (2009). *Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Facebook Subscriber Stats (2017). <https://www.internetworldstats.com/facebook.htm>. adresinden 11.07.2018 tarihinde alınmıştır.
- TERZİ, A. Y. (2019). *Doğu Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- TERZİ, Ş. ve ÇANKAYA, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), s. 1-11.
- THOMOPOULOU, I., THOMOPOULOU, D., & KOUTSOUKİ, D. (2010). The differences at quality of life and loneliness between elderly people. *Biology of exercise*, 6(2).
- THORNDİKE, E. L. (1939). On the fallacy of imputing the correlations found for groups to the individuals or smaller groups composing them. *The American Journal of Psychology*, 52(1), 122-124.
- TİMİSİ A. 2006 İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Öğretim Fakültesi Yayınları, Kitle İletişim Kuramları Ders Notu
- TİRYAKİ, S. (2015). Sosyal Medya ve Facebook Bağımlılığı, Konya: Literatürk.
- TİRYAKİ, S., (2015). Sosyal Medya ve Facebook Bağımlılığı, 264-265. Konya: LiteraTürk Academia Yayını.
- TOY, A.B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- TSENG, S. Z., & WANG, R. H. (2001). Quality of life and related factors among elderly nursing home residents in Southern Taiwan. *Public Health Nursing*, 18(5), 304311.
- TUTGUN-ÜNAL, A. & KATMER-BAYRAKLI, V. (2014). Öğretmen adaylarının sosyal medyanın eğitimde iletişim amaçlı kullanılmasına ilişkin görüşleri: Twitter örneği. *Uluslararası 1. Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi (EJER)*, İstanbul.
- TUTGUN-ÜNAL, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2),s.155-181.
- TUTGUN-ÜNAL, A.(2019) Sosyal Medya-Etkileri, Bağımlılığı-Ölçülmesi Der Yayınları
- TÜİK, "Yaşam Memnuniyeti Araştırması", Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası, Ankara, 2013, <http://www.tuik.gov.tr>, (Erişim Tarihi:05.05.2020)

- TÜRKÇAPAR, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatriş Dergisi*, 2, 247-253.
- UĞUZ, F., DURSUN, R., KAYA, N., & ÇİLLİ, A. S. (2006). Behçet hastalarında ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 133-139.
- ÜLKER TÜMLÜ, G. ve RECEPOĞLU, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (3): 205 -213
- ÜLKER TÜMLÜ, G., RECEPOĞLU, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Eskişehir
- ÜNAL, A. T. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- VALENZUELA, SEBASTIAN; PARK, NAMSU, and KEE ,KERK F., (2008). *Lessons from Facebook: The effect of social network sites on college students' Social Capital*, 9th International Symposium on Online Journalism, 1-39.
- VANNUCCI, A., FLANNERY, M. K., & OHANNESSIAN, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affcetive Disorders*, 207, 163-166.
- VARA Ş. (1999). Yoğunbakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- VERONICA, S. A., & SAMUEL, A. U. (2015). Social media addiction among adolescents with special reference to Facebook addiction. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 4, 72-76.
- VESSEY J., YİM-CHİPLİS P., MACKENZİE N. (1998). *Effects of television viewing on children's development*. *Pediatric Nursing* 24(5), s. 483-486.
- VINSON, T. and ERİCSON, M. (2012). *Life Satisfaction and Happiness*. Australia: Jesuit Social Services.

- VURAL, Ö., SERDAR, E. L. E. R., & GÜZEL, N. A. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- WAKEFIELD, L. T., & WAKEFIELD, R. (2018). Anxiety and ephemeral social media use in negative eWOM creation. *Journal of Interactive Marketing*, 41, 44-59.
- WANG, Y. (2006). İnternet Use among Students and Its Implication for Cross Cultural Adaptation. Unpublished Doctoral Dissertation, Kent State University.
- WHANG, L. S., LEE, S. and CHANG, G. (2003). İnternet over-users_ psychological profiles: a behavior sampling analysis on İnternet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(2), s. 143–150.
- WOODS, H. C., & SCOTT, H. (2016). Sleepy teens: Social media use in adolescent is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2015). Physical status: The use of and interpretation of anthropometry, Report of a WHO Expert Committee.
- YAĞMURLU, ASLI (2011) “Kamu Yönetiminde Halkla İlişkiler ve Sosyal Medya” *Selçuk İletişim*, 7(1): 5-15
- YANG, S. C., & TUNG, C. J. (2007). Comparison of İnternet addicts and non-addicts in taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
- YEŞİL, A., ERGÜN, Ü., AMASYALI, C., ER, F., OLGUN, N. N., & AKER, A. T. (2010). Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe Uyarlaması Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Archives Of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 47(2).
- YETİM, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- YETİM, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. Bağlam yayınları.
- YETİM, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul: Bağlam.

- YETİM, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academician. *Social Indicators Research*, 61, 297-317.
- YILDIRIM, A., & HACIHASANOĞLU, R. (2011). Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ve etkileyen değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 61-68.
- YILDIRIM, N.H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile evliliğe yükledikleri anlam ve eş seçme kriterleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- YILMAZ, E., ŞAHİN, Y. L., HASESKİ, H. İ. ve EROL, O. (2014). Lise öğrencilerinin İnternet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir İli Örneği.
- YILMAZSOY B. KAHRAMAN M. 2017, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Medyayı Eğitsel Amaçlı Kullanımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Facebook Örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education* JITTE Vol.6 No1 (2017)
- YILMAZSOY, B. ve KAHRAMAN, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal Of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6 (1), 9-20.
- YOUNG K.S. (1996) İnternet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behaviour*, 3, s. 237-244.
- YOUNG, K.S. (1996). İnternet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behaviour*, 3, 237-244.
- YÜKSEL, S. (2019). Doğu Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

ZORBAZ, O. (2013). Lise öğrencilerinin problemlü İnternet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkiler açısından incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

ZORBAZ, O., & DOST, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemlü İnternet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(1), 298-310.



EKLER

Ölçek İzinleri

yaşam doyumu anketi Gelen Kutusu x ✕ 🖨 📧

 **Feyaz Eren** 10 Eyl 2019 14:35 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: dagli ▼

merhaba hocam,
ben feyaz EREN istanbul sabahattin zaim üniversitesi, psikoloji ve danışmanlık yüksek lisans öğrencisiyim. sizin geliştirmiş olduğunuz yaşam doyumu anketini tezimde kullanmak için sizden izin talep ediyorum. saygılarımla

 **abidin dagli** 10 Eyl 2019 15:06 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▼

Sevgili Feyaz EREN,
Taraflımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. İyi günler, iyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle...
Doç. Dr. Abidin DAĞLI.

10 Eyl 2019 Sal 14:35 tarihinde Feyaz Eren ...

↶ Yanıtla ➡ Yönlendir



Feyaz Eren 10.09.2019

Alıcılar: nighah v



merhaba hocam,
ben feyaz EREN istanbul sabahattin zaim üniversitesi,
psikoloji ve danışmalık yüksek lisans öğrencisiyim. sizin
geliştirmiş olduğunuz yaşam doyumu anketini tezimde
kullanmak için sizden izin talep ediyorum.
saygılarımla



nighah baysal 11.09.2019

Alıcılar: ben v



Merhaba,

Öncelikle çalışmanızda başarılar dilerim. Bilimsel etik kurallar çerçevesinde Türkçe'ye uyarlamış olduğumuz ölçeği kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

Öğr.Gör. Nighah BAYSAL

Feyaz Eren <[REDACTED]> Sal, 14:37 tarihinde şunu yazdı.

[Alıntılanan metni göster](#)

sosyal medya bozukluğu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması



Gelen Kutusu



Feyaz Eren Evvelsi gün

Alıcılar: avcuakif ✓



merhaba hocam yukarıda ismini yazdığım Türkçeye uyarladığınız ölçeğinizi yüksek lisans tezim için kullanabilir miyim
okul, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
isim soyisim, feyat EREN
Saygılar



Kiff Cu 05:34

Alıcılar: ben ✓



Feyat merhaba,
Ölçeği kullanabilirsin, maddeleri ekte yer almaktadır (gönderdiğim dosyada yer alan demografik soruların içeriğini ve formatını değiştirebilirsin)
Ayrıca, psikometrik özellikleri aşığıda linki yer alan makalede yer almaktadır.

Kolaylıklar dilerim.

[Alıntılanan metni göster](#)

sosyal medya bozukluğu ölçeği



Gelen Kutusu



Feyaz Eren 14:14

Alicilar: Enver v



merhaba hocam yukarıda ismini yazdığım Türkçeye uyarladığınız ölçeğinizi yüksek lisans tezim için kullanabilir miyim? yazılı olarak izin almam gerekiyor okul, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi isim soyisim, feyaz EREN Saygılar



Enver Ulaş 15:43

Alicilar: ben v



Merhaba Feyaz, ölçeği kullanabilirsin. Başarılar diliyorum

10 Eki 2020 Cmt, saat 14:14 tarihinde Feyaz Eren



[Alıntılanan metni göster](#)

--

Dr. Enver ULAŞ

İstanbul Z. Üniversitesi/İstanbul Z. University
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik/
Psychological Counseling and Guidance
Öğretim Üyesi/Associate-Lecturer



Feyaz Eren 10.09.2019

Alıcılar: nighah v



merhaba hocam,
ben feyaz EREN istanbul sabahattin zaim üniversitesi,
psikoloji ve danışmalık yüksek lisans öğrencisiyim. sizin
geliştirmiş olduğunuz yaşam doyumu anketini tezimde
kullanmak için sizden izin talep ediyorum.
saygılarımla



nighah baysal 11.09.2019

Alıcılar: ben v



Merhaba,

Öncelikle çalışmanızda başarılar dilerim. Bilimsel etik kurallar çerçevesinde Türkçe'ye uyarlamış olduğumuz ölçeği kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

Öğr.Gör. Nighah BAYSAL

Feyaz Eren <[REDACTED]> Sal, 14:37 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

ÖZGEÇMİŞ

Feyat Eren

Adres: Esentepe Mah. 2418 Sk. No: 60, Daire 5 Sultangazi/İstanbul

İletişim bilgileri

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Lisans: Sakarya Üniversitesi

B. MESLEKİ DENEYİM

C. PROJELERİ

D. YAYINLARI