

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**



**YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE
ALGILANAN STRES VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Ediz TÜRE

Danışman

Doç. Dr. Yaşar BARUT

SAMSUN
2022

TEZ KABUL VE ONAYI

Ediz TÜRE tarafından, Doç. Dr. Yaşar BARUT danışmanlığında hazırlanan “Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 18.2.2022 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ		☐
	Ondokuz Mayıs Üniversitesi		Kabul
	Eğitim Fakültesi		☐
	Eğitim Bilimleri Bölümü		Ret
Üye (Danışman)	Doç. Dr. Yaşar BARUT		☐
	Ondokuz Mayıs Üniversitesi		Kabul
	Sağlık Bilimleri Fakültesi		☐
	Çocuk Gelişimi Bölümü		Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri DİCLE		☐
	Sinop Üniversitesi		Kabul
	Eğitim Fakültesi		☐
	Eğitim Bilimleri Bölümü		Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY
... / ... / ...
Prof. Dr. Ali BOLAT
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

HazırladığımYüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

İmza

24 /01 / 2022

Ediz TÜRE

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı :Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 24.01.2022 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 18

Tek kaynak oranı : % 3 çıkmıştır.

İmza

24 /01 / 2022

Doç. Dr. Yaşar BARUT

ÖZET

YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE ALGILANAN STRES VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ediz TÜRE

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Yüksek Lisans, Ocak/2022

Danışman: Doç. Dr. Yaşar BARUT

Tüm dünyada ciddi bir kullanıcı sayısına ulaşan sosyal medya platformları günlük yaşamımızda zamanımızın önemli bir kısmını almaktadır. Sosyal medya çok farklı hedefler için insanlar tarafından tercih edilmektedir. Kimi bireyler video içerikleri için bu platformları ziyaret ederken kimileri arkadaş edinmek için kimileri de boş vakitlerini değerlendirmek için sosyal medyayı kullanırlar. Bu süreçte davranışsal, ruhsal ve duygusal olarak tesir altında kalan yetişkinlerin; günlük hayatlarında algıladıkları stres ve yaşam doyumlarının nasıl bir değişim içerisinde olduğunun bilinmesi önemli bir hale gelmektedir. Bu sebeple araştırmamızın hedefi yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Çalışmanın örneklemini Orta Karadeniz'deki bir ilde yaşayan 403 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada bulgulara ulaşabilmek için "Algılanan Stres Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu" ve araştırmayı yapan kişi tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. Yapılan analizlerle birlikte verilerin dağılımı normal olarak tespit edilmiş ve bu sebeple parametrik testler uygulanmıştır. Verilerin analizi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Least Significant Difference (LSD), Bağımsız Örneklem t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres arasında pozitif yönlü orta düzeyde , yaşam doyumu arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Algılanan stres ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı farklılaşma belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve algılanan stres medeni duruma; gelire; yaş düzeyine göre anlamlı farklılaşmaktadır. Yaşam doyumu değişkeni cinsiyete, medeni duruma, gelire ve yaş düzeyine göre anlamlı farklılaşmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Sosyal medya bağımlılığı, Sosyal Medya, Bağımlılık, Algılanan stres, Stres, Yaşam doyumu

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND PERCEIVED STRESS AND LIFE SATISFACTION IN ADULTS

Ediz TÜRE

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Program

Master, January/2022

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Yaşar BARUT

Social media platforms, which reach a significant user base all over the world, take a significant part of our time in our daily lives. Social media is preferred by people for many different purposes. While some visit these platforms for their video content, some use social media to make friends and others to spend their free time. Adults who are affected behaviorally, spiritually and emotionally in this process; it becomes important to know how the stress and life satisfaction they perceive in their daily lives change. Therefore, the aim of our research is to determine the relationship between social media addiction and perceived stress and life satisfaction in adults. The sample of the study consists of 403 adult individuals living in a province in the Central Black Sea Region. "Perceived Stress Scale", "Life Satisfaction Scale", "Social Media Addiction Scale - Adult Form" and "Personal Information Form" were used to reach the findings in the research. With the analyzes made, the distribution of the data was determined as normal and therefore parametric tests were applied. Data were analyzed using Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, Least Significant Difference (LSD), Independent Sample t-Test, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA). According to the results obtained from the research, a moderate positive relationship was found between social media addiction and perceived stress, and a low negative negative relationship between life satisfaction. A moderately significant negative difference was found between perceived stress and life satisfaction. Social media addiction and perceived stress related to marital status; for income; differs significantly by age. The life satisfaction variable differs significantly according to gender, marital status, income and age level.

Keywords: Social media addiction, Social media, Addiction, Perceived stress, Stress, Life satisfaction

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Her zaman yanımda ve desteğim olan canım eşim Tutku TARKAN TÜRE'ye,
Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca birçok konuda yardımını
esirgemeyen başta kıymetli hocam Doç. Dr. Yaşar BARUT olmak üzere tüm
öğretmenlerime,

Eğitim sürecinde desteklerini her zaman hissettiğim İlçe Milli Eğitim
Müdürüm Şafak TURAN'a, Okul İdarecilerim Mehtap YILMAZ'a ve Erdem
KASIMOĞLU'na,

Evimizin çınarları Cuma ve Muazzez TÜRE'ye ayrıca kardeşlerime,
Anılarını her zaman kalbimde yaşattığım İsmail ve Emine TÜRE'ye,
Sevgili Dostum Salep'e,
Teşekkürlerimi sunarım.

Ediz TÜRE

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	3
1.3. Alt Problem	3
1.4. Denenceler	3
1.5. Araştırmanın Önemi	4
1.6. Araştırma Amacı	5
1.7. Sayıtlar	5
1.8. Sınırlılıklar	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Sosyal Medya	6
2.1.1. Bağımlılık	9
2.1.2. Sosyal Medya Tarihsel Gelişimi	10
2.1.3. Sosyal Medya Araçları	11
2.1.3.1. Facebook	11
2.1.3.2. Youtube	12
2.1.3.3. Whatsapp	13
2.1.3.4. Instagram	14
2.1.3.5. Twitter	15
2.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kapsamı	16
2.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar	20
2.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	24
2.2. Yaşam Doyumu	25
2.2.1. Yaşam Doyumu Kuramları	26
2.2.1.1. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları	26
2.2.1.2. Bilişsel ve Duygusal Kuramlar	26
2.2.1.3. Aktivite Kuramı	27
2.2.1.4. Ereksel Kuram	27
2.2.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar	28
2.2.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	31
2.3. Stres	31
2.3.1. Stresi Açıklayan Kuramlar	32
2.3.1.1. Cannon'un Savaş / Kaç Modeli	32
2.3.1.2. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu	33
2.3.1.3. Öğrenme Modeli	34
2.3.2. Stresin Belirtileri	35
2.3.3. Stresi Sebepleri	36
2.3.4. Algılanan Stres ile İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar	36
2.3.5. Algılanan Stres ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	40
3. YÖNTEM	42
3.1. Araştırmanın Modeli	42

3.2. Evren ve Örneklem	42
3.3. Veri Toplama Araçları	42
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	42
3.3.2. Yetişkinler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	42
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği	43
3.3.4. Algılanan Stres Ölçeği	43
3.4. İşlem.....	44
3.5. Veri Analizi.....	44
4. BULGULAR.....	46
4.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular	47
4.2. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular	48
4.3. Gelir Düzeyine İlişkin Bulgular	49
4.4. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular	50
4.5. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular	52
4.6. Algılanan Stres, Yaşam Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	54
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	55
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	55
5.1.1. Denence 1'in Tartışma ve Sonucu	55
5.1.2. Denence 2'nin Tartışma ve Sonucu	55
5.1.3. Denence 3'ün Tartışma ve Sonucu	55
5.1.4. Denence 4'ün Tartışma ve Sonucu	56
5.1.5. Denence 5'in Tartışma ve Sonucu	58
5.1.6. Denence 6'nın Tartışma ve Sonucu	59
5.2. Öneriler	61
KAYNAKÇA.....	62
EKLER	73
ÖZGEÇMİŞ	79

SİMGELER VE KISALTMALAR

Çev.	: Çeviren
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
Ed.	: Editör
LSD	: Least Significant Difference
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
N	: Kişi Sayısı
P	: Hata Yapma Olasılığı
SD	: Serbestlik Derecesi
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
SS	: Standart Sapma
t	: T testi
$\bar{x}$	: Ortalama

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Türkiye'de internet ve sosyal medya kullanımı	6
Şekil 2.2. Türkiye'de internet kullanımı ile ilgili istatistiksel bilgiler.....	7
Şekil 2.3. Türkiye'de internette harcanan ortalama süreler	8
Şekil 2.4. Türkiye'de sosyal medya kullanıcılarının yaşlarına göre dağılımı	8
Şekil 2.5. Türkiye'deki Facebook kitlesinin incelenmesi.....	12
Şekil 2.6. Türkiye'de Youtube kullanıcılarının en çok tarama yaptığı içerikler	13
Şekil 2.7. Türkiye'deki Instagram kitlesinin incelenmesi	15
Şekil 2.8. Türkiye'deki Twitter kitlesinin incelenmesi	16
Şekil 2.9. Türkiye'de sosyal medya platformlarının kullanılma oranları	17
Şekil 2.10. Türkiye'de sosyal medya platformlarının kullanım alışkanlıkları	18



TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, algılanan stres ve yaşam doyumlarına ilişkin betimsel analiz sonuçları	44
Tablo 4.1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri	46
Tablo 4.2. Katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyet değişkenine göre T- testi sonuçları	47
Tablo 4.3. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre T- testi sonuçları	47
Tablo 4.4. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre T- testi sonuçları	47
Tablo 4.5. Katılımcıların yaşam doyumlarının medeni durum değişkenine göre T- testi sonuçları	48
Tablo 4.6. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin medeni durum değişkenine göre T- testi sonuçları.....	48
Tablo 4.7. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının medeni durum değişkenine göre T- testi sonuçları.....	49
Tablo 4.8. Katılımcıların yaşam doyumlarının gelir düzeyine göre farklılaşması.....	49
Tablo 4.9. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılaşması.....	50
Tablo 4.10. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının gelir değişkenine göre sonuçları.....	50
Tablo 4.11. Katılımcıların yaşam doyumlarının eğitim durumuna göre farklılaşması	51
Tablo 4.12. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşması	51
Tablo 4.13. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının eğitim durumuna göre sonuçları....	51
Tablo 4.14. Katılımcıların yaşam doyumlarının yaş düzeyine göre farklılaşması	52
Tablo 4.15. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin yaşa göre farklılaşması	52
Tablo 4.16. Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaş düzeylerine göre farklılaşması	53
Tablo 4.17. Algılanan stres, yaşam doyum ve sosyal medya bağımlılık arasındaki ilişki..	54

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet üzerindeki verilere ulaşım oldukça kolaylaşmıştır. İnternet üzerinden ulaşılabilen ortamların sayısı ve bu ortamların kullanım oranı da hızla artmaktadır. Farklı konularda araştırma yapmak, diğer bireylerle iletişim halinde olmak, herhangi bir güç harcamadan çeşitli internet platformlarından alışveriş yaparak kapının önüne kadar getirebilmek, film izlemek, müzik dinlemek, çevrimiçi-çevrimdışı oyunlar oynamak interneti tüm dünyada en çok tercih edilen araç haline getirmiştir. Sporda, eğitimde, sanatta, iletişimde hemen her yerde sanal ortam kendine yer bulmuştur. Sosyal medya ise internetin popülerleşmesiyle birlikte daha yaygın kullanılan bir kavramdır. Sosyal medya; çeşitli internet ağları aracılığıyla, zamandan ve mekândan yana kısıtlama olmaksızın kişilerarası paylaşım yapılabilmesine olanak sağlayan; oldukça büyük bir kitle tarafından tercih edilen iletişim yöntemi şeklinde tanımlanmaktadır (Akıncı Vural ve Bat, 2010). Sosyal medya kişilerin birbirleriyle etkileşim halinde olmalarını sağlayan bütün teknolojik uygulamalara verilen genel isimdir (Güney, 2015). Sosyal medya ile bireyler duygu, düşünce paylaşımı yaparlar (Sağar, 2019). Bu web ortamı günümüzde de hemen her yaş grubu tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Sosyal medya kullanımındaki bu artış bizi yeni kavramlara yöneltmektedir. Bu kavramlardan biri de sosyal medya kullanımının bir bağımlılık haline gelebilmesidir.

Bağımlılık sözcüğü ilk duyulduğunda akla kimyasal ya da fiziksel bir madde gelmektedir (Holden, 2001). Bağımlılık bilişsel ya da fiziksel olarak bir maddeye bağlanması ve o maddeye tepkiler verilmesidir, birey bu tepkileri vermeye başladıktan sonra belli bir süre o maddenin etkisinden çıkamaz, çeşitli davranış problemleri gösterir. Birey bu davranışları kontrol etmekte oldukça zorlanır, genelde sonunda pişmanlıklar yaşar (Byun, et al., 2009). Sosyal medya bağımlılığı ise bireylerin sosyal medya platformları üzerinde oldukça uzun süre vakit geçirmeleriyle birlikte karşımıza çıkan, bireyi hem fiziksel hem bilişsel hem de duygusal olarak etkileyen bir internet bağımlılığı türüdür (Griffiths, 2000; Starcevic, 2013). Sosyal medya bağımlısı olan kişiler aslında tek bir içerik için bağımlı olmaz, bu platformlar içerisinde uzun süre vakit geçirmezler. İnsanlar sosyal medya platformlarının kullanıcılarına sunduğu şans oyunlarına, müzik içeriklerine, video paylaşımlarına, çeşitli alışveriş yapılan sayfalara ve cinsel içerikli paylaşım yapan sayfalara bağımlı

olabilmekte ayrıca bireylerin iletişim ve paylaşım özgürlüğüne yönelik tutumları da onları bağımlı hale getirmektedir (Griffiths, 1999). Birey uyku problemleri yaşıyorsa, sürekli sosyal medyada yer alan fotoğraflar, videolar vb. içerikler düşünüyorsa, gittikçe bu platformlarda daha uzun sürelerde vakit geçiriyorsa, vakit geçirilmediğinde yüksek miktarda ihtiyaç duyuyorsa ve bunu engellemek istediğinde başaramıyorsa bağımlı olması söz konusudur (Dewald, et al., 2010).

Ülkemizde sosyal medya kullanan kişi sayısı azımsanmayacak boyuttadır. Yaş aralığı son yıllarla birlikte oldukça genişlemiştir. Tüik (2019) verileri incelendiğinde en çok internet kullanım oranı %93.5 ile 25-34 yaş aralığında görülmektedir. İnternet kullanım oranının 35-44 yaş aralığında %89.1, 45-54 yaş aralığında 74.8, 55-64 yaş aralığında %50.9 ve 65-74 yaş aralığında %27.1 olduğu görülmektedir. İnsanların %64'ü sosyal medya kullanmaktadır (Wearsocial, 2020). Bu durum yapılan araştırma sürecinde tüm yetişkinleri kapsayan çalışmalar yapılmasının önemini göstermektedir.

Yaşam doyumu bireyin yapabildikleriyle hedefleri arasındaki kıyaslamanın sonucudur (Altay ve Avcı, 2009). Hayatı boyunca bir şekilde hedeflerine ulaşmak isteyen birey bu süreçte önüne çıkan olumlu veya olumsuz tüm uyaranlardan, yaşantılardan etkilenmektedir. Günümüzde sosyal medya içeriğinde birçok uyaran barındırabilmekte ve özellikle aktif kullanıcılar platformlar aracılığıyla çeşitli anılar; deneyimler biriktirebilmektedir. Sosyal medyanın yoğun biçimde kullanılması, insanların hayatları üzerinde çeşitli etkiler bırakmasına neden olmaktadır (Dilsiz, 2019). Bu etkiler kimi zaman bireyin iş hayatına, kimi zaman evliliğine ve çocuklarıyla ilişkisine, kimi zaman da eğitim sürecine önemli zararlar verebilmektedir. Bu durum sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.

Stres insanların önceden rastlamadığı durumlara daha kolay uyum sağlayabilmesi için gerekli olan savunma mekanizmasıdır (Yıldırım, 2018). Herkes yaşamının bir bölümünde stres yaşamıştır veya stresli bir yerde vakit geçirmiştir (Demir, 2019). Yeni dönemde de sıkça sosyal medya platformları üzerinde zaman geçirilmektedir. Sosyal medya içerikleri psikolojik, zihinsel ve duygusal anlamda zarar verici olabilmektedir. Bu durumlar kişilerin stres düzeyini çoğaltmaktadır (Ulev, 2017). Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde genel itibarıyla örneklemin genç yetişkin ve daha küçük yaş gruplarından

oluşturulduğu görülmüştür. Günümüzde yetişkinlerde sosyal medya kullanımının azımsanmayacak kadar sık olduğu düşünüldüğünde sosyal medya bağımlılığı, algılanan stres ve yaşam doyumu ilişkisi konusunda yapılan bu çalışmanın literatürde önemli bir açığı kapatacağı düşünülmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Alt Problemler

1) Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2) Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3) Yetişkinlerde yaşam doyumu ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4) Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı; cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

5) Yetişkinlerde algılanan stres; cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

6) Yetişkinlerde yaşam doyumu; cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.4. Denenceler

1) Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2) Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3) Yetişkinlerde yaşam doyumu ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4) Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı; cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

5) Yetişkinlerde algılanan stres; cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

6) Yetişkinlerde yaşam doyumu; cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Günümüzde yetişkinler sosyal medyayı azımsanmayacak kadar sık kullanmaktadır. Gerek iş hayatında gerekse günlük hayatta birçok kez temas halinde olunan sosyal medya oldukça popüler hale gelmiştir. Sosyal medya platformları sosyalleşme, oyunlar, etkinlikler, videolar vb. içeriklerle bireyleri bilişsel ve fiziksel olarak etkilemektedir. Baumeister ve Leary (1995) kişiler arası etkileşimin yaşam doyumunu yoğun biçimde etkilediğini belirtmişlerdir. Sosyal medyanın oldukça popüler bir etkileşim aracı olduğu düşünüldüğünde, yaşam doyumuyla olan ilişkisinin ne ölçüde olduğunun belirlenmesi büyük bir öneme sahiptir. Sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olacağı düşünülen bir diğer değişken ise strestir. Stres bireylerin günlük hayatlarında iç veya dış tüm etkenlere karşı verdiği tepkiler bütünüdür (Soytürk, 2011). Yetişkin bireyler sosyal medya hesapları aracılığıyla fotoğraflar paylaşabilir, düşüncelerini aktarabilir, farklı kişilerin düşüncelerini fotoğraf veya videolarını görebilir; onları beğenip konu hakkında yorumlar yapabilir. Bu süreçte birçok dahili ve harici uyarıcıya maruz kalan birey için stres reaksiyonu oluşması oldukça olası bir durumdur. Yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığıyla algıladıkları stres arasındaki ilişkinin belirlenmesi, sosyal medya kullanım içeriklerinin onlara göre düzenlenmesi ve kendilerinin de konu hakkında bilinçlendirilmesi açısından önemlidir. Araştırmanın bir diğer hipotezi ise algılanan stres ve yaşam doyumu ilişkisidir. Algılanan stres yaşam doyumu öncüllerinden biridir (Topcu, vd., 2018). Bu durum iki kavramın birbirleriyle ilişkisinin farklı gruplarla farklı açılardan incelenmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Toplam nüfusumuzun yaklaşık %62'sini oluşturan yetişkin bireylerin (TÜİK, 2020) yaşam doyumlarını etkileyeceği düşünülen algıladıkları stres ile ilişkilerinin belirlenmesi,

bundan sonraki yapılacak çalışmalara katkılarıyla bireylerin iş ve sosyal hayatlarında verimliliğin artırılmasına yardımcı olacaktır.

Yetişkinlerle sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışma sayısının az olması ve bu üç kavramın birlikte incelenmesine yönelik çalışma yapılmamış olması açısından çalışmanın literatürde önemli bir açığı kapatacağı düşünülmektedir.

1.6. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın hedefi yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişki düzeyini incelemektir. Bu hedefle birlikte alttaki soruya cevap aranmıştır.

- Yetişkin bireylerin sosyal medya bağımlılığı, algılanan stres ve yaşam doyumu ile yaşları, cinsiyetleri, medeni durumları, algılanan ekonomik durumları ve eğitim düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşma göstermekte midir?

- Çalışmadan elde edilen verilerle birlikte yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı, algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişki belirlenip, bu veriler doğrultusunda bir takım öneriler getirilmesi amaçlanmaktadır.

1.7. Sayıtlar

1) Araştırma örnekleminin araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.

2)Araştırmaya katılan bireylerin soruları samimi bir şekilde cevaplandığı varsayılmıştır.

1.8. Sınırlılıklar

1) Örneklem araştırmaya katılan bireylerle sınırlıdır.

2) Araştırmada elde edilecek olan veriler, katılımcıların kişisel bilgi formu, Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği' ne verilen yanıtlarla sınırlıdır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sosyal Medya

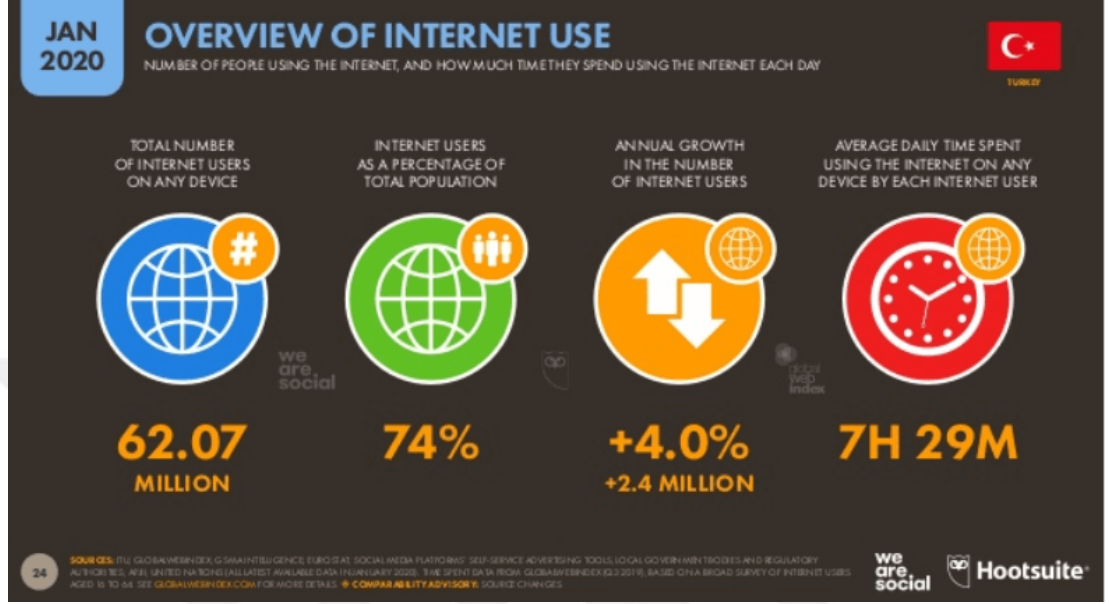
Teknoloji son dönemde oldukça hızlı bir şekilde ilerlemiş, iletişim ve haberleşme yolları da bu doğrultuda etkilenmiştir. İnsanlar artık çeşitli uygulamalar aracılığıyla binlerce kilometre uzaklıktaki bir kişiyle etkileşim kurabilmekte, aynı anda birçok kişiye düşüncelerini aktarabilmektedir. Bireylerin bu süreçte kullandıkları uygulamalar genel olarak sosyal medya platformlarıdır. Sosyal medya insanların fikirlerini, fotoğraflarını, çizdikleri bir resmi, şiirlerini, videolarını veya çeşitli haberleri diğerleriyle paylaştığı bilgisayar sistemi üzerindeki bir kaynaktır (Barutçu ve Tomaş, 2013). Başka bir tanımla bireylerin sanal ortam üzerinden diğer kişilerle muhabbet etmesi, temas kurması, sosyalleşmesi hedefiyle kullanılan internet uygulamalarına sosyal medya denir (Boyd and Ellison, 2007). Sosyal medya ile birlikte bireyler saatin kaç olduğuna ya da iletişim kuracağı insanlara ne kadar uzakta olduğuna bakmaksızın istedikleri zaman etkileşim içerisinde olabilirler (Vural ve Bat, 2010). Ülkemizde de sosyal medya platformlarına üye olan bireylerin sayısı oldukça yüksek seviyededir ve son yıllarla birlikte kullanıcı sayısı her geçen gün artmaktadır.

Şekil 2.1 incelendiğinde toplam nüfusun %74'ü olan 62.07 milyon kişinin internet kullanıcısı olduğu görülmektedir. Toplam nüfusun %64'ü olan 54 milyon kişinin ise sosyal medya platformları üzerinde üyeliği olmaktadır.



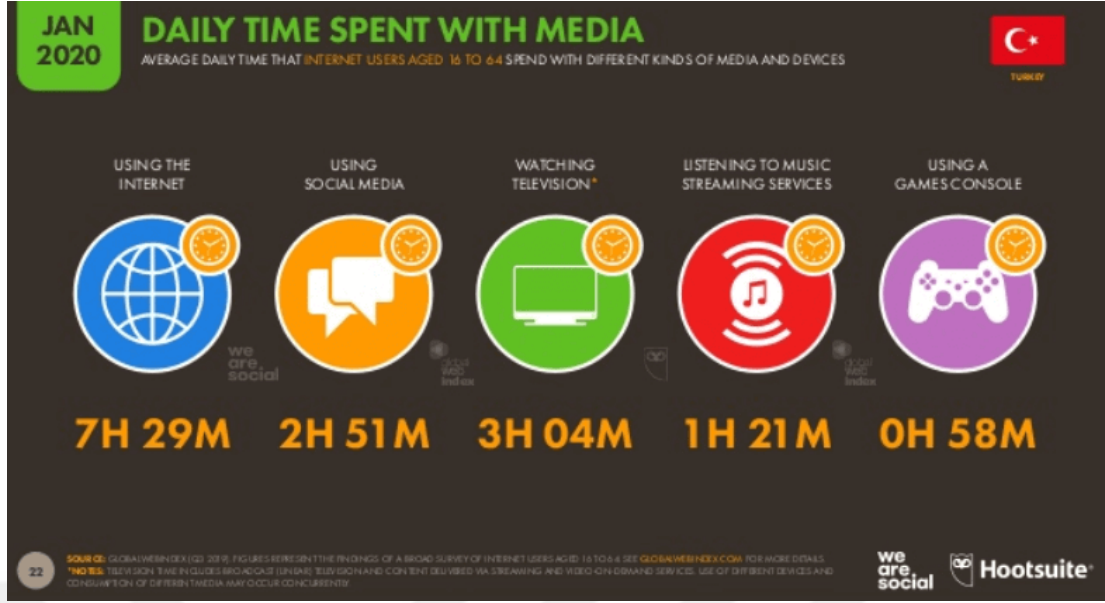
Şekil 2.1. Türkiye'de internet ve sosyal medya kullanımı (Bayrak, 2020)

Şekil 2.2 incelendiğinde ülkemizdeki toplam internet kullanıcı sayısı 62.07 milyon kişi olduğu görülmektedir. Bu rakam ülkemizin toplam nüfusunun %74'üne denk gelmektedir. İnterneti aktif olarak kullanan bireyler günlerinin yaklaşık 7 saat, 29 dakikasını bu platformlar içerisinde geçirmektedir.



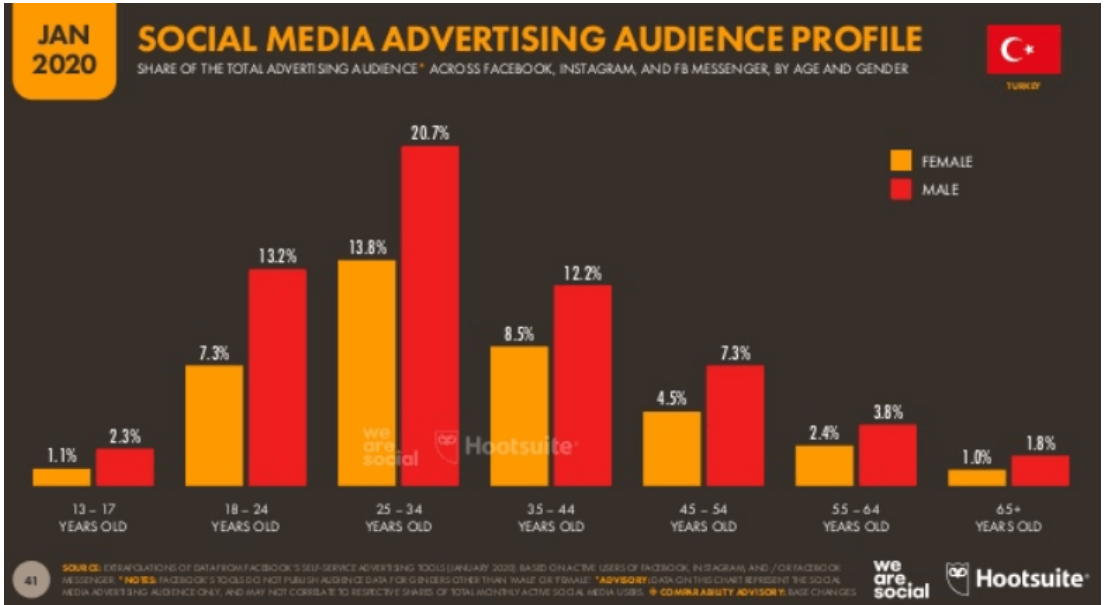
Şekil 2.2. Türkiye'de internet kullanımı ile ilgili istatistiksel bilgiler (Bayrak, 2020)

Şekil 2.3'e göre ülkemizdeki bireyler günlerinin ortalama 7 saat 29 dakikasını internet üzerinde geçirmektedir. Bireyler zamanlarının ortalama 2 saat 51 dakikasını sosyal medya platformları üzerinde, 3 saat 4 dakikasını ise televizyon karşısında geçirmektedir. Ortalama 1 saat 21 dakikalarını online platformlar üzerinden müzik dinleyerek, 58 dakikalarını da konsol ile oyun oynayarak geçirmektedirler.



Şekil 2.3. Türkiye'de internette harcanan ortalama süreler (Bayrak, 2020)

Şekil 2.4 incelendiğinde Türkiye' de her yaş grubunda erkeklerin kadınlardan daha fazla sosyal medya kullanım oranına sahip olduğu dikkat çekmektedir ve aradaki en büyük fark 25-34 yaş grubundadır. Şekle göre en yüksek sosyal medya kullanımı yine 25-34 yaş grubundadır. 13-17 yaş grubu ve 65+ yaş gruplarında ise sosyal medyanın oldukça az kullanıldığı görülmektedir. Araştırmamızın da konusu olan yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının incelenmesinin önemi bu oranlarla birlikte daha da ön plana çıkmaktadır.



Şekil 2.4. Türkiye'de sosyal medya kullanıcılarının yaşlarına göre dağılımı (Bayrak, 2020)

2.1.1. Bağımlılık

Bağımlılık; insanların bir nesne ya da kişiye yönelik büyük bir istek duyarak psikolojik, duygusal ve zihinsel olarak tesiri altına girmesi olarak tanımlanan davranış biçimidir (Uzbay, 2009). Tiryaki (2015)' e göre bağımlılık, bireyin eskiden yaptığı bir davranışın kendisinde pozitif etkiler bırakmasıyla birlikte kişinin o davranışı tekrar edip iyi hissetmesi; davranışın yapılmamasıyla kötü hissetmesi olarak tanımlanmış ve tecrübelerin önemi vurgulanmıştır. Diğer bir tanımla bağımlılık vücuduna zarar verse bile bireyin o maddeye direnememesi, karşı koyamayacağı biçimde istek duyması, onu bırakamamasıdır (Köknel, 1998). Literatür incelendiğinde genel olarak bağımlılık; madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı olarak ikiye ayrılmıştır. Madde bağımlılığı, bağımlılık sözcüğü görüldüğünde akla ilk gelen türdür. Madde bağımlılığı, bireyi psikolojik ve bedensel olarak etkileyen değişik yöntemlerle vücuda alınan alkol, sigara gibi maddeleri sürekli olarak kullanılmasıyla ortaya çıkan bağımlılık türüdür. Davranışsal bağımlılık ise bir davranış belirli periyotlarla ve sürekli olarak yapma isteğidir (Bektaş, 2018). Temelde bağımlılık yapan maddelerin yerini davranışlar almaktadır. Madde bağımlılığında kişi belli maddeleri aldığında kendisini daha mutlu, rahatlamış hissederken davranış bağımlılığında kişi o davranışı yaptığında bu duyguları hissederek (USPsikiyatri, 2018). Diğer türlü düşünülürse madde bağımlılığında kişi o maddeleri almadığında huzursuz, bitkin, sinirli hissederken davranış bağımlılığında belirli davranışları sergilemediğinde bu duyguları hissedecektir.

Bir davranışın nasıl bağımlılık haline geldiğini ve bu süreçte hangi belirtilerin meydana gelebileceğini Ögel (2015) şu şekilde açıklamıştır. Bağımlılık ilk dönemlerde uzun aralıklı tekrarlar ile başlar, devamında bağımlı olunan davranış ya da maddeye yönelik yoksunluk işaretleri gösterir, bundan sonraki aşamada kişi istese de bırakamaz ve artık maddeyi kullanmazsa ciddi anlamda fiziksel, psikolojik problem yaşar kullansa yoğun pişmanlık hissederek. Tüm bu süreç kişinin hayatında önemli bir yer oluşturur. Kişinin aile ve arkadaş ortamında, iş hayatında ciddi problemler ve yaralanmalara sebep olur.

2.1.2. Sosyal Medya Tarihsel Gelişimi

Geçmişten günümüze farklı yöntemlerle uzaktan ya da yakından iletişim kurulmuştur. İnsanların sosyalleşme ve haberleşme ihtiyaçları dönemsel olarak; kültürden kültüre farklı araçlar kullanılarak giderilmiştir. Sosyal medya da bu araçlardan bir tanesidir. Boyd ve Ellison (2007) internetin hayatımıza girmesiyle birlikte sosyal medyanın da ortaya çıktığını belirtmiştir.

Sosyal medyanın tarihte nasıl bir yol kat ettiğini inceleyen Baruah (2012)'ye göre aşağıdaki gibi gelişim kaydedilmiştir.

Eski çağda;

- Eski Yunan'da, Çin'de ve Mısır'da insanlar hava kararmadan önce dumanla; hava karardıktan sonra ateş yakarak iletişim kurmuşlardır.

- İran'da ilk kez düzenli bir biçimde posta ile iletişim kurulmaya başlanmıştır.

18-19. Yüzyıl başlarıyla birlikte;

- 1792 yılında telgraf Claude Chappe tarafından icat edilmiştir. Döneminde oldukça etkili bir iletişim aracı olarak kullanılmıştır.

- 1865 yılında posta aracı ile iletişim kurma ve sosyalleşme popüler hale gelmiştir.

- 1891 yılında radyo kullanılmaya başlandı.

20. Yüzyıl başlarıyla birlikte;

- E-mail kullanılarak yapılan iletişim miktarı oldukça artmıştır.

- 1969 yılında ilk kez ARPANET ile mesaj gönderilmiştir.

- 1986 yılında LISTSERV kullanılmaya başlanmıştır.

- 1979 yılı itibariyle Usenet kullanıcıların birbirlerine mesaj gönderebildiği bir iletişim aracı olarak rol almıştır.

- 1997 senesinde Six Degrees sosyal medya platformu yaşamımıza girmiştir.

- 1988 yılında IRS,

- 1999 yılında Blogger iletişim kurulmasını kolaylaştırıcı platformlardır.

21. Yüzyıl ile Yeni Milenyum Çağı'na giriş;

- 2001 yılına Wikipedia hayatımıza girmiştir.
- 2002 yılında Fiendster oluşturulmuş, özellikle Asya ülkelerinde yüksek kullanıcı sayılarına ulaşmıştır.
- 2003 yılında Linkedln kullanılmaya başlanmış, iş hayatında; işveren ve çalışanların birbirleriyle iletişim kurmasında büyük öneme sahip olmuştur.
- 2004 senesinde Facebook kurulmuştur.
- 2005 senesinde Youtube kurulmuştur.
- 2006 senesinde Twitter kurulmuştur.
- 2009 senesinde Netlog kurulmuştur.
- 2011 senesinde de Google Plus (Google +) kurulmuştur.

2.1.3. Sosyal Medya Araçları

Sosyal medya araçları kullanım alanları, hedefleri ve kullanıcı kitleleri açısından değişiklikler göstermektedir. Bu sebeple sosyal medya araçlarının tanıtımı yapılacaktır.

2.1.3.1. Facebook

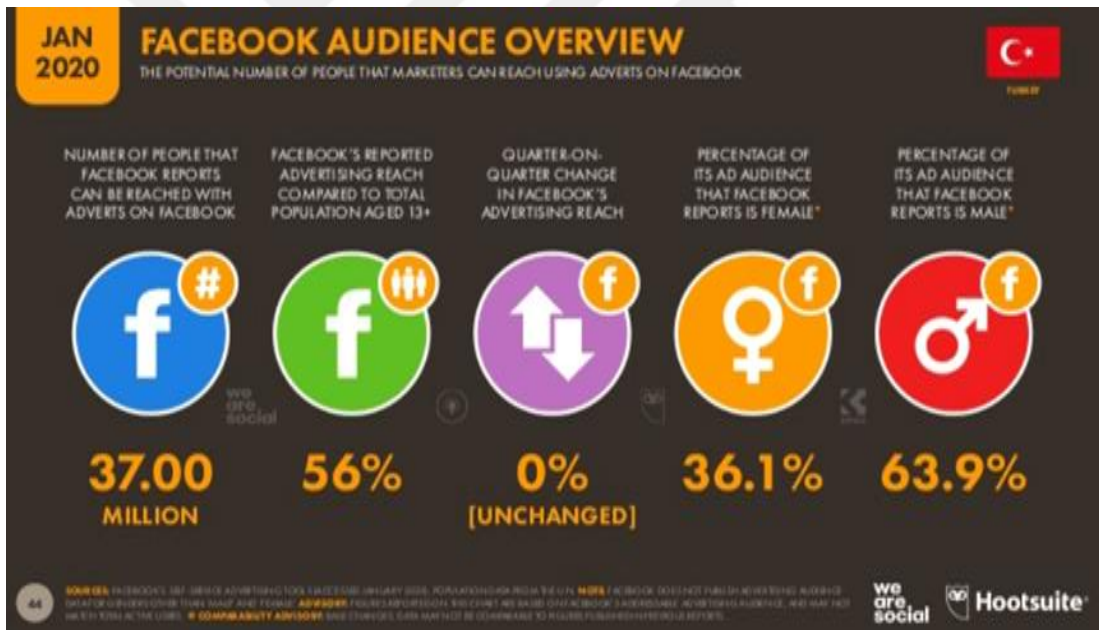
Facebook, 2004 yılında Marck Zuckerberg tarafından oluşturulmuştur. İlk olarak sadece Harvard Üniversitesinde kullanılmış, devamında Amerika'daki tüm okullarda kullanılmaya başlanmıştır (Sönmez, 2016). Hali hazırda kullanılan bir mail adresi ile tüm bireylerin katılım sağlayabileceği uygulamada, çeşitli bilgilerin girilmesi ve yine mail adresinden onay verilmesinden sonra üyelik işlemleri tamamlanmaktadır. Facebook platformunun tercih edilmesindeki ana etkenler; bu sistemle birlikte kolayca giriş yapmak ve karmaşık olmayan ara yüzü sayesinde kullanıcılarına kullanım rahatlığı sağlamasıdır (Danah and Ellison, 2007). Facebook sosyal medya platformu, üyelerine çeşitli imkânlar sağlamaktadır. Bu imkânlar;

- Kendilerine ait bir profil oluşturmalarına olanak sağlanmıştır.
- Çeşitli paylaşımlar yapabilecekleri onlara özgü bir duvar sunulmuştur.
- Kendilerini diğer bireylere gösterme, duygu ve düşüncelerini paylaşma imkânı verilmiştir.
- Video, fotoğraf ve müzik içeriklerini paylaşabilecekleri zengin bir paylaşım ağı oluşturulmuştur.

- Çeşitli paylaşımlara yorum yapma, onları beğenme ve emoji koyma gibi karşılıklı etkileşimlerde bulunabilecekleri ortam sağlanmıştır.
- Bireylere telefonlarında ekli olan arkadaşları ile görüntülü ya da görüntüsüz olarak iletişim kurabilme imkânı sağlanmıştır (Hew, 2011).

Tüm bu sebepler Facebook'u dünyada en çok kullanıcı miktarına sahip olan sosyal medya platformu haline getirmiştir (İnce ve Koçak, 2017). Facebook, gerek bireylerin karşılıklı olarak görüşebilmesi, beğeni ve yorum içeriklerinden faydalanabilmesi gerekse kendini diğer bireylere anlatabilmesi açısından kişiler arası etkileşimde oldukça önemli bir uygulamadır.

Şekil 2.5 incelendiğinde aktif Facebook kullanıcı sayısının ülkemizde 37 milyon kişi olduğu görülmektedir. Kullanıcı sayısının %63.9'u erkek, %36.1'i ise kadın olarak tespit edilmiştir. Erkeklerin oranı kadınlara göre oldukça fazla olduğu görülmektedir.



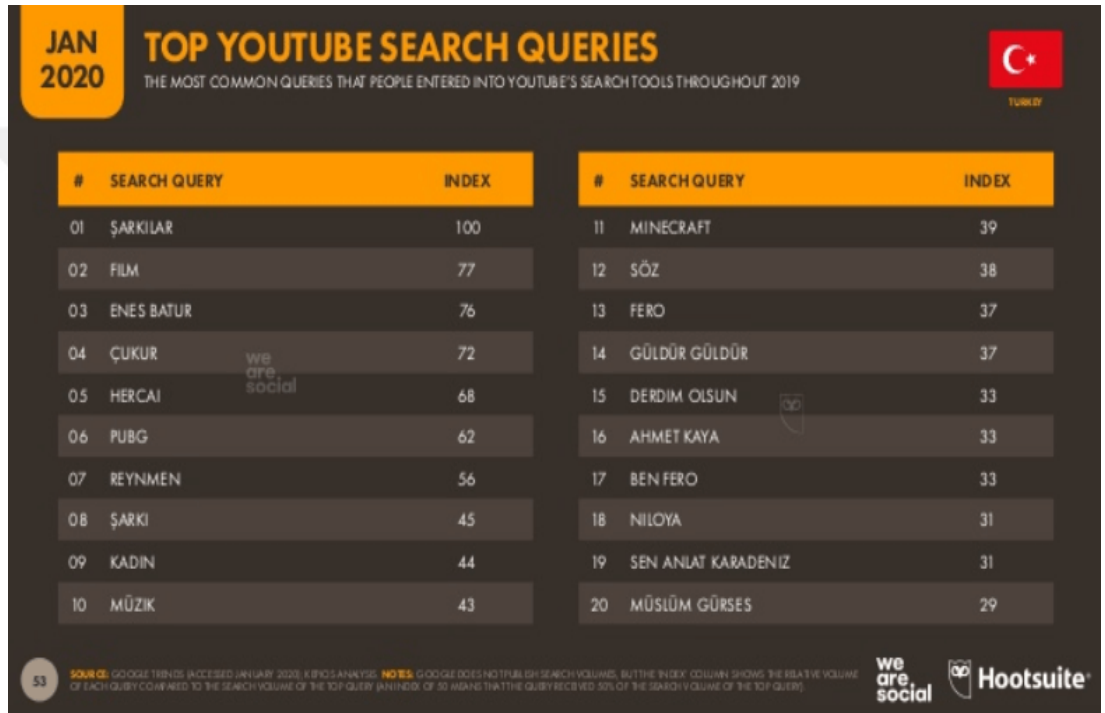
Şekil 2.5. Türkiye'deki Facebook kitlesinin incelenmesi (Bayrak, 2020)

2.1.3.2. Youtube

Youtube 2005 yılında kurulmuş bir yıl sonra Google tarafından satın alınmış olan video paylaşım sitesidir. Facebook'tan sonra en çok kullanıcısı bulunan sosyal medya platformudur (Kemp, 2020). Youtube, tüm kullanıcılarına video paylaşımı imkânı sunmakta ve hemen her yaş için içerik bulundurmaktadır. Bu durum birçok kişiye hitap etmesini sağlamak ve günden güne kullanıcı sayısını arttırmaktadır.

Son dönemlerde Youtube'ta yapılan paylaşımlar sonucunda gelir elde edilmesi popülerleşmiş, bir iş alanı haline gelmiştir (Terzi, 2019).

Şekil 2.6 incelendiğinde kullanıcıların Youtube üzerinde en çok film ve müzik kategorilerinde arama yaptıkları görülmektedir. Youtube içerik üreticilerinin bu alanlarda hazırladıkları videolar bireylerin oldukça ilgisini çekmektedir. Bunlara ek olarak oyun içeriklerinin de yüksek oranda aratıldığı görülmektedir. Oyunlarla ilgili pratik bilgiler verilmesi, oyunu iyi oynayan içerik üreticilerinin paylaşımlar yapması arama miktarlarını arttırıcı etkiye bulunabilmektedir.



Şekil 2.6. Türkiye'de Youtube kullanıcılarının en çok tarama yaptığı içerikler (Bayrak, 2020)

2.1.3.3. Whatsapp

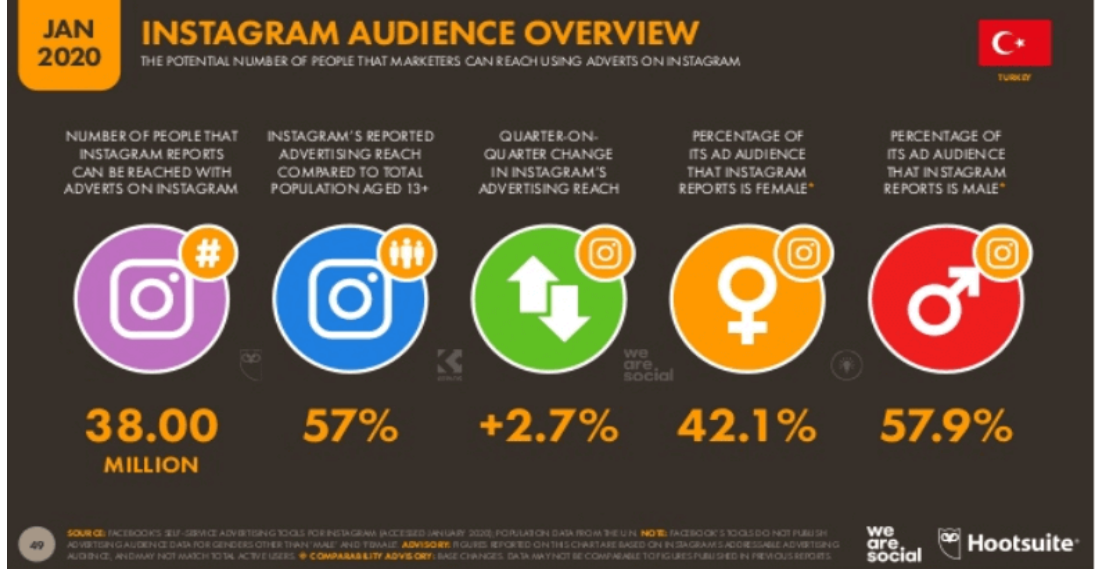
2010 yılında oluşturulmuş, 2014 yılı itibari ile Facebook tarafından satın alınmıştır. Bu uygulamayla bireyler mesajlaşabilir, birbirlerini arayabilirler. Aynı anda birden çok kişiyle görüntülü veya görüntüsüz konuşabilir, küçük toplantılar yapabilirler. Dünyada en çok kullanılan 3. Sosyal medya platformudur (Kemp, 2020). Son eklenen özelliklerle birlikte durum paylaşımları yapılabilir, bu paylaşımlar fotoğraflarla ve çeşitli eklentilerle desteklenebilir. Seyahat yapılırken ya da bir yeri tarif ederken konum özelliği kullanılarak bulunulan yerin kolayca belirlenmesi sağlanabilir.

2.1.3.4. Instagram

Instagram 2010 senesinde kurulmuş, 2012 senesinde ise Facebook platformu hisselerini satın almıştır. Instagram; kullanıcılarının günlük yaşantılarını, aktivitelerini kısaca deneyimlerini paylaşımlarını sağlayan video ve fotoğraf paylaşım sitesidir (Barutçu ve Tomaş, 2013). Dünyada en çok kullanılan 5. sosyal medya platformudur (Kemp, 2020). Instagram sözcüğü İngilizce de anlık manasına gelen instant ve telgraf manasına gelen telegram sözcüklerinin kaynaştırılmasıyla ortaya çıkartılmıştır. Instagram, üye olunması oldukça basit bir platformdur, kullanımı da yine birçok uygulamaya göre kolaydır. Bu durum onu hemen her yaştaki kullanıcılar için cazip hale getirmiştir. Kullanıcılara, takip ettikleri bireylerin fotoğraflarını ve videolarını beğenme, paylaşma ve onlara yorum yapma imkânı sunmaktadır. Kullanıcılarına Direct Message (DM) adı verilen ayrı bir mesajlaşma imkânı verilmiştir, bu şekilde bireyler kendi aralarında doğrudan iletişim kurabilmektedir. Platformun sağladığı bir diğer imkân ise "hikaye" paylaşımlarıdır. Bireyler konum bilgisi, çeşitli yazı, grafik ekleyebilme özelliği ile belirli bir süre yayımlanan hikâyeler (fotoğraflar, videolar) paylaşabilirler. Instagrama 2011 yılında "hashtag (#)" özelliği getirmiştir. Bu özellik aynı tema üzerinde yapılan paylaşımları bir araya getirebilmektedir (Özutku, vd., 2014). Instagram'ın bu özelliği oldukça büyük bir ilgi uyandırmış ve platformun birçok kişi tarafından tercih edilmesinde rol oynamıştır.

Instagram ilk çıktığında kullanıcılarına sadece fotoğraf paylaşımı yapma imkânı tanımıştır fakat özellikle son dönemde eklenen birçok özelliklerle birlikte farklı amaçlar için de ön plana çıkmaktadır. Kullanıcılar Instagramı çeşitli satışlar yapabilecekleri bir alışveriş ortamı olarak, yedikleri yemeklerden gezdikleri yerlere kadar tüm deneyimlerini paylaşabilecekleri bir blog ve vlog olarak da kullanabilmektedirler. Bu açıdan bakıldığında platformun işlevselliği oldukça arttırılmıştır (Ceylan, 2021).

Şekil 2.7 incelendiğinde aktif Instagram kullanıcı sayısının ülkemizde 38 milyon kişi olduğu görülmektedir. Kullanıcı sayısının %57.9'u erkek, %42.1'i ise kadın olarak tespit edilmiştir. Instagram'da diğer platformlara göre kadın ve erkek kullanıcı sayılarının görece birbirlerine daha yakın oldukları dikkat çekmektedir. Erkeklerin oranı kadınlara göre oldukça fazla olduğu görülmektedir.



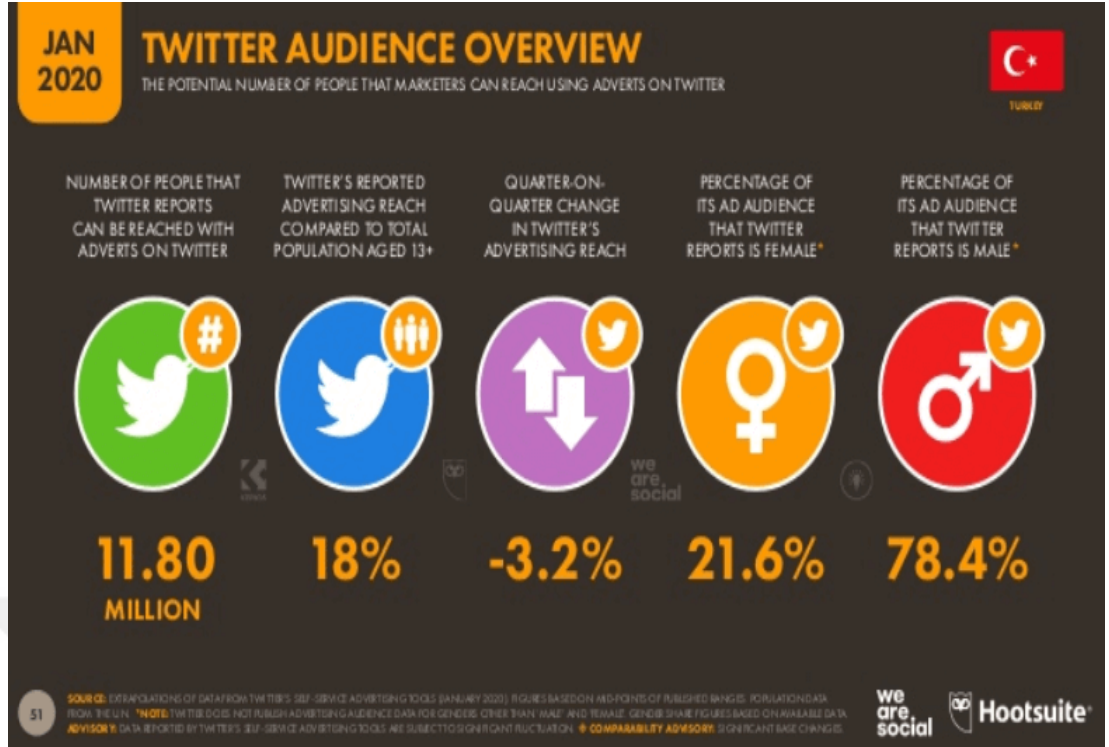
Şekil 2.7. Türkiye'deki Instagram kitlesinin incelenmesi (Bayrak, 2020)

2.1.3.5. Twitter

2006 yılında Jack Dorsey ve arkadaşları tarafından kurulan Twitter'da bireyler belli bir kelime sınırı ile herhangi bir konuda yazı paylaşabilmektedir. Twitter her yaştan, kültürden ve anlayıştan insanların düşüncelerini diğer bireylerle paylaştığı bir sosyal medya platformudur (Ceylan, 2021). Zamanla yeni özelliklerle zenginleştirilen Twitter'da en popüler olan özellik "Gündem" bölümüdür. Bu bölümde, dünyada ya da o bölgede en çok paylaşılan konular listelenerek gündem belirlenir ve kullanıcılar bu şekilde hem belli başlı gelişmelerden haberdar olur hem de bu konular hakkında kendi duygu ve düşüncelerini paylaşma imkânı bulur.

Dünyada farklı alanlarda tanınmış birçok kişinin Twitter üyeliği bulunmaktadır. Bu kişiler zamanla paylaşımlar yapmakta, takipçileriyle doğrudan iletişim kurabilmektedir. Platform içerisinde tanınmış kişilerin de olması, o kişileri takip eden bireylerin Twitter'ı daha çok takip etmesini sağlamakta, kullanıcı sayısını arttırmaktadır. Ayrıca bireyler yaptıkları bir paylaşım ile çok fazla ilgi görerek yüksek etkileşim alabilmekte, takipçi sayısını yüksek sayılara çıkartarak bir fenomen haline gelebilmektedirler.

Şekil 2.8 incelendiğinde aktif Twitter kullanıcı sayısının ülkemizde 11.80 milyon kişi olduğu görülmektedir. Kullanıcı sayısının %78.4'ü erkek, %21.6'sı kadın olarak tespit edilmiştir. Erkeklerin oranı kadınlara göre oldukça fazla olduğu görülmektedir.



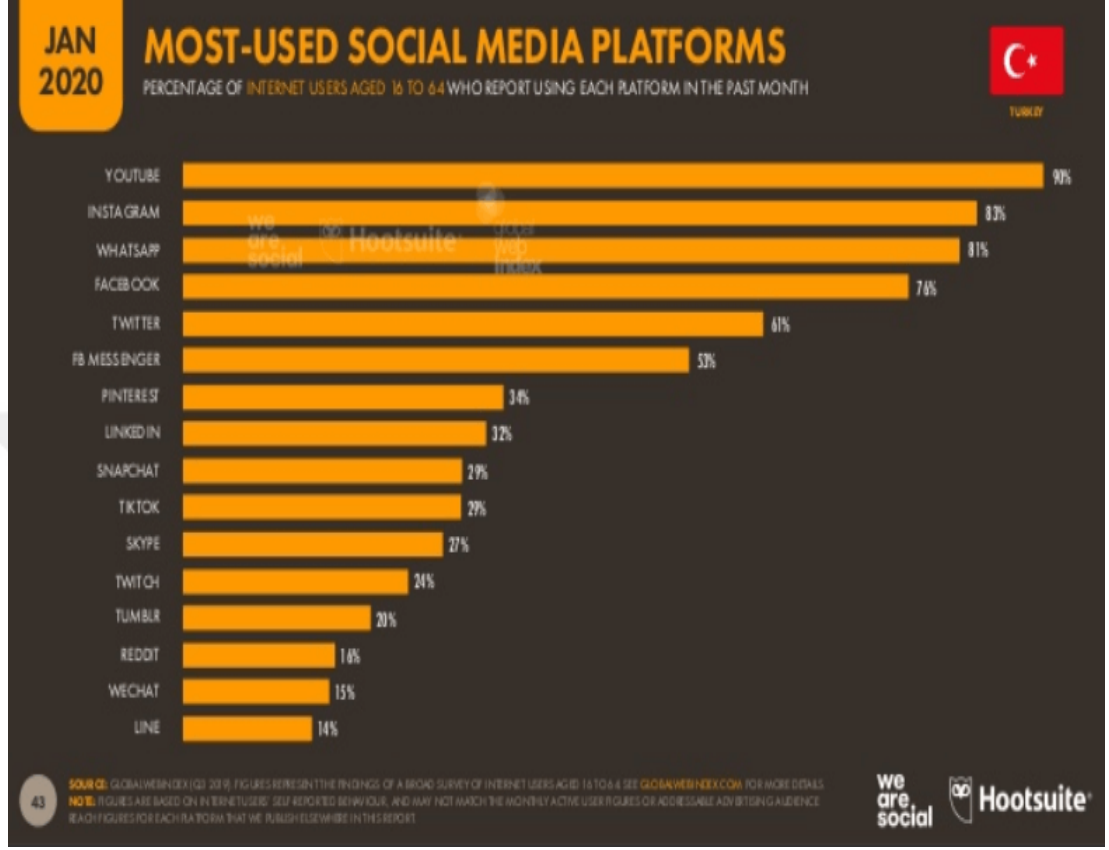
Şekil 2.8. Türkiye'deki Twitter kitesinin incelenmesi (Bayrak, 2020)

2.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kapsamı

Sosyal medya insanlara hemen her ortamda dış dünya ile iletişim kurma imkânı vermiştir. İnsanlar çeşitli yöntemler aracılığıyla istediği kadar paylaşım yapabilmekte diğer kişilerle işbirliği kurabilmektedirler (Boyd and Ellison, 2008). Bireylerin bu şekilde sosyal medyayla geçirdiği vakit onların genel anlamda alışkanlıklarını değiştirmekte, dış çevreyle olan iletişim yöntemlerinde farklılaşmalar meydana getirmektedir. Tüm bu nedenler sosyal medya bağımlılığı kavramını ortaya çıkartmıştır (Griffiths and Szabo, 2014). Sosyal medya bağımlılığı DSM V'e göre bir rahatsızlık olarak ele alınmamıştır fakat madde bağımlılığı ile birçok özelliğinin benziyor olması onun davranışsal bağımlılıklar içerisinde değerlendirilmesini sağlamıştır (Kuss and Griffiths, 2011; Van den Eijnden, et al., 2016). Sosyal medya internet içerisinde yapılan bir aktivitedir bu sebeple sosyal medya bağımlılığını internet bağımlılığıyla birlikte değerlendirmekte fayda vardır. İnternet bağımlılığı internetin aşırı miktarda kullanılmasıyla kişinin hayatında negatif etkilere neden olarak zarar veren davranışsal bağımlılıktır (Morahan-Martin and Schumacher, 2000).

Şekil 2.9 incelendiğinde Türkiye'de sosyal medya kullanım oranlarının, sosyal medya platformlarına göre nasıl dağıldığı görülmektedir. Youtube, Instagram,

Whatsapp ve Facebook en çok kullanılan sosyal medya platformları olarak dikkat çekmektedir. Youtube etkin video içerikleriyle birlikte en çok kullanılan sosyal medya platformu olmuştur.



Şekil 2.9. Türkiye'de sosyal medya platformlarının kullanılma oranları (Bayrak, 2020)

Şekil 2.10 incelendiğinde belirtilen ayda bireylerin %96'sı bir sosyal medya platformuna giriş yapmıştır ya da bu platformların mesaj içeriklerinden faydalanmıştır. Bireylerin %88'i belirtilen ayda sosyal medya üzerinde aktif olarak vakit geçirmiş ve paylaşımlara katkıda bulunmuştur. Bireyler sosyal medya platformları üzerinde ortalama 2 saat 51 dakika zaman geçirmiştir. Araştırmanın sonucuna göre kullanıcıların ortalama olarak 9.1 adet sosyal medya hesabı vardır.



Şekil 2.10. Türkiye'de sosyal medya platformlarının kullanım alışkanlıkları (Bayrak, 2020)

Bir bireyin internet bağımlısı olması için Chou ve Hsiao (2000)'e göre şu şartları sağlaması gerekir.

- 1-Uzun süre sanal alemde kalarak doyum sağlaması.
- 2-İnternette uzak kaldığı süreçte kendini rahatsız hissetmesi.
- 3-İnterneti vücudunun bir parçası olarak düşünmesi ve bu doğrultuda yaşamına yön vermesi.
- 4-Sorumluluklarında aksamalar meydana gelmesi.
- 5-Aile içi ve arkadaş ortamında çeşitli problemlere yol açması.
- 6-İnternette uzak kalmayı denediğinde başarısız sonuçlar elde etmesi.

Litetatür incelendiğinde internet bağımlılığı şartları Sally (2006) tarafından da incelenmiştir. Sally (2006) ya göre internet bağımlılığı şartları fiziksel, davranışsal ve bilişsel, toplumsal etkiler olmak üzere 3 farklı alanda incelenmiştir.

Davranışsal belirtiler;

- 1-Bireyin internetsiz kalması durumunda sürekli olarak zihninde oluşan internete erişme isteği,

2-İnternet üzerinde vakit geçirirken kontrolü kaybetme, internette olunan zamanla ilgili devamlı bahaneler üretme,

3-İnternet üzerinden bağlanılan sosyal medya platformları, çeşitli web siteleri, uygulamalar arasında birbirini takip eder biçimde zaman geçirme,

4-Bireyin internet kullanımında sınır olarak belirlediği sürenin çok üstünde vakit geçirmesi

5-İnternet kullanımıyla ilgili yaşadığı problemlerle başa çıkma konusunda kolay pes etme,

6-Bireyin internet kullanım şekliinden dolayı ekonomik, kişilerarası, psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşamasına rağmen internet kullanım miktarında sürekli olarak artış görülmesi.

7-İnterneti nasıl ve ne kadar süreyle kullandığına dair yalanlar söylemesi.

Fiziksel ve psikolojik belirtiler;

1-Aşırı öfkeli anlar yaşama, herhangi bir davranışı gerçekleştirme konusunda isteksizlik, uyku kalitesinde düşüş yaşama, panik atak yaşanması

2-Geri çekilme: "internetle geçirilen zamana bağlı olarak yaşanan olumsuzluklara yönelik kaygı düzeyinin artması bu doğrultuda normallikten uzak fikirler geliştirme

3-Herhangi bir nesneye, duruma odaklanmada güçlük, stresli davranışlarda artış, hatırlama problemleri, başta ve midede ağrılar olması, normalin üstünde kan basıncı görülmesi.

4-Normalin üstünde internetle vakit geçirmeye karşı engelleme fikri.

Toplumsal etkileri;

1-Bireyin interneti normalin üstünde kullanmasıyla birlikte sosyal ve iş hayatında geri kalma.

2-İş hayatında sorunlar yaşama, sorumluluklarını yerine getirme konusunda motivasyonu toplayamama, bunun sonucunda verimlilikte azalma.

3-Kısa sürede yapılabilecek işlerin uzun sürelerle yayılması, sosyal hayatı ile ilgili aktivitelere katılmama

Sonuç olarak, bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyanın normalden çok daha fazla kullanımı ile birlikte bireyin zihinsel, davranışsal ve duygusal olarak etkilenip eğitim, iş ve özel hayatında çeşitli sorunlarla karşılaşmasına neden olan psikolojik bir problem olarak tanımlanabilir (Tutgun Ünal, 2015). Bu problemler bireyin hayatını birçok yönden etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda uyuşturucu ve alkol bağımlısı olan bireylerin davranışlarıyla Facebook bağımlısı olan bireylerin davranışlarında benzerlikler olduğu tespit edilmiştir (Andreassen, et al., 2012).

Sosyal medya bağımlılığının belirtileri üzerine yapılan bir araştırmada, tütün ve alkol bağımlılığının bireylerin vücuduna verdiği zararlar karşılaştırıldığında sosyal medya bağımlılığının daha çok zarar verdiği tespit edilmiştir. Bunun dışında bazı çalışmalarda yetişkinlerde Facebook ve Twitter kullanan bireylerin bağımlılık düzeylerinin tütün ve alkol bağımlılıklarından daha yüksek oranda olduğu belirtilmektedir (Ünal, 2015).

Günlük yaşamlarında yüz yüze iletişim kurmakta güçlük çeken bireyler sanal ortamda iletişim kurma yoluna gitmektedirler, bu durum onların sosyal medya platformlarıyla bilinçsiz ve uzun süreler vakit geçirmelerine neden olmaktadır (Caplan, 2005). Yetişkinler sanal iletişimi pratik olması, ekonomik olması ve yüz yüze iletişime göre daha kolay olması sebebiyle uzun süreler tercih edebilmektedirler. Ayrıca tam anlamıyla iletişim becerisi kazanamamış olanlar sosyal medyayı arkadaşlarıyla daha rahat konuşabilmek amacıyla kullanmakta, sosyal medya platformları üzerinde günlerinin büyük bir bölümünü geçirebilmektedirler ve bu durum onlar için birçok problem meydana getirmektedir. Örneğin uyku problemleri ortaya çıkabilir ve kaygı düzeylerini arttırarak depresyona girmelerine sebep olabilir (Woods and Scott, 2016).

2.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Atabay (2020) tarafından 834 lise öğrencisinin katılımıyla, öğrencilerinin yaşam memnuniyeti, yeme bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Memnuniyeti Ölçeği, Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucu incelendiğinde, katılımcıların sosyal medya

bağımlılığı, yeme bozukluğu ve yaşam memnuniyeti arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Çakır (2020) tarafından 421 üniversite öğrencisinin katılımıyla, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yetersizlik duygusu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Yetersizlik Duygusu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunu inceleyecek olursak; yetersizlik duygusu miktarı arttıkça sosyal medya bağımlılığında azalma görüldüğü tespit edilmiştir.

Zengül (2019) tarafından 18 yaş üstü eşit sayıda kadın ve erkekten oluşan 6000 bireyin katılımıyla, Ege ve Akdeniz Bölgelerinde yaşayan sosyal medya bağımlılığı olan kişilerin psikolojik belirtileri araştırılmıştır. Araştırmada Kısa Semptom Envanteri, Davranış Etkileme Yüğü Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucu incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ile hostilite, anksiyete ve olumsuz benlik arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Dilsiz (2019) tarafından ortaöğretim düzeyinde eğitim alan 544 bireyin katılımıyla, ortaöğretim öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve yaşam doyum arasında nasıl bir farklılaşma olduğunu araştırmış ve var olan yaşam doyumlarının, bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini ne kadar yordadığı belirlenmiştir. Çalışmadan verilere ulaşabilmek için Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucu incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yine araştırmada kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleriyle sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Demir (2019) tarafından Akdeniz Bölgesinde ikamet eden 1405 kadın 1395 erkek toplamda 2800 bireyin katılımıyla, bireylerin kişisel iyi oluşları ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin Türkçe Formu, Davranış Etkileme Yüğü Formu ve Sosyodemografik Soru Formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucu incelendiğinde sosyal medya bağımlılık düzeyi ile kişisel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki

belirlenmemiştir. Bireylerin yaşları, medeni durumları ve eğitim düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Bektaş (2018) tarafından 248 kişinin katılımıyla çalışan kadınların sosyal medya ve internet bağımlılıklarının sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı ölçeği, Bapint, Liebowitz sosyal kaygı ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından tekrarlama, çatışma ve duygu durum düzenleme ile kaygı miktarı arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur.

Beşik (2019) tarafından 2900 katılımcıyla yapılan çalışmada TURBAHAR Batı Marmara Demografik Bölge Çalışmasına katılan bireylerle kişisel iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı arasında nasıl bir farklılaşma olduğu araştırılmıştır. Araştırmada Kişisel İyi Oluş Ölçeği, Davranış Etkileme formu ve Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılarak verilere ulaşılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş arasında anlamlı bir farklılaşma belirlenememiş, sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasında negatif yönlü anlamlı bir farklılaşma belirlenmiştir.

Bay (2019) tarafından 18 yaş üstü 3200 bireyin katılımıyla yapılan çalışmada TURBAHAR Projesi kapsamında yapılan çalışmada Doğu Anadolu Bölgesi'nde Aleksitimi ile sosyal medya bağımlılığı arasında nasıl bir farklılaşma olduğunu tespit etmek hedeflenmiştir. Araştırmanın verileri Toronto Aleksitimi Ölçeği, Davranış Etkileme Yüğü Formu ve Sosyo-Demografik Soru Formu kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre aleksitimi ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir fakat hangi değişkenin diğerinin sebebi olduğu çalışmada belirlenememiştir.

Ateş (2018) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini 18 yaş üstü 126 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı sosyal medya bağımlılığı ile duygusal zeka arasında nasıl bir farklılaşma olduğunu tespit etmektir. Çalışmada elde edilen veriler için katılımcılara Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyodemografik Ölçek uygulanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı ile duygusal zeka arasında negatif yönlü anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir.

Ünlü (2018)'in yaptığı çalışma 18-24 yaş arasında olan; 53 erkek, 213 kadın toplamda 264 katılımcıyla yapılmıştır. Çalışmanın hedefi psikolojik dayanıklılık ile sosyal medya bağımlılığı arasında nasıl bir ilişki olduğunu saptamaktır. Çalışma yapılırken katılımcılara Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler neticesinde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Çakır (2018) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arasında olan 450 erkek, 677 kadın toplamda 1127 bireyden oluşmaktadır. Çalışmanın hedefi 18-65 yaş arasında olan kişilerin sosyal medya bağımlılıklarıyla empati seviyeleri arasında nasıl bir farklılaşma olduğunu tespit edilmesidir. Araştırma yapılırken katılımcılara Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Formu, Empati Ölçeği-Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler neticesinde sosyal medya bağımlılığı ile empati düzeyi arasında negatif, narsisizm düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Şeker (2018) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan 18 yaşından büyük 196 erkek ve 196 kadın oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasında nasıl bir farklılaşmanın olduğunu tespit etmektir. Araştırma yapılırken Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete ve depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılaşma belirlenmiştir.

Bilgin (2018) tarafından 583 ergenlik dönemindeki bireyler ile yaptığı araştırmanın hedefi psikolojik bozukluklar ile sosyal medya bağımlılığı arasında nasıl bir farklılaşma olduğunu tespit edilmesidir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik bozukluklardan fobik anksiyete, paranoid düşünceler, düşmanlık/öfke ve psikotizm ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir.

Yılmazsoy ve Kahraman (2017)'nin örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçla kullanma arasında nasıl bir farklılaşma olduğunu belirlemek hedeflenmiştir. Bu araştırma da Facebook sosyal medya platformu baz alınmıştır. Araştırmadan elde

edilen bulgulara göre eğitsel Facebook kullanımı ile Facebook bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Facebook'u eğitsel amaçla kullanma düzeyi erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

2.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Hawi ve Samaha (2016) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın hedefi sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında nasıl bir farklılaşma olduğunu tespit etmektir. Elde edilen bulgulara göre sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif, benlik saygı arasında negatif yönlü anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Longstreet ve Brooks (2017)'un yaptığı çalışmanın örneklemini 251 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucuna göre Sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Kuss ve Griffiths (2017) tarafından yapılan araştırmanın hedefi insanların sosyal medya bağımlılığı ile sosyalleşme düzeyi arasında nasıl bir farklılaşma olduğunu tespit etmektir. Çalışmanın sonucuna göre bu iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Al Menayes (2015) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini Kuveyt'te ikamet eden 1327 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı ile sosyal memnuniyet ve sosyal medyada geçirilen süre arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Netrawati ve diğerleri (2020)'nin 250 ergen bireyle yaptığı çalışmada ergenlerde sosyal medya bağımlılığı araştırılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların %50'sinin sosyal medya bağımlısı oldukları tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin bağımlı olmasının en büyük sebebi ise sosyal medyanın ilgi çeken özellikleri olduğu belirlenmiştir.

Wu (2013)'ün üniversite eğitimi alan bireylerle yaptığı araştırmanın hedefi Facebook sosyal medya platformu aracılığıyla oynanan Happy Farm adlı oyunun Sosyal medya bağımlılığı ile nasıl bir ilişkisi olduğunun belirlenmesidir. Araştırmanın sonucuna göre Happy Farm adlı oyunun oynanma miktarı arttıkça sosyal medya bağımlılığında da artış olduğu tespit edilmiştir.

Valkenburg, Peter ve Schouten (2006)' in çalışmasının örneklemine sosyal medya platformlarında yeliği olan 881 genç birey oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucuna göre gençlerde benlik saygısı ile sosyal medya sitelerini kullanma oranları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Ehrenberg, ve diğerleri (2008)'nin yaptığı çalışmanın örneklemine niversite eğitimi alan 200 birey oluşturmaktadır. Bireyler birden çok ve farklı amaçlarla sosyal medya ile vakit geçirdiklerini belirtmişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre bu katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyelerinin yüksek miktarda olduğu belirlenmiştir.

2.2. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı 1961'de Neugarten tarafından literatüre kazandırılmıştır (zer ve Karabulut, 2003). Bu kavramla anlatılmak istenen kişinin günlük hayatından her hangi bir durumla ilgili doyum değil, yaşamının tamamından aldığı doyumdur.

Yaşam doyumu öznel iyi oluş kavramının bilişsel kısmını oluşturmakta ve kişinin mutlu bir hayat sürmesi, yaşamından zevk alması olarak tanımlanmaktadır (Diener, et al., 1985). Birey günlük hayatını istediği şekilde, beklentileriyle uyumlu biçimde yaşıyorsa, bu süreçte kendini zgr, mutlu, duygusal ve bilişsel anlamda iyi hissediyorsa yaşam doyumuna sahip denilebilir. Öznel iyi oluş sağlanması için gerekli koşullardan biri yaşam doyumunun sağlanmasıdır, diğerleri ise evlilik doyumunu, kişinin stresten, kaygıdan uzak psikolojik olarak sağlıklı bir hayat sürmesi; çevresindeki kişilere ve nesnelere yönelik pozitif bakış açısına sahip olmasıdır (Joshi, 2010).

Bireyin ne kadar yaşam doyumuna sahip olduğu genellenebilir bir kavram değildir. Yaşam doyumu kişiye özel olarak ölçülür ve bu ölçüm yapılırken yine bireyin kendi belirlediği ölçütlerle birlikte eğitim düzeyi, sosyal hayatı ve yaşamının genel anlamda kalitesi değerlendirilir (Diener, 1984). Bireyin fiziksel, duygusal ve bilişsel gelişiminde eğitimin önemi bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda da eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişki belirlenmiştir (Campbel, 1981). Bu faktörlerden yaşam kalitesi literatürde önemle vurgulanmaktadır. Yaşam kalitesi, kişilerin mevcut durumlarını, hayattan beklentilerini, ileriye dönük hedeflerini, kaygılarını bireysel ve toplumsal bakış açısıyla değerlendirmesi olarak

tanımlanmaktadır (Spilker, 1996). Yaşam kalitesi genel bir kavramdır ve içeriğinde hem öznel hem de nesnel birçok alan bulundurur. Öznel alan, kişinin anlık olarak durumundan ne kadar memnun olduğu, kendini ne kadar iyi hissettiği ile ilgiliyken nesnel alan hayatında hangi imkânlarla sahip olduğu ile ilgilidir. Yaşam doyumunu etkileyen etmenlerden biri de kişiliktir. Olaylara iyimser bakış açısıyla bakan bireyler karamsar bakış açısına sahip olanlara göre daha çok yaşam doyumuna sahiplerdir. Bireyin bakış açısının iyimser olması daha fazla mutlu olmasını sağlamakta ve yaşam doyumunu arttırmaktadır (Hırlak, vd., 2017).

2.2.1. Yaşam Doyumu Kuramları

Yaşam doyum kavramı, Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları; Bilişsel - Duygusal Kuramlar; Aktivite Kuramı; Ereksel Kuram; Yargı Kuramı ve Bağ Kuramı tarafından incelenmiş aşağıdaki şekilde ele alınmıştır.

2.2.1.1. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları

Bu kuramlarda yaşam doyumunun kaynağının ne olduğu üzerinde durulmuştur. Yukarıdan Aşağıya Kuramı'nda bireyin kişisel özellikleri ön plandadır. Kişi, olaylara ve durumlara yönelik hali hazırda olumlu ve olumsuz eğilimlere zaten sahiptir, bu eğilimler yaşam doyumunu doğrudan etkiler. Yukarıdan Aşağıya Kuramı'na göre mutluluk ve yaşam doyum bireyin karakteriyle doğrudan ilişkilidir (Aydın, 2019). Örneğin aynı olayı olumsuz bir zihin yapısına sahip bir birey mutlu olarak değerlendirmezken, olumlu açıdan yaklaşan bir birey bu olayı mutlu olarak yorumlayabilir. Bu kurama göre asıl faktör yaşanan olaylardan ziyade algılayış biçimidir. Aşağıdan Yukarıya Kuramı'nda ise Yukarıdan Aşağıya Kuramı'na zıt biçimde bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz olayların onun yaşam doyumunu oluşturduğunu belirtir (Diener, 1984). Birey olumlu durumlarla karşılaştıkça iyi oluşu ve yaşam doyum artar.

2.2.1.2. Bilişsel ve Duygusal Kuramlar

Bu kuram Yukarıdan Aşağıya Kuramı'yla benzer düşüncelere sahiptir ve yaşam doyumunun araştırılmasında bellek, odaklanma gibi bilişsel becerileri öne çıkarır. Bireyler, başlarına gelen olayları pozitif bir bakış açısıyla değerlendirirlerse, geçmişte yaşadıkları olaylara olumlu düşüncelerle yaklaşırlarsa onların yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları düşünülebilmektedir (Diener and Diener, 2008). Duygusal kuramlar ise kişinin olaylar karşısında neler hissettiğine odaklanır. Bireyin

bu olaylarla birlikte hissettiği duygular kıyaslandığında pozitif olanlar daha çoksa yaşam doyumu yükselecektir (Aydın, 2019).

2.2.1.3. Aktivite Kuramı

Aktivite Kuramı'na göre yapılan herhangi bir işin sonucu sonrasında elde edilen başarı değil, o başarıyı elde etmek için yapılan aktiviteler doyum getirir. Bu kurama göre yaşam doyumuna ulaşmak için önce davranışların düzenlemesi gerekmektedir (Yetim, 2001). Aktivite Kuramı'nın ilk savunucularından Aristo'ya göre mutlu olmak için sağduyulu, erdemli, samimi davranışlarda bulunulmalıdır yani bir birey hile yaparak önemli mevkiler edinirse yaşam doyumuna sahip olamayacaktır; o mevkiye gelebilmek için göstereceği davranışlarında iyi şekilde olması gerekmektedir. Bu davranışların kolaylık, zorluk derecesi de önemli bir yer tutmaktadır. Bir iş için yapılması gereken davranışlar yeterince zor değilse yani o işi birey kolayca tamamlayabiliyorsa sıkılabilir ve doyum elde edemez tam tersi o birey için davranış çok zorsa süreç bireyde anksiyeteye sebep olabilir ve yine doyum elde edemez (West, 2018). Yapılacak olan davranışın zorluğu birey için ideal güçlükte olmalıdır.

2.2.1.4. Ereksel Kuram

Ereksel Kuram'a göre kişi doyuma sahip olabilmesi için hedeflerine ulaşmalıdır ve ihtiyaçlarını gidermelidir. Bireyin mutlu olabilmesi için gereksinimlerinin giderilmesi gerekmektedir, eğer giderilmezse mutsuz olacak; yaşam doyumuna sahip olamayacaktır (Özger, 2019). Hedefler ise bireyin istediği herhangi bir şeye odaklanması ve bu odağı elde etmek için kendinde motivasyon oluşturmaktır (Borders, 2009). Birey bu motivasyonla birlikte harekete geçer ve çeşitli yöntemlerle hedefine ulaşmak için çaba sarf eder. Düşünürler insanların bu hedeflere ulaştıklarında mı veya istediklerini elde ettiklerinde mi daha çok mutlu olacaklar tam tersi bastırdıklarında mı? Sorusuna uzun yıllar cevap aramışlardır. Hedonistler, insanların amaçlarına ulaştıklarında ve istediklerini elde ettiklerinde daha mutlu olacaklarının, yaşam doyumlarının artacağını altını çizerek, Astetikler isteklerden kurtulmanın bir mutluluk kaynağı olduğunu savunmuşlardır (Şahin, 2008).

2.2.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Dilsiz (2019) tarafından yapılan bu çalışmanın örneklemini 300 kız ve 244 erkekten oluşan 544 ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın hedefi lise düzeyinde eğitim alan bireylerin Bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki farklılaşmayı belirlemektir. Çalışmada katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeği uygulanmıştır. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü düşük düzey farklılaşma belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir.

Aydın (2019) tarafından 128 erkek 158 kadın toplamda 286 bireyin katılımıyla yapılan çalışmanın amacı farklı değişkenlere göre yaşam doyumlarının, dini başa çıkma çeşitlerinin ve tükenmişlik seviyelerinin ne kadar ilişkili olduğunu incelemek ve çalışan kişilerin yaşam doyumları, dini başa çıkma türleri ve mesleki tükenmişlik seviyeleri arasındaki farklılaşmayı belirlemektir. Çalışmada Mesleki Tükenmişlik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Dini Başa Çıkma Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucu incelendiğinde, mesleki tükenmişlik düzeyi, Yaşam doyumu düzeyi ve dini başa çıkma stilleri medeni durum, eğitim durumu, yaş vb. değişkenlere göre anlamlı farklılaşma ortaya koymuştur. Olumlu dini başa çıkma ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

Büyükçorak (2018) tarafından 203 erkek, 208 kadın toplamda 411 yükseköğretim öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırmada sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumları ve kişilik yapılanmaları arasındaki farklılaşmayı belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma yapılırken katılımcılara Beş Faktör Kişilik Envanteri, Yaşam Doyum Ölçeği ve Sosyodemografik Form uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre yükseköğretim öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde anlamlı farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Kişilik yapılanması konusunda uygulanmış olan envanterin alt ölçeklerinden uyumluluk, öz disiplin, nevrotiklik ve dışadönüklük ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

Cavga (2019) tarafından yapılan çalışmaya İstanbul'da MEB'e bağlı ortaöğretim kurumlarında eğitim alan 1024 lise öğrencisi katılmıştır. Bu

öğrencilerden 141'i farklı sebeplerle çalışmadan ayrılmışlardır. Çalışmanın bulguları 883 öğrenciden elde edilen veriler doğrultusunda oluşturulmuştur. Çalışmada katılımcılara Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği, Aile Yaşam Doyumu Ölçeği, Ergenler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında olumlu anlamlı bir farklılık, sosyal medya kullanım bozukluğu ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Nam (2020) tarafından 203 erkek, 351 kız toplamda 554 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan çalışmada lisans öğrencilerinin yaşam doyumları ile yılmazlık düzeyleri, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalıkları arasında nasıl bir ilişki olduğunu belirlemektir. Çalışmada katılımcılara Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yılmazlık Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre yaşam doyumu ile nevrozizm kişilik özelliği ve yılmazlık değişkenleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Erdinç (2018) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini İstanbul'da ikamet eden evli 133 erkek, 99 kadın toplam 232 kişi oluşturmaktadır. Çalışmanın hedefi evli kişilerin yaşam doyumu, cinsel doyumu ve evlilik uyumu arasında nasıl bir farklılaşma olduğunu belirlemektir. Çalışmanın bulgularına ulaşabilmek için katılımcılara Yaşam Doyumu Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Golombok Rust Cinsel Doyum Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda evli bireylerin cinsel doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılaşma belirlenmiştir.

Şahin (2019) tarafından 188 kişi ile İstanbul'da yapılan çalışmada yaşlılarda internet kullanımı ile yaşam doyumları, demografik özellikleri , sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasında nasıl bir farklılaşma olduğunun araştırılması hedeflenmiştir. Araştırmada Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucu incelendiğinde yaşlılarda internet kullanımı ile umutsuzluk düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı farklılaşma belirlenmiş, algılanan sosyal destek miktarı ve yaşam doyumu ile pozitif yönlü anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

Soydan (2015) tarafından yapılan araştırmaya Haliç Üniversitesi öğrencisi 209 erkek, 184 kız toplamda 393 kişi katılım sağlamıştır. Çalışmanın hedefi, yükseköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri arasında nasıl bir farklılaşma olduğunun tespit edilmesidir. Çalışmanın bulgularına ulaşabilmek için Yaşam Doyumu Ölçeği, Depresyon Envanteri ve İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucu incelendiğinde internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı farklılaşma bulunmuştur.

Dal (2015) tarafından yapılan çalışmanın örneklemi özel bir danışmanlık merkezinde hizmet alan 150 kadından oluşmaktadır. Çalışmanın hedefi kadınlardaki yaşam doyumu ile duygusal zeka seviyesi arasında nasıl bir farklılaşma olduğunu tespit etmektir. Araştırma yürütülürken katılımcılara Yaşam Doyumu Ölçeği, Sosyodemografik Bilgi Formu ve Bar-on Duygusal Zekâ Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kadınların duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı farklılık bulunmuştur.

Karalı (2019) tarafından 99 evli çift ile yapılan çalışmada evli kişilerde cinsel uyum, yaşam doyumu ve evlilik uyumu arasındaki farklılaşmanın belirlenmesi hedeflenmiştir. Çalışmada katılımcılara Yeni Cinsel Doyum Ölçeği, Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği, Evlilik Uyum Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre cinsel doyum ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılaşma belirlenirken yaşam doyumuyla evlilik uyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir farklılaşma belirlenmiştir.

Hisoğlu (2018) tarafından otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuğu olan anne ve babalarla yapılan çalışmada otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuğu olan anne ve babaların problem çözme becerileri ve sosyal destek düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde nasıl bir tesiri olduğunu araştırmak hedeflenmiştir. Araştırmada Problem Çözme Becerileri Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucu incelendiğinde, yaşam doyumu ile problem çözme becerisi arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Yaşam doyumu ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü

anlamli iliŖki saptanmıŖtır. Depresyon ve sosyal destek arasında negatif yönlü anlamli iliŖki saptanmıŖtır.

AltınbaŖ (2020) tarafından 107 erkek, 187 kız toplamda 294 katılımcı ile yapılan alıŖmada ortaöğretim ğrencilerinin problemli internet kullanımlarının yaŖam doyumları ve duygusal zekâ düzeyleri arasında nasıl bir farklılaŖma olduğunu araŖtırmak hedeflenmiŖtir. alıŖmada Problemli İnternet Kullanım leği, ok Boyutlu ğrenci YaŖam Doyumu leği, Sosyodemografik Bilgi Formu ve kullanılmıŖtır. AraŖtırmanın sonucu incelendiğinde yaŖam doyumunu ile duygusal zekâ arasında negatif yönlü anlamli iliŖki tespit edilmiŖtir. Problemli internet kullanımı ile yaŖam doyumunu ve duygusal zekâ arasında anlamli farklılık belirlenmiŖtir.

2.2.3. YaŖam Doyumu ile İlgili Yurt DıŖında Yapılan alıŖmalar

Myers ve Diener (1995)'in yapmıŖ olduğu alıŖmanın sonucuna göre psikolojik deėiŖkenlerin yaŖam doyumunu yordamada etkili olduğu belirlenmiŖtir. YaŖam doyumunu ile cinsiyet ve gelir durumu arasında anlamli bir farklılaŖma tespit edilememiŖtir.

Armsden ve Greenberg (1987)'in yaptėı alıŖmanın sonucuna göre sosyoekonomik durum ve benlik saygısı düzeyleri ile yaŖam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamli farklılaŖma tespit edilmiŖtir. Ayrıca yaŖam doyumunu ile cinsiyet arasında anlamli bir farklılaŖma tespit edilememiŖtir.

2.3. Stres

Günümüze kadar birçok farklı Ŗekilde tanımlanan stres; 17. Yüzyılda dert, acı, keder, ile, sıkıntı, efkâr manasında kullanılmıŖtır. 18. Yüzyıl ile birlikte tanımında deėiŖimler meydana gelmiŖ; hem insanlar hem de farklı cisimler ve psikolojik problemler için zorluk, g, baskı anlamlarında kullanılmaya baŖlanmıŖtır. GemiŖten bugüne stres, senelerce insanlar tarafından kullanılmasına rağmen araŖtırmacılar bu konuda ortak bir tanım oluŖturamamıŖtır. Yakın dönemde bu konu ile ilgili birçok alıŖma yapan Selye (1973)'ye göre stres oluŖabilmesi için canlı varlığın bir tehditle karŖılaŖması gerekmekte ve bu tehditle birlikte bir tepki meydana gelmesi gerekmektedir; gösterilen bu tepkiye stres denir. Butcher ve diğerleri (2013) ise stresi canlılarla evre arasında süregelen etkin bir durum olarak tanımlamıŖtır. Bir baŖka tanımla stres kiŖinin gereksinimlerini gidermek için harekete geçtiğinde çevreden veya kendi içerisinden gelen hem psikolojik hem de fizyolojik olarak

etkilenmesine neden olarak günlük hayatında aksamalara yol açan savunma mekanizmalarını doğrudan tahrip eden engellerle karşılaşmasıdır (Bakırcıoğlu, 2012). Stresi ortaya çıkartan engellere "stres vericiler" bu engeller doğrultusunda kişinin verdiği ruhsal ve fizyolojik tepkilere de "stres" adı verilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2011). Lazarus ve Folkman (1984)'a göre stres herhangi bir kişi ya da durum ile karşılaşıldığında bireyin bunları yaşam doyumunu zayıflatabilecek, enerjisini azaltacak, kendisine zarar verecek şekilde algılaması; kaygılanmasıdır.

Bireyler gerek iş yaşamında, gerek aile içerisinde gerekse herhangi bir alanda vakit geçirirken beklendik veya beklenmedik uyarıcılarla karşılaşabilmektedir. Bu olaylar kimi zaman insanlarda derin izler bırakmaz, kolayca geçştirilir; kimi zaman da oldukça karmaşık ve yorucu bir hal alır. Bireylerin yaşadıkları bu zorlu olaylar onları derinden sarsabilir, daraltabilir ve stresi açığa çıkartabilir (Holmes and Rahe, 1967). Stres, her bireyde aynı miktarda ve biçimde ortaya çıkmaz, insanlar aynı stres verici karşısında farklı tepkiler verir (Rice, 1999). Bu noktada stres vericiler karşısında verilen tepkinin kişilerin ruh haline, o anki yorumlama şekline, dışsal etkenlere göre değişiklikler gösterdiğini söyleyebiliriz. Benzer biçimde Lazarus (1966) bir olay ya da durumun ne kadar stres verici olduğu bireyin üstesinden gelme kabiliyetine ve olayı zihninde değerlendirme şekline göre farklılaştığını belirtmiştir.

Stres, bireyin fizyolojik ve psikolojik sınırlarının tahrip edilmesiyle ya da kişide bu konuda kuşku oluşturulmasıyla meydana gelmektedir. Bireyin organizması bu stres vericiler karşısında farklı tepkiler geliştirecek, ya mücadele edecek ya da kaçacaktır. Birey en kolay ve güvenli yolu tercih edecektir. Stres vericiler beklenenden daha güçlüyse durumu zorlaştırmamak için kaçacak, zayıfsa mücadele edip üstesinden gelmeye çalışacaktır (Baltaş ve Baltaş, 2011).

2.3.1. Stresi Açıklayan Kuramlar

Stres farklı kuramlar tarafından kendi bakış açılarıyla incelenmiştir. Literatürde stresin kuramlar tarafından psikolojik, sosyal ve fizyolojik açıdan değerlendirildiği görülmektedir. Bu kuramlar; Cannon'un Savaş / Kaç Modeli, Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu, Bilişsel / Transaksiyonel Model ve Öğrenme Modeli'dir.

2.3.1.1. Cannon'un Savaş / Kaç Modeli

Savaş ya da kaç modeli stresi tanımlamaya çalışan ilk modeldir. Cannon stresle ile fizyoloji arasındaki ilişkiyi keşfettiği dönemde stres, günümüzdeki gibi

farklı boyutlarda ele alınmamaktadır. Son dönemde stres; fizyoloji, psikoloji ve sosyoloji alanlarında yapılan çalışmalarda oldukça sık araştırılmaktadır. Bu noktada Cannon'un bu modeli literatür için oldukça değerlidir (Quick and Spielberger, 1994). Cannon stresi kişinin kendisini tehlikede hissettiğinde vermiş olduğu savaş ya da kaç tepkisi olarak tanımlamıştır (Baltaş ve Baltaş, 2011). Savaş kaç modeline göre insan beyni bir uyarana karşılaştığında hipotalamus, sempatik sistemi vasıtasıyla bedene birtakım sinyaller gönderir ve oldukça hızlı bir şekilde birbirini takip eden karmaşık bedensel tepkiler oluşur. Organizma bu anda tehdit ile ya savaşacaktır ya da ondan kaçacaktır (Cannon, 1932; Aktaran Taylor, 2003).

Organizmanın verdiği tepkilerden bazıları birey için hiçbir sorun oluşturmayıp oldukça kolay atlatılabilirken bazıları çeşitli problemler oluşturabilmekte, bedene ciddi zararlar verebilmektedir. Bu tepkiler şu şekildedir:

1-Bedeni tehlike karşısında daha aktif hale getirebilmek için hormon üretimi hızlanır.

2-Daha sık nefes alınıp verilir.

3-Kalp atış hızı artar.

4-Parasempatik sinir sisteminde hızlanma olurken sempatik sinir sisteminde yavaşlama olur. Birey daha çabuk hareket ederken psikolojik anlamda gerginleşir.

5-Terleme miktarında artış görülür.

6-Midede kasılmalar meydana gelir.

Bedende gerçekleşen bu tepkiler ile birlikte organizma uyarıcı karşısında kendini en iyi konuma getirmeye çalışır (Roskies, 1994).

2.3.1.2. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu

Stresle ilgili geçmişten bugüne kadar birçok araştırma yapan Selye, stresi kronik ve akut olarak ayırt ederek literatüre Selye Sendromu ismiyle geçen yeni bir kavram kazandırmıştır. Selye Sendromu günlük hayatta yaşanan değişimlere ya da karşılaşılan uyarıcılara karşı yaşanan adaptasyon sendromu olarak tanımlanmaktadır (Tan ve Yip, 2018). Selye (1976) Cannon'un yaptığı çalışmaları uzun yıllar incelemiştir. Selye, bu modelde geçen tepkilerin kısa süreli olduğunu ve stresin bireyin hayatında uzun süre tesirler bıraktığını belirtmiştir (Cannon, 1994). Sendrom

süreç alarm dönemi, direnç dönemi ve bitkinlik dönemi olmak üzere üç aşamada ele alınmaktadır.

Alarm Dönemi:Bireyin stresle karşı karşıya kaldığında kendini koruma altına aldığı dönemdir. Genel adaptasyon sendromunun ilk aşamasıdır. Organizma strese maruz kaldığında şu şekilde hareket eder: Öncelikle korteks uyarılır, limbik sistem aracılığıyla bu uyarı hipotalamusa gelir, hipotalamusta bulunan uyarı böbrek üstü bezlerden adrenalin ve kortizol salgılanmasına neden olur. Salgılanan adrenalin ve kortizol da sempatik sinir sistemini harekete geçirir. Bu hormonal değişimlerle birlikte bireyin vücudunda birçok değişim meydana gelir. Örneğin kan basıncı artar, daha sık nefes alır ve vücut ısısı yükselir, göz bebeklerinde büyüme olur (Bozkurt, vd., 2010).

Direnme Dönemi:Genel adaptasyon sendromunun ikinci evresidir. Bu dönemde organizmada yaşanan değişimler engellenmeye çalışılır, vücut iç dengesini korumak için çaba sarf edilir. Kişi problemlerle başa çıkabilmek, tehlikeler karşısında kendini koruyabilmek amacıyla uyum sağlamak ister (Bakırcıoğlu, 2012). Stresle savaşılan aşamadır. Direnç döneminde bireyin enerji durumu, kalıtsal özellikleri ve tecrübeleri çok önemlidir. Birey, strese neden olan durumla ilgili ne kadar çok tecrübeye sahipse direnci de o kadar çok olacaktır (Bozkurt, vd., 2010).

Tükenme Dönemi:Genel adaptasyon sendromunun son evresidir.Stresle baş etme süresi arttıkça vücutta bulunan enerji de aynı oranda azalacaktır. Bireyin hormonal durumunda birçok problem meydana gelecek, uyum konusunda elde ettiği başarılarında da sorunlar yaşayacaktır (Bakırcıoğlu, 2012). Bu süreçte bireyin vücudu gittikçe yorulacak ve bitkin duruma gelecektir. Birey tükenme dönemiyle birlikte çeşitli psikolojik ve bedensel rahatsızlıklar yaşayabilmektedir (Bozkurt, vd., 2010).

2.3.1.3. Öğrenme Modeli

Öğrenme Modelinde stres açıklanırken edimsel ve klasik koşullanmadan faydalanılır. Modelde stresin ne olduğu; sebepleri koşullanmalar ile açıklanırken bilişsel, davranışsal ve fizyolojik boyutları da kapsamaktadır. Kişi stres vericilerle karşılaştığında çeşitli uzaklaşma davranışlarında bulunacak, bu noktada belli başlı tepkiler geliştirecektir. Kişinin vücudunda çeşitli değişimler meydana gelecektir. Örneğin nefes alıp vermesinde hızlanma meydana gelecek, kalp atış hızı yükselecek, terleme miktarında artış gözlemlenecektir. Modele göre bu tip değişikliklerin sebebi

sadece stres verici değildir. Bu değişikliklerin temel sebebi bireyin bu konuda koşullanmış olmasıdır. Bu koşullanmanın devamında daha etkisiz bir stres verici karşısında dahi vücut bu ve buna benzer tepkiler verebilmektedir. Birey bu stres vericiyi düşündüğünde ya da çevresindekiler tarafından dile getirildiğinde dahi aynı tepkiler oluşabilmektedir (Akman, 2004).

2.3.2. Stresin Belirtileri

Bir kişinin stres altında olup olmadığı stres belirtileri vasıtasıyla anlaşılır. Stres kimi insanlarda aynı ya da benzer etkiler gösterirken kimilerinde tamamen farklı belirtilerle karşımıza çıkar. Bu belirtiler kişilerde ciddi problemler yaratabileceği gibi hafif şekilde de kendini gösterebilir. Bu süreçte kişinin stres karşısındaki tecrübeleri önemli bir yer tutmaktadır. Bazı bireyler stres anlarında kendilerinde meydana gelen belirtilerin farkındadırlar, bu onlara stresle baş etme konusunda avantaj sağlar (Konak, 2005). Stresin neden olduğu ciddi rahatsızlıkların temelinde belirtilerin önemslenmeyip göz ardı edilmesi yatmaktadır (Özel ve Karabulut, 2018). Bu sebeple birçok rahatsızlıkta olduğu gibi erken teşhis, stresin önüne geçilmesinde önem kazanmaktadır.

Stresin belirtileri bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal olmak üzere 4 farklı bölümde incelenmektedir (Braham, 1998).

1. Fiziksel Belirtiler:Çenenin sıkılması, sindirim sistemi bozuklukları, uyku problemleri, kalp ile ilgili sorunlar, yüksek tansiyon ya da düşük tansiyon, genel gerginlik halleri.

2. Duygusal Belirtiler:Ağlama krizleri, belirsiz ruh halleri, hassaslaşma, tükenmişlik, anksiyete.

3. Bilişsel Belirtiler: Dikkat dağınıklığı, sık sık kararsızlıklar yaşama, saplantılı düşünceler, sık hata yapma, hayalperestlik, karmaşık ve bulanık düşüncelere sahip olma.

4. Sosyal Belirtiler:Topluma yönelik güven kaybı, diğer bireyleri küçük görme, sürekli savunma halinde olma, çevresine karşı saldırgan tavırda olma, topluma karşı olumsuz bakış açısı (Braham, 1998).

2.3.3. Stresin Sebepleri

Stresin sebepleri birçok araştırmacı tarafından ele alınmış farklı bakış açılarıyla incelenmiştir. Araştırmacılar stres kaynaklarını farklı dinamiklere göre çeşitli bölümlere ayırmışlardır, bu da üzerinde ne kadar çok araştırma yapıldığının bir göstergesidir (Gökdeniz, 2005). Stres kaynakları farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde gruplandırılmıştır. Fontana (1989)' ya göre stres kaynakları bireysel ve çevresel olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

a. Bireysel Stres Kaynakları: Kişilerin kendilerinden ortaya çıkan stres nedenleridir. Bireysel nedenler kişinin hayatındaki herhangi bir tecrübesinden geçirdiği bir rahatsızlığa, kalıtsal etkilerden temel ihtiyaçlarına kadar birçok nedeni kapsar. Kişinin karakteristik özellikleri ve önceki yaşantıları stres kaynaklarından etkilenmesi konusunda büyük önem taşımaktadır. Bireysel farklılıklar stresin oluşması için bir sebep olabilirken stresin üstesinden gelinmesinde de oldukça etkili olabilmektedir.

b. Çevresel Stres Kaynakları: Toplumun birey üstündeki etkilerinden ortaya çıkmaktadır. Toplumsal çevre bireyin en çok etkilendiği alanlardan bir tanesidir. Kültürel faktörler de çevresel stres kaynaklarının oluşmasında oldukça etkilidir. Aile içi dinamikler, maddi anlamda problemler yaşanması, şehir hayatının oluşturduğu zorluklar, diğer bireylerle yaşanan zıtlıklar bu kaynaklar arasında değerlendirilebilir.

Weitz (1970)'e göre bireysel ve çevresel stres kaynaklarının yanında örgütsel stres kaynakları da vardır. Örgütsel stres iş yaşamında çalışanların sıkça maruz kaldığı, miktarı ve şekli meslektan mesleğe değışen stres kaynaklarıdır. İş arkadaşlarıyla yaşanan iletişim problemleri, ast - üst ilişkileri, işin getirdiği sorumluluklar, süreç içinde gerçekleşen talihsizlikler, yeni teknolojilere yönelik uyum problemleri ve yeni iş hayatına adaptasyon süreci örgütsel stres kaynakları olarak sıralanabilir. Örgütsel stresin miktarı belirli bir seviyede olduğunda çalışanların performansını arttırmada oldukça faydalıdır. Fakat gereğinden fazla stres çalışanların, dikkatini yeterince toplayamamasına neden olarak üretimde sıkça kusurlar oluşturur (Yaylacı, 2005).

2.3.4. Algılanan Stres İle İlgili Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Gülle (2018) tarafından 80 yükseköğretim öğrencisi ile yapılan çalışmanın hedefi benlik saygısının kaçınma, sosyal kaygı ile nasıl bir farklılığı olduğunu ve

algılanan stres üstünde nasıl bir tesiri olduğunun araştırılmasıdır. Araştırmada verilere ulaşabilmek için Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Sosyodemografik Form kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre algılanan stres ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir, algılanan stres ile kaçınma ve sosyal kaygı arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

Aydınlı (2019) tarafından İTÜ ve Beykent Üniversitesinde öğrenim gören 90 erkek, 296 kadın toplamda 386 öğrenciyle yapılan araştırmanın hedefi üniversitede eğitim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ile somatizasyon bozukluğu belirtileri ve algılanan stres arasındaki farklılaşmayı belirlemektir. Çalışmada verilere ulaşmak için Somatik Semptom Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, , Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre bilinçli farkındalık ile somatik semptom ve algılanan stres arasında arasında negatif yönlü farklılık bulunmuştur.

Ayhan (2020) tarafından 9-12 yaş aralığında astım hastası 100 katılımcı ile yapılan araştırmanın hedefi pediatrik astımda yaşam kalitesi ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişki üzerinde bilinçli farkındalığın nasıl bir etkisi olduğunu incelemektir. Araştırmada Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği ve Pediatrik Astımda Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre algılanan stres ile yaşam kalitesi arasındaki farklılaşmada bilinçli farkındalığın aracı görevi olduğu tespit edilmiştir.

Çelik (2018) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini 112'si akşam, 112'si gündüz vaktinde eğitim alan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın hedefi eğitimlerini gece ve gündüz vakitlerinde alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaç doyumu, akademik erteleme davranışları ve algılanan stres seviyeleri açısından kıyaslanmasıdır. Çalışmada katılımcılara algılanan stres ölçeği, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği, akademik erteleme ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu verilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre psikolojik ihtiyaç doyumu alt boyutlarından yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma gündüz eğitimi alan öğrencilerde daha yüksektir. Akademik erteleme ve algılanan stres ise akşam eğitimi alan öğrencilerde daha yüksektir. Psikolojik ihtiyaç doyumu ile akademik erteleme ve algılanan stres

arasında hem akşam hem de gündüz eğitimi alan öğrencilerde negatif yönlü anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

Demir (2019) tarafından yapılan çalışma 430 ortaöğretim öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırmanın hedefi algılanan stres, problem çözme becerileri ve yaşam doyumu arasında nasıl bir farklılaşma olduğunun analiz edilmesidir. Çalışmada verilere ulaşabilmek amacıyla Algılanan Stres Ölçeği, Problem Çözme Becerileri Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre algılanan stres ile problem çözme becerileri arasında ters yönlü farklılaşma tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ile problem çözme becerileri arasında olumlu yönde anlamlı farklılaşma belirlenmiştir.

Erten (2020) tarafından 17-19 yaş aralığında lise son sınıfta eğitim gören 389 öğrenci ile yapılan araştırmanın hedefi lise son sınıf öğrencilerinde algılanan stres ve sınav kaygısı arasında nasıl bir ilişki olduğunu belirlemektir. Çalışma yapılırken katılımcılara Algılanan Stres Ölçeği ve Sınav Kaygısı Envanteri uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Türkmen (2019) tarafından 402 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmanın hedefi algılanan stres ve ölüm kaygısı arasındaki farklılaşmada bilinçli farkındalığın nasıl bir aracı görevi olduğunu saptamaktır. Araştırmada bulgulara ulaşabilmek amacıyla Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre algılanan stres ile ölüm kaygısı ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Algılanan stres ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çetin Özden (2010) tarafından Afyonkarahisar PMYO'da eğitim alan 325 erkek öğrenci ile yapılan çalışmanın hedefi polis meslek yüksek okulu (PMYO) öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ile algıladıkları stres seviyesi arasındaki farklılaşmanın çeşitli değişkenler doğrultusunda araştırılmasıdır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre stresle başa çıkma yöntemlerinden boyun eğici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz

yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

Bülbüloğlu (2018) tarafından 18-25 yaş arası 275'i erkek, 320'si kadın toplamda 595 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmanın hedefi stres ile alakalı psikolojik semptomlarla baş etme ve umut tutumlarının nasıl bir etkisi olduğunu tespit etmektir. Çalışmada bulgulara ulaşmak için Baş Etme Tutumları Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Beck Anksiyete Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen verilere göre iyimser ve kendine güvenli baş etme tutumlarıyla artan umut düzeyi arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

Kılıç (2020) tarafından 218 erkek, 289 kadın toplamda 507 Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencisi ile yapılan çalışmanın hedefi üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve algılanan stres miktarları arasındaki farklılaşmada öz şefkatin nasıl bir rolü olduğunu araştırmaktır. Çalışmada verilere Kişisel Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılarak verilere ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre aleksitimi ve algılanan stres arasındaki farklılaşmada öz şefkatin aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Kaya (2019) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini Otizm Spektrum Bozukluğu tanılı çocuğu olan ve Özel Eğitim Uygulama Okuluna Rehberlik ve Araştırma Merkezleri (RAM) tarafından yönlendirilen annelerdir. Çalışmanın hedefi Otizm Spektrum Bozukluğu tanılı çocuğu olan annelerle yapılan grup rehberliği çalışmalarının algılanan stres miktarına nasıl bir tesiri olduğunun araştırılmasıdır. Çalışmada verilere ulaşmak için Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre annelerle yapılan grup rehberliği çalışmalarının algıladıkları stres miktarını düşürdüğü tespit edilmiştir.

İncesoy (2014) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini lise 10., 11., 12. Sınıflarda eğitim alan 395 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmanın hedefi Uluslararası Baş Ağrısı Derneği'nin Baş Ağrısı Bozukluklarının Uluslararası Sınıflandırması şartlarına uyumlu tanısı olan primer baş ağrılı ergenlik dönemindeki kişilerin sosyal destek ve stres miktarları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Destek Ölçeği ve ICHD-II' tanı ölçütleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre

sosyal destek düzeyi ile stres arasında negatif yönlü anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

Demir (2018) tarafından 21-60 yaş aralığında 96 erkek, 183 kadın toplam 279 katılımcıyla yapılan araştırmanın hedefi sağlık alanında çalışma hayatını sürdüren bireylerin psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve bilişsel duygu düzenlemenin sürekli kaygı ve durumluluğu ne kadar yordadığını araştırmaktır. Çalışmada Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik sağlamlık erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğu tespit edilirken sürekli duygu ve algılanan stres kadınlarda daha yüksek olarak belirlenmiştir. Sürekli kaygı ve durumluluk ile Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olayın değerini azaltma stratejisi haricindeki tüm stratejiler arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

Gözeler (2018) tarafından 82 erkek, 193 kadın toplamda 275 katılımcı ile yapılan çalışmanın hedefi stres, evlilik uyumu ve kullanılan yükleme tarzları arasında nasıl bir farklılaşma olduğunun tespit edilmesidir. Çalışmada Algılanan Stres Ölçeği, İlişkilerde Yükleme Ölçeği, Evlilik Uyum Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda erkeklerin kadınlara göre algılanan stres miktarlarının daha az olduğu ve daha az yükleme yaptıkları tespit edilmiştir. Evlilik uyumu daha az olan bireylerin algılanan streslerinin ve yükleme miktarlarının daha yüksek; öz yeterliliklerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

2.3.5. Algılanan Stres İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Murray ve diğerleri (2006)'nin yaptığı çalışmanın örneklemini fibromiyalji sendromlu 201 birey oluşturmuştur. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre fibromiyalji sendromunun belirtileri ile benlik farklılaşma seviyeleri, algılanan stres miktarları ve duygusal kesim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Chang (2007) kolejde eğitim alan 264 öğrenci ile yaptığı araştırmanın hedefi problem çözme stilleri ile psikolojik uyum arasında nasıl bir farklılaşma olduğunu belirlemektir. Ayrıca stresin problem odaklı stil ve psikolojik uyum arasındaki farklılaşmada nasıl bir etkisinin olduğunu belirlemek hedeflenmiştir. Araştırmada Gözden Geçirilmiş Psikolojik Belirti Listesi, Algılanan Stres Envanteri, Problem

Odaklı Baş Etme ve Yaşam Doyum Ölçeği katılımcılara uygulanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre psikolojik uyumla problem odaklı baş etme stili arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Algılanan stres bu iki değişken arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Ghorbani ve Krauss (2008), 191 İranlı ve 197 ABD'li üniversite eğitimi almakta olan bireyle yaptığı çalışmada algılanan stres ile depresyon arasındaki farklılaşmanın önemi ve kültürler arasında nasıl bağlantıları olduğunu araştırmak hedeflenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre iki ülkedeki öğrencilerin de yordama konusunda kaygı ve psikolojik uyuma kıyasla algılanan strese daha iyi oldukları belirlenmiştir. İki kültürde de depresyon ile algılanan stres arasındaki farklılaşmada kaygının ve algılanan kontrolün oldukça mühim bir etken olduğu tespit edilmiştir.

Trouillet ve diğerleri (2008), yaş faktörü ve stresi karşılaştırmak amacıyla çalışmayı yapmışlardır. Araştırmanın örneklemini 22-88 yaş aralığında 153 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada Genel Öz Yeterlilik Envanteri, Sosyal Destek Anketi, Algılanan Stres Envanteri, Geriatrik Depresyon Skalası, Sosyal Yeniden Uyum Değerlendirme Envanteri ve Baş Etme Yolları Kontrol Listesi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre baş etme stratejileri ve baş etme stilleri ile yaş arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Algılanan stres ile sosyal destek memnuniyeti ve duygu odaklı baş etme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

3. YÖNTEM

Araştırmanın modeli, veri toplama araçları, işlem ve veri analizi yöntem bölümünde verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli birden fazla değişken için birlikte farklılaşmanın varlığı ve derecesini tespit etmeyi hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2011).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Orta Karadeniz'deki bir ilde yaşayan yetişkinler; Çalışmanın örneklemi ise Orta Karadeniz'deki bir ilde yaşayan 408 yetişkin birey oluşturmaktadır. Örneklem grubu uygun örnekleme tekniği ile seçilmiştir. Bu yöntem, araştırmacıların zaman, maliyet, çalışılmak istenen bireylere kolay ulaşılabilmesi gibi unsurları dikkate alarak ulaşılması amaçlanan evrene uygun örnekleme çalışmaya dahil ettiği örnekleme yöntemidir (Cohen, Mainon and Morrison, 2007).

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından katılımcılara ait sosyo demografik bilgilere ulaşılması amacıyla hazırlanmıştır. Form ile cinsiyet, medeni durum, algılanan gelir düzeyi, yaş ve eğitim durumu bilgilerine cevap aranmaktadır.

3.3.2. Yetişkinler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Yetişkinler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek hazırlanırken çalışmaya 520 erkek, 527 kadın toplamda 1047 kişi katılım sağlamıştır. Yetişkinler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği 20 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte 1=Bana Hiç Uygun Değil, 2=Bana Uygun Değil, 3=Kararsızım, 4=Bana Uygun, 5=Bana Çok Uygun olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri ,94; test tekrar test

güvenirlik katsayısı değeri ,93 olarak tespit edilmiştir. Yapılan değerlendirmelerle birlikte Yetişkinler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının ne düzeyde olduğunu tespit etmede geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Larsen ve diğerleri, (1985)'in geliştirdiği ölçeğin Dağlı ve Baysal (2016) geçerlik, güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Dilsel eşdeğerlik sağlanıp sağlanmadığını belirlemek amacıyla belli bir sayıdaki öğretmene ölçekler uygulanmış ve ölçekler arasında yüksek miktarda pozitif anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Testlerin Pearson Korelasyon Katsayısı değeri ,92; ölçeğin test-tekrar test değeri ,97 ve Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı ,88 olarak belirlenmiştir. Faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinaline benzer olarak 5 maddeden ve tek faktörden oluştuğu tespit edilmiştir. Tüm bu analizlere göre ölçek Türkiye MEB'e bağlı okullarda çalışan öğretmenlerde yaşam doyumlarının tespit edilmesinde geçerli ve güvenilir olarak belirlenmiştir.

3.3.4. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması Eskin, Harlak, Demirkıran, Dereboy (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için 234 üniversite katılım sağlamıştır. Örneklem grubuna Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Hayat Olayları Listesi, Algılanan Stres Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. ASÖ-4 test-tekrar-test değeri ,72; iç tutarlık katsayısı ,66 olarak belirlenmiştir. ASÖ-10 test-tekrar-test değeri ,88; iç tutarlık katsayısı ,88 olarak belirlenmiştir. ASÖ-14 test-tekrar-test değeri ,87; iç tutarlık katsayısı ,84 olarak belirlenmiştir. Bulgulara göre Algılanan Stres Ölçeği'nin tüm formlarında stres puanları ile algılanan sosyal destek ve öz-saygı puanları ile negatif yönlü; depresyon ve hayat olayları ile pozitif yönlü bağıntı bulunduğu belirlenmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre ASÖ-10 ve ASÖ-14'ün iki faktörlü olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre tüm formların bireylerin stres algılarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu tespit edilmiştir.

3.4. İşlem

Araştırmaya katılan yetişkin bireyler kolayda örnekleme yoluyla seçilmiştir. Veriler toplanırken yüz yüze görüşme yöntemi ve Covid-19 Pandemisi koşulları nedeniyle elektronik kaynaklar kullanılmıştır.

3.5. Veri Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik değerleri aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

Tablo 3.1. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, algılanan stres ve yaşam doyumlarına ilişkin betimsel analiz sonuçları

Değişkenler	N	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam doyumu	408	16.1684	426.360	-0,171	-0,761
Sosyal Medya Bağımlılığı	408	48.2647	12.58323	.471	-.454
Algılanan Stres	408	38.5809	7.55054	-.113	-.255

Değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenerek normallik değerlendirilmesinde bulunulabilmektedir. Bu değerlerin sıfır olması değerlerin normal olduğunu göstermektedir. Sosyal bilimler alanında yapılan çalışmalarda bu durumun oluşması oldukça zordur, bu yüzden sosyal ve beşeri bilimler alanlarında yapılan çalışmalarda çarpıklık ve basıklık değerlerinin sıfır olmasa bile sıfıra yakın değerlerde olması ölçeklerin normal olduğunu gösterebilmektedir. Bu konuda Fidell ve Tabachnick (2013)'ın görüşlerine göre ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ve +1,5 arasında bulunuyorsa normallik için gerekli şartı sağlamaktadır. Tablo 3.1 incelendiğinde yaşam doyumu değişkeninin çarpıklık değeri -0,171; basıklık değeri -0,761 olarak tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı değişkeninin çarpıklık değeri .471; basıklık değeri ise -.454 olarak belirlenmiştir. Algılanan stres değişkeninin çarpıklık değeri -.113; basıklık değeri ise -.255 olarak tespit edilmiştir. Tüm bu sonuçlara bakıldığında ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin belirtilen aralıkta olduğu görülmektedir, buna göre veriler normal dağılmaktadır.

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi Statistical Package for the Social Sciences 26 Version (SPSS) programı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada veriler normal dağıldığı için parametrik testler kullanılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı, algılanan stres ve yaşam doyumu arasında nasıl bir ilişki olduğunun tespit edilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Yaş düzeyi ile yaşam doyumu, algılanan stres ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Cinsiyet ve medeni durumun yaşam doyumu, algılanan stres, sosyal medya bağımlılığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için T testi analizi uygulanmıştır.

Gelir düzeyinin yaşam doyumu, algılanan stres ve sosyal medya bağımlılığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır, farklılık varsa hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Least Significant Difference (LSD) testi yapılmıştır.

Eğitim düzeyinin yaşam doyumu, algılanan stres ve sosyal medya bağımlılığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın denencelerini tahlil etmek hedefiyle yapılan analizlere ve bu doğrultuda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların sosyodemografik özelliklerine Tablo 4.1'de yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

Değişkenler	Değişken Grupları	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	178	43.7
	Erkek	230	56.3
	Toplam	408	100
Yaş	18-24	65	15.9
	25-32	90	22.1
	33-40	120	29.4
	41-65	133	32.6
	Toplam	408	100
Gelir Düzeyi	0-2500	121	29.7
	2500-5000	82	20.1
	5000 Üstü	205	50.2
	Toplam	408	100
Eğitim Durumu	İlkokul	29	7.1
	Ortaokul	36	8.8
	Lise	63	15.4
	Üniversite	280	68.7
	Toplam	408	100
Medeni Durum	Evli	268	65.7
	Bekar	140	34.3
	Toplam	408	100

Tablo 4.1'e göre çalışmaya dahil olan 408 yetişkinin 230'u erkek (%56,3), 178'i (%43,7) kadındır. Yetişkinlerin 65'inin (%15,9) 18-24 yaş aralığında, 90'ının (%22,1) 25-32 yaş aralığında, 120'sinin (%29,4) 33-40 yaş aralığında, 133'ünün (%32,6) 41-65 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Yetişkinlerin 121'inin (%29,7) gelir düzeyi 0-2500 TL aralığında, 82'sinin (%20,1) 2500-5000 TL aralığında, 205'inin (%50,2) gelir düzeyi 5000 TL ve daha fazlası olduğu görülmektedir. Yetişkinlerin 29'unun (%7,1) eğitim durumu ilkokul düzeyinde, 36'sının (%8,8) eğitim durumu ortaokul düzeyinde, 63'ünün (%15,4) eğitim durumu lise düzeyinde, 280'inin (%68,7) eğitim durumu ise üniversite düzeyinde olduğu görülmektedir. Yetişkinlerin 268'i (%65,7) evli, 140'ı (%34,3) bekârdır.

4.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi analizi yapılmış ve Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyet değişkenine göre T- testi sonuçları

	Değişken	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Yaşam	Kadın	178	15.6461	457.005	406	2.242	.025
Doyumu	Erkek	230	16.5957	3.97118			

$p < .05$

Tablo 4.2'de görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$t(406) = 2.242, p < .05$]. Erkek katılımcıların ($\bar{x} = 16.5957$) yaşam doyumlarının kadınlardan ($\bar{x}=15.6461$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.3'de sunulmuştur.

Tablo 4.3. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre T- testi sonuçları

	Değişken	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Algılanan	Kadın	178	38.8146	7.75941	406	.550	.583
Stres	Erkek	230	38.4000	7.39680			

$p < .05$

Tablo 4.3'de görüldüğü üzere katılımcıların algılanan stres düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [$t(406) = .550, p > .05$].

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre T- testi sonuçları

	Değişken	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Sosyal	Kadın	178	476.573	10.97920	406	.857	.392
Medya	Erkek	230	487.348	13.70156			
Bağımlılığı							

$p < .05$

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [$t(406) = .857, p > .05$].

4.2. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular

Katılımcıların yaşam doyumlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi analizi yapılmış ve Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Katılımcıların yaşam doyumlarının medeni durum değişkenine göre T- testi sonuçları

	Değişken	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Yaşam	Evli	268	17.0933	3.84370	406	6.251	.000
Doyumu	Bekar	140	16.5957	3.97118			

$p < .05$

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumlarının medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$t(406) = 6.251$, $p < .05$]. Evli katılımcıların ($\bar{x} = 17.0933$) yaşam doyumlarının bekarlardan ($\bar{x}=16.5957$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.6'te sunulmuştur.

Tablo 4.6. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin medeni durum değişkenine göre T- testi sonuçları

	Değişken	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Algılanan	Evli	268	37.6045	7.57832	406	3.669	.000
Stres	Bekar	140	40.4500	7.15936			

$p < .05$

Tablo 4.6'te görüldüğü üzere katılımcıların algılanan stres düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$t(406) = 3.669$, $p < .05$]. Evli katılımcıların ($\bar{x} = 37.6045$) algılanan stres düzeylerinin bekarlardan ($\bar{x}=40.4500$) daha düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.7'de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının medeni durum değişkenine göre T- testi sonuçları

	Değişken	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evli	268	46.2985	12.08058	406	4.467	.000
	Bekar	140	52.0286	12.71092			

$p < .05$

Tablo 4.7'de görüldüğü üzere katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$t(406) = 4.467$, $p < .05$]. Evli katılımcıların ($\bar{x} = 46.2985$) sosyal medya bağımlılıklarının bekarlardan ($\bar{x} = 52.0286$) daha düşük olduğu görülmektedir.

4.3. Gelir Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların yaşam doyumlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Katılımcıların yaşam doyumlarının gelir düzeyine göre farklılaşması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	668,549	2	334,275	20,116	0,000	5000 üstü>0-2500, 2500-5000
Gruplarıçi	6730,029	405	16,617			
Toplam	7398,578	407				

$p < .05$

Tablo 4.8'de görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır, $F_{(3,404)} = 20,116$ $p < .05$. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre 5000 üstü ($\bar{x} = 17.4146$) gelir düzeyine sahip katılımcıların 0-2500 arası ($\bar{x} = 14.5620$) ve 2500-5000 arası ($\bar{x} = 15.4878$) gelir düzeyine sahip olanlardan daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.9'da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılaşması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	898,716	2	449,358	8,159	0,000	5000 üstü<0-2500, 2500-5000
Grupları içi	22304,615	405	55,073			
Toplam	23203,331	407				

$p < .05$

Tablo 4.9'da görüldüğü üzere katılımcıların algılanan stres düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır, $F_{(3,404)} = 8.159$, $p < .05$. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre 5000 üstü ($\bar{x} = 37.1171$) gelir düzeyine sahip katılımcıların 0-2500 arası ($\bar{x} = 40.2893$) ve 2500-5000 arası ($\bar{x} = 39.7195$) gelir düzeyine sahip olanlardan daha düşük algılanan strese sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının gelir değişkenine göre sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	947,514	2	473,757	3,022	0,050*	5000 üstü<0-2500
Grupları içi	63495,897	405	156,780			
Toplam	64443,412	407				

$p < .05$

Tablo 4.10'da görüldüğü üzere katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyinin gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır, $F_{(3,404)} = 3.022$, $p < .05$. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre 5000 üstü ($\bar{x} = 47.2634$) gelir düzeyine sahip katılımcıların 0-2500 arası ($\bar{x} = 50.6116$) gelir düzeyine sahip olanlardan daha düşük sosyal medya bağımlısı olduğu görülmüştür.

4.4. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Katılımcıların yaşam doyumlarının eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Katılımcıların yaşam doyumlarının eğitim durumuna göre farklılaşması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	24,187	3	8,062	0,442	0,723	
Gruplarıçi	7374,391	404	18,253			
Toplam	7398,578	407				

$p < .05$

Tablo 4.11'de görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır, $F_{(3,404)} = 0,442$ $p > .05$.

Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.12'de sunulmuştur.

Tablo 4.12. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	355,207	3	118,402	2,094	0,100	
Gruplarıçi	22848,124	404	56,555			
Toplam	23203,331	407				

$p < .05$

Tablo 4.12'de görüldüğü üzere katılımcıların algılanan stres düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır, $F_{(3,404)} = 2,094$ $p > .05$.

Katılımcıların Sosyal medya bağımlılığının eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (anova) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.13'te sunulmuştur.

Tablo 4.13. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının eğitim durumuna göre sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	1226,315	3	408,772	2,612	0,051	
Gruplarıçi	63217,096	404	156,478			
Toplam	64443,412	407				

* $p < .05$

Tablo 4.13'te görüldüğü üzere katılımcıların sosyal medya bağımlılığının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır, $F_{(3,404)} = 2,612$, $p > .05$.

4.5. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

Katılımcıların yaşam doyumlarının yaş düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 4.14. Katılımcıların yaşam doyumlarının yaş düzeyine göre farklılaşması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	908,685	3	302,895	18,855	0,000	18-24<25-32, 33-40, 41-65
Gruplariçi	6489,894	404	16,064			25-32<41-65
Toplam	7398,578	407				

$p < .05$

Tablo 14'te görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır, $F_{(3,404)} = 18.855$, $p < .05$. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre 18-24 yaş aralığında olan kişilerin yaşam doyumlarının ($\bar{x} = 12.9833$) 25-32 yaş arası ($\bar{x} = 15.7204$), 33-40 yaş arası ($\bar{x} = 16.5950$) ve 41-65 yaş arası ($\bar{x} = 17.5597$) olanlardan anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca 25-32 yaş aralığından olan kişilerin yaşam doyumlarının ($\bar{x} = 15.7204$) ise 41-65 yaş aralığında olan kişilerden ($\bar{x} = 17.5597$) anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların algılanan streslerinin yaş düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar tablo Tablo 15'te sunulmuştur

Tablo 4.15. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin yaşa göre farklılaşması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	955,348	3	318,449	5,783	0,001	18-24> 33-40, 41-65
Gruplariçi	22247,983	404	55,069			25-32> 33-40, 41-65
Toplam	23203,331	407				

$p < .05$

Tablo 15'te görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır, $F_{(3,404)} = 5.783$, $p < .05$. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre 18-24 yaş aralığında olan kişilerin algılanan stres düzeylerinin ($\bar{x} = 41.3167$) 33-40 yaş arası ($\bar{x} = 37.4876$) ve 41-65 yaş arası ($\bar{x} = 37.3955$) olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca 25-32 yaş aralığında olan kişilerin algılanan stres düzeylerinin ($\bar{x} = 39.9462$) 33-40 yaş arası ($\bar{x} = 37.4876$) ve 41-65 yaş arası ($\bar{x} = 37.3955$) olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.16'da sunulmuştur.

Tablo 4.16. Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaş düzeyine göre farklılaşması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	3708,618	3	1236,206	8,223	0,000*	18-24>33-40, 41-65
Gruplarıçi	60734,793	404	150,334			25-32>33-40 33-40<41-65
Toplam	64443,412	407				

$p < .05$

Tablo 4.16'da görüldüğü üzere katılımcıların sosyal medya bağımlılığının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır, $F_{(3,404)} = 8.223$, $p < .05$. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre 18-24 yaş aralığında olan kişilerin sosyal medya bağımlılıklarının ($\bar{x} = 53.5667$) 33-40 yaş arası ($\bar{x} = 44.6529$) ve 41-65 yaş arası ($\bar{x} = 47.7090$) olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca 25-32 yaş aralığından olan kişilerin sosyal medya bağımlılıklarının ($\bar{x} = 50.5667$) 33-40 yaş aralığında olan kişilerden ($\bar{x} = 44.6529$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak 33-40 yaş aralığında ($\bar{x} = 44.6529$) olan kişilerin sosyal medya bağımlılıklarının ise 41-65 yaş aralığında olan kişilerden ($\bar{x} = 47.7090$) anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır.

4.6. Algılanan Stres, Yaşam Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Katılımcıların algılanan stres, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.17'de sunulmuştur.

Tablo 4.17. Algılanan stres, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılık arasındaki ilişki

	1. Algılanan Stres	2. Yaşam Doyum	3. Sosyal Medya Bağımlılık
1. Algılanan Stres	1		
2. Yaşam Doyum	-,347**	1	
3. Sosyal Medya Bağımlılık	,310**	-,100*	1

** $P < .001$

Tablo 4.17'de görüldüğü üzere algılanan stres ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = -.347$, $p < .001$). Yani algılanan stres arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır. Ayrıca algılanan stres ile sosyal medya bağımlılığı ($r = .310$, $p < .001$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça algılanan stres de artmaktadır.

Bunun yanı sıra yaşam doyumu ile sosyal medya bağımlılığı ($r = -.100$, $p < .05$) arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani sosyal medya bağımlılığı arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde çalışmada yer alan hipotezler incelenmiş, farklı açılardan yorumlanmış ve tartışılmıştır.

5.1.1. Denence 1'in Tartışma ve Sonucu

Çalışmanın ilk hipotezi yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki olmasıdır. Yapılan analizin sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Younes ve diğerleri (2016); Akın ve İskender (2016); Kavaklı ve Yalçın (2019) internet bağımlılığı ve algılanan stres arasında yaptıkları çalışmalarda pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Sosyal medya ile uzun süre vakit geçirilmesi ve bağımlılık haline gelmesiyle birlikte birey eğitim, iş, sosyal ve sağlık alanlarında çeşitli problemlerle karşı karşıya kalabilmektedir (Kesici ve Şahin, 2010). Bilişsel, duygusal ve fiziksel olarak karşılaşılan tüm bu problemler bireyin stres düzeyini arttırabileceğini düşündürmektedir.

5.1.2. Denence 2'nin Tartışma ve Sonucu

Çalışmanın ikinci hipotezi yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmasıdır. Yapılan analizin sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde Morsünbül (2014), Caplan (2005), Batıgün ve Kılıç (2011), Esen ve Siyez (2011) internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında yaptıkları çalışmalarda negatif yönlü anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Dilsiz (2019) sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı farklılaşma tespit etmiştir. Bu sonuçlara göre sosyal medya bağımlısı olan bireylerin günlük hayatında üstüne düşen sorumlulukları yerine getirmediği, sosyal hayatında ve ilişkilerinde problemler yaşaması sebebiyle yaşam doyumlarında azalma olduğu düşünülmektedir.

5.1.3. Denence 3'ün Tartışma ve Sonucu

Çalışmanın üçüncü hipotezi yetişkinlerde yaşam doyumu ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki olmasıdır. Yapılan analizin sonucuna göre algılanan stres

ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Stres ihtiyaçların, hedeflerin ve dileklerin yerine getirilmesi olarak tanımlanan yaşam doyumu için oldukça önemli bir faktördür (Gürel, 2016). Yaşam doyumu kişinin mutlu olması, moralinin ve iç huzurunun yerinde olmasıyla doğrudan ilişkilidir (McDowell, 2010). Bireylerin stresli bir hayatta yaşantılarından zevk alıp moralinin yüksek olması, huzurlu olması oldukça güçtür. Bu durum elde edilen sonucun nedeni olarak gösterilebilir.

5.1.4. Denence 4'ün Tartışma ve Sonucu

Çalışmanın 4. hipotezi yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının cinsiyete, yaşa, medeni duruma, algılanan ekonomik duruma ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermesidir.

Analizlerin sonucuna göre yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Şeker (2018), Sağar (2018), Sağar (2019), Lam ve diğerleri (2009), Aktan (2018), Gül ve Diken (2018) çalışmalarında benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Tüm bu sonuçlara göre cinsiyetin yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığını etkilemediği söylenebilir

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bekar katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının evlilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Çakır (2018), Andreassen ve diğerleri (2014), Sağar (2019), Parıldar (2020) bu konuda yaptıkları çalışmalarda paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Parıldar (2020)'ye göre evli kişilerin eşlerine, çocuklarına ayırdıkları vakit miktarı oldukça fazladır ve bu noktada fazladan birçok sorumluluk edinmektedirler. Bu durum evli bireylerin sosyal medya ile vakit geçirmesini engellemekte ya da geçirdikleri süre miktarını azaltabilmektedir. Bekar kişiler ise yeni arkadaşlar edinmek, karşı cinsle daha çok vakit geçirebilmek için sosyal medyada uzun süreler vakit geçirebilmektedirler.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu farklılığın nerden kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçlarına göre 5000 üstü gelir düzeyine sahip katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi 0-2500 arası gelir düzeyine sahip olanlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Schou Andreassen ve diğerleri (2016), Sağar (2019)

konu ile ilgili yaptıkları araştırmalarda benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin daha çok imkna sahip olmaları ve bu doğrultuda farklı aktivitelerle daha uzun süre zaman geçirebilmeleri sosyal medyadan uzak kalmalarında etkili olabilir. Gelir düzeyi düşük olan bireyler için duygu ve düşüncelerini ifade etmelerinde sosyal medya önemli yer tutar (Sağar, 2019). Kendilerini ifade edebilecekleri ortamların kısıtlılığı ve daha çok zevk alabilecekleri imknlara ulaşmada yetersizlikler olması bu durumun nedeni olarak söylenebilir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve yaş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın nerden kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçlarına göre 18-24 yaş aralığında olan kişilerin sosyal medya bağımlılıklarının 33-40 yaş arası ve 41-65 yaş arası olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca 25-32 yaş aralığından olan kişilerin sosyal medya bağımlılıklarının 33-40 yaş aralığında olan kişilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak 33-40 yaş aralığında olan kişilerin sosyal medya bağımlılıklarının ise 41-65 yaş aralığında olan kişilerden anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır. şeker (2018), Yılmaz (2017), Turel ve Serenko (2012), şentürk (2017) sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yaptıkları çalışmalarda paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Sonuçlar incelendiğinde sosyal medya bağımlılık oranının 18-24 yaş aralığında diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu dönemde arkadaş çevresini genişletme isteği ve var olan arkadaşlar ile sık sık görüşme yapma, etkinlikler düzenleme, bu etkinlikleri takip etme davranışları sosyal medya bağımlılık düzeylerinin görece fazla olmasının nedeni olabilir. 41-65 yaş grubunda sosyal medya bağımlılığının 33-40 yaş aralığına göre fazla olmasının sebebi olarak da 33-40 yaş grubunun diğer gruba göre çalışma hayatı içerisinde daha aktif olması ve sosyal medya ile geçirecekleri zamanın kısıtlı olması gösterilebilir.

Yaş ilerledikçe sorumlulukların artması, sosyal medya ile geçirilen vakti azaltabilir, ayrıca belli bir yaştan sonra yeni teknolojik gelişmelere uyum problemleri yaşanabilir. Bu sebeple yaş ilerledikçe sosyal medya bağımlılık miktarı azalabilir.

Analize göre sosyal medya bağımlılığı eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Eroğlu (2014), Beyler (2019), Macit (2019) yaptıkları çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile eğitim durumu arasında benzer

şekilde ilişkisizlik tespit etmişlerdir. Tüm bu sonuçlara göre eğitim durumunun yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığını etkilemediği söylenebilir.

5.1.5. Denence 5'in Tartışma ve Sonucu

Çalışmanın 5. Hipotezi Yetişkinlerde algılanan stresin cinsiyete, yaşa, medeni duruma, algılanan ekonomik duruma ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermesidir.

Araştırmanın bulgularına göre algılanan stres düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Ateşoğlu ve Erkal (2016), Göldağ (2019), Baştuğ ve diğerleri (2014) de yaptıkları çalışmalarda paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Cinsiyetin yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığını etkilemediği söylenebilir.

Yapılan analizler sonucunda algılanan stres düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Bekar yetişkinlerin algılanan stres düzeylerinin evlilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Elbay ve diğerleri (2020), Yılmaz Konaçoğlu (2021) algılanan stres ile ilgili yaptıkları araştırmalarda benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Evli bireylerin yaşamdaki zorlukları birlikte karşılayabilme ve sorumlulukları paylaşabilme imkânlarının olması ayrıca birbirleriyle iletişim halinde olmaları bu durumun sebebi olarak gösterilebilir.

Araştırmanın bulgularına göre katılımcıların algılanan stres düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre 0-2500 arası ve 2500-5000 arası gelir düzeyine sahip yetişkinlerin algıladıkları stres 5000 üstü gelir düzeyine sahip yetişkinlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Soukup ve diğerleri (1990), Bilgel ve diğerleri (2007), Kara (2021) yaptıkları çalışmalarda benzer nitelikte sonuçlar elde etmişlerdir. Düşük gelir grubuna dahil olan bireyler işvereniyle ve iş arkadaşlarıyla yaşadığı problemler, emeğinin karşılığını alamama korkusu, işten kovulma korkusu vb. sebeplerle stres miktarları artmaktadır (Yüksel, 2014). Bunun haricinde az dinlenme, kendine ve ailesine vakit ayıramayarak sorumluluklarını yerine getirememeye de stres düzeyini arttıran etmenlerden sayılabilir. Bu sebepler düşük gelirli bireyin yüksek gelirli bireye göre stres düzeyinin fazla olmasını açıklayabilir.

Araştırmadan elde edilen verilere göre algılanan stres ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir. Eğitim düzeyi ile birlikte

karşılaşılan problemler ve alınan sorumluluklarda farklılaşma meydana gelmektedir. Her eğitim düzeyindeki yetişkin birey kendi hayat şartlarına adapte olmak için çalışmaktadır. Bu adaptasyon süreci kimi zaman oldukça zorlu olabilmektedir. Tüm bu sebepler bireyin stres düzeyini arttırıcı veya azaltıcı etkiye bulunabilir. Farklılaşmanın tespit edilememesinin nedeni olarak bu durum gösterilebilir.

Katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre 18-24 yaş aralığında olan kişilerin algılanan stres düzeylerinin 33-40 yaş arası ve 41-65 yaş arası olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca 25-32 yaş aralığında olan kişilerin algılanan stres düzeylerinin 33-40 yaş arası ve 41-65 yaş arası olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Altun, (2019), Karakaya ve Ay (2007), Kızıldağ (2018), Karahan ve diğerleri (2007) benzer konuda yaptıkları çalışmalarda araştırmamızla paralel biçimde yaş arttıkça stresin azaldığını tespit etmişlerdir. Bireyler sosyal hayat ve iş hayatında yeterli deneyim sahibi olmadıkları için karşılaştıkları zorluklarla birlikte stres düzeyi artmaktadır. Yaş arttıkça edinilen deneyimlerle birlikte bu zorlukların üzerinden gelmede çok zorlanmayacak olan yetişkinlerin stres düzeyi de azalacaktır. Ayrıca belirli bir yaştan sonra sorumluluklarda azalma meydana gelecek, hayattaki belirsizlikler azalacaktır. Tüm bu sebepler elde edilen sonucun nedeni olarak gösterilebilir.

5.1.6. Denence 6'in Tartışma ve Sonucu

Çalışmanın 6. hipotezi yetişkinlerde yaşam doyumunun cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan ekonomik durum ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermesidir.

Yapılan analiz sonucuna göre yaşam doyumu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre Erkek katılımcıların yaşam doyumları kadınlara göre daha yüksektir. Batan (2016), Abdel Khalek (2012), Koçak ve Balcı (2017), Abdel Khalek (2010), Willits, ve Crider (1988), Iwatsuba ve diğerleri (1996) bu konu ile ilgili yaptıkları araştırmalarda paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Yapılan çalışmada örneklem grubunun büyük bir kısmı evli bireylerden oluşmaktadır. Soylu ve Kabasakal (2016) da yaptığı araştırmada evliliğin kadınların yaşam doyumunu azalttığına dair bulgulara ulaşmıştır. Yine kadınların bir bölümü

herhangi bir işte çalışmamakta, maddi anlamda eşlerine ya da ailesinde ki farklı bireylere bu anlamda bağımlı olmaktadır. Soylu ve Kabasakal (2016)'ya göre çalışmak kadınların yaşam doyumlarını arttırıcı bir rol üstlenmektedir. Özellikle Anadolu coğrafyasında etkili olan ataerkil yapı ve maddi bağımsızlık erkeklerin yaşam doyumlarını arttırabilmektedir. Tüm bunlar elde edilen sonucun nedeni olarak gösterilebilir.

Yetişkin bireylerde medeni duruma göre yaşam doyumları incelendiğinde evli olan yetişkinlerin yaşam doyumlarının bekar olanlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ünal ve diğerleri (2001), Dal (2015), Gülcan (2014), Aktay (2008) konu ile ilgili yaptıkları çalışmalarda paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Evlilik insanların hayatlarında mutluluğun merkezi olarak gördükleri ve iki bireyin iyi ve kötü günlerini paylaşmak amacıyla yan yana geldiği, hemen herkes tarafından saygı duyulan bir kurumdur (Demiray, 2006). Evlilik süresince bireyler iyi-kötü birçok anı deneyimlerler. Zorluklarla birlikte mücadele eder, sorumlulukları bölüşürler. Eşler birbirleriyle sürekli olarak iletişim halinde olur ve yalnız kalmazlar (Mastekaasa, 1992). Pozitif yönlü bu deneyimler evli bireylerde yaşam doyumunu arttırıcı bir etkide bulunduğu söylenebilir.

Araştırmanın bulgularına göre yetişkinlerin yaşam doyumlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre 5000 üstü gelir düzeyine sahip katılımcıların 0-2500 arası 2500-5000 arası gelir düzeyine sahip olanlardan daha yüksek yaşam doyumuna sahiptir. Yıkılmaz ve Gündül (2015), Göldağ (2019), Kanat ve Dikkaya (2014), Gündoğar ve diğerleri (2006), Chow (2005), Deveci ve diğerleri (2012) çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Gelir düzeyine bağlı olarak artan imkânlar, elde edilen maddi ve manevi güç bu sonucun oluşmasının nedenleri olarak gösterilebilir.

Katılımcıların yaşam doyumlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Yılmaz ve Altınok (2009) konu ile ilgili yaptığı araştırmada benzer sonuca ulaşmıştır. Deniz ve Yılmaz (2006) araştırma bulgusuyla uyummayacak şekilde eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Yine Keser (2005) araştırma sonucumuzla uyummayacak biçimde eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azaldığı sonucunu tespit etmiştir.

Çalışmanın sonucuna göre yetişkinlerin yaşam doyumları ile yaş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan LSD testi sonuçlarına göre 18-24 yaş aralığında olan kişilerin yaşam doyumlarının 25-32 yaş arası, 33-40 yaş arası ve 41-65 yaş arası olanlardan anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca 25-32 yaş aralığından olan kişilerin yaşam doyumlarının ise 41-65 yaş aralığında olan kişilerden anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır. Akandere ve diğerleri (2009), Aydın (2019), Ayten (2012), Aydemir (2008) araştırmamızla benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Bu durumun nedeni olarak, yaştan ilerlemesiyle birlikte hayattaki belirsizliklerin azalması, aile kurulması ve bu doğrultuda sorumlulukların paylaşılması, beklentilerin ve hayallerin gerçekleştirilmiş ya da gerçekleştirmeye yakın olunması, çalışma hayatına atılarak ya da emekli olarak maddi özgürlüğün sağlanması gösterilebilir.

5.2. Öneriler

1. Araştırmada sosyal medya bağımlılığının stresi arttırdığı, yaşam doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu noktada sosyal medya içeriklerinin yetkili kurumlarca kontrol edilmesi ve bireyler için zararlı olabilecek içeriklerin mümkün olduğunca hızlı biçimde kaldırılması gerekmektedir.

2. Araştırmada stresin yaşam doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yetişkinlerin toplumun büyük bir kısmını oluşturduğu ve etkilediği düşünüldüğünde, onlara stresi azaltmaya yönelik TV programları, internet içerikleri hazırlanmalı, yetkililer tarafından bu konuda doğrudan ya da dolaylı olarak çalışmalar yapılmalıdır.

3. Araştırmanın sonucuna göre 18-24 yaş grubunun diğer gruplara göre sosyal medya bağımlılıklarının ve algılanan stres düzeylerinin fazla, yaşam doyumlarının az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu yaş grubundaki bireylerin genel olarak üniversite eğitimi aldığı düşünüldüğünde, üniversite öğrencileriyle de sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik çalışmalar yapılması daha detaylı sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.

4. Araştırmada 41-65 yaş grubunun sosyal medya bağımlılık düzeylerinin 33-40 yaş grubundan fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda 65 yaş üzeri örneklem grubuyla bu araştırmanın yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdel Khalek, A. M. (2010). Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students. *Quality of Life Research*. 19 (8). 1133-1143.
- Abdel Khalek, A. M. (2012). Subjective well-being and religiosity: a cross-sectional study with adolescents, young and middle-age adults. *Mental Health, Religion and Culture*. 15 (1). 39-52.
- Akandere, M., Acar, M., Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 0 (22). 23-32.
- Akın A., İskender M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*. 3 (1). 138-148.
- Akıncı Vural, Z. B. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi Dergisi*. 5 (20), 3348-3382.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*. 5 (4). 405-421.
- Aktay, A. (2008). *Yönetici ve öğretmenlerin değer tercihleri ile örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Al Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*. 7 (4). 86-94.
- Altay, B. ve Avcı, İ. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda öz bakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*. 36 (4). 275-282.
- Altun, A. (2019). *Algılanan stres düzeyi ve yürütücü işlevlerin internet bağımlılığına etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Altıntaş, A. (2020). *Lise öğrencilerinde problemleri internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Andreassen CS, Torsheim T, Pallesen S. (2014). Predictors of use of social network sites at work-a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 19 (4). 906-21.
- Armsden, G. C. and Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 16 (5). 427-54.
- Ateş, P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın sosyal medya bağımlılığına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ateşoğlu, L. ve Erkal, S.(2016). Hastanelerde çalışan ev idaresi personelinin algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 4(29). 557-573.

- Aydemir, H. (2013). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Aydın, R. (2019). *Çalışan bireylerde yaşam doyumu, mesleki tükenmişlik ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı. Kastamonu.
- Aydınlı, S. (2019). *Bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve somatizasyon bozukluğu semptomları ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ayhan, A. S. (2020). *Pediyatrik astımda algılanan stres düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ayten, A. (2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 12 (2). 45-79.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. İstanbul: Anı.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2011). *Stres ve baş açkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi. 23.
- Baştuğ, G., Metin, S.C. ve Bingöl, E.(2014). Investigation of perceived stress levels together with positive and negative moods of s tudents in school of physical education and sports. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2 (4). 72-79.
- Barutçu, S. Tomaş, M. (2013). Sürdürülebilir sosyal medya pazarlaması ve sosyal medya pazarlaması etkinliğinin ölçümü. *İnternet Uygulamaları Yönetimi Dergisi*. 4 (1). 5-7.
- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Batıgün, A. D., Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*. 26 (67). 1-10.
- Baumeister, R., Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 117 (3). 497-529.
- Bay, S. (2019). *Doğu Anadolu Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bayrak, H. (2020). Türkiye'de internet, sosyal medya ve mobil kullanım istatistikleri. Erişim: 24 Ocak 2021, <https://dijilopedi.com/2020-turkiye-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>
- Bektaş, M. (2018). *Davranışsal bağımlılık: Tanımı, türleri ve sınıflandırılması*. Ankara: Nobel Akademi.
- Bektaş, N. (2018). *Çalışan kadınların internet ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Beşik, M. (2019). *Batı Marmara Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- Beyler, B. (2019). *Akdeniz Bölgesi sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*. 3 (3). 237-247.
- Bilgel, N., Kabataş, B., Atalar, G., Gündüz, Y. (2007). Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin duygudurum araştırması. 8. *Türkiye Ekonometri ve İstatistik Kongresi İnönü Üniversitesi*, Malatya.
- Borders, M. J. (2009). Project hero: A goal-setting and healthy decision-making program. *Journal of School Health*. 79 (5). 239-247.
- Boyd, D. M., Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history and scholarship. *Journal Of Computer- Mediated Communication*. 13 (1). 210- 230.
- Bozkurt, T., Uluğ, M., Turpoğlu-Çelik, A., Oktuğ, Z., İçellioğlu, S., Özden, M.S., Soysal, Ö. (2010). *Stres*. İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi.
- Braham, B. J. (1998). *Ateş altında sakin kalabilmek stres yönetimi*. Vedat G. Diker (çev.), İstanbul: Hayat.
- Butcher, N, J. Mineka S. and Hooley, M, J. (2013). *Anormal Psikoloji*. Orhan Gündüz (çev.), İstanbul: Kaknüs.
- Bülbüloğlu, E. (2019). *Umut, algılanan stres ve baş etme tutumlarının psikolojik belirtilerdeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Büyükçorak, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının kişilik yapılanması ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M., Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyber psychology & Behavior*. 12 (2), 203-207.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: Norton. 115-117.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*. 55 (4). 721–736.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ceylan, D. (2021). *18-45 yaş arası bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile narsistik kişilik eğilimleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ayvansaray Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Chang, K. B. (2007). Chapter 2: Can we improve emotional intelligence? Addressing the positive psychology goal of enhancing strengths. *Counterpoints*. 336. 25-45.
- Chou, C., Hsiao MC. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students case. *Computers & Education*. 35 (1). 65-80.
- Chow, H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*. 70 (2). 139-150.

- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. London: Routledge.
- Çakır, B. (2018). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çakır, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığıyla yetersizlik duygusu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.
- Çelik, A. T. (2018). *Gündüz ve akşam derslerine devam eden üniversite öğrencilerinin, psikolojik ihtiyaç doyumu, algılanan stres düzeyleri ve akademik erteleme davranışları yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çetin Özden, E. (2010). *Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeği Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 15 (59). 1250-1262.
- Dal, E.(2015). *Kadınlardaki duygusal zeka düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Demir, B. (2019). *Akdeniz Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Demir, M. (2019). *Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, T. (2018). *Sağlık çalışanlarında algılanan stres, psikolojik sağlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyini yordama gücü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3 (25). 17 – 26.
- Deveci, S. E., Çalmaz, A. ve Açıık, Y. (2012). Doğu Anadolu'da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*. 39 (2). 189-196.
- Dewald, J., Maijer, A., Oort, F., Kerkhof, G. ve Bögels, S. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: a metaanalytic review. *Sleep Medicine Reviews*. 14 (3). 179-189.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95 (3). 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49 (1). 71-75.
- Diener, E. and Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden: Blackwell.

- Dilsiz, B. D. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığından bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M. and Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *CyberPsychology & Behaviour*. 11 (6). 739–741.
- Elbay Yeni, R., Kurtulmuş, A., Arpacıoğlu, S., Karadere, E. (2020). Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics. *Psychiatry Research*. 290. 3-4.
- Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasında ki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Erten, S. B. (2020). *Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, Malatya.
- Eroğlu, Y. (2014). *Ergenlerde Siber Zorbalık ve Mağduriyeti Yordayan Risk Etmenlerini Belirlemeye Yönelik Bütüncül Bir Model Önerisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Esen, E., Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (36). 127-138.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*. 51 (3). 132-140.
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 11 (3). 2621-2638.
- Ghorbani, N., Krauss, S. W., Watson, P. J., LeBreton, D. (2008). Relationship of perceived stress with depression: Complete mediation by perceived control and anxiety in Iran and the United States. *International Journal of Psychology*. 43(6). 958-968.
- Gökdeniz, İ. (2005). Üretim sektöründeki işletmelerin örgüt içi stres kaynakları ve mobilyacılık sektöründe bir uygulama. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (13). 173-189.
- Göldağ, B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies Information Technologies and Applied Sciences*. 14 (2). 193-212.
- Gözeler, P. S. (2018). *Algılanan stres düzeyi ve ilişkilerde yüklemelerin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction?. *The Psychologist*. 12 (5). 246-250.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction – Time to be taken seriously?. *Addiction Research*. 8 (5). 413–418.
- Griffiths, M. D., Szabo A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addiction*. 3 (1). 74– 77.
- Gül, Ş., Diken, E. H. (2018). Fen bilgisi öğretmeni adaylarının sosyal medya bağımlılıklarının incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi, e – Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 5 (1). 41-50.

- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki duygusal zeka düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülle, T. E. (2018). *Benlik saygısının, algılanan stres durumu üzerindeki etkisi ve sosyal kaygı ve kaçınmayla ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gündoğar, D., Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 10 (1). 14-27.
- Güney, S. (2015). *Sosyal Medyada Yer Alan Pazarlama Faaliyetlerinin Toplum Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürel, E. B. (2016). İşkoliklik, iş stresi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Muğla ilinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 9 (42). 1431-1438.
- Hawi, N. S., Samaha, M. (2016). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*. 10. 1-10.
- Hew, K. F. (2011). Students' and teachers' use of Facebook. *Computers in Human Behavior*. 27 (2). 662-676.
- Hırlak, B., Taşlıyan, M., Sezer, B. (2017). İyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: Bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 7 (1). 95-116.
- Hisoğlu, A. (2018). *Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ebeveynlerinde algılanan sosyal destek ve problem çözme becerilerinin yaşam doyumuna etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist?. *Science*. 294 (5544). 980-982.
- Holmes, T. H. and Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 11 (2). 189-194.
- Iwatsuba, Y., Derriennic, F., Cassou, B., Patrenaud, J. (1996). Predictors of life satisfaction amongst retired people in Paris. *International Journal of Epidemiology*. 25 (1). 160-170.
- İnce, M., Koçak, M.C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7 (2). 736-749.
- İncesoy, M. (2014). *Primer baş ağrılı ergenlerin algılanan stres ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*. 1 (1). 20- 26.
- Kanat, S. ve Dikkaya, A. (2014). Sanat eğitimi alan ve almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 0 (29). 145-157.

- Kara, O. K. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve sağlık anksiyetesi ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Karahan, A., Gürpınar, K. Ve Özyürek, P. (2007). Hizmet sektöründeki işletmelerin örgüt içi stres kaynakları; Afyon il merkezindeki hastanelerde çalışan cerrahi hemşirelerinin stres kaynaklarının belirlenmesi. *Ekonomi ve Sosyal Araştırma Dergisi*. 3 (3). 23-30.
- Karakaya, A. ve Ay, F. (2007). Çalışanların motivasyonunu etkileyen faktörler sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 31 (1). 55-67.
- Karalı, A. (2019). *Evli bireylerde yaşam doyumu, cinsel doyum ve evlilik uyumunun sosyodemografik değişkenlerle olan ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Karaman, M. K., Kurtoğlu, M. (2009, Şubat). "Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri". *XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi. İstanbul: Nobel Akademik.
- Kavaklı, M. ve Yalçın, S. B. (2019). İnternet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. 20 (4). 175-184.
- Kaya, M. O. (2019). *Otizmlili çocuğu olan annelerde grup rehberliği programının algılanan stres düzeyine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Bolu.
- Kemp, S. (2020). *Digital in 2020 global overview*. London: We Are Social.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Çalışma ve Toplum Dergisi*. 2005(4). 77-96.
- Kesici, S., Sahin, I. (2010). Turkish adaptation study of Internet Addiction Scale. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 13 (2). 185-189.
- Kılıç, Ş. (2020). *Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve aleksitimi ilişkisinde öz şefkatin aracı rolünün incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.
- Koçak, M. C., Balcı, Ş. (2017). "Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma". *1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı*, 34-45.
- Konak, A. (2005). Yaşlılık olgusu: Sivas Huzurevi Örneği. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 29. (1). 23-63.
- Köknel, Ö. (1998). *Bağımlılık*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kızıldağ, S. (2018). *Özel bir hastanenin cerrahi kliniklerinde çalışan sağlık profesyonellerinde algılanan stres düzeyinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Kuss, D. J. and Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 8 (9). 3528-3552.
- Lam, L. T., Peng, Z., Mai J. (2009). The association between internet addiction and self-injurious behaviour among adolescents. *Injury Prevention*. 15 (6). 403-408.

- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Longstreet, P. and Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet and social media addiction. *Technology in Society*. (50). 73-77.
- Macit, H. (2019). *Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Mastekaasa, A. (1992). Marriage and psychological well-being: Some evidence on selection into marriage. *Journal of Marriage and The Family*. 54 (4). 901-911.
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 69 (1). 69-79.
- Morahan Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers In Human Behavior*. 16(1). 13-29.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*. 11(1). 357-372.
- Murray, T. L., Daniels, M. H. and Murray, C. E. (2006). Differentiation of self, Perceived stress, and symptom severity among patients with fibromyalgia syndrome. *Families, Systems and Health*. 24 (2). 147-159.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*. 6 (1). 10-19.
- Nam, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu Beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Mersin.
- Netrawati, N., Wulandari, R., Karneli, Y. and Syukur, Y. (2020). The analysis of social media addiction level on adolescents. *International Journal of Research in Counseling and Education*. 4 (1). 46-50.
- Ögel, K. (2015). *Bağımlı aileleri için rehber kitap: Alkol, uyuşturucu, bilgisayar, sigara ve diğer bağımlılıkları olanların yakınlarına bilgiler*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özdemir, B. (2020). *Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) Programı'nın bilişsel ve duygusal süreçlere etkisi Bilinçli farkındalık, duygulanım ve algılanan stres değişimi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Özel, Y. ve Karabulut, A. (2018). Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*. 1 (1). 48-56.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatrici*. 6 (2). 72-74
- Özger, Ç. (2019). *Üniversite öğrencilerin kimlik tanımı-yaşam doyumu ve bilişsel-davranışsal öz yeterlilik*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Parıldar, G. (2020). *Sağlık çalışanlarında sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi. Tepecik Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Kliniği, İzmir.
- Quick, J. C., Spielberger, C. D. (1994). Walter bradford cannon: Pioneer of stres research. *International Journal of Stress Management*. 2 (1). 141-143.

- Rice, P. L. (1999). *Stress and health*. New York: Brooks/Cole.
- Roskies, E. (1994). *Savaş ya da Kaç Tepkisi: Strese Gösterilen İlk Tepkiler*. N.H.Şahin (çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Sağar, M. E. (2018). "Gençlerde güncel sorunlardan biri olan sosyal medya bağımlılığının incelenmesi Afyon İli Örneği". *Alanya Uluslararası Yerel Yönetimler Sempozyumu*, Alanya.
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*. 2 (1). 29-42.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist*. 61 (6). 692-699.
- Selye, H. (1976). *Stres in health and disease*. London: Butterworths.
- Soyadan, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Soylu, Y., Kabasakal, Z. (2016). Evli kadınların yaşam doyumunun evlilik doyumuna ve çalışma durumu ile ilişkilerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 5 (4). 215-221.
- Sönmez, F. (2016). *Sosyal medyanın, z kuşağı tüketicilerinin satın alma davranışları üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Spilker, B. (1996). *Quality of life and pharmacoeconomics in clinical trials*. Philadelphia: Lippincott- Raven.
- Şahin, B. (2019). *Yaşlı bireylerde internet kullanımının yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Şahin, C., Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (1), 523-538.
- Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Şentürk, E. (2017), *Sosyal medya bağımlılığının depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı. Ankara.
- Tabachnick, B. and Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Tan, S. Y., Yip, A. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore Medical Journal*. 59 (4). 170-171.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Terzi, A. Y. (2019). *Doğu Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı. İstanbul.
- Tiryaki, S. (2015). *Sosyal medya ve Facebook bağımlılığı*. Konya: LiteraTürk Academia. 264-265.

- Topçu, M. K., Beğenirbaş, M. ve Oğuzhan, T. (2018). Yaşam tatmininin öncülleri olarak algılanan stres ve kontrol odağı: İşkur meslek edindirme kursu katılımcıları üzerine bir çalışma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 18 (40). 35-52.
- Trouillet, D., Akerfelt, M., Mezger, V., Sistonen, L. E. A. (2008). Heat shock factors at a cross road between stress and development. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1113 (1). 15-27.
- TUİK,(2019). Bireylerin yaş grubu ve cinsiyetine göre bilgisayar ve internet kullanım oranı raporu. Erişim: 15 Haziran 2020, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2019-30574](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2019-30574)
- TUİK, (2020). Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları. Erişim: 20 Temmuz 2020, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayal%C4%B1-N%C3%BCfus-Kay%C4%B1t-Sistemi-Sonu%C3%A7lar%C4%B1-2019-33705&dil=1> adresinden erişilmiştir.
- Turel, O., Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information System*. 21 (5). 512-528.
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkmen, O. O. (2019). *Üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Uysal Atabay, E. (2020). *Lise öğrencilerinin yaşam memnuniyeti yeme bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana bilim Dalı, Samsun.
- Uzday, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*. 5-15.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*. 4 (2). 113-118.
- Ünlü, Z. R. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Valkenburg, P. M., Peter, J. and Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*. 9 (5). 584–590.
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*. 61. 478–487.
- Vural, Z. Ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 5 (20). 2248-3382.
- Yaylacı, G.Ö, (2005). Örgütsel stres yönetmede etkili kişilerarası iletişim stratejileri. *Amme İdaresi Dergisi*. 38 (2). 51-59.

- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam.
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*. 16 (2). 297-315.
- Yıldırım, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E. & Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 59 (59). 451-470.
- Yılmazsoy, 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.
- Yılmaz, K. (2017). *Masa başı çalışanlarında internet bağımlılık seviyesi ile boyun ağrısı, depresyon ve yorgunluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz Konaçoğlu, İ. (2021). *Koronavirüs salgınında endişe ve algılanan stresin ruh sağlığına etkisi: Korku-kontrol ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı. İstanbul.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *PLoS One*. 11 (9). 1-13.
- Wearsocial, (2020). Global digital overvier. Erişim: 11 Aralık 2020, <https://wearesocial.com/digital-2020>
- West, Annabel E. (2018). *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Willits, F. K., Crider, D. M. (1988). Health rating and life satisfaction in the later middle years. *J-Gerontol*. 43 (5). 172-176.
- Wu, Pi-Chu. (2013). Addictive behavior in relation to the happy farm Facebook application. *Social Behavior and Personality*. 41 (4). 539-554.
- Zengül, E. Ç. (2019). *Akdeniz ve Ege Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

EKLER

Ek- 1 Algılanan Stres Ölçeği

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.					
	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

Ek- 2 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine **X** işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

- ① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım
④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	①	②	③	④	⑤
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	①	②	③	④	⑤
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	①	②	③	④	⑤
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	①	②	③	④	⑤
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	①	②	③	④	⑤
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	①	②	③	④	⑤
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	①	②	③	④	⑤
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	①	②	③	④	⑤
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	①	②	③	④	⑤
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	①	②	③	④	⑤

Ek- 3 Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği

	Maddeler	Hiç Katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

Ek- 4 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Aşağıda sizinle ilgili bazı sorular ve formlar yer almaktadır. Bu soru ve formlar "Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" çalışmasının yapılabilmesi için hazırlanmıştır. Lütfen soruların tamamını cevaplayınız. Sizin için uygun olan seçeneğe "X" işareti koyunuz. Cevaplarınızı benden başkası görmeyeceği için ve sadece araştırma amacıyla bu sorular sorulduğu için soruları açık yüreklilikle cevaplamanız çok önemlidir.

Araştırmama katkılarınız için teşekkür ederim.

1.Cinsiyet: Kadın ☐ Erkek ☐

2.Yaşınız:

3. Aylık Gelir Durumunuz: 0-2500 ☐ 2500-5000 ☐ 5000 ve üstü ☐

4. Medeni Durumunuz: Evli ☐ Bekâr ☐

5. Eğitim Durumunuz: İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐

Mehmet Eskin 04.08.2020

Alıcılar: ben ▾



Kullananiirsiniz Ediz tüm bilgiler makalede mevcut.
Başarılar

4 Ağu 2020 Sal 20:15 tarihinde Ediz Ture



abidin dagli 04.08.2020

Alıcılar: ben ▾



Sevgili Ediz TURE,
Taraşımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu
Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca
yoktur. Ölçeği öğretmenler dışındaki diğer yetişkin
gruplara da uygulayabilirsiniz. Şu anda il dışındayım.
Ölçeği internetten indirebilirsiniz. İyi çalışmalar
diliyorum. Sevgilerimle...
Doç. Dr. Abidin DAĞLI

4 Ağu 2020 Sal 18:59 tarihinde Ediz Ture

CENGİZ ŞAHİN 04.08.2020

Alıcılar: ben ▾



Ediz Türe merhaba
Geliştirdiğimiz ölçekleri çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar diliyorum.
Değerli Hoca'm Yaşar Barut'a da selamlarımı iletiyorum.

Ediz Ture

4 Ağu 2020 Sal, 16:02

Ek- 6 Etik Kurul Kararı


ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
26.08.2020	7	2020/531

KARAR NO: 2020/531

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Ediz TÜRE' nin Doç. Dr. Yaşar BARUT danışmanlığında "Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli Yüksek Lisans Tezine ilişkin Anket çalışmasını içeren 27120 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Ediz TÜRE' nin Doç. Dr. Yaşar BARUT danışmanlığında "Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli Yüksek Lisans Tezine ilişkin Anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

ÖZ GEÇMİŞ

Ediz TÜRE, ilköğretimi Hüseyin Gazi İlkokulunda, liseyi Zile Dinçerler 75. Yıl Anadolu Lisesinde tamamladı. 2013 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'ne giriş yaptı ve 2017 yılında mezun oldu.

2019 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı bünyesinde yüksek lisans öğrenimine başladı. Ayrıca Milli Eğitim Bakanlığı'nda Psikolojik Danışman olarak görev yapmaktadır.

İletişim Bilgileri

ORCID ID: 0000-0001-9748-1637

Yayımlanmış Çalışmalar

1. Türe, E. ve Barut, Y. (2020). Türkiye'de yapılan Oyun Terapisi çalışmalarının incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*. 4 (8), 127-138.
2. Türe, E. ve Barut, Y. (2021). Türkiye'de yapılan sosyal medya bağımlılığı çalışmalarının incelenmesi. *Uluslararası Modern İstanbul Kongresi*, İstanbul.