

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUMU
İLİŞKİSİNDE KARAKTER GÜÇLERİNİN ARACILIK
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

HANİFE MERVE ÇATAN

TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ SENEM EREN

İSTANBUL, 2020

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUMU
İLİŞKİSİNDE KARAKTER GÜÇLERİNİN ARACILIK
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

HANİFE MERVE ÇATAN

TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ SENEM EREN

İSTANBUL, 2020

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında Yüksek Lisans Derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvan – Ad Soyad

Kanaati

İmza

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı:

İmza:

X X X X X

ÖZ

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNDE KARAKTER GÜÇLERİNİN ARACILIK ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Yazar: Çatan, Hanife Merve

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Senem Eren

Eylül 2020, 114 sayfa

Sosyal medya bağımlılığı, son yıllarda yaygınlaşan bir bağımlılık türüdür ve bireylerin üzerinde olumsuz etkiler bırakabilmektedir. Bu araştırmanın amacı, karakter güçlerinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisindeki aracılık rollerini tespit etmektir. Araştırma kapsamında, kartopu örnekleme yöntemi ile internet üzerinden 248 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcılara, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve VIA Karakter Güçleri Ölçeği (VIA-120) uygulanmıştır. Korelasyon analizleri sonucunda, sosyal medya bağımlılığı arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin azalığı bulunmuştur. Ayrıca, bireylerin merak, yaşam coşkusu, sevgi, şükran, umut, yaratıcılık, muhakeme, öğrenme aşkı, bakış açısı, cesaret, dürüstlük, azim, nezaket, sosyal zeka, liderlik, tedbirlilik, öz yönetim, güzelliğin değerini bilme ve maneviyat karakter güçleri düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Katılımcıların adalet, takım çalışması, affetmek, alçakgönüllülük ve mizah karakter güçlerinin ise yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Bireylerin cesaret, dürüstlük, azim ve yaşam coşkusu karakter güçleri düzeyleri azaldıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Yapılan regresyon analizleri sonucunda, bireylerin ekonomik durumlarının yüksek olmasının, evli olmasının, psikiyatrik tanı geçmişine sahip olmamasının, Instagram hesabı sahibi olmamasının, sevgi ve umut karakter güçlerinin kuvvetli olmasının yaşam doyumu düzeylerini yordadığı bulunmuştur. Aracılık analizleri sonucunda ise muhakeme, bakış açısı, cesaret, dürüstlük, azim, yaşam coşkusu, sevgi, tedbirlilik, öz yönetim ve umut karakter güçlerinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisine aracılık eden karakter güçlerini tespit etmenin, sosyal medya bağımlılığına yönelik karakter güçleri temelli müdahale programları geliştirmenin ilk adımı olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: internet, karakter güçleri, sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu



ABSTRACT

SOCIAL MEDIA ADDICTION AND LIFE SATISFACTION: THE MEDIATOR ROLE OF CHARACTER STRENGTHS

Student Name: Catan, Hanife Merve

MA in Clinical Psychology

Thesis Supervisor: Asst. Prof. Senem Eren

September 2020, 114 Pages

Social media addiction is a type of addiction that has become widespread in recent years and can have negative effects on individuals. The aim of this study is to determine the mediating roles of character strengths in the relationship between social media addiction and life satisfaction. Within the scope of the research, 248 people were reached via the snowball sampling method. Social Media Addiction Scale (SMAS), Life Satisfaction Scale (LSS) and VIA Character Strengths Scale (VIA-120) were administered to the participants. As a result of the correlation analysis, while social media addiction levels are increasing, life satisfaction levels are decreasing. In addition, while individuals' levels of curiosity, zest, love, gratitude, hope, creativity, judgment, love of learning, perspective, bravery, honesty, perseverance, kindness, social intelligence, leadership, prudence, self-regulation, appreciation of beauty and excellence and spirituality character strengths are increasing, life satisfaction levels are also increasing. Participants' levels of fairness, teamwork, forgiveness, humility and humor character strengths were not related with their life satisfaction levels. As a result of the correlation analysis, it was also found that as individuals' levels of bravery, honesty, perseverance and zest character strengths are decreasing, social media addiction levels are increasing. As a result of the regression analysis, having a high economic status, being married, not having a psychiatric diagnosis history, not having an Instagram account, and having high levels of love and hope character strengths predicted their life satisfaction. As a result of the mediation analysis, it was found that the character strengths of judgment, perspective, courage, honesty, perseverance, enthusiasm for life, love, caution, self-management and hope mediated the relationship between social media addiction and life satisfaction. Identifying character strengths

that mediate the relationship between social media addiction and life satisfaction is believed to be the first step to develop character strength-based intervention programs for social media addiction.

Keywords: character strengths, internet, life satisfaction, social media addiction



Hayattaki en yakın arkadaşım, canım kız kardeşim Ayşegül'e...



TEŞEKKÜR

Hayatta atıldığım her macerada olduğu gibi eğitim serüvenimde de desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili annem, babam, abim ve kız kardeşlerime teşekkür etmeyi bir borç bilirim. Eğer beni gerçekten istediğimde her şeyi başarabileceğime inandırmamış olsalardı, bugün benim için ne bu tezi tamamlamak ne de yeni hayaller kurmak mümkün olurdu.

Lisans öğrenimim süresince Bilişsel Psikoloji Laboratuvarında bana açtığı yer ile merak etmenin ve keşfetmenin verdiği hazla tanışmamı sağlayan, bir araştırmacı olmak istememin en büyük sebeplerinden birisi, her daim örnek aldığım ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen hocam Dr. Reyryan Bilge'ye teşekkürlerimi sunarım.

Bu araştırmanın her aşamasında olduğu gibi yazım sürecinde de en az benim kadar emek vermiş olan, yazdığım her bir satırı defalarca okuyan, kıymetli zamanını ve enerjisini benden esirgemeyen danışman hocam Dr. Senem Eren'e desteği için teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans boyunca bilgilerini koşulsuz şekilde aktaran hocalarıma ve süpervizörlerime teşekkürlerimi sunarım. Tezimin veri toplama aşamasında desteğini esirgemeyen Ceren Kaban'a ve tezime katılarak bu araştırmayı gerçekleştirmemi mümkün kılan katılımcılarıma çok teşekkür ederim.

Hem yüksek lisans eğitimimde hem de zorlu tez sürecimde birlikte dirsek çürüttüğüm, beraber güldüğüm ve çokça ağladığım, bu teze olan manevi ve akademik katkıları yadsınamayacak sevgili dostum Esra Özsoy'a bana kattığı her şey için çok teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, hayatıma neşe katan Amine'ye, Tahir'e ve ŞEHİR'li arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Bu araştırmanın bilim dünyasına katkı sağlamasını umut ediyorum.

Hanife Merve Çatan

İSTANBUL, 2020

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İTHAF.....	vii
TEŞEKKÜR.....	ix
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvi
BÖLÜM I GİRİŞ.....	1
BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI.....	3
2.1 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	3
2.1.1 Sosyal Medyanın Tarihçesi ve Tanımı.....	3
2.1.2 Sosyal Medyanın Özellikleri.....	4
2.1.3 Sosyal Medyanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri	5
2.1.3.1 Sosyal Medya Kullanımının Ruh Sağlığı Üzerindeki Olumlu Etkileri.....	5
2.1.3.2 Sosyal Medya Kullanımının Ruh Sağlığı Üzerindeki Olumsuz Etkileri	6
2.1.4 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	8
2.1.5 Sosyal Medya Kullanımını ve Bağımlılığının Oluşumunu Açıklayan Kuramlar	10
2.1.5.1 Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı (Uses and Gratifications Theory)	10
2.1.5.2 Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı (PİK) (Pathological Internet Usage)	11
2.1.6 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar.....	12
2.2 Yaşam Doyumu	25
2.2.1 Yaşam Doyumunun Tanımı	25
2.2.2 Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar	26
2.2.2.1 Tabandan-Tavana ve Tavandan-Tabana Kuramlar	26

2.2.2.2 Yargı Kuramları	27
2.2.3 Yaşam Doyumunu ile Sosyal Medya Kullanımı veya Bağımlılığını Birlikte Araştıran Çalışmalar.....	27
2.3 Karakter Güçleri.....	33
2.3.1 Karakter Güçlerinin Tanımları ve Sınıflandırılması	33
2.3.2 Karakter Güçlerinin Dairesel Modeli.....	37
2.3.3 Karakter Güçlerinin ve Yaşam Doyumunun Birlikte Araştırıldığı Çalışmalar.....	38
2.3.4 Karakter Güçlerinin ve Bağımlılığın Birlikte Araştırıldığı Çalışmalar.....	44
2.4 Araştırmanın Önemi, Amacı ve Hipotezleri	45
BÖLÜM III YÖNTEM.....	48
3.1 Örneklem.....	48
3.2 Veri Toplama Araçları	48
3.2.1 Sosyodemografik Bilgi Formu	48
3.2.2 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	49
3.2.3 Yaşam Doyumu Ölçeği	49
3.2.4 VIA Karakter Güçleri Ölçeği	50
3.3 İşlem.....	50
3.4 Veri analizi.....	50
BÖLÜM IV BULGULAR.....	52
4.1 Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Dağılımlar	52
4.2 Sosyal Medya Kullanım Verilerine İlişkin Dağılımlar	54
4.3 Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri ile Karakter Güçleri ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkiler	57
4.4 Sosyodemografik Değişkenlerin, Instagram Kullanımının, Sosyal Medya Bağımlılığının ve Karakter Güçlerinin Yaşam Doyumu Düzeyine Etkisi.....	61
4.5 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Karakter Güçlerinin Aracılık Rollerini	65

BÖLÜM V TARTIŞMA	68
5.1 Sosyodemografik Özelliklerin Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi.....	68
5.1.1 Cinsiyetin Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi.....	68
5.1.2 Yaşın Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi.....	69
5.1.3 İlişki Durumunun Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi.....	69
5.1.4 Eğitim Durumunun Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi	70
5.1.5 Çalışma Durumunun Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi.....	71
5.1.6 Ekonomik Durumun Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi	72
5.1.7 Yerleşim Yerinin Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi	72
5.1.8 Psikiyatrik Tanı Geçmişi ve Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Geçmişinin Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi	73
5.2 Sosyal Medya Kullanım Verilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi.....	74
5.2.1 İlk Akıllı Telefona Sahip Olunan Yaşın Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi	74
5.2.2 Sahip Olunan Sosyal Medya Hesaplarının Sayısının Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi	75
5.2.3 Sosyal Medya Hesabına Sahip Olmanın Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi	75
5.2.4 Sosyal Medyaya Erişilen Cihazların Sayısının Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi.....	76
5.2.5 Sosyal Medyada Geçirilen Günlük Sürenin Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi.....	77
5.3 Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Karakter Güçleri Arasındaki Korelasyonel İlişkiler	78
5.3.1 Sosyal Medya Bağımlılığının Yaşam Doyumu ile Korelasyonel İlişkisi ...	78
5.3.2 Karakter Güçlerinin Yaşam Doyumu ile Korelasyonel İlişkisi	78
5.3.3 Karakter Güçlerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Korelasyonel İlişkisi ..	79

5.4 Yaşam Doyumunun Yordayıcılarına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	80
5.4.1 Sosyodemografik Değişkenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi.....	80
5.4.2 Instagram Kullanımının Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	81
5.4.3 Sosyal Medya Bağımlılığının Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi.....	82
5.4.4 Merak, Yaşam Coşkusu, Sevgi, Şükran ve Umut Karakter Güçlerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi.....	83
5.5 Karakter Güçlerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisindeki Aracılık Rollerinin Değerlendirilmesi.....	84
5.6 Sonuç.....	85
5.7 Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler.....	86
REFERANSLAR.....	88
EKLER.....	107
EK 1.....	107
EK 2.....	109
EK 3.....	111
EK 3.....	113
ÖZGEÇMİŞ.....	114

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 2.1.6.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Yapılan Uluslararası Çalışmalar..	13
Tablo 2.1.6.2 Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Yapılan Ulusal Çalışmalar.....	19
Tablo 2.2.3 Yaşam Doyumunu ile Sosyal Medya Kullanımı veya Bağımlılığını Birlikte Araştıran Çalışmalar.....	28
Tablo 2.3.1 Erdemler ve Karakter Güçleri VIA Sınıflandırması.....	35
Tablo 2.3.3 Karakter Güçlerinin ve Yaşam Doyumunun Birlikte Araştırıldığı Çalışmalar.....	38
Tablo 4.1: Sosyodemografik Verilere Göre Grupların Yaşam Doyumu Puanları.....	53
Tablo 4.2: Sosyal Medya Kullanım Verilere Göre Grupların Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Puanları.....	53
Tablo 4.3.2: Karakter Güçleri Alt Ölçeklerinin Betimleyici Değerleri ile Yaşam Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	56
Tablo 4.4: Yaşam Doyumu Düzeyini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 4.5: Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Karakter Güçlerinin Aracılık Analizlerinin Sonuçları.....	63

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1 Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel-Davranışçı Modeli (PİK).....	10
Şekil 2.2 Karakter Güçlerinin Dairesel Modeli.....	35



SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA	Varyans Analizi
ark.	Arkadaşları
CERN	Conseil Européen pour la Recherche Nucléair
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder
SH	Standart Hata
SPSS	Sosyal Bilimler için İstatistiksel Program Paketi
vb	ve benzeri
B	Standardize edilmemiş Beta
β	Beta
n	Gözlem sayısı
p	Anlamlılık düzeyi
r	Korelasyon katsayısı
SS	Standart sapma
t	t değeri
$\bar{x}$	Ortalama

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnternet, 1900'lü yılların sonunda bir bilgi kaynağı olarak hayatlarımıza girmiştir. İlk yıllarda bireylerin yalnızca pasif olarak bilgiye erişebildikleri (haber okuma, blogları takip etme vb.) internet siteleri, teknolojik gelişmelerle birlikte kullanıcıların da içerik oluşturmaya müsaade eden bir yapıya bürünmüşlerdir. Tüm kullanıcıların internet ortamında içerik üretebilir hale gelmesi sosyal medyanın temelini oluşturan karşılıklı etkileşimin önünü açmıştır. Sosyal medya, paylaşım amacı taşımasına bakılmaksızın bireylerin karşılıklı etkileşimine dayanan bütün aktiviteleri içermektedir. Günümüzde sosyal medya siteleri oyun oynama, zaman geçirme, sosyalleşmek ve fotoğraf göndermek gibi birçok amaç için kullanılmaktadır (Allen ve ark., 2014) fakat sosyal medya kullanımı dünya genelinde özellikle bir serbest zaman etkinliği olarak yaygınlaşmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Bireylerin serbest zaman etkinliği olarak sosyal medyada vakit geçirmeye başlamaları, sosyal medya kullanmaya ayırdıkları sürenin diğer internet kullanım amaçlarına (e-posta, haber vb.) kıyasla artmasına neden olmaktadır (Tatham, 2013). Bireylerin sosyal medya kullanım sürelerinin artmasıyla sosyal medyanın çeşitli olumlu ve olumsuz etkilerini inceleyen araştırmalar yaygınlaşmıştır ve özellikle sosyal medya kullanımının bağımlılık belirtilerini de içeren olumsuz etkilerine odaklanılmaktadır (Andreassen, 2015; Ryan, Chester, Reece ve Xenos, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya platformlarını günlük işlevlerinde, kişilerarası ilişkilerinde ve ruh sağlıklarında olumsuz sonuçlar doğuracak biçimde kullanmaları sonucunda ortaya çıkmaktadır (Wainner, 2018). Sosyal medya bağımlılığının depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin artması, yaşam doyumunun düşmesi gibi sonuçlar doğurduğu tespit edilmiştir (Balcı ve Koçak, 2016; Kırcaburun, 2016). Ruh sağlığına ciddi olumsuz etkileri olduğundan sosyal medya bağımlılığının sebeplerini, sonuçlarını ve çözümünü araştırmak önem kazanmaktadır. Ancak sosyal

medya bağımlılığı kısa bir süredir araştırılmaktadır ve bu alanda elde edilen bilgilerin derinleştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır (van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016; Tsitsika ve ark., 2014).

Bilişsel ve yargısal bir değerlendirme olan yaşam doyumu, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilendirilen ve araştırılan kavramlardandır. Öznel iyi oluş (mutluluk) kavramının bilişsel unsuru olan yaşam doyumu, bir kişinin yaşam kalitesini kendi belirlediği kriterler ışığında değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Shin ve Johnson, 1978; Tatarkiewicz, 1976). Yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımı/bağımlılığı hakkında yapılan araştırmaların büyük bir kısmı sosyal medya kullanımı/bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunun azaldığını gösterse de, literatürdeki araştırmalar karışık sonuçlar sunmaktadır (Balcı ve Koçak, 2017; Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016; Cao ve ark., 2011; Lachmann ve ark., 2018; Longstreet ve Brooks, 2017; Şahin, 2017). Literatürde yer alan karışık sonuçlar yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığının ilişkisini inceleyen araştırmaların gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Pozitif psikolojinin öğelerinden karakter güçleri yaşam doyumu ile yakından ilişkili, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarına yansıyan, geliştirilebilir ve kuvvetlendirilebilir kişilik özellikleridir (Peterson ve Seligman, 2004). Karakter güçlerinin hem yaşam doyumu ile ilişkili oluşu hem de geliştirilebilir yapıda olmaları sosyal medya bağımlılığına yönelik müdahale ve önleme programları oluşturulması açısından elverişli gözükmemektedir. Bu araştırmanın amacı sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisinde aracılık rolü oynayan karakter güçlerini incelemektir. Aracılık rolü üstlenen karakter güçlerinin tespit edilmesi, halihazırda her bir karakter gücü için VIA tarafından tasarlanmış müdahale programlarının, sosyal medya bağımlılığını azaltmaya ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik olarak adapte edilmesi açısından önem taşımaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve karakter güçleri literatürde farklı şekillerde ayrı ayrı incelenmiştir fakat hep birlikte aynı araştırmada ele alınmamıştır.

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

2.1 Sosyal Medya Bağımlılığı

2.1.1 Sosyal Medyanın Tarihçesi ve Tanımı

Dünya çapında ağ, geniş bir belge evrenine evrensel erişim sağlamayı amaçlayan (Hughes, 1994), ‘www (world wide web)’ ile başlayan sayfaların internet üzerinde görüntülenmesine olanak tanıyan bir servistir. İnternet sunucuları ağı olarak da adlandırılan dünya çapında ağ, 1989 yılında CERN çalışanı olan Timothy Berners-Lee tarafından icat edilmiştir (McPherson, 2009). Dünya çapında ağın ilk sürümü olan Web 1.0, az sayıda yazarın çok sayıda okuyucu için içerik oluşturduğu, insanların doğrudan kaynağa giderek bilgi alabilecekleri bir servistir ve Berners-Lee tarafından ‘salt okunur ağ’ olarak nitelendirilmektedir (Shivalingaiah ve Naik, 2008). Kullanıcıların Web 1.0’a katkıları sınırlıdır ancak zaman içerisinde kullanıcıların dünya çapında ağa sağladığı katkılar değişime uğramıştır.

Kişiler, zaman içerisinde, internet ortamında yalnızca tüketen taraf olmaktan çıkıp, aynı zamanda kullandıkları platformlara aktif olarak içerik üretmeye başlamışlardır. Web 2.0 ilk olarak 2000li yıllarda oluşturulmuştur. İnternet sunucuları ağının içerik ve uygulamalarının artık tek bir kişi tarafından oluşturulmadığı, bunun yerine tüm kullanıcılar tarafından ortak bir şekilde değiştirildiği bir platform olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010). Web 2.0 sosyal etkileşimi, işbirliğini ve paylaşımı ön planda tutup (Karal ve Kokoç, 2010) Kullanıcı Tarafından Oluşturulmuş İçeriğin ortaya çıkmasına imkan tanımıştır.

Sosyal Medya, Web 2.0’ın teknolojik temelleri üzerine inşa edilen ve Kullanıcı Tarafından Oluşturulan İçeriğin ortaya çıkmasına ve değiştirilmesine izin veren bir grup internet tabanlı uygulamadır (Kaplan ve Haenlein, 2010). Sosyal paylaşım siteleri

başkaları ile paylaşılan, sanal kullanıcı profillerini içeren (Hughes ve ark., 2012), kişilerin karşılıklı olarak iletişime geçmek için kullandığı sayfaları içermektedir. Sosyal paylaşım siteleri kişilere sınırlandırılmış bir sistem içerisinde, herkese açık veya gizli şekilde profil yaratma, arkadaş listesi oluşturma ve diğer kişilerin arkadaş listelerini görme olanağı vermektedir. 'SixDegrees.com' ismi ile 1997 yılında kurulan site, tüm bu özellikleri birlikte barındıran ilk sosyal paylaşım sitesi olma özelliğine sahiptir (Boyd ve Ellison, 2007). Sosyal paylaşım siteleri zamanla hem içerik hem de erişilebilirlik açısından oldukça çeşitli hale gelmiştir.

Sosyal medya, kişilerin karşılıklı olarak iletişime geçmesini ve paylaşımda bulunmasını kapsamaktadır ve paylaşım amacı taşımayan aktiviteleri de içermektedir. Sosyal medya platformları sosyal ağlar, fotoğraf/video paylaşımı, canlı yayın, mikrobloglar, oyun oynama ve arama yapma gibi amaçlara hizmet etmektedir (Safko, 2012). Sosyal medya platformlarının popüleritesi zaman içerisinde değişmektedir ve günümüzde en çok tercih edilenler arasında Facebook, LinkedIn, Pinterest, Instagram ve Twitter bulunmaktadır (Greenwood ve ark., 2016). Sosyal medya akıllı telefon uygulamalarından da erişilebilir olması, bilgi edinme ve alışveriş yapma gibi aktiviteleri de oldukça kolaylaştırmasından dolayı günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir.

2.1.2 Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya, bireylerin kendilerini ifade etmelerine, şirketlerin hedef kitlelerine ulaşmalarına ve siyasetçilerin aracı olmaksızın halk ile temasa geçmelerine imkan tanıdığı için hayatın birçok alanında çeşitli işlevlere sahiptir (Çalışkan ve Mencik, 2015). Lietsala ve Sirkkunen'e (2008) göre en popüler sosyal medya sitelerinin ortak nitelikleri arasında içerik paylaşmak için bir alan, her bir kullanıcının kendi profil sayfası, içeriğin büyük bölümünün kullanıcılar tarafından oluşturulması, sosyal etkileşime dayalı olması ve her bir içeriğin başka platformlarda paylaşılabilir olması bulunmaktadır. Özet olarak, sosyal medya sitelerinde profil sahibi her birey, içeriğin üretilmesine ya da paylaşılmasına katkı sağlama imkanına ve diğer kişiler ile iletişime geçmek için gerekli ortama sahiptir.

Benzer şekilde Chan-Olmsted, Cho ve Lee (2013) da sosyal medya sitelerinin niteliklerini kullanıcıların aracı olmaksızın kendilerini ifade edebilmeleri, karşılıklı olarak iletişime geçebilmeleri ve içeriğin oluşmasına katkı sağlayabilmeleri olarak özetlemişleridir. İki araştırma da temelde aynı noktalara odaklanmaktadır ve sosyal medya sitelerinin ortak niteliklerini farklı şekillerde ortaya koymuşlardır. Bu niteliklerin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri bir sonraki bölümde incelenecektir.

2.1.3 Sosyal Medyanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Sosyal medya platformlarının hayatın birçok alanına yayılmış olması, bireylerin ruh sağlığına hem olumlu hem de olumsuz açıdan etki etmesine olanak tanımaktadır. Sosyal medya kullanımı bireylerin hayatını bilişsel, duygusal ve davranışsal açılardan doğrudan ya da dolaylı biçimde etkileyebilmektedir. Literatürde sosyal medya kavramı internet, Facebook, Instagram ve akıllı telefon kullanımlarını da içermektedir.

2.1.3.1 Sosyal Medya Kullanımının Ruh Sağlığı Üzerindeki Olumlu Etkileri

Shaw ve Gant (2004) yaptıkları çalışma ile internetin olumlu etkilerini ortaya koymuşlardır. İnternette anonim olarak 4-8 hafta süresince sohbet eden katılımcıların yalnızlık ve depresyon seviyelerinin önemli ölçüde azaldığını tespit etmiş ve katılımcıların özsaygı ve sosyal destek algılarında artış gözlemlemişlerdir. Vogel ve arkadaşları (2014) da üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada Facebook kullanımının artmasıyla özsaygısının azaldığını tespit etmişlerdir.

Amichai-Hamburger ve Furnham (2007) ise yaptıkları değerlendirmede internetin kullanıcılarının yaşam kalitesini ne şekilde artırabileceğini araştırmışlardır. İnternetin sosyal olarak engellenmiş ve olumsuz toplumsal damgalara sahip kişileri güçlendirecek üç ana özelliğe sahip olduğunu gözlemlemişlerdir. Tespit edilen özellikler anonimlik, etkileşimi kontrol etme ve kişinin kendisine benzer başkalarını bulma kolaylığı olarak özetlemektedirler. Sıralanan özelliklerin sosyal olarak çekingen

davranışlar sergileyen kişiler açısından internet ortamının diğer insanlar ile iletişime geçebilmek için bir fırsat olduğunu belirtmektedirler.

Quinn ve Oldmeadow (2012) yaptıkları araştırmada sosyal paylaşım sitesi kullanıcısı olan ergen erkeklerin arkadaş gruplarına aidiyet duygularının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İnternetin olası yararlarından bir tanesi de çocukların dijital beceriler edinmeleridir. Hurwitz ve Schmitt'in (2020) araştırmalarında erken dönem internet kullanımı arttıkça çocukların dijital becerilerinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca erken dönemde dijital beceri ilerledikçe de ortaokul öğrencilerinin akademik performansının da arttığı tespit edilmiştir.

Özet olarak, internet kullanımı arttıkça ruh sağlığının bilişsel faktörü olan özsaygısının da artış sergilediği görülmektedir. Öte yandan internet kullanımı arttıkça ruh sağlığının duygusal faktörleri olan yalnızlık, depresyon ve mutluluk seviyelerinde azalma, aidiyet faktöründe ise artış tespit edilmiştir. Son olarak da internet kullanımı arttıkça ruh sağlığının davranışsal faktörlerinden akademik performansta artış, çekingen davranışlarda ise azalma ortaya çıkmıştır.

2.1.3.2 Sosyal Medya Kullanımının Ruh Sağlığı Üzerindeki Olumsuz Etkileri

İnternetin olumsuz özelliklerini araştıran ilk çalışmalar arasında Brenner'in 1997 senesinde yapmış olduğu araştırma bulunmaktadır. Katılımcıların haftada ortalama 19 saatlerini internette geçirdikleri ve çoğunlukla zamanı yönetememe, yemek ve uyku düzeninde bozulma gibi hayat rollerini engelleyen en az 10 belirti gösterdikleri tespit edilmiştir. İnternetin orantısız kullanımı ile ortaya çıkan bu davranışsal sonuçlardan bazıları Matthews ve arkadaşları (2017) tarafından incelenmiş, uyku kalitesi azaldıkça yalnızlık seviyesinde artış gözlemlenmiştir. Kraut ve arkadaşlarının (1998) araştırması ise internet kullanımının ruh sağlığına doğrudan etkilerini araştıran ilk çalışmadır. İnternet kullanımındaki artışın kişilerin sosyal katılımlarında azalmaya sebep olduğu, yalnızlık ve depresyon seviyelerinde ise artışa neden olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal medya kullanımı ile akademik performansın ilişkisini inceleyen araştırmalar tutarsız sonuçlar elde etmişlerdir (Hurwits ve Schmitt, 2020, Giunchiglia ve ark., 2018). Hurwitz ve Schmitt (2020) dijital becerileri güçlendiren internet kullanımı arttıkça akademik performansın da arttığını tespit etmişlerdir. Giunchiglia ve arkadaşları (2018) ise üniversite öğrencilerinin akademik faaliyetler sırasındaki sosyal medya kullanımları arttıkça akademik performanslarının düştüğünü gözlemlemişlerdir.

Sosyal medyada bireyler idealleştirilmiş bir beden biçimini sergileyen fotoğraflara maruz kalmaktadır ve sosyal medyanın beden imajı ile ilişkisi literatürde araştırılan konulardan bir tanesidir (Myers ve Crowther, 2009). Saiphoo ve Vahedi (2019) sosyal medya kullanımı ve beden imajı bozukluğu ile ilgili kapsamlı bir meta analiz çalışması gerçekleştirmiş, kişilerin sosyal medya kullanımı arttıkça beden imajı bozukluğun da arttığını gözlemlemişlerdir. Keleş, McCrae ve Grealish (2020) yaptıkları sistematik değerlendirmede sosyal medya bağımlılığı ve ruhsal rahatsızlıkların ilişkisini daha detaylı inceleyerek 13 farklı araştırmayı taramışlardır. Farklı rahatsızlıklara odaklanan bu çalışmaların sonuçları tutarlı olmasa da, bu derlemede sosyal medya kullanımı arttıkça ruh sağığı sorunlarında da bir artış olduğı gözlemlenmiştir.

Kısacası, internet kullanımı arttıkça ruh sağığının bilişsel faktörü olan beden imajı bozukluğu ile duygusal faktörleri olan yalnızlık ve depresyonda artış tespit edilmiştir. Ruh sağığının davranışsal boyutunda ise internet kullanımındaki artışın sosyal katılım ve akademik performanstaki düşüş ile ilişkili olduğı gözlemlenmiştir.

Sosyal medyanın ruh sağığı üzerindeki olumsuz etkilerinden bir tanesi de internet kullanımı iyi yönetilemediğinde kişilerin bağımlılık geliştirebilmesidir (Andreassen, 2015). Sosyal medya bağımlılığı son 10 senedir araştırmacıların dikkatini çekmektedir ve daha ayrıntılı incelenmesi gerekmektedir (Alabi, 2013; Andreassen ve ark., 2016; Kırcaburun, 2016; Tutgun-Ünal, 2015).

2.1.4 Sosyal Medya Bağımlılığı

‘İnternet Bağımlılığı’ internet üzerinden erişilen içeriğe olan bağımlılığı ifade eden geniş bir şemsiyedir ve çevrimiçi oynanan kumar, izlenen pornografi ve sosyal paylaşım sitelerinin kullanımının aşırılığını içermektedir (Griffiths, 1999; Robbins ve Clark, 2005). Sosyal Medya Bağımlılığı ise İnternet Bağımlılığı’nın özellikle Sosyal Paylaşım Siteleri’nin aşırı kullanımına odaklanan bir bağımlılık türüdür (Kuss ve Griffiths, 2017; Longstreet ve Brooks, 2017).

Literatürde problemli sosyal medya kullanımının kapsadığı Facebook Bağımlılığı (Ryan ve ark. 2014), Sosyal Paylaşım Sitelerine Bağımlılık (Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2014), Twitter Bağımlılığı (Saaïd, Al-Rashid ve Abdullah, 2014) ve Mikroblog Bağımlılığı (Wang, Lee ve Hua, 2015) gibi birçok tanım ve ölçeğin varlığı kavram karmaşası oluşturmakta ve Sosyal Medya Bağımlılığının araştırılmasını güçleştirmektedir (Van Den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016). Aynı zamanda sosyal medya başlığı altında yapılan araştırmaların kıyaslanmasını zorlaştırmaktadır.

Uluslararası istatistikler incelendiğinde Nisan 2020 itibarıyla dünya nüfusunun %59’u internet, %49’u ise aktif sosyal medya kullanıcısıdır (Digital in 2020, 2020). İnternet kullanıcıları incelendiğinde hepsinin sosyal medya kullanıcısı olmadığı ve interneti ödev yapma, eğlence, oyun oynama, kumar oynama, porno izleme gibi farklı amaçlar için kullandıkları görülmektedir (Demirer ve Bozoğlu, 2016). İnternet teknolojilerine erişimin kolaylaşması ile birlikte yukarıda sıralanan kullanım amaçlarından sosyal medya kullanımı ve buna bağlı olarak sosyal medya bağımlılığı yaygınlaşmaktadır (Longstreet ve Brooks, 2017). Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) 2019 verilerine göre ise Türkiye’de yaşayan bireylerin %75.3’ünün internet erişimi bulunmaktadır ve erkeklerin %81.8’i ile kadınların %68.9’u internet kullanmaktadır. Türkiye’de sosyal medya kullanımına dair henüz bilimsel bir istatistiğe ulaşılamamaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı DSM-5’te yer almamaktadır ve operasyonel bir tanımı yoktur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Literatürde sosyal medya bağımlılığının

farklı tanımları bulunmaktadır. Ryan, Chester, Reece ve Xenos (2014) sosyal medya bağımlılığını kişinin sosyal medya kullanımını kontrol edememesi ve bu durumun diğer yaşam alanlarını engellemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Longstreet ve Brooks (2017) ise sosyal medya bağımlılığını internet bağlantısı olan her cihazı sosyal medya hesaplarındaki durum güncellemelerini, arkadaşlık isteklerini ve haber akışlarını kontrol etmek için kullanması olarak tanımlamaktadır. Andreassen ve Pallesen (2014) ise sosyal medya bağımlılığını sosyal medyayı kontrolsüz motivasyonlar ile kullanmak, her zaman çevrimiçi olmayı istemek ve yaşamın diğer alanlarının sosyal medya kullanımından olumsuz etkilenmesi olarak tanımlamaktadırlar.

Sosyal Medya Bağımlılığının tanımı değişiklik gösterse de davranışsal bir bağımlılıktır (Jorgenson, Hsiao ve Yen, 2016). Davranışsal bağımlılıklar kişinin belirli bir davranışı tekrarlayarak, rahatlama hissettiği ve haz aldığı rutinleri ifade etmektedir (Marks, 1990). Block'a (2008) göre İnternet Bağımlılığının davranışsal bağımlılık olarak kabul edilebilmesi için kişinin aşırı internet kullanımına bağlı olarak zaman algısını yitirmesi, tolerans geliştirmesi, yoksunluk duyması ve çeşitli olumsuz etkilerin (başarısızlık, sosyal izolasyon, yorgunluk) ortaya çıkması gerekmektedir. Griffiths'e (1999) göre ise davranışsal bağımlılık kriterleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

1. Belirginlik: İnternet kullanımının kişinin hayatındaki en önemli etkinlik haline gelmesi.
2. Ruhsal Değişim: Kişi internet kullandığında ya da kullanmadığında duygusal durumunda değişikliklerin ortaya çıkması.
3. Tolerans: Kişinin aynı şekilde haz alabilmesi için daha fazla internet kullanımına gereksinim duyması.
4. Yoksunluk: İnternet kullanmadığında fiziksel ve duygusal olarak rahatsızlık duyması.
5. Çatışma: İnternet kullanımı hakkında kişinin kendi zihninde ve ilişkilerinde sorunların belirmesi.
6. Nüksetme: Aradan uzun süre geçse dahi kişinin yukarıdaki kriterleri karşılayan internet kullanımını tekrarlaması.

Block (2008) ve Griffiths'in (1999) internet bağımlılığı için oluşturdukları davranışsal bağımlılık kriterleri karşılaştırıldığında büyük ölçüde örtüşükleri görülmektedir.

2.1.5 Sosyal Medya Kullanımını ve Bağımlılığının Oluşumunu Açıklayan Kuramlar

Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı ile Patolojik İnternet Kullanımı Kuramları sosyal medya kullanımını ve bağımlılığının oluşumunu anlamamıza yardımcı olan iki temel kuramdır.

2.1.5.1 Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı (Uses and Gratifications Theory)

Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı kişilerin medya kullanırken aktif birer kullanıcı olduğunu kabul etmektedir (Katz, Blumler ve Gurevitch, 1973). Kuramın dört temel varsayımı; kişilerin medya kullanırken belirli bir amaçlarının olduğu, kişilerin medyayı ihtiyaç ve isteklerini elde etmek için (doyum) kullandıkları, medya kullanımına sosyal ve psikolojik faktörlerin aracılık ettiği ve medya kullanımı ile kişilerarası iletişimin ilişkili olduğu şeklindedir (Rubin, 1993). Kişilerin medya kullanımları hem medyadan elde edileceğini tahmin ettikleri doyum (Aranan Doyum) hem de elde ettikleri doyum (Elde Edilen Doyum) üzerinden şekillenmektedir (Rubin, 1993).

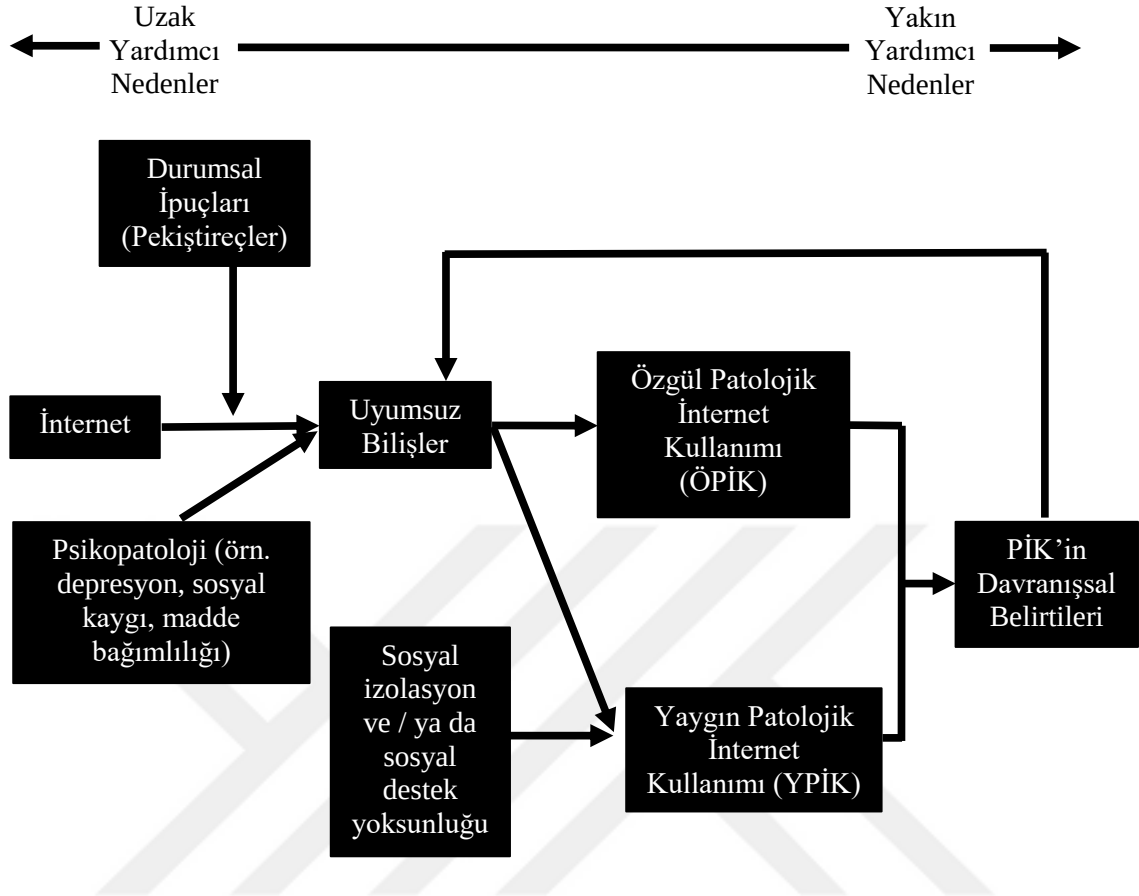
Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı kitle iletişim araçları ile birlikte sosyal medyayı da içeren çeşitli iletişim araçlarının kullanımına uyarlanabilecek esnekliğe sahiptir (Ruggiero, 2000). Kişilerin sosyal medya kullanımı sırasında sosyal etkileşim, bilgi arama, zaman geçirme, eğlence, dinlenme, iletişimsel fayda ve iletişimde elverişlilik gibi Aranan ve Elde Edilen Doyumlar tarafından motive olduğu belirlenmiştir (Whiting ve Williams, 2013).

2.1.5.2 Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı (PİK) (Pathological Internet Usage)

Bilişsel Davranışçı Kuram'a göre bireyleri anlamak ve onlara yardım etmek için hem bilişlerden hem de davranışlardan faydalanmak gereklidir. Biliş, düşünce ve bilgi anlamına gelmektedir ve bireylerin karar alma, problem çözme ve düşüncelerini dile getirme süreçlerini kapsar (Kalat, 2016). Davranışlar ise hem kişinin içsel güçleri hem de dışsal güçler tarafından yönlendirilebilecek olan aktivitelerdir (Kalat, 2016).

Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı, Davis'in (2011) internet bağımlılığını açıklamakta kullandığı bilişsel davranışçı bir modeldir. PİK'e göre, internet bağımlılığı özgül ve yaygın olmak üzere iki şekilde ortaya çıkabilir (Widyanto ve Griffiths, 2006). Yaygın Patolojik İnternet Kullanımı (YPİK) doğrudan bir amaç olmaksızın internette aşırı miktarda zaman harcamak ile ilgilidir ve İnternet Bağımlılığının oluşumunu açıklayabileceği düşünülmektedir. Modele göre kişinin sosyal çevresi ile kurduğu ilişkilerin yetersiz olmasının (sosyal izolasyon/sosyal destek yoksunluğu) YPIK'in oluşumuna direkt olarak katkı sağladığı görülmektedir. Özgül Patolojik İnternet Kullanımı (ÖPIK) ise belirli bir internet işlevinin aşırı ve kötüye kullanımı (örn. çevrimiçi kumar) ile ilgilidir ve Sosyal Medya Bağımlılığının oluşumunu açıklayabileceği düşünülmektedir.

Model YPIK ve ÖPIK'in gelişmesine sebep olan çeşitli faktörleri ele almaktadır. Modele göre Uzak Yardımcı Nedenler, kişinin internet ile ilgili bir davranışının internet kullanımının artmasına sebep olmasını (pekiştireç) ve bireyde önceden de var olan duygu, düşünce ve davranıştaki bozulmaları (psikopatoloji) içermektedir (Kuss ve Pontes, 2018). Yakın Yardımcı Nedenler ise PİK'in davranışsal belirtilerini (örn. aralıksız internet kullanımı) ortaya çıkarma potansiyeline sahip olan Uyumsuz Bilişleri içermektedir (Kuss ve Pontes, 2018). Bilişler PİK'i anlama ve etkili müdahaleler geliştirmek için elverişli bir bileşendir çünkü PİK'in hem gelişmesinde hem de sürmesinde rol oynamaktadırlar (Davis, 2011).



Şekil 2.1 Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel-Davranışçı Modeli (PİK)

2.1.6 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

Sosyal medya bağımlılığını inceleyen ulusal ve uluslararası birçok araştırma bulunmaktadır (Alabi, 2013, Andreassen ve ark., 2016; Bányai ve ark., 2017; Çapan ve Sarıçalı, 2016; Demir ve Kumcağız; Tutgun-Ünal, 2015; Demir ve Kumcağız, 2019). Sosyal medya bağımlılığını araştıran uluslararası çalışmalar Tablo 2.1.6.1'de sunulmuştur ve tabloya 2013 yılından itibaren yapılmış çalışmalar eklenmiştir. Çalışmayı yapan araştırmacılar, çalışmanın yapıldığı ülke, örneklem özellikleri, katılımcı sayısı, çalışmanın uygulanma yöntemi, dahil edilen değişkenler, kullanılan ölçekler ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili sonuçlar tabloya dahil edilmiştir.

Uluslararası çalışmaların örneklem özellikleri incelendiğinde, araştırmaların birçoğunun örnekleme dahil etme kriterlerini geniş tuttukları gözlemlenmektedir (Andreassen ve ark., 2016; Bányaı ve ark., 2017; Blachnio ve ark., 2017; Robinson ve ark., 2018; Shensa ve ark., 2017; Turel, Brevers ve Bechera, 2018; Wu, Cheung, Ku ve Hung, 2013). Araştırmaların küçük bir kısmı ise sadece üniversite öğrencilerine (Alabi, 2013; Azizi, Soroush ve Khatony, 2019; Wolniczak ve ark., 2013), bir araştırma ise yalnızca kadınlara odaklanmıştır (Zinna ve Bajaj, 2019). Araştırmaların örneklemelerinin yaşları incelendiğinde, en küçük yaş 13 olarak (Blachnio ve ark., 2017), en büyük yaş 88 olarak görülmektedir (Andreassen ve ark., 2016). Araştırmalardaki örneklemelerin en dar yaş aralığı 15-22 (Bányaı ve ark., 2017), en geniş yaş aralığı ise 16-88'dir (Andreassen ve ark., 2016). Wolniczak ve arkadaşlarının (2013) yaptığı araştırmada ise örneklemin sadece yaş ortalaması bildirilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığını araştıran çalışmaların katılımcı sayısı 200 (Zinna ve Bajaj, 2019) ile 23533 (Andreassen ve ark., 2016) arasında değişiklik göstermektedir ve araştırmaların büyük bir kısmının örneklem sayısının 1000'in altında olduğu görülmektedir (Alabi, 2013; Azizi, Soroush ve Khatony, 2019; Robinson ve ark., 2018; Turel, Brevers ve Bechera, 2018; Wolniczak ve ark., 2013; Wu, Cheung, Ku ve Hung, 2013; Zinna ve Bajaj, 2019). Katılımcı sayısı 1000'in üzerinde olan araştırmaların büyük bir kısmı verilerini online olarak toplamıştır (Andreassen ve ark., 2016; Blachnio ve ark., 2017; Shensa ve ark., 2017). Tabloya dahil edilen araştırmaların yarısının yüz yüze (Alabi, 2013; Azizi, Soroush ve Khatony, 2019; Bányaı ve ark., 2017; Turel, Brevers ve Bechera, 2018; Wolniczak ve ark., 2013) diğer yarısının da online (Andreassen ve ark., 2016; Blachnio ve ark., 2017; Robinson ve ark., 2018; Shensa ve ark., 2017; Wu, Cheung, Ku ve Hung, 2013) olarak yürütüldüğü görülmektedir. Zinna ve Bajaj'ın (2019) araştırmasında ise yüz yüze ve online yöntemler birlikte kullanılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalara dahil edilen değişkenler arasında oyun bağımlılığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, anksiyete, depresyon, özsaygı, kişilik özellikleri, sosyal medya yoğunluğu, sosyal medya katılım ihtiyacı, sağlık durumu, uyku kalitesi, internet özyeterliliği, dürtüsellik,

dış görünüşe yönelik sosyokültürel tutumlar ve vücut biçimi bulunmaktadır (Andreassen ve ark., 2016; Azizi, Soroush ve Khatony, 2019; Bányai ve ark., 2017; Blachnio ve ark., 2017; Robinson ve ark., 2018; Turel, Brevers ve Bechera, 2018; Wolniczak ve ark., 2013; Wu, Cheung, Ku ve Hung, 2013; Zinna ve Bajaj, 2019). Tabloya dahil edilen araştırmalar içerisinde sosyal medya bağımlılığı ile birlikte en yaygın biçimde araştırılan değişken ise depresyon (Andreassen ve ark., 2016; Bányai ve ark., 2017; Shensa ve ark., 2017) olarak ortaya çıkmıştır.



Tablo 2.1.6.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Yapılan Uluslararası Çalışmalar

Çalışma	Ülke	Örneklem	Katılımcı Sayısı	Uygulanma Yöntemi	Değişkenler	Ölçekler	Sosyal Medya Bağımlılığı ile ilgili Sonuçlar
Alabi (2013)	Nijerya	Üniversite Öğrencileri *	994	Yüz yüze	Facebook Bağımlılığı Belirtileri, Demografik Bilgiler	FASS	Katılımcıların yüksek Facebook Bağımlılığı eğilimine sahip olduğu görülmüştür.
Andreassen ve ark. (2016)	Norveç	16-88 yaş arası yetişkinler	23533	Online	Sosyal Medya Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Anksiyete, Depresyon	BSMAS, GAS, ASRS, OCI-R, HADS	Kadın ve bekar olmanın sosyal medya bağımlılığı olasılığının artması ile ilişkili bulunmuştur.
Azizi, Soroush ve Khatony (2019)	İran	21-30 yaş arası tıp öğrencileri	360	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Demografik Bilgiler	BSMAS	Erkek öğrencilerdeki bağımlılık oranının daha fazla olduğu, sosyal ağların genel kullanımı arttıkça öğrencilerin akademik performansında düşüş gözlemlenmiştir.
Bányai ve ark. (2017)	Macaristan	15-22 yaş arası gençler	5961	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Özsaygı, Depresyon	BSMAS, RSES-HU, CES-D	Sosyal medya bağımlılığı arttıkça özsaygının düşüş, depresif belirtilerin ise artış gösterdiği bulunmuştur.

Tablo 2.1.6.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Yapılan Uluslararası Çalışmalar (devamı)

Çalışma	Ülke	Örneklem	Katılımcı Sayısı	Uygulanma Yöntemi	Değişkenler	Ölçekler	Sosyal Medya Bağımlılığı ile ilgili Sonuçlar
Blachnio ve ark. (2017)	Polonya/ Türkiye/ Ukrayna	13-56 yaş arası kişiler	1011	Online	Facebook Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri	BFAS, IAT, TIPI	İnternet bağımlılığı düzeyi yükseldikçe duygusal istikrar, dışadönüklük ve özdenetim düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir.
Robinson ve ark. (2018)	Amerika	18- 38 yaş arası yetişkinler	504	Online	Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yoğunluğu, Sosyal Medya Katılım İhtiyacı, Sağlık Durumu	SMIS, NPSMS, BSMAS, PHQ-9	Sosyal medya bağımlılığı arttıkça depresif belirtilerin de arttığı bulunmuş, negatif sosyal medya davranışlarında bulunan kişilerin depresif belirtilerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
Shensa ve ark. (2017)	Amerika	19-32 yaş arası yetişkinler	1749	Online	Problemli Sosyal Medya Kullanımı, Depresyon	PROMIS, BFAS-SM	Genç yetişkinlerde problemli sosyal medya kullanımı arttıkça depresif belirtilerde de artış gözlemlenmiştir. Bu iki değişkenin ilişkisine sosyal medyanın ne kadar değil nasıl kullanıldığının katkı sağladığı gözlemlenmiştir.

Tablo 2.1.6.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Yapılan Uluslararası Çalışmalar (devamı)

Çalışma	Ülke	Örneklem	Katılımcı Sayısı	Uygulanma Yöntemi	Değişkenler	Ölçekler	Sosyal Medya Bağımlılığı ile ilgili Sonuçlar
Turel, Brevers ve Bechera (2018)	Amerika /Belçika	18 - 54 yaş arası yetişkinler	274	Yüz yüze	Facebook Bağımlılığı, Demografik Bilgiler	BFAS	Facebook bağımlılığı arttıkça bireylerin zamanı çarpıtmasının da artış gösterdiği bulunmuştur.
Wolniczak ve ark. (2013)	Peru	Yaş ortalaması 20.1 olan üniversite öğrencileri	418	Yüz yüze	Facebook Bağımlılığı, Uyku Kalitesi	IAQ-F, PSQI	Facebook bağımlılığı artış gösterdikçe uyku kalitesinin düşüş gösterdiği bulunmuştur.
Wu, Cheung, Ku ve Hung (2013)	Çin	18-40 yaş arası yetişkinler	277	Online	Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Özyeterliliği, Dürtüsellik	IAT-SM, OEIUQ, ISES, EIS-C	Sosyal medya sitelerinde geçirilen vakit arttıkça bireylerin bağımlılık eğiliminin de artış gösterdiği, bağımlılık eğilimindeki artışın ise internet öz yeterliliğindeki düşüş ile ilişkili olduğu bulunmuştur.
Zinna ve Bajaj (2019)	Hindistan	16-22 yaş arası kadınlar	200	Yüz yüze ve online	Sosyal Medya Bağımlılığı, Dış Görünüşe Yönelik Sosyokültürel Tutumlar, Vücut Biçimi	BSMAS, SATAQ-3, BSQ	Sosyal medya bağımlılığının vücut şekli endişesinin yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Notlar: FASS: Facebook Addiction Symptoms Scale, BSMAS: Bergen Social Media Addiction Scale, GAS: The Game Addiction Scale, ASRS: The Adult ADHD Self-Report Scale, OCI-R: The Obsessive-Compulsive Inventory-Revised, HADS: Hospital Anxiety and Depression Scale, RSES-HU: Rosenberg's Self-Esteem Scale Hungarian Version, CES-D: Center of Epidemiological Studies Depression Scale, BFAS: Bergen Facebook Addiction Scale, FBI: Facebook Intensity Scale, RSES: Rosenberg's Self-Esteem Scale, SwLS: Satisfaction with Life Scale, IAT: Young's Internet Addiction Test, TIPI: Ten Item Personality Inventory, SMAQ: Social Media Addiction Questionnaire derived from FIQ , OHQ-SF: Oxford Happiness Questionnaire Short Form, PSS: Perceived Stress Scale, SMAA: Social Media Addiction Assessment, SMIS: Social Media Intensity Scale, NPSMS: Need for Participating Social Media Scale, PHQ-9: Patient Health Questionnaire , PROMIS: Patient-Reported Outcomes Measurement Information System Depression Scale for Adults, BFAS-SM: Bergen Facebook Addiction Scale – Adapted to Social Media, IAQ-F: The Internet Addiction Questionnaire - Adapted to the Facebook, PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index, IAT-SM: The Internet Addiction Questionnaire - Adapted to the Social Media, OEIUQ: Outcome Expectancy of Internet Use Questionnaire, ISES: Internet Self-Efficacy Scale, EIS-C: Chinese version of 19-item Eysenck and Eysenck's Ompulsiveness Scale, SATAQ-3: The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3, BSQ: Body Shape Questionnaire

* Örneklemin yaş aralığı ve ortalaması belirtilmemiştir.

Sosyal medya bağımlılığını araştıran ulusal çalışmalar Tablo 2.1.6.2’de sunulmuştur ve tabloya 2013 yılından itibaren yapılmış çalışmalar dahil edilmiştir. Ulusal çalışmaların örneklem özellikleri incelendiğinde, araştırmaların birçoğunun örneklemi üniversite öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir (Aktan, 2018; Balcı ve Baloğlu, 2018; Çapan ve Sarıçalı, 2016; Demir ve Kumcağız, 2019; Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019; Eroğlu ve Yıldırım, 2017; Gür ve ark., 2018; Koç ve Gülyağcı, 2013; Köse ve Doğan, 2019; Tutgun-Ünal, 2015; Uysal, Satıcı ve Akın, 2013). Yalnızca üç araştırma lise öğrencileri ya da lise yaş grubu ile gerçekleştirilmiştir (Deniz ve Gürültü, 2018; Kırcaburun, 2016; Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015).

Araştırmaların örneklemelerinin yaşları incelendiğinde, en küçük yaş 12 olarak (Kırcaburun, 2016), en büyük yaş 45 olarak (Tutgun-Ünal, 2015) görülmektedir. Araştırmalardaki örneklemelerin yaş aralığı incelendiğinde en geniş aralık 17-45 yaş olarak gözlemlenmektedir (Tutgun-Ünal, 2015). En dar yaş aralığı ise 6 yıl farkını kapsayan 19-25, 18-24, 12-18 ve 13-19 aralıkları olarak ortaya çıkmıştır (sırasıyla Demir ve Kumcağız, 2019; Eroğlu ve Yıldırım, 2017; Kırcaburun, 2016; Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015). Ekşi, Turgut ve Sevim’in (2019) yaptığı çalışmada ise örneklemin yalnızca yaş ortalaması bildirilmiştir. Sosyal medya bağımlılığını inceleyen ulusal ve uluslararası araştırmalar kıyaslandığında, ulusal araştırmalara dahil edilen katılımcıların üst yaş sınırı 45 olup bu sınırın uluslararası araştırmalarda 88’e kadar çıktığı görülmektedir (Andreassen ve ark., 2016; Tutgun-Ünal, 2015). Uluslararası çalışmaların ulusal çalışmalara kıyasla yaşlı nüfusun sosyal medya bağımlılığını daha yaygın olarak araştırdıkları görülmektedir.

Ulusal araştırmaların katılımcı sayısı 259 (Çapan ve Sarıçalı, 2016) ile 1130 (Kırcaburun, 2016) arasında değişiklik göstermektedir ve araştırmaların büyük bir kısmının örneklem sayısının 1000’in altında olduğu görülmektedir (Aktan, 2018; Balcı ve Baloğlu, 2018; Çapan ve Sarıçalı, 2016; Demir ve Kumcağız, 2019; Deniz ve Gürültü, 2018; Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019; Eroğlu ve Yıldırım, 2017; Gür ve ark., 2018; Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015; Koç ve Gülyağcı, 2013; Köse ve Doğan, 2019; Uysal, Satıcı ve Akın, 2013). Katılımcı sayısı 1000’in üzerinde olan araştırmalardan bir tanesi verilerini yüz yüze (Kırcaburun, 2016) diğeri ise hem yüz

yüze hem de online olarak (Tutgun-Ünal, 2015) toplamıştır. Tabloya dahil edilen ulusal araştırmaların, yüz yüze ve online yöntemler arasında dengeli bir dağılım gösteren uluslararası araştırmaların aksine, neredeyse tamamının yüz yüze yürütüldüğü görülmektedir (Aktan, 2018; Balcı ve Baloğlu, 2018; Çapan ve Sarıçalı, 2016; Demir ve Kumcağız, 2019; Deniz ve Gürültü, 2018; Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019; Eroğlu ve Yıldırım, 2017; Gür ve ark., 2018; Kırcaburun, 2016; Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015; Koç ve Gülyağcı, 2013; Köse ve Doğan, 2019; Uysal, Satıcı ve Akın, 2013).

Ulusal sosyal medya bağımlılığı araştırmalarında, uluslararası çalışmalara dahil edilmemiş olan sosyal ve duygusal yalnızlık (Çapan ve Sarıçalı, 2016), akademik başarı (Demir ve Kumcağız, 2019), erteleme ve öz-kontrol (Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019), akademik erteleme (Gür ve ark., 2018), sosyal paylaşım ağlarında konum belirleme (Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015), öznel canlılık ve öznel mutluluk (Uysal, Satıcı ve Akın, 2013) değişkenleri çalışılmıştır. Tablo 2.1.6.1’de yer alan uluslararası sosyal medya bağımlılığı araştırmalarına dahil edilen oyun bağımlılığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk (Andreassen ve ark., 2016), sosyal medya yoğunluğu, sosyal medya katılım ihtiyacı (Robinson ve ark., 2018), internet özyeterliliği, dürtüsellik (Wu, Cheung, Ku ve Hung, 2013), dış görünüşe göre sosyokültürel tutumlar, vücut biçimi (Zinna ve Bajaj, 2019) değişkenlerinin Tablo 2.1.6.2’ye dahil edilen ulusal sosyal medya bağımlılığı araştırmalarında yer almadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 2.1.6.2 Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Yapılan Ulusal Çalışmalar

Çalışma	Şehir/Bölge	Örneklem	Katılımcı Sayısı	Uygulanma Yöntemi	Değişkenler	Ölçekler	Sosyal Medya Bağımlılığı ile ilgili Sonuçlar
Aktan (2018)	Aksaray	Üniversite Öğrencileri *	302	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Demografik Bilgiler	SMBÖ	Sosyal medyada günlük harcanan vakit arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir.
Balcı ve Baloğlu (2018)	Konya	18 - 41 yaş arası üniversite öğrencileri	303	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Depresyon	SMBÖ, BDE	Sosyal medya bağımlılığı arttıkça depresyon düzeyinin de artış gösterdiği bulunmuştur.
Çapan ve Sarıçalı (2016)	Malatya	18 - 29 yaş arası üniversite öğrencileri	259	Yüz yüze	Facebook Bağımlılığı, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık	BFAS, SELS	Sorunlu Facebook kullanımı arttıkça bireylerin sosyal, ailesel ve romantik yalnızlık düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.
Demir ve Kumcağız (2019)	Samsun	19 - 25 yaş arası üniversite öğrencileri	374	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Akademik Başarı, Demografik Bilgiler	SMBÖ-YF	Öğrencilerin akademik başarısı yükseldikçe sosyal medya bağımlılıklarının azaldığı, kullanım süresi fazla olan ve sosyal medyayı video/müzik indirmek amacıyla kullananların bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 2.1.6.2 Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Yapılan Ulusal Çalışmalar (devamı)

Çalışma	Şehir/Bölge	Örneklem	Katılımcı Sayısı	Uygulanma Yöntemi	Değişkenler	Ölçekler	Sosyal Medya Bağımlılığı ile ilgili Sonuçlar
Deniz ve Gürültü (2018)	İstanbul	Lise öğrencileri*	473	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Demografik Bilgiler	SMBÖ	Sosyal medya kullanımı arttıkça bağımlılık düzeyinde de artış olduğu gözlemlenmiştir.
Ekşi, Turgut ve Sevim (2019)	İstanbul	Yaş ortalaması 21,25 olan üniversite öğrencileri	394	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Erteleme, Öz-kontrol	SMBÖ, GEÖ, KÖKÖ	Öz kontrol seviyesi düştükçe erteleme davranışlarında ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde artış gözlemlenmiştir.
Eroğlu ve Yıldırım (2017)	Hatay	18 - 24 yaş arası üniversite öğrencileri	268	Yüz yüze	Facebook Bağımlılığı, Uyku Kalitesi	FBÖ, PUKÖ	Sosyal medya ağlarına olan bağımlılık arttıkça uyku kalitesinde düşüş bulunmuştur.
Gür ve ark. (2018)	Malatya	18 - 28 yaş arası üniversite öğrencileri	453	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Demografik Bilgiler, Akademik Erteleme	SMBÖ	Sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça akademik erteleme düzeylerinin de artış gösterdiği görülmüştür.
Kırcaburun (2016)	Güney Ege	12-18 yaş arası ergenler	1130	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Özsaygı, Depresyon	CDI, RSES, SNSS	Sosyal medya bağımlılığı arttıkça depresyonun da dolaylı olarak artış gösterdiği bulunmuştur.

Tablo 2.1.6.2 Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Yapılan Ulusal Çalışmalar (devamı)

Çalışma	Şehir/Bölge	Örneklem	Katılımcı Sayısı	Uygulanma Yöntemi	Değişkenler	Ölçekler	Sosyal Medya Bağımlılığı ile ilgili Sonuçlar
Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül (2015)	İstanbul	13-19 yaş arası öğrenciler	271	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Paylaşım Ağlarında Konum Belirleme	SPAKBÖ	İnternette geçirilen günlük süre ve sosyal paylaşım ağlarındaki profillerin ziyaret sıklıkları arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı bulunmuştur.
Koç ve Gülyazıcı (2013)	Isparta	18 - 30 yaş arası üniversite öğrencileri	447	Yüz yüze	Facebook Bağımlılığı, Sağlık Durumu	FAS, GHQ-28	Depresyon, anksiyete ve insomnianın Facebook bağımlılığının yordayıcıları oldukları bulunmuştur.
Köse ve Doğan (2019)	İstanbul	Üniversite öğrencileri*	325	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Özsaygı	RSES, SMAS	Sosyal medya bağımlılığı arttıkça özsaygının azaldığı bulunmuştur.
Tutgun-Ünal (2015)	İstanbul	17 - 45 yaş arası üniversite öğrencileri	1034	Yüz yüze ve online	Sosyal Medya Bağımlılığı, Demografik Bilgiler	SMBÖ	Üniversite öğrencilerinin sosyal medyaya 'az bağımlı' olduğu bulunmuştur.
Uysal, Satıcı ve Akın (2013)	Eskişehir/Sakarya	18 - 25 yaş arası üniversite öğrencileri	297	Yüz yüze	Facebook Bağımlılığı, Öznel Canlılık, Öznel Mutluluk	BFAS, SVS, SHS	Facebook bağımlılığı arttıkça öznel mutluluk ve öznel canlılık düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Notlar: SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, BDE: Beck Depresyon Envanteri, BFAS: Bergen Facebook Addiction Scale, SELS: The Social and Emotional Loneliness Scale, SMBÖ-YF: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu, GEÖ: Genel Erteleme Ölçeği, KÖKÖ: Kısa Öz Kontrol Ölçeği, FBÖ: Facebook Bağımlılığı Ölçeği, PUKÖ: Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği, CDI: Children's Depression Inventory, RSES: Rosenberg Self-esteem Scale, SNSS: Social Networking Status Scale, SPAKBÖ: Sosyal Paylaşım Ağlarında Konum Belirleme Ölçeği, FAS: The Facebook Addiction Scale, GHQ-28: General Health Questionnaire, SMAS: Social Media Addiction Scale, YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği, SVS: Subjective Vitality Scale, SHS: Subjective Happiness Scale

* Örneklemin yaş aralığı ve ortalaması belirtilmemiştir.

2.2 Yaşam Doyumu

2.2.1 Yaşam Doyumunun Tanımı

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duyguları da içeren üç ana bileşeninden biridir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Öznel iyi oluş, olumsuz duyguların az, olumlu duyguların ise yaygın yaşanması ile birlikte yaşam doyumunun yüksek oluşu ile tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun duygusal boyutunu oluştururken, yaşam doyumu ise bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Yaşam doyumu kişinin gerekli olduğunu düşündüğü standartlar ile kendi şartlarını kıyasladığında vardığı bilişsel yargılardır (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen, ve Griffin, 1985). Kişinin standartları kendisinin belirlediği kriterleri içermektedir ve toplumun ya da bir başkasının dayatması ile oluşmamaktadır (Shin ve Johnson, 1978). Bireyin mevcut yaşam şartları ile standartlarına dayalı yaşam doyumu dinamik bir yapıya sahiptir ve kişinin hayatındaki değişikliklerden etkilenmektedir (Diener, 1984).

Appleton ve Song (2008) tarafından belirlenen yaşam doyumu bileşenleri arasında gelir düzeyi, meslek ve sosyal statü, sahip olunan imkanlar ve sosyal hareketlilik, aile ve sosyal ilişkiler, refah düzeyi, devlet politikası ve çevre bulunmaktadır. Yaşam doyumu bireyin yalnızca belirli alanlarda duyduğu memnuniyetten ziyade yaşamına ilişkin genel bir değerlendirmeyi içermektedir (Pavot ve Diener, 2009). Yapılan araştırmalar yaşam doyumu bileşenlerinin ve bileşenlerin yaşam doyumuna etkisinin ülkeden ülkeye değiştiğini göstermektedir (Diener ve Diener, 2009; Helliwell, Huang, Harris, 2009; Oishi, Diener, Lucas ve Suh, 2009).

2.2.2 Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Yaşam doyumu araştırmalarına büyük katkıları olan Diener (1984), tabandan-tavana ve tavandan-tabana kuramlar ile yargı kuramlarını yaşam doyumuna yönelik değerlendirme çalışmasına tabandan-tavana ve tavandan-tabana kuramlar ile yargı kuramlarını dahil etmiştir.

2.2.2.1 Tabandan-Tavana ve Tavandan-Tabana Kuramlar

Yaşam doyumu literatüründe uzun süre farklı yaşam alanlarının tek yönlü olarak yaşam doyumuna etki ettiği kabul görmüştür. Diener (1984) ise bu kalıbın dışına çıkarak hem farklı yaşam alanlarının yaşam doyumu üzerinde (tabandan-tavana), hem de yaşam doyumunun farklı yaşam alanları üzerinde (tavandan-tabana) etkisi olduğunu öne sürmüştür.

Tabandan-tavana yaşam doyumu kuramı, bireylerin önce farklı yaşam alanlarındaki koşulları değerlendirdiklerini daha sonra yaşam doyumları hakkında genel bir yargıya vardıklarını bildirmektedir (Lucas, 2004). Kurama göre yaşam doyumu yaşamın farklı yönlerinin bir ortalaması ya da toplamı olarak da ifade edilmektedir (Headey, 2014). Yaşam doyumu, koşullar, bireysel tercihler, hedefler ve seçimler gibi birçok yaşamsal etken sebebiyle kısa ya da uzun vadeli olarak değişkenlik gösterebilmektedir (Headey, 2014). Yapılan araştırmalar bireylerin farklı yaşam alanlarındaki doyumları arttıkça, yaşam doyumlarının da arttığını göstermektedir ve kuramı desteklemektedir (Campbell, Converse ve Rodgers, 1976; Shimmack, Diener ve Oishi, 2002).

Tavandan-tabana kuram ise, bireylerin önce yaşam doyumlarına yönelik genel bir bilişsel yargıya vardıklarını ve farklı yaşam alanlarını değerlendirirken bu genel yargıya dayandıklarını öne sürmektedir (Lucas, 2004). Kurama göre yaşam doyumu temel olarak kişilik özelliklerine ve sabit genetik etkilere bağlıdır ve değişkenlik göstermemektedir (Headey, 2014). Yapılan araştırmalar yaşam olayları sonrasında

yaşam doyumunun büyük oranda temel seviyesine döndüğünü gözlemlemiştir ve kuramı desteklemektedir (Brickman ve Campbell, 1971; Costa ve McCrae, 1980).

2.2.2.2 Yargı Kuramları

Yargı kuramları, bireylerin standartları ile mevcut durumlarını kıyaslamalarına dayanan Sosyal Karşılaştırma ve Adaptasyon teorilerini içermektedir (Diener, 1984). En yaygın yargı kuramlarından Sosyal Karşılaştırma Teorisine göre bireyin standartlarını diğer insanlar oluşturmaktadır ve birey kendisini başkaları ile karşılaştırdığında kendisinin onlardan daha iyi durumda olduğu sonucuna varıyorsa yaşam doyumunu yükselmektedir (Emmons ve Diener, 1985). Kurama göre bireyin kendisine yakın gördüğü kişiler yaşam doyumunda daha büyük etkiye sahiptir ve bireyin kendisinden daha düşük ve daha yüksek standartlara sahip kişilerle (aşağı ya da yukarı yönlü) karşılaştırma yapması da yaşam doyumunu düzeyini etkilemektedir (Diener, 1984).

Adaptasyon teorisine göre bireylerin standartlarını geçmişleri belirlemektedir, kişi eskiye kıyasla daha iyi şartlarda ise tatmin olmaktadır ve yaşam doyumunu artmaktadır (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978; Diener, 1984). Ancak Adaptasyon Teorisi, yaşam doyumunu artıracak olayların uzun süre devam etmesinin bireylerin bu duruma alışmaları ile sonuçlanacağını belirtmektedir. Olay uzun süre devam ettiğinde birey olaya alışmaktadır ve olay etkisini yitirdiğinden bireyin yaşam doyumunu daha fazla artmamaktadır (Diener, 1984).

2.2.3 Yaşam Doyumunu ile Sosyal Medya Kullanımı veya Bağımlılığını Birlikte Araştıran Çalışmalar

Yaşam doyumunu araştıran çalışmalar incelendiğinde, yaşam doyumunun tek başına değil birlikte araştırıldığı değişkenler ile anlam kazandığı görülmektedir. Mevcut araştırmada ise sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumuna olan etkisi incelenmektedir. Yaşam doyumunu ile sosyal medya kullanımı veya bağımlılığını birlikte araştıran ulusal ve uluslararası çalışmalar Tablo 2.2.3'te sunulmuştur. Tablo

2.2.3'te 2011 yılından itibaren yapılmış çalışmalara yer verilmiştir. Çalışmaların örneklem özellikleri incelendiğinde, araştırmaların büyük çoğunluğuna yalnızca öğrencilerin dahil edildiği görülmektedir (Balcı ve Koçak, 2017; Bozoğlan, Demirer ve Şahin, 2013; Cao ve ark., 2011; Söner ve Yılmaz, 2018; Srivastava, 2015; Şahin, 2017; Hawi ve Samaha, 2017). Diğer araştırmalarda ise örnekleme dahil etme kriterlerinin geniş tutulduğu gözlemlenmiştir (Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016; Lachmann ve ark., 2018; Longstreet ve Brooks, 2017). Araştırmaların örneklemelerinin yaşları incelendiğinde en küçük yaşın 10 (Cao ve ark., 2011), en büyük yaşın ise 58 (Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016) olduğu görülmektedir. Araştırmalardaki örneklemelerin en dar yaş aralığı 16-18 (Söner ve Yılmaz, 2018), en geniş yaş aralığı ise 12-58'dir (Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016). Şahin'in (2017) yaptığı araştırmada ise örneklemin sadece yaş ortalaması bildirilmiştir.

Yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımı veya bağımlılığını birlikte araştıran çalışmaların katılımcı sayısı 150 (Srivastava, 2015) ile 15538 (Cao ve ark., 2011) arasında değişiklik göstermektedir ve araştırmaların büyük bir kısmının örneklem sayısının 1000'in altında olduğu görülmektedir (Balcı ve Koçak, 2017; Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016; Bozoğlan, Demirer ve Şahin, 2013; Hawi ve Samaha, 2017; Lachmann ve ark., 2018; Longstreet ve Brooks, 2017; Söner ve Yılmaz, 2018; Srivastava, 2015; Şahin, 2017). Tabloya dahil edilen araştırmaların yarısının yüz yüze (Balcı ve Koçak, 2017; Cao ve ark., 2011; Söner ve Yılmaz, 2018; Şahin, 2017) diğer yarısının da online (Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016; Bozoğlan, Demirer ve Şahin, 2013; Lachmann ve ark., 2018; Srivastava, 2015; Hawi ve Samaha, 2017) olarak yürütüldüğü görülmektedir. Longstreet ve Brooks'un (2017) yürüttükleri araştırmada ise yüz yüze ve online yöntemler birlikte kullanılmıştır.

Yaşam doyumu ve sosyal medya kullanımı veya bağımlılığını araştıran çalışmalara Facebook yoğunluğu, özsaygı, yalnızlık, psikosomatik semptomlar, akıllı telefon bağımlılığı, empati, mutluluk, algılanan stres, mental iyi oluş ve öznel iyi oluş gibi birçok farklı değişken dahil edilmiştir (Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016; Bozoğlan, Demirer ve Şahin, 2013; Cao ve ark., 2011; Lachmann ve ark., 2018; Longstreet ve Brooks, 2017; Söner ve Yılmaz, 2018; Srivastava, 2015).

Araştırmaların bazıları sosyal medya kullanımı veya bağımlılığı artıkça yaşam doyumunun da arttığını (Srivastava, 2015), bazıları ise sosyal medya kullanımı veya bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunun azaldığını (Balcı ve Koçak, 2017; Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016; Cao ve ark., 2011; Lachmann ve ark., 2018; Longstreet ve Brooks, 2017; Şahin, 2017) tespit etmişlerdir. Diğer araştırmalarda ise sosyal medya kullanımı veya bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında bir ilişki gözlemlenmemiştir (Bozoğlan, Demirer ve Şahin, 2013; Hawi ve Samaha, 2017; Söner ve Yılmaz, 2018)., Literatürde yer alan çalışmaların farklı ülkelerde gerçekleştirilmesinin, ortaya çıkan çelişkili sonuçları açıkladığı düşünülmektedir.



Tablo 2.2.3 Yaşam Doyumunu ile Sosyal Medya Kullanımı veya Bağımlılığını Birlikte Araştıran Çalışmalar

Çalışma	Ülke	Örneklem	Katılımcı Sayısı	Uygulanma Yöntemi	Değişkenler	Ölçekler	Sosyal Medya ve Yaşam Doyumu ile ilgili Sonuçlar
Balcı ve Koçak (2017)	Türkiye	18 - 32 yaş arası üniversite öğrencileri	500	Yüz yüze	Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları, Yaşam Doyumu	SWLW, PWI-A	Sosyal medyada kullanımı arttıkça yaşam doyumunun azaldığı gözlemlenmiştir.
Blachnio, Przepiorka ve Pantic (2016)	Polonya	12-58 yaş arası kişiler	381	Online	Facebook Bağımlılığı, Facebook Yoğunluğu, Özsaygı, Yaşam Doyumu	BFAS, FBI, RSES, SwLS	Facebook bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunun azaldığı tespit edilmiştir.
Bozoğlan, Demirer ve Şahin (2013)	Türkiye	18 - 24 yaş arası üniversite öğrencileri	384	Online	İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Özsaygı	IAS, SwLS, UCLA-LS, SES	İnternet bağımlılığı ve yaşam doyumunda bir ilişki bulunmamıştır.
Cao ve ark. (2011)	Çin	10 – 24 yaş arası öğrenciler	15538	Yüz yüze	İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu, Psikosomatik Semptomlar	YIAT, MSLSS, MSQA	İnternet bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunun azaldığı tespit edilmiştir.
Hawi ve Samaha (2017)	Lübnan	17- 26 yaş arası üniversite öğrencileri	364	Online	Sosyal Medya Bağımlılığı, Özsaygı, Yaşam Doyumu	SMAQ, RSES, SwLS	Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunda direkt bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Tablo 2.2.3 Yaşam Doyumunu ile Sosyal Medya Kullanımı veya Bağımlılığını Birlikte Araştıran Çalışmalar (devamı)

Çalışma	Ülke	Örneklem	Katılımcı Sayısı	Uygulanma Yöntemi	Değişkenler	Ölçekler	Sosyal Medya ve Yaşam Doyumu ile ilgili Sonuçlar
Lachmann ve ark. (2018)	Almanya / Çin	18-63 yaş arası yetişkinler	916	Online	İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Doyumu, Empati	s-IAT, SAS, IRI, SOEP-Q	İnternet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunda düşüş gözlemlenmiştir.
Longstreet ve Brooks (2017)	Amerika	18 - 44 yaş arası yetişkinler	251	Yüz yüze ve online	Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı, Mutluluk, Algılanan Stres, Yaşam Doyumu	OHQ-SF, PSS, SWLS, IAT, SMAA	Sosyal medya bağımlılığı arttıkça yaşam doyumu düzeyinin azaldığı bulunmuştur.
Söner ve Yılmaz (2018)	Türkiye	16 – 18 yaş arası lise öğrencileri	332	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Mental İyi Oluş	SMBÖ, WEMİÖÖ	Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ile mental iyi oluş arasında bir ilişki bulunamamıştır.
Srivastava (2015)	Hindistan	16- 30 yaş arası üniversite öğrencileri	150	Online	Facebook Yoğunluğu, Yaşam Doyum, Öznel İyi Oluş	FBI, SwLS, SHS	Facebook Kullanımı arttıkça yaşam doyumunun da arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 2.2.3 Yaşam Doyumunu ile Sosyal Medya Kullanımı veya Bağımlılığını Birlikte Araştıran Çalışmalar (devamı)

Çalışma	Ülke	Örneklem	Katılımcı Sayısı	Uygulanma Yöntemi	Değişkenler	Ölçekler	Sosyal Medya ve Yaşam Doyumu ile ilgili Sonuçlar
Şahin (2017)	Türkiye	Yaş ortalaması 20,34 olan üniversite öğrencileri	612	Yüz yüze	Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu	SMBÖ-YF, YDÖ	Sosyal medyada bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunun azaldığı bulunmuştur.

Notlar: SWLW: Satisfaction With Life as a Whole, PWI-A: Personal Wellbeing Index - Adult , BFAS: Bergen Facebook Addiction Scale, FBI: Facebook Intensity Scale, RSES: Rosenberg's Self-Esteem Scale, SwLS: Satisfaction with Life Scale, IAS: Internet Addiction Scale, UCLA-LS: UCLA Loneliness Scale, SES: Self-Esteem Scale, YIAT: Young Internet Addiction Test, MSLSS: Multidimensional Student' Life Satisfaction Scale, MSQA: Multidimensional Sub-Health Questionnaire of Adolescents, s-IAT: Short Internet Addiction Test, SAS: Smartphone Addiction Scale, IRI: The Interpersonal Reactivity Index, SOEP-Q: Socio-Economic Panel Questionnaire, SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, WEMİÖÖ: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, SHS: Subjective Happiness Scale, SMBÖ-YF: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu, YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği, SMAQ: Social Media Addiction Questionnaire derived from FIQ

2.3 Karakter Güçleri

2.3.1 Karakter Güçlerinin Tanımları ve Sınıflandırılması

Pozitif psikoloji pozitif deneyimleri, karakter özelliklerini ve gelenekleri/toplulukları incelemektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif karakter özellikleri hem karakter güçlerini hem de erdemleri içermektedir. Peterson ve Seligman (2004), erdemleri ahlaki filozoflar ve dindar düşünürler tarafından değer verilen temel özellikler olarak tanımlamaktadırlar. Karakter güçleri ise duygu, düşünce ve davranışlara yansıyan ve erdemleri tanımlayan psikolojik süreçler ya da mekanizmalar olarak açıklanmaktadırlar (Peterson ve Seligman, 2004; Park, Peterson ve Seligman, 2004). Karakter güçleri, bireylerin erdemleri sergilemeleri için var olan farklı rotalar olarak kabul edilmektedirler (Peterson ve Seligman, 2004).

Karakter güçlerini ve erdemleri sınıflandıran ve değişik biçimlerde tanımlayan çeşitli kuramlar mevcuttur ve bu kuramlar arasında Virtues Project (Popov, 2000), Values in Action (VIA) (Peterson ve Seligman, 2004), Strengths Finder (Rath, 2007) ve Realise 2 (Linley ve Stoker, 2012) yer almaktadır. VIA sınıflandırmasında karakter güçleri ve erdemler belirlenirken kültürlerarası ortak bileşenler göz önünde bulundurulmuştur ve Konfüçyüsçülük, Taoizm, Budizm, Hinduizm, antik Yunan, Yahudi-Hristiyanlık ve İslam geleneklerinin öğretileri değerlendirilerek kavramsal dil birliği oluşturmak amaçlanmıştır (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005). Ayrıca yukarıda sıralanan kuramlar arasında açık erişime sahip tek sınıflandırma VIA'dır ve bugüne kadar yaklaşık 5 milyon kişiden veri toplanmıştır (Niemi ve McGrath, 2019). Mevcut araştırmada, hem kültürlerarası farklılıkları dikkate alması hem de erişilebilir ve yaygın olması nedeni ile VIA sınıflandırması tercih edilmiştir (Peterson ve Seligman, 2004).

Peterson ve Seligman (2004) değerlendirmeleri sonucunda 6 temel erdem belirlemişlerdir: bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlık. Tespit edilmiş olan altı erdem kapsadığı karakter güçlerinin belirlenmesinde ise on iki adet ölçüt

dikkate alınmıştır (Park, Peterson ve Seligman, 2004). Bu ölçütler şu şekilde sıralanmıştır;

1. Karakter gücü tüm kültürlerde yaygın olarak tanınmalıdır.
2. Karakter gücü bireysel tatmin, memnuniyet ve mutluluğa katkıda bulunmalıdır.
3. Karakter gücü ortaya çıkarabileceği somut sonuçlar için değil kendi başına ahlaki olarak değerli olmalıdır.
4. Karakter gücü sergilendiğinde diğer insanlarda kıskançlık değil hayranlık uyandırmalıdır.
5. Karakter gücünün zıttı, toplumsal olarak kabul görmeyen ve olumsuz özellikler olmalıdır.
6. Karakter güçleri bireylerin genellenebilir ve istikrarlı bireysel farklılıklarına dayanmalıdır.
7. Karakter güçleri araştırmacılar tarafından bireysel bir farklılık olarak ölçülebilmelidir.
8. Her bir karakter gücü kavramsal ve deneysel olarak diğer karakter güçlerinden farklı bir değeri ifade etmelidir.
9. Karakter güçleri bazı bireylerde dikkat çekici bir şekilde somutlaşabilecek yapıya sahip olmalıdırlar.
10. Karakter güçleri olağanüstü bir şekilde bazı çocuklarda ve gençlerde erken gelişebilecek ve kendisini gösterebilecek yapıya sahip olmalıdırlar.
11. Belirli karakter güçleri bazı bireylerde oldukça düşük düzeyde bulunmalıdır.
12. Karakter güçleri toplumsal uygulamaların ve geleneklerin geliştirmeyi hedeflediği değerler olmalıdırlar (Park, Peterson ve Seligman, 2004).

Bu ölçütler dikkate alınarak altı erdemin temel özelliklerini ifade eden karakter güçleri belirlenmiştir (Tablo 2.3.1) (McGrath, 2015).

Tablo 2.3.1 Erdemler ve Karakter Güçleri VIA Sınıflandırması

Bilgelik	Cesaret	İnsanlık
-Yaratıcılık	-Cesaret	-Nezaket
-Merak	-Dürüstlük	-Sevgi
-Muhakeme	-Azim	-Sosyal Zeka
-Öğrenme Aşkı	-Yaşam Coşkusu	
-Bakış Açısı		
Adalet	Ölçülülük	Aşkınlık
-Adalet	-Affetmek	-Güzelliğin Değerini Bilme
-Liderlik	-Alçakgönüllülük	-Şükran
-Takım Çalışması	-Tedbirlilik	-Umut
	-Özyönetim	-Mizah
		-Maneviyat

Bilgelik erdemi, Peterson ve Seligman'a (2004) göre bireyin iyi bir yaşama hizmet etmek için bilgiyi edinme ve onu kullanmaya yönelik sahip olduğu bilişsel karakter güçlerini içermektedir. Bu erdem altında toplam 5 karakter gücü yer almaktadır. Yaratıcılık karakter gücü kişinin orijinal, şaşırtıcı veya olağandışı kabul edilecek ve aynı zamanda uygulanabilir fikirler veya davranışlar üretmesidir. Merak karakter gücü, kişinin devam etmekte olan bir deneyime ilişkin bilgi arayışı ve yaşantısal değişikliğe yönelik sahip olduğu içsel motivasyondur. Muhakeme karakter gücü, kişinin bir olay karşısında durumu her açıdan inceleyebilmesi ve kanıtlar karşısında açık fikirli davranarak gerektiğinde kararını değiştirebilir olmasıdır. Öğrenme aşkı karakter gücü, kişinin yeni bir bilgi veya beceri edinmeye ve mevcut bilgisini/becerisini geliştirmeye yönelik motivasyona sahip olmasıdır. Bakış açısı karakter gücü, kişinin bilgi birikimini hem kendisinin hem de çevresindekilerin iyi oluşunu geliştirmek için temkinli bir şekilde kullanması ve sosyal yaşantısında bireylere tavsiyelerde bulunmasıdır (Peterson ve Seligman, 2004).

Cesaret erdemi, Peterson ve Seligman'a (2004) göre bireyin karşılaştığı içsel ve dışsal zorluklar karşısında amacına ulaşmak için irade göstermesini kapsamaktadır. Bu

erdem altında toplam 5 karakter gücü yer almaktadır. Cesaret karakter gücü, kişinin korkusuna rağmen maddi veya manevi olarak yapılması gerekeni yapmasıdır. Dürüstlük karakter gücü, kişinin doğruları söylemesini, yaptıkları konusunda sorumluluk almasını ve kendisini diğerlerine samimi bir şekilde sunmasını ifade etmektedir. Azim karakter gücü, kişinin başladığı işi bitirmesi, engellere rağmen devam etmesi ve sebatkar olmasıdır. Yaşam coşkusu karakter gücü, kişinin hem bedenlen hem de zihnen canlı hissetmesi ve deneyimlediği tüm aktiviteler için hevesli ve coşkulu olmasıdır (Peterson ve Seligman, 2004).

İnsanlık erdemi, Peterson ve Seligman'a (2004) göre bireyin başkalarını ve başkaları ile olan ilişkilerini önemsemesini ve arkadaşlık kurma eğilimini içermektedir. Bu erdem altında toplam 3 karakter gücü yer almaktadır. Nezaket karakter gücü, kişinin diğer insanlara iyilik yapması, onlarla ilgilenmesi ve şefkat göstermesidir. Sevgi karakter gücü, bireyin karşılıklı bir ilişkide (romantik ilişkisinde, dostluklarında, aile ilişkilerinde vs.) diğer kişilerle kurduğu yakın ilişkiye değer vermesidir. Sosyal zeka karakter gücü, bireyin kendisinin ya da başkalarının motivasyonlarının ve duygularının farkında olmasıdır (Peterson ve Seligman, 2004).

Adalet erdemi, Peterson ve Seligman'a (2004) göre bireyin toplumsal düzenin sağlanmasına katkıda bulunmasını ve yaşam içerisindeki tüm etkileşimleri uygun biçimde sürdürme eğilimini içermektedir. Bu erdem altında toplam 3 karakter gücü yer almaktadır. Adalet karakter gücü, kişinin önyargılarını ve duygularını bir kenarı bırakıp herkese eşit biçimde muamele etmesidir. Liderlik karakter gücü, kişinin grup üyelerinin görevlerini yapmalarını sağlama ve üyeler arasında iyi ilişkiler oluşturma kapasitesidir. Takım çalışması karakter gücü, kişinin ait olduğu gruba kendi çıkarlarının ötesinde bir bağlılık ve sadakat göstermesidir (Peterson ve Seligman, 2004).

Ölçülülük erdemi, Peterson ve Seligman'a (2004) göre bireyin aşırılıktan kaçınmasını ve kendisine hakim olmasını kapsamaktadır. Bu erdem altında toplam 4 karakter gücü yer almaktadır. Affetmek karakter gücü, bireyin kin tutmadığı ve duygularıyla başa çıkabildiği için karşısındaki kişiye merhamet göstermesidir. Alçakgönüllülük karakter gücü, kişinin hatalarını kabul etmesi, başarılarını vurgulamak için çaba göstermemesi

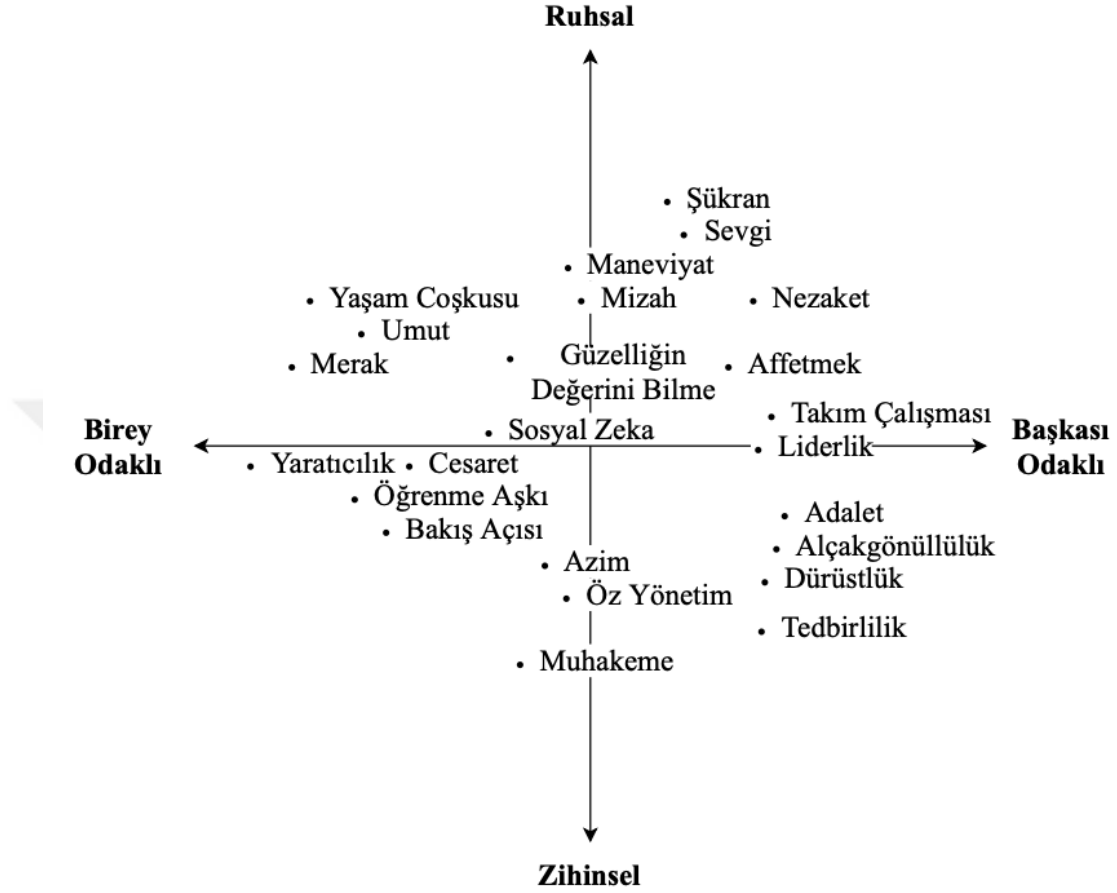
ve hatta başarılı olduğu için kendisini şanslı hissetmesidir. Tedbirlilik karakter gücü, kişinin kısa vadeli hedefleri için uzun vadeli hedeflerini feda etmemesi, seçimlerine özen göstermesi ve risk almamasıdır. Öz yönetim karakter gücü, kişinin hedeflerine ulaşmak için duygularını ve davranışlarını kontrol etmesidir (Peterson ve Seligman, 2004).

Aşkınlık erdemi, Peterson ve Seligman'a (2004) göre bireylerin insanların ötesinde, evrenin veya daha büyük bir varlığın anlamına ulaşmasıdır. Bu erdem altında toplam 5 karakter gücü yer almaktadır. Güzelliğin değerini bilme karakter gücü, kişinin hayatın birbirinden farklı alanlarındaki güzelliği ve mükemmelliği fark etmesidir. Şükran karakter gücü, kişinin hayatında iyi şeyler olduğunun farkına varması ve bunlar için minnettar olmasıdır. Umut karakter gücü, kişinin hayattan en iyisini beklemesi ve bunu başarmak için çaba göstermesidir. Mizah karakter gücü, kişinin başkalarının yüzünde bir gülümseme oluşturabilmesi, stresli olayların içerisinde dahi gülümsetecek noktayı bulabilmesi ve en önemlisi gülmeyi sevmesidir. Maneviyat karakter gücü, kişinin evrenin anlamına dair tutarlı inançlara sahip olmasıdır (Peterson ve Seligman, 2004).

2.3.2 Karakter Güçlerinin Dairesel Modeli

Karakter güçlerinin yukarıda bahsedilen altı ana erdem altındaki gruplaşması kavramsal bir şemadır ve ampirik bir iddia değildir (Peterson ve Park, 2009). Karakter güçlerinin birbirleri ile ilişkilerini tespit etmek amacıyla yürütülen araştırmalar sonucunda iki faktörlü dairesele bir yapıya ulaşılmıştır; (1) ruhsal ve zihinsel, (2) birey odaklı ve başkası odaklı (Şekil 1.3.2) (Ruch ve ark., 2010; Peterson ve Seligman, 2004). Ruhsal karakter güçleri bireylerin duygu, his ve sezgilerine dayanan karakter güçlerini kapsarken, zihinsel karakter güçleri bireylerin mantık, analiz ve muhakeme kabiliyetleri ile ilişkili karakter güçlerini kapsamaktadır (Niemi, 2017). Birey odaklı karakter güçleri kişinin yalnızken sergileyebildiği, başkası odaklı karakter güçleri ise kişinin sergilemek için diğerlerinin varlığına ihtiyaç duyduğu karakter güçlerini içermektedir (Niemi, 2017). Şekil 1.3.2'deki dairesele modele göre karakter

güçlerinin birbirlerine yakın olmaları bireylerde sıklıkla beraber ortaya çıktıkları, uzak olmaları ise daha az uyumlu oldukları anlamına gelmektedir (Peterson ve Park, 2009).



Şekil 2.2 Karakter Güçlerinin Dairesel Modeli

2.3.3 Karakter Güçlerinin ve Yaşam Doyumunun Birlikte Araştırıldığı Çalışmalar

Karakter güçlerini ve yaşam doyumunu birlikte araştıran çalışmalar Tablo 2.3.3'te sunulmuştur. Tabloda 2004 yılından itibaren yapılmış çalışmalara yer verilmiştir. Çalışmaların örneklem özellikleri incelendiğinde, araştırmaların büyük çoğunluğuna yetişkinlerin ya da yetişkin öğrencilerin dahil edildiği görülmektedir (Bauman ve ark., 2019; Brdar, Anić ve Rijavec, 2011; Lee ve ark., 2015; Park, Peterson ve Seligman, 2004; Peterson ve ark., 2007). Diğer araştırmalarda ise örnekleme dahil etme

kriterlerinin çocuklar, ergenler ve kadınlarla sınırlı tutulduğu gözlemlenmiştir (Park ve Peterson, 2006a; Park ve Peterson, 2006b; Proctor ve ark., 2011; Proyer, Gander, Wyss ve Ruch, 2011).

Araştırmaların örneklemlerinin yaşları incelendiğinde en küçük yaş 3 olarak (Park ve Peterson, 2006a), en büyük yaş 93 (Bauman ve ark., 2019) olarak görülmektedir. Araştırmalardaki örneklemelerin en dar yaş aralığı 3-9 (Park ve Peterson, 2006a), en geniş yaş aralığı ise 19-73'dür (Proyer, Gander, Wyss ve Ruch, 2011). Tabloya dahil edilen araştırmaların bazılarında örneklemin yalnızca yaş ortalaması (Park, Peterson ve Seligman, 2004; Peterson ve ark., 2007), bir tanesinde ise katılımcıların yalnızca 8. ve 9. sınıf öğrencisi oldukları (Proctor ve ark., 2011) bildirilmiştir.

Araştırmaların katılımcı sayısı 304 (Lee ve ark., 2015) ile 15598 (Bauman ve ark., 2019) arasında değişiklik göstermektedir. Araştırmaların yarısının örneklem sayısı 1000'in üzerinde (Bauman ve ark., 2019; Park, Peterson ve Seligman, 2004; Peterson ve ark., 2007; Proyer, Gander, Wyss ve Ruch, 2011), diğer yarısının ise örneklem sayısının 1000'in altında (Brđar, Anić ve Rijavec, 2011; Lee ve ark., 2015; Park ve Peterson, 2006a; Park ve Peterson, 2006b; Proctor ve ark., 2011) olduğu görülmektedir. Tabloya dahil edilen araştırmaların büyük bir kısmının online olarak yürütüldüğü görülmektedir (Bauman ve ark., 2019; Lee ve ark., 2015; Park, Peterson ve Seligman, 2004; Park ve Peterson, 2006a; Proyer, Gander, Wyss ve Ruch, 2011). Kalan araştırmaların yarısının yüz yüze (Brđar, Anić ve Rijavec, 2011; Proctor ve ark., 2011) yürütüldüğü, yarısının ise hem online hem de yüz yüze yöntemleri birlikte kullandığı (Park ve Peterson, 2006b; Peterson ve ark., 2007) gözlemlenmiştir.

Karakter güçlerini ve yaşam doyumunu birlikte araştıran çalışmalara mutluluk yönelimleri, yaşam bağlılığı, pozitif ve negatif duygular, özsaygı gibi farklı değişkenler dahil edilmiştir (Lee ve ark., 2015; Peterson ve ark., 2007; Proctor ve ark., 2011). Araştırma sonuçlarına göre başta yaşam coşkusu, umut, sevgi, merak ve şükran karakter güçleri olmak üzere ruhsal karakter güçlerinin yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergiledikleri gözlemlenmiştir (Brđar, Anić ve Rijavec, 2011;

Lee ve ark., 2015; Park, Peterson ve Seligman, 2004; Park ve Peterson, 2006a; Park ve Peterson, 2006b; Peterson ve ark., 2007; Proyer, Gander, Wyss ve Ruch, 2011).



Tablo 2.3.3 Karakter Güçlerinin ve Yaşam Doyumunun Birlikte Araştırıldığı Çalışmalar

Çalışma	Ülke/Bölge	Örneklem	Katılımcı Sayısı	Uygulanma Yöntemi	Değişkenler	Ölçekler	Karakter Güçleri ve Yaşam Doyumu ile ilgili Sonuçlar
Bauman ve ark. (2019)	Avrupa	46-93 yaş arası yetişkinler	15598	Online	Karakter Güçleri, Yaşam Doyumu	VIA-IS, SwLS	Karakter güçlerinin yaşam doyumuna olan katkısının bireylerin yaşı ilerledikçe genel olarak azaldığı, yalnızca alçakgönüllülük ve tedbirlik karakter güçlerinin etkisinin bireylerin yaşı arttıkça artış gösterdiği tespit edilmiştir.
Brđar, Anić ve Rijavec (2011)	Hırvatistan	18-28 yaş arası öğrenciler	818	Yüz yüze	Karakter Güçleri, Yaşam Doyumu	VIA-IS, SwLS	Umut, yaşam coşkusu ve şükran karakter güçleri düzeyleri arttıkça yaşam doyumunun da artış gösterdiği bulunmuştur. Kadınlarda yaşam doyumunu yaşam coşkusu, şükran, umut, güzelliğin değerini bilme ve sevgi karakter güçleri yordamıştır. Erkeklerde ise yaşam doyumunu yaratıcılık, bakış açısı, adalet ve mizah karakter güçleri yordamıştır.
Lee ve ark. (2015)	Singapur	30-39 yaş arası yetişkinler	304	Online	Karakter Güçleri, Yaşam Doyumu, Mutluluk Yönelimleri, Yaşam Bağlılığı	VIA-IS, SwLS, OHS, LET	Yaşam coşkusu, umut, sevgi, merak ve şükran karakter güçleri düzeyleri arttıkça yaşam doyumuna da artış göstermiştir.

Tablo 2.3.3 Karakter Güçlerinin ve Yaşam Doyumunun Birlikte Araştırıldığı Çalışmalar (devamı)

Çalışma	Ülke/Bölge	Örneklem	Katılımcı Sayısı	Uygulanma Yöntemi	Değişkenler	Ölçekler	Karakter Güçleri ve Yaşam Doyumu ile ilgili Sonuçlar
Park, Peterson ve Seligman (2004)	Tüm Dünya	Yaş ortalaması 35-40 arasında olan yetişkinler	5299	Online	Karakter Güçleri, Yaşam Doyumu	VIA-IS, SwLS	Umut, yaşam coşkusu, şükran, sevgi ve merak karakter güçleri düzeyleri arttıkça yaşam doyumunun da arttığı gözlemlenmiştir. Ruhsal karakter güçlerinin düzeyi artış gösterdikçe mutluluk düzeyi de yükselmiştir.
Park ve Peterson (2006a)	Amerika Birleşik Devletleri	3-9 yaş arası çocuklar	680	Online	Ebeveynlerin çocuklarını tanımladığı yazıların içerik analizi yapılmıştır		Sevgi, umut ve yaşam coşkusu karakter güçlerinin düzeyleri yükseldikçe mutluluk seviyesinde de artış gözlemlenmiştir.
Park ve Peterson (2006b)	Amerika Birleşik Devletleri	10-17 yaş arası gençler	736	Online ve yüz yüze	Karakter Güçleri, Yaşam Doyumu	VIA-YS, SWLS	Umut, yaşam coşkusu, şükran ve sevgi karakter güçleri düzeyleri artış gösterdikçe yaşam doyumu seviyesinin de arttığı gözlemlenmiştir. Ruhsal karakter güçlerinin düzeyi artış gösterdikçe mutluluk düzeyi de yükselmiştir.

Tablo 2.3.3 Karakter Güçlerinin ve Yaşam Doyumunun Birlikte Araştırıldığı Çalışmalar (devamı)

Çalışma	Ülke/Bölge	Örneklem	Katılımcı Sayısı	Uygulanma Yöntemi	Değişkenler	Ölçekler	Karakter Güçleri ve Yaşam Doyumu ile ilgili Sonuçlar
Peterson ve ark. (2007)	Amerika Birleşik Devletleri ve İsviçre	Yaş ortalaması 40-50 arasında olan yetişkinler	12884	Online ve yüz yüze	Karakter Güçleri, Yaşam Doyumu, Mutluluk Yönelimleri	VIA-IS, SwLS, OHS	Sevgi ve şükran karakter güçlerinin yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkilerinin olduğu bulunmuştur. Sevgi ve şükran karakter güçlerinin düzeyleri arttıkça yaşam doyumunun da artış gösterdiği gözlemlenmiştir.
Proctor ve ark. (2011)	İngiltere	8. ve 9. Sınıf öğrencileri	319	Yüz yüze	Öğrenci Yaşam Doyumu, Pozitif ve Negatif Duygular, Özsaygı	SLSS, PANAS, RSES	Karakter güçleri geliştirme müdahalesinin yaşam doyumunu artırdığı tespit edilmiştir.
Proyer, Gander, Wyss ve Ruch (2011)	İsveç	19-73 yaş arası kadınlar	1087	Online	Karakter Güçleri, Zamansal Yaşam Doyumu	VIA-IS, TSWLS	Umut, yaşam coşkusu, şükran, sevgi ve merak karakter güçlerindeki artışın yaşam doyumunu en çok artıran karakter güçleri olduğu bulunmuştur.

Notlar: VIA-IS: Values In Action Inventory of Strengths, SwLS: Satisfaction with Life Scale, OHS: Orientations to Happiness Scale, LET: Life Engagement Test, VIA-Youth: Values In Action Character Strengths Youth Survey, SLSS: Students Life Satisfaction Scale, PANAS: Positive and Negative Affect Scale, RSES: Rosenberg's Self-Esteem Scale, TSWLS: Temporal Satisfaction with Life Scale.

2.3.4 Karakter Güçlerinin ve Bağımlılığın Birlikte Araştırıldığı Çalışmalar

Selvam'ın (2015) yürüttüğü 53 araştırmanın dahil edildiği sistematik literatür taraması sonucunda bilgelik, dürüstlük, yaşam coşkusu, alçakgönüllülük, affetmek, nezaket, sevgi, umut ve maneviyat karakter güçlerinin bağımlılık ve iyileşme süreçleri ile daha bağlantılı olduğu bulunmuştur. Logan, Kilmer ve Marlatt (2010) ise 18-26 yaş arasındaki üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ölçülülük erdemi arttıkça genç yetişkinlerin alkolden uzak durma oranında artış ve alkol kullanma riskinde ise azalma gözlemlemişlerdir. Ek olarak, adalet ve aşkınlık erdemlerindeki artışın ise alkolden uzak durma oranındaki artış ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Antony (2012) de 18-30 yaş arası üniversite öğrencilerinin alkol ve kompulsif internet kullanımını içeren çeşitli bağımlılık davranışlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda, tedbirlilik, dürüstlük, maneviyat ve affetmek karakter güçlerinin eksikliğinin bağımlılık davranışlarının yordayıcısı olduğu gözlemlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığın direkt olarak araştırıldığı bir çalışmada, Choi ve ark. (2015), akıllı telefon bağımlılığı için ölçülülük erdeminin, internet bağımlılığı için ise cesaret erdeminin koruyucu olduğunu bulmuşlardır.

Sonuç olarak, yapılan araştırmalar incelendiğinde bilgelik, dürüstlük, yaşam coşkusu, alçakgönüllülük, affetmek, nezaket, sevgi, umut, maneviyat ve tedbirlilik karakter güçleri (Selvam, 2015; Antony, 2012) ile ölçülülük, adalet, aşkınlık ve cesaret erdemlerinin (Logan, Kilmer ve Marlatt, 2010; Choi ve ark., 2015) bireylerin sergilediği bağımlılık davranışları ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

2.4 Araştırmanın Önemi, Amacı ve Hipotezleri

Teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte internet bağımlılığı yaygınlığı dünya genelinde %6'ya, Türkiye'nin de dahil edildiği Orta Doğu bölgesinde ise %10.9'a kadar yükselmiştir (Cheng ve Li, 2014). Artan yaygınlık oranlarını takiben son 10 yılda internet, sosyal medya kullanımı ve teknolojik bağımlılıklarını araştıran çalışmalar artış göstermiştir. Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının bir alt türüdür ve yürütülen araştırmalar bu bağımlılık türünün bireylerin ruh sağlığına bilişsel, duygusal ve davranışsal açılardan zarar verebilecek çeşitli etkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur (Cheng ve Li, 2014). Literatürde sosyal medya bağımlılığının ruh sağlığının bilişsel öğelerinden yaşam doyumu ile ilişkisine dair karışık sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Bozoğlan, Demirer ve Şahin, 2013; Srivastava, 2015; Şahin, 2017). Türkiye'de yürütülen ve bu ilişkiyi araştıran çalışmaların yalnızca öğrencilerle yürütülmesi elde edilen sonuçların genellenebilirliğini düşürmektedir. Bu araştırmanın amaçları arasında, literatürde karışık sonuçlara sahip olan bu ilişkinin Türkiye'de yaşayan ve yalnızca öğrencilerden oluşmayan bir örnekleme ilk defa test edilmesi yer almaktadır.

Sosyal medya kullanımı ve bağımlılığının yaşam doyumu ile ilişkisini araştırılmaya başlansa da henüz sosyal medya platformlarını (Instagram, Twitter vs.) ve sosyal medya kullanım verilerini (günlük kullanım süresi, sosyal medyaya erişilen cihazların sayısı vs.) spesifik olarak yaşam doyumu ile birlikte inceleyen çalışmalar hayata geçirilmemiştir. Sosyal medya platformları ortak özelliklere sahip olsalar da, platformlar kendi aralarında kullanıcıların kullanım amaçlarına göre (görüntü temelli paylaşımlar yapma, güncel bilgileri takip etme vs.) farklılaşmaktadır ve literatürde kullanım amaçlarının farklılaşmasının bulguların da farklılaşmasına neden olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanım verileri kişilerin günlük rutinlerini yansıttığından yaşam doyumu ile yakından ilişkilidir. Farklı platformların farklı etkiler ortaya çıkarması ve sosyal medya kullanımının bireylerin günlük rutinlerini yansıtmaması nedeniyle sosyal medya platformlarının spesifik olarak yaşam doyumu ile birlikte incelenmesi önem taşımaktadır. Bu araştırmanın amaçları arasında sosyal medya platformlarının ve sosyal medya kullanım verilerinin yaşam doyumu ile ilişkisini detaylı olarak incelemek yer almaktadır.

Literatürde sosyal medya bağımlılığına yönelik standart olarak kabul edilen bir müdahale programı yoktur ancak en sık araştırılan ve kullanılan yaklaşımlar Bilişsel Davranışçı Terapi ve Motivasyonel Görüşme yöntemleridir (Sharma ve Palanichamy, 2018). Pozitif psikoloji temelli yaklaşımlardan karakter güçlerinin sosyal medya bağımlılığı ile incelendiği çalışmalar henüz hayata geçirilmemiştir. Karakter güçlerinin en önemli özelliklerinden birisi kuvvetlendirilebilir olmalarıdır ve bu özellik karakter güçlerinin sosyal medya bağımlılığında koruyucu ve iyileştirici faktör olarak kullanılabilir olduğu anlamına gelmektedir. Ancak öncelikle karakter güçlerinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ile ilişkilerinin saptanması gerekmektedir. Bu araştırma, sosyal medya bağımlılıklarında gerekli olan müdahale programları için taban oluşturmayı ve spesifik olarak hangi güç noktalarına odaklanılacağını tespit etmeyi amaçlamaktadır.

Bu araştırmanın 7 temel araştırma sorusu bulunmaktadır:

1. Yaşam doyumu ile sosyodemografik değişkenler arasında nasıl bir ilişki vardır?
2. Sosyal medya kullanım verileri ile sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında nasıl bir ilişki vardır?
3. Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında nasıl bir ilişki vardır?
4. Yaşam doyumu ve karakter güçleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
5. Sosyal medya bağımlılığı ve karakter güçleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
6. Sosyal medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve karakter güçlerinin yaşam doyumuna etkisi nedir?
7. Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide karakter güçlerinin rolü nedir?

Bu araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

1. Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki vardır.
2. Yaşam doyumu ve ruhsal karakter güçleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.
3. Sosyal medya bağımlılığı ve cesaret, dürüstlük, azim ve yaşam coşkusu karakter güçleri arasında negatif yönde bir ilişki vardır.
4. Instagram kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, merak, yaşam coşkusu, sevgi, şükran ve umut karakter güçleri yaşam doyumunu yordamaktadır.
5. Karakter güçleri, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1 Örneklem

Bu araştırmada, sosyal medya uygulamalarının en az birinde hesabı bulunan toplam 269 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılara sosyal medya ve e-posta grupları aracılığı ile ulaşılmış olup, veri internet anketi yöntemi ile toplanmıştır. Türkçe bilen, 18-30 yaş aralığında yer alan ve elektronik ortamda anket yanıtlayabilen kişiler çalışmaya dahil edilmiştir. Sosyo-Demografik Bilgi Formunda doğum tarihini yanlış işaretleyen 21 kişinin verileri araştırmadan çıkartılmıştır. Dışlama kriterleri göz önüne alındığında, araştırmaya toplam 248 katılımcı dahil edilmiştir.

3.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, VIA Karakter Güçleri Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeklerin araştırmada kullanılabilmesi için, Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapan araştırmacılardan yazılı olarak izin alınmıştır. Ölçeklerin psikometrik özellikleri Ek 1'de bulunmaktadır.

3.2.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini edinmek amacı ile kullanılan Sosyo-Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup, yalnızca gelir düzeyine ilişkin soru izin dahilinde başka bir çalışmadan alınmıştır. Formda katılımcılara cinsiyeti,

doğum tarihi, romantik ilişki durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, yaşamının büyük çoğunluğunu nerede geçirdiği, ilk akıllı telefonunu aldığı yaş, sahip olduğu sosyal medya hesapları, sosyal medya hesaplarına eriştiği cihazlar, sosyal medya hesaplarını günde kaç saat kontrol ettiği, daha önce psikolojik destek alıp almadığı ve aldıysa rahatsızlığının ismi ile ilgili sorular yöneltmiştir. Bu ölçeğin bir kopyası Ek 2’de bulunmaktadır.

3.2.2 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015), katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarını tespit etmek amacı ile direkt olarak Türkçe geliştirilmiştir. Ölçek 41 madde ve meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların ölçek sorularını ‘1=Hiçbir zaman’ ve ‘5=Her zaman’ arasında değişen 5’li likert derecelendirme yöntemi ile cevaplaması beklenmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan en az 41 en fazla 205’tir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden alınan toplam puan ‘Bağımlılık Yok’, ‘Az Bağımlı’, ‘Orta Bağımlı’, ‘Yüksek Bağımlı’ ve ‘Çok Yüksek Bağımlı’ arasında değişen 5 farklı sonuç ile neticelenmektedir.

3.2.3 Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen, ve Griffin, 1985), yetişkin bireylerin yaşamlarının tüm alanlarındaki doyumlarını ölçmek amaçlı kullanılmıştır. Ölçek 5 sorudan oluşmaktadır. Orijinali 7’li likert biçiminde oluşturulmuş olsa da Türkçe adaptasyonunda 5’li likert kullanılmıştır. Katılımcılar soruları ‘1=Hiç katılmıyorum’ ve ‘5=Tamamen katılıyorum’ aralığındaki 5 derecede puanlamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 25’tir. Elde edilen toplam puanın artması, yaşam doyumunun arttığını göstermektedir. Bu ölçeğin psikometrik özellikleri Ek 1’de bulunmaktadır.

3.2.4 VIA Karakter Güçleri Ölçeği

VIA Karakter Güçleri Ölçeği (Peterson ve Seligman, 2004), katılımcıların karakter gücü puanlarını tespit etmek amacı ile kullanılmıştır. Ölçek 120 sorudan oluşmaktadır ve temel 24 karakter gücünü ölçmektedir. Bu ölçek 5’li Likert stilinde oluşturulmuş olup, katılımcıların yanıtları ‘1=Hiç benim gibi değil’ ve ‘5=Tamamen benim gibi’ aralığında puanlanmaktadır. Karakter güçleri aldıkları puanlar itibarıyla sıralanıp, en üstte yer alanlar kişinin en belirgin karakter güçleri olarak nitelendirilmektedir. Bu ölçeğin psikometrik özellikleri Ek 1’de bulunmaktadır.

3.3 İşlem

Bu araştırmayı gerçekleştirebilmek için öncelikle İbn Haldun Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığından etik onayı alınmıştır. Nicel metodolojiye sahip bu araştırmada, tesadüfi olmayan örnekleme metotları içerisinde yer alan kartopu örnekleme yöntemi (Faugier ve Sargeant, 1997) kullanılmıştır. Katılımcılar anket öncesinde Aydınlatılmış Onam Formu aracılığı ile araştırmanın amacı ve katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu açısından bilgilendirilmiştir. Bu formun bir kopyası Ek 3’te bulunmaktadır. Formu okuyup devam etmeyi onaylayan katılımcılar, internet anketi yöntemi ile 4 ölçek doldurmuşlardır. Ölçeklerin cevaplandırma süresi ortalama 20 dakikadır.

3.4 Veri analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler kodlandıktan sonra SPSS 26.0 ve PROCESS v3.5 programları aracılığı ile analiz edilmiştir. Analiz öncesinde araştırma kriterlerine uygun olmayan katılımcıların verileri dışlanmış, boş bırakılan soru ya da kayıp değere rastlanmamıştır. Sosyodemografik değişkenlerde ise alt gruplardaki katılımcı sayılarını dengelemek amacı ile uygun olan bazı gruplar birleştirilmiştir.

Verilerin normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile incelenmiş, normal dağılım gösteren ve göstermeyen değişkenlerin olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcı sayısı 30'un üzerinde olduğundan ve değişkenlerin çarpıklık-basıklık değerleri -2 ile +2 arasında yer aldığından parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir (George ve Mallery, 2010; Pallant, 2013).

Sosyodemografik verilerin analizinde iki kategorili değişkenlerin ölçek puanlarına göre farklılaşmasını tespit etmek için t testi, ikiden fazla kategorili değişkenlerin ölçek puanlarına göre farklılaşmasını tespit etmek için varyans analizi (ANOVA), gruplar arasındaki farklıların kaynağını tespit etmek için Games-Howell, Hochberg GT2 ve Gabriel post-hoc testleri, ölçekler ve alt ölçekler arasındaki ilişkileri tespit etmek için Pearson korelasyon analizi, yaşam doyumu düzeyini yordayıcı değişkenleri tespit etmek için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Hiyerarşik regresyon modeline literatürde yordayıcı olarak tespit edilen değişkenler eklenmiştir.

Karakter güçlerinin sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu ilişkisindeki açıklayıcılığını tespit etmek amacıyla SPSS eklentisi PROCESS v3.5 ile aracılık testi uygulanmıştır. Eklentideki aracılık testi; toplam, doğrudan ve dolaylı etki tahminlerini açıklamak için kullanılan standart olmayan beta değerlerini ve bunların karşılığı olan güven aralıklarını (%95) tespit etmektedir. Regresyon temelli aracılık sonuçları ve modeldeki dolaylı etki 5000 Bootstrap örnekleme ile incelenmiştir (Preacher ve Hayes, 2008). Bootstrap, aracılık hipotezinin test edilmesini sağlayan parametrik olmayan bir testtir.

Araştırmada yapılan tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı, karakter güçleri ve yaşam doyumu puanlarına dair bulgular yer almaktadır.

4.1 Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Dağılımlar

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere, cinsiyetin [$t(246) = ,06; p > 0.05$] ve yaşamın büyük çoğunluğundaki yerleşim yerinin [$F(2, 245) = ,67; p > 0.05$] katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Katılımcıların yaşları bağımlılık literatürü dikkate alınarak kategorize edilmiştir (Livingston ve Vashishtha, 2019; Zhang ve ark., 2017). Yaşın [$F(2, 245) = 5.10; p < 0.01$], katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Yapılan Post-hoc analizi sonucunda, 23-25 yaş arasındaki ve 26 yaş ve üzeri kişilerin, 18-22 yaş arasındaki kişilere göre yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. İlişki durumunun [$F(2, 245) = 11,42; p < 0.01$], katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Post-hoc analizi sonucunda, evli kişilerin, bekar ve ilişki durumunu diğer (boşanmış veya ilişkisi var) olarak tanımlayan kişilere göre yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim durumunun [$F(2, 245) = 3.32; p < 0.05$] katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Post-hoc analizi sonucunda, lisansüstü mezunu kişilerin, mezuniyet derecesi lise ve altı olan

kişilere göre yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışma durumunun $[F(2, 245) = 5,34; p < 0.01]$, katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Post-hoc analizi sonucunda, çalışan ve çalışmayan kişilerin, öğrencilere göre yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ekonomik durumun $[F(2, 245) = 5,34; p < 0.01]$, katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Post-hoc analizi sonucunda, ekonomik durumunu yüksek olarak tanımlayan kişilerin, ekonomik durumunu düşük ve orta olarak tanımlayan kişilere göre yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Psikolojik veya psikiyatrik bir destek geçmişin $[t(246) = 3,76; p < 0.01]$, katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Psikolojik veya psikiyatrik destek geçmişi olmayan kişilerin, psikolojik veya psikiyatrik destek geçmişi olan kişilere göre yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikiyatrik tanı geçmişinin $[t(246) = 4,80; p < 0.01]$, katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Psikiyatrik tanı geçmişi olmayan kişilerin, psikiyatrik tanı geçmişi olan kişilere göre yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.1: Sosyodemografik Verilere Göre Grupların Yaşam Doyumu Puanları

	<i>n</i>	%	$\bar{x}$	<i>SS</i>
Cinsiyet				
Kadın	185	74.6	16.54	3.98
Erkek	63	25.4	16.57	4.24
Yaş **				
18-22	57	23	15.07	4.65
23-25	77	31	17.03	3.90
26 ve üzeri	114	46	19.56	3.64
İlişki Durumu **				
Bekar	112	45.2	15.55	4.24
Evli	83	33.5	18.18	3.59
Diğer	53	21.4	16.08	3.51
Eğitim Durumu *				
Lise ve altı	92	37.1	15.78	4.51
Üniversite	125	50.4	16.81	3.73
Lisansüstü	31	12.5	17.74	3.40

Tablo 4.1: Sosyodemografik Verilere Göre Grupların Yaşam Doyumu Puanları (devamı)

	<i>n</i>	%	$\bar{x}$	<i>SS</i>
Çalışma Durumu **				
Çalışmıyor	46	18.5	17.30	4.05
Öğrenci	86	34.7	15.42	3.97
Çalışıyor	116	46.8	17.08	3.94
Ekonomik Durumu **				
Düşük	15	6	14.40	4.61
Orta	172	69.4	16.30	3.97
Yüksek	61	24.6	17.75	3.81
Yerleşim Yeri				
Köy, kasaba veya ilçe	42	16.9	17.17	3.71
Şehir	46	18.5	16.22	4.53
Büyükşehir	160	64.5	16.48	3.98
Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Geçmişi **				
Var	73	29.4	15.00	4.42
Yok	175	70.6	17.19	3.70
Psikiyatrik Tanı Geçmişi **				
Var	47	19	14.11	4.40
Yok	201	81	17.11	3.74

n = Gözlem sayısı, % = yüzdelik değer, $\bar{x}$ = ortalama, *SS* = standart sapma

* *p* < .05

** *p* < .01

4.2 Sosyal Medya Kullanım Verilerine İlişkin Dağılımlar

Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere, Facebook hesabına sahip olmanın [$t(246) = 1,33$; $p > 0.05$] ve sosyal medyaya erişilen cihazların sayısının [$F(2, 245) = 6,37$; $p > 0.05$] katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

İlk akıllı telefona sahip olunan yaştan [$t(246) = 1,99$; $p < 0.05$], katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. İlk akıllı telefonunu 10-19 yaşları arasında alan kişilerin, ilk akıllı telefonunu 20 yaşında ya da sonrasında alan kişilere göre sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sahip olunan sosyal medya

hesaplarının sayısının [$F(4, 243) = 6,37; p < 0.01$], katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Post-hoc analizi sonucunda, 3, 4 veya daha fazla hesaba sahip olan kişilerin, 1 veya 2 hesabı olan kişilere göre sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Instagram hesabına sahip olmanın [$t(246) = 3,13; p < 0.01$] katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Instagram hesabına sahip olan kişilerin, Instagram hesabına sahip olmayan kişilere göre sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Twitter hesabına sahip olmanın [$t(246) = 4,18; p < 0.01$] katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Twitter hesabına sahip olan kişilerin, Twitter hesabına sahip olmayan kişilere göre sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Youtube hesabına sahip olmanın [$t(246) = 3,49; p < 0.01$] katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Youtube hesabına sahip olan kişilerin, Youtube hesabına sahip olmayan kişilere göre sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Günlük sosyal medya kullanım süresinin [$F(2, 245) = 28,20; p < 0.01$], katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Post-hoc analizi sonucunda, gün içerisinde 4 saat ve üzeri sosyal medya kullanan kişilerin, gün içerisinde 4 saatten daha az sosyal medya kullanan kişilere göre sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, gün içerisinde 2-4 saat arası sosyal medya kullanan kişilerin, gün içerisinde 2 saatten daha az sosyal medya kullanan kişilere göre sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere, sahip olunan sosyal medya hesaplarının sayısının $[F(4, 243) = 1,64; p > 0.05]$, Twitter hesabına sahip olmanın $[t(246) = 1,49; p > 0.05]$, Youtube hesabına sahip olmanın $[t(246) = 1,95; p > 0.05]$, Facebook hesabına sahip olmanın $[t(246) = ,42; p > 0.05]$ ve sosyal medyaya erişilen cihazların sayısının $[F(2, 245) = ,85; p > 0.05]$ katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

İlk akıllı telefona sahip olunan yaştan $[t(246) = 2,07; p < 0.05]$, katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. İlk akıllı telefonunu 20 yaşında veya sonrasında alan kişilerin, ilk akıllı telefonunu 10-19 yaşları arasında alan kişilere göre yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Instagram hesabına sahip olmanın $[t(246) = 2,70; p < 0.01]$ katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Instagram hesabı olmayan kişilerin, Instagram hesabı olan kişilere göre yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Günlük sosyal medya kullanım süresinin $[F(2, 245) = 3,36; p < 0.05]$, katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Post-hoc analizi sonucunda, gün içerisinde 0-2 saat arası sosyal medya kullanan kişilerin, gün içerisinde 4 saat ve üzeri sosyal medya kullanan kişilere göre yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.2: Sosyal Medya Kullanım Verilere Göre Grupların Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Puanları

	Sosyal Medya Bağımlılığı				Yaşam Doyumu	
	<i>n</i>	%	$\bar{x}$	<i>SS</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>
İlk Akıllı Telefon Yaşı						
10-19	173	69.8	87.80*	28.32	16.20*	4.13
20 ve üzeri	75	30.2	79.68*	31.80	17.35*	3.72
Sosyal Medya Hesapları						
0	5	2	58.20	17.71	19.80	2.77
1	37	14.9	25.71	4.23	17.35	4.57
2	64	25.8	28.17	3.52	16.72	3.64

Tablo 4.2: Sosyal Medya Kullanım Verilere Göre Grupların Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Puanları (devamı)

	Sosyal Medya Bağımlılığı				Yaşam Doyumu	
	<i>n</i>	%	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS
Sosyal Medya Hesapları (devamı)						
3	71	28.6	30.17**	3.58	16.31	3.95
4 ve üzeri	71	28.6	28.50**	3.38	15.97	4.17
Instagram Hesabı						
Var	217	87.5	87.53**	29.45	16.29**	4.02
Yok	31	12.5	70.03**	29.64	18.35**	3.76
Twitter Hesabı						
Var	151	60.9	91.44**	29.64	16.24	3.90
Yok	97	39.1	75.85**	27.01	17.02	4.23
Youtube Hesabı						
Var	133	53.6	91.31**	29.47	16.08	4.10
Yok	115	46.4	78.44**	28.31	17.08	3.92
Facebook Hesabı						
Var	147	59.3	87.41	29.45	16.46	3.98
Yok	101	40.7	82.34	29.67	16.67	4.14
Sosyal Medyaya Erişilen Cihazların Sayısı						
1	141	56.9	81.65	30.36	16.65	4.06
2	97	39.1	90.72	38.26	16.26	4.10
3	10	4	85.20	25.32	17.90	2.92
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi						
0-2 saat	104	41.9	73.51**	24.75	17.26*	4.02
2-4 saat	84	33.9	85.15**	23.48	16.31	3.71
4 saat ve üzeri	60	24.2	106.12**	33.66	15.63*	4.36

n = Gözlem sayısı, % = yüzdelik değer, $\bar{x}$ = ortalama, SS = standart sapma

**p* < .05

***p* < .01

4.3 Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri ile Karakter Güçleri ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Tablo 4.3.1'e göre; bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda, bireylerin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puan ile yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında da

negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -0.286$; $p < 0.01$). Bireylerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanları arttıkça, yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların düştüğü görülmüştür.

Tablo 4.3.1: Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayısı

Ölçek ve Alt Ölçekler	Yaşam Doyumu Ölçeği
Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanı	r -0.286** p 0.000

** $p < .01$

Tablo 4.2.2'ye göre; katılımcıların en yüksek 5 karakter gücü sırasıyla dürüstlük ($\bar{x}=4,42$), nezaket ($\bar{x}=4,35$), adalet ($\bar{x}=4,13$), muhakeme ($\bar{x}=4,12$) ve takım çalışması ($\bar{x}=4,07$) olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların en düşük 5 karakter gücü öz yönetim ($\bar{x}=3,28$), affetmek ($\bar{x}=3,30$), öğrenme aşkı ($\bar{x}=3,40$), alçakgönüllülük ($\bar{x}=3,45$) ve yaşam coşkusu ($\bar{x}=3,58$) yer almıştır.

Bireylerin karakter güçleri alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda, yaratıcılık ($r = 0.135$; $p < 0.05$), merak ($r = 0.206$; $p < 0.01$), muhakeme ($r = 0.214$; $p < 0.01$), öğrenme aşkı ($r = 0.157$; $p < 0.05$), bakış açısı ($r = 0.230$; $p < 0.01$), cesaret ($r = 0.247$; $p < 0.01$), dürüstlük ($r = 0.255$; $p < 0.01$), azim ($r = 0.381$; $p < 0.01$), yaşam coşkusu ($r = 0.411$; $p < 0.01$), nezaket ($r = 0.219$; $p < 0.01$), sevgi ($r = 0.502$; $p < 0.01$), sosyal zeka ($r = 0.157$; $p < 0.05$), liderlik ($r = 0.177$; $p < 0.01$), tedbirliklik ($r = 0.282$; $p < 0.01$), öz yönetim ($r = 0.333$; $p < 0.01$), güzelliğin değerini bilme ($r = 0.215$; $p < 0.01$), şükran ($r = 0.414$; $p < 0.01$), umut ($r = 0.519$; $p < 0.01$), maneviyat ($r = 0.287$; $p < 0.01$) alt ölçekleri ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaratıcılık, merak, muhakeme, öğrenme aşkı, bakış açısı, cesaret, dürüstlük, azim, yaşam coşkusu, nezaket, sevgi, sosyal zeka, liderlik, tedbirliklik, özyönetim, güzelliğin değerini bilme, şükran, umut, maneviyat

düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumu düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür. Bireylerin adalet, takım çalışması, affetmek, alçakgönüllülük ve mizah alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Karakter güçleri ölçeğinin yaratıcılık ($r = -0.172$; $p < 0.01$), muhakeme ($r = -0.163$; $p < 0.05$), bakış açısı ($r = -0.208$; $p < 0.01$), cesaret ($r = -0.217$; $p < 0.01$), dürüstlük ($r = -0.236$; $p < 0.01$), azim ($r = -0.294$; $p < 0.01$), yaşam coşkusu ($r = -0.163$; $p < 0.01$), sevgi ($r = -0.190$; $p < 0.01$), liderlik ($r = -0.190$; $p < 0.01$), tedbirlilik ($r = -0.233$; $p < 0.01$), özyönetim ($r = -0.228$; $p < 0.01$) ve umut ($r = -0.228$; $p < 0.01$) alt ölçekleri ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaratıcılık, muhakeme, bakış açısı, cesaret, dürüstlük, azim, yaşam coşkusu, sevgi, liderlik, tedbirlilik, özyönetim ve umut alt ölçeklerinin puanı yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı toplam puanının düştüğü gözlemlenmiştir. Bireylerin merak, öğrenme aşkı, nezaket, sosyal zeka, adalet, takım çalışması, affetmek, alçakgönüllülük, güzelliğin değerini bilme, şükran, mizah ve maneviyat alt ölçekleri ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Karakter güçleri toplam puanı ile yaşam doyumu arasında ($r = 0.398$; $p < 0.01$) pozitif yönde, sosyal medya bağımlılığı puanı arasında ($r = -0.194$; $p < 0.01$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 4.3.2: Karakter Güçleri Alt Ölçeklerinin Betimleyici Değerleri ile Yaşam Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Ölçek ve Alt Ölçekler	$\bar{x}$	SS	Yaşam Doyumu Toplam Puanı		Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanı	
Yaratıcılık Alt Ölçeği Puanı	3.82	.72	r	-0.172**	r	0.135*
			p	0.006	p	0.033
Merak Alt Ölçeği Puanı	3.60	.70	r	-0.040	r	0.206**
			p	0.527	p	0.001

Tablo 4.3.2: Karakter Güçleri Alt Ölçeklerinin Betimleyici Değerleri ile Yaşam Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları (devamı)

Ölçek ve Alt Ölçekler	$\bar{x}$	SS	Yaşam Doyumu Toplam Puanı		Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanı	
Muhakeme Alt Ölçeği Puanı	4.12	.60	<i>r</i> <i>p</i>	-0.163* 0.010	<i>r</i> <i>p</i>	0.214** 0.001
Öğrenme Aşkı Alt Ölçeği Puanı	3.40	.71	<i>r</i> <i>p</i>	-0.037 0.557	<i>r</i> <i>p</i>	0.157* 0.013
Bakış Açısı Alt Ölçeği Puanı	3.99	.64	<i>r</i> <i>p</i>	-0.208** 0.001	<i>r</i> <i>p</i>	0.230** 0.000
Cesaret Alt Ölçeği Puanı	3.71	.70	<i>r</i> <i>p</i>	-0.217** 0.001	<i>r</i> <i>p</i>	0.247** 0.000
Dürüstlük Alt Ölçeği Puanı	4.42	.50	<i>r</i> <i>p</i>	-0.236** 0.000	<i>r</i> <i>p</i>	0.255** 0.000
Azim Alt Ölçeği Puanı	3.80	.87	<i>r</i> <i>p</i>	-0.294** 0.000	<i>r</i> <i>p</i>	0.381** 0.000
Yaşam Coşkusu Alt Ölçeği Puanı	3.58	.69	<i>r</i> <i>p</i>	-0.163** 0.010	<i>r</i> <i>p</i>	0.411** 0.000
Nezakete Alt Ölçeği Puanı	4.35	.57	<i>r</i> <i>p</i>	-0.009 .886	<i>r</i> <i>p</i>	0.219** 0.001
Sevgi Alt Ölçeği Puanı	4.00	.66	<i>r</i> <i>p</i>	-0.190** 0.003	<i>r</i> <i>p</i>	0.502** 0.000
Sosyal Zeka Alt Ölçeği Puanı	3.85	.61	<i>r</i> <i>p</i>	-0.074 0.246	<i>r</i> <i>p</i>	0.157* 0.013
Adalet Alt Ölçeği Puanı	4.13	.65	<i>r</i> <i>p</i>	0.009 0.887	<i>r</i> <i>p</i>	0.119 0.062
Liderlik Alt Ölçeği Puanı	3.87	.70	<i>r</i> <i>p</i>	-0.159* 0.012	<i>r</i> <i>p</i>	0.177** 0.005
Takım Çalışması Alt Ölçeği Puanı	4.07	.61	<i>r</i> <i>p</i>	-0.076 0.231	<i>r</i> <i>p</i>	0.087 0.171
Affetmek Alt Ölçeği Puanı	3.30	.78	<i>r</i> <i>p</i>	0.107 0.093	<i>r</i> <i>p</i>	0.089 0.164
Alçakgönüllülük Alt Ölçeği Puanı	3.45	.68	<i>r</i> <i>p</i>	-0.106 0.095	<i>r</i> <i>p</i>	0.052 0.416
Tedbirlilik Alt Ölçeği Puanı	3.82	.63	<i>r</i> <i>p</i>	-0.233** 0.000	<i>r</i> <i>p</i>	0.282** 0.000
Öz Yönetim Alt Ölçeği Puanı	3.28	.77	<i>r</i> <i>p</i>	-0.228** 0.000	<i>r</i> <i>p</i>	0.333** 0.000

Tablo 4.3.2: Karakter Güçleri Alt Ölçeklerinin Betimleyici Değerleri ile Yaşam Doyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları (devamı)

Ölçek ve Alt Ölçekler	$\bar{x}$	SS	Yaşam Doyumu Toplam Puanı		Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanı	
Güzelliğin Değerini Bilme Alt Ölçeği Puanı	3.97	.64	<i>r</i>	0.019	<i>r</i>	0.215**
			<i>p</i>	0.769	<i>p</i>	0.001
Şükran Alt Ölçeği Puanı	3.79	.70	<i>r</i>	-0.024	<i>r</i>	0.414**
			<i>p</i>	0.709	<i>p</i>	0.000
Umut Alt Ölçeği Puanı	3.62	.72	<i>r</i>	-0.228**	<i>r</i>	0.519**
			<i>p</i>	0.000	<i>p</i>	0.000
Mizah Alt Ölçeği Puanı	3.86	.66	<i>r</i>	-0.100	<i>r</i>	0.114
			<i>p</i>	0.118	<i>p</i>	0.074
Maneviyat Alt Ölçeği Puanı	3.71	.95	<i>r</i>	-0.052	<i>r</i>	0.287**
			<i>p</i>	0.417	<i>p</i>	0.000
Karakter Güçleri Toplam Puanı	457.86	50.68	<i>r</i>	0.398**	<i>r</i>	-0.194**
			<i>p</i>	0.000	<i>p</i>	0.002

$\bar{x}$ = ortalama, SS = standart sapma

**p* < .05

***p* < .01

4.4 Sosyodemografik Değişkenlerin, Instagram Kullanımının, Sosyal Medya Bağımlılığının ve Karakter Güçlerinin Yaşam Doyumu Düzeyine Etkisi

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi, yaşam doyumu düzeyinin yordayıcılarını belirlemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizi incelendiğinde, eşitliğe ilk olarak sosyodemografik değişkenler sonra sırasıyla Instagram kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve belirli karakter güçlerinin (merak, yaşam coşkusu, sevgi, şükür, umut) düzeyleri dahil edilmiştir.

Analizin ilk adımında, modele sosyodemografik değişkenler eklemiştir. Cinsiyet, yaş, ekonomik durum, eğitim durumu, ilişki durumu ve psikiyatrik tanı geçmişi değişkenlerinin yaşam doyumu düzeyine olan olası etkilerinin kontrol edilmesi hedeflenmiştir. Analize sokulacak sosyodemografik değişkenler kategorik olduğu için kukla değişken düzenlenerek analiz yapılmıştır. İki'den fazla kategoriye sahip

değişkenler, iki kategori olacak şekilde düzenlenmiştir. Cinsiyet değişkeni için kadın olmanın etkisi, yaş değişkeni için 22 yaşından büyük olmanın etkisi, ilişki durumu değişkeni için evli olmanın etkisi, eğitim durumu değişkeni için lisansüstü mezunu olmanın etkisi, ekonomik durum değişkeni için yüksek ekonomik seviyenin etkisi, psikiyatrik tanı geçmişi değişkeni için tanı almanın etkisi incelenmiştir.

Sosyodemografik değişkenler ile oluşan modelin, yaşam doyumu düzeyine ilişkin toplam varyansın %20'sini açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu görülmektedir [$F_{Model\ 1}(6, 241) = 10.19, p < .001$]. Ekonomik durumun ($\beta = .183; p < .01$), ilişki durumunun ($\beta = .225; p < .001$), psikiyatrik tanı geçmişinin ($\beta = -.288; p < .001$) modele anlamlı katkılarının olduğu ancak cinsiyetin ($\beta = .057; p > .05$), yaşın ($\beta = -.067; p > .05$) ve eğitim durumunun ($\beta = .078; p > .05$) modele anlamlı bir katkısının olmadığı belirlenmiştir.

Analizin ikinci adımında, modele Instagram kullanımı eklenmiştir. İkinci modelin, yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın %23'ünü açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu görülmektedir [$F_{Model\ 2}(7, 240) = 10.04, p < .001$]. Instagram kullanımının modele etkisinin ($\beta = -.162; p < .01$) ve modeldeki değişime katkısının ($\Delta R^2 = .024; p < .01$) anlamlı olduğu görülmektedir.

Analizin üçüncü adımında, modele sosyal medya bağımlılığı düzeyi eklenmiştir. Üçüncü modelin, yaşam doyumu düzeyine ilişkin toplam varyansın %25'ini açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu görülmektedir [$F_{Model\ 3}(8, 239) = 9.72, p < .001$]. Sosyal medya bağımlılığı düzeyinin modele etkisinin ($\beta = -.150; p < .05$) ve modeldeki değişime katkısının ($\Delta R^2 = .019; p < .05$) anlamlı olduğu görülmektedir.

Analizin son ve dördüncü adımında, modele karakter güçleri eklenmiştir. Dördüncü modelin yaşam doyumu düzeyine ilişkin toplam varyansın %48'ini açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu görülmektedir [$F_{Model\ 4}(13, 234) = 16.62, p < .001$]. Karakter güçlerinin modeldeki değişime katkısının ($\Delta R^2 = .235; p < .001$) anlamlı olduğu

görülmektedir. Sevgi ($\beta = .303$; $p < .001$) ve umut ($\beta = .251$; $p < .001$) karakter güçlerinin modele anlamlı katkılarının olduğu ancak merak ($\beta = -.037$; $p > .05$), yaşam coşkusu ($\beta = .055$; $p > .05$) ve şükran ($\beta = .102$; $p > .05$) karakter güçlerinin modele anlamlı bir katkısının olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca karakter güçlerinin modele eklenmesi, bir önceki adımda modele anlamlı katkısı olduğu görülen sosyal medya bağımlılığının modele katkısını istatistiksel olarak anlamsız hale getirmiştir.

Dördüncü adımda, ekonomik durumun, ilişki durumunun, psikiyatrik tanı geçmişinin, Instagram kullanımının, sevgi ve umut karakter güçlerinin yaşam doyumu düzeyini yordadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla, ekonomik durumu yüksek ve evli olmanın, sevgi ve umut karakter güçlerinin kuvvetli olmasının yaşam doyumu düzeyini yükselttiği ifade edilebilir. Ayrıca, psikiyatrik tanı geçmişi ve Instagram kullanımı düzeylerinin artmasıyla, yaşam doyumu düzeyinin düştüğü görülmektedir.

Tablo 4.4: Yaşam Doyumu Düzeyini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Adım	Yordayıcı Değişken	R ² Değişim	R ² Model	F _{Model}	t	B	SH B	β
1		.202***	.202***	10.19				
	Sabit				24.77***	15.747	.636	
	Cinsiyet				.78	.436	.557	.047
	Yaş				-1.03	-.647	.626	-.067
	Ekonomik Durum				3.14**	1.71	.544	.183
	Eğitim Durum				1.32	.950	.719	.078
	İlişki Durum				3.56***	1.92	.539	.225
	Tanı Geçmişi				-4.93***	-2.96	.601	-.288
2		.024**	.226***	10.04				
	Sabit				20.42***	17.306	.847	
	Cinsiyet				1.21	.672	.557	.073
	Yaş				-1.35	-.842	.622	-.088

Tablo 4.4: Yaşam Doyumu Düzeyini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları (devamı)

Adım	Yordayıcı Değişken	$R^2_{\text{Değişim}}$	R^2_{Model}	F_{Model}	t	B	SH B	β
	Ekonomik Durum				3.27**	1.75	.537	.188
	Eğitim Durum				1.48	1.05	.711	.087
	İlişki Durum				3.43**	1.83	.533	.214
	Tanı Geçmişi				-4.60***	-2.75	.598	-.267
	Instagram Kullanımı				-2.74**	-1.97	.720	-.162
3		.019*	.246***	9.72				
	Sabit				18.48***	18.696	1.01	
	Cinsiyet				1.48	.820	.554	.088
	Yaş				-1.15	-.690	.618	-.072
	Ekonomik Durum				3.21**	1.708	.532	.182
	Eğitim Durum				1.38	.970	.704	.080
	İlişki Durum				3.00**	-1.61	.535	-.118
	Tanı Geçmişi				-4.15***	-2.49	.601	-.242
	Instagram Kullanımı				-2.32*	-1.67	.723	-.137
	Sosyal Medya Bağımlılığı				-2.46*	-.020	.008	-.150
4		.235***	.480***	16.62				
	Sabit				2.41*	4.354	1.80	
	Cinsiyet				.32	.016	.481	.002
	Yaş				.829	.443	.534	.046
	Ekonomik Durum				2.43*	1.09	.451	.117
	Eğitim Durum				1.76	1.04	.594	.086
	İlişki Durum				2.17*	-.996	.457	-.117
	Tanı Geçmişi				-2.60**	-1.38	.532	-.134

Tablo 4.4: Yaşam Doyumu Düzeyini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları (devamı)

Adım	Yordayıcı Değişken	$R^2_{Değişim}$	R^2_{Model}	F_{Model}	t	B	SH B	β
	Instagram Kullanımı				-3.16**	-2.00	.633	-.164
	Sosyal Medya Bağımlılığı				-1.26	-.009	.007	-.067
	Merak				-.567	-.214	.377	-.037
	Yaşam Coşkusu				.703	.325	.462	.055
	Sevgi				5.26***	1.84	.351	.303
	Şükran				1.61	.587	.365	.102
	Umut				3.68***	1.413	.383	.251

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$. SH: Standart Hata, B: Standardize edilmemiş Beta Katsayısı,

β : Standardize edilmiş Beta Katsayısı

4.5 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Karakter Güçlerinin Aracılık Rollerini

Karakter güçleri ölçeğinin tüm alt ölçeklerine aracılık testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda muhakeme ($\beta = -0.004$, $p < 0.05$), bakış açısı ($\beta = -0.005$, $p < 0.05$), cesaret ($\beta = -0.006$, $p < 0.05$), dürüstlük ($\beta = -0.006$, $p < 0.05$), azim ($\beta = -0.013$, $p < 0.05$), yaşam coşkusu ($\beta = -0.008$, $p < 0.05$), sevgi ($\beta = -0.012$, $p < 0.05$), tedbirlilik ($\beta = -0.007$, $p < 0.05$), öz yönetim ($\beta = -0.009$, $p < 0.05$) ve umut ($\beta = -0.015$, $p < 0.05$) alt ölçeklerinin kısmi aracılık rolü tespit edilmiştir.

Tablo 4.5: Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Karakter Güçlerinin Aracılık Analizlerinin Sonuçları

Karakter Güçleri			Toplam Etki	Direkt Etki	Karakter Gücünün Aracılık Rolü
	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>	<i>c'</i>	Dolaylı Etki <i>axb</i>
Yaratıcılık	-.004**	.490	-.039***	-.037***	-.002
Merak	-.001	1.142**	-.039***	-.038***	-.001
Muhakeme	-.003**	1.17**	-.039***	-.035***	-.004 ^a
Öğrenme Aşkırı	-.0009	.83*	-.039***	-.038***	-.0008
Bakış Açısı	-.004**	1.12**	-.039***	-.034***	-.005 ^a
Cesaret	-.005***	1.12**	-.039***	-.033***	-.006 ^a
Dürüstlük	-.004***	1.61**	-.039***	-.032***	-.006 ^a
Azım	-.008***	1.50***	-.039***	-.026**	-.013 ^a
Yaşam Coşkusu	-.003**	2.20***	-.039***	-.030***	-.008 ^a
Nezaket	-.0002	1.54***	-.039***	-.038***	.0003
Sevgi	-.004**	2.82***	-.039***	-.027***	-.012 ^a
Sosyal Zeka	-.001	.90*	-.039***	-.037***	.001
Adalet	.0002	.75*	-.039***	-.039***	.0002
Liderlik	-.003*	.78*	-.039***	-.036***	-.002
Takım Çalışması	-.001	.43	-.039***	-.038***	-.0007
Affetmek	.002	.62	-.039***	-.040***	.001
Alçakgönüllülük	-.002	.12	-.039***	-.038***	-.0003
Tedbirlilik	-.005***	1.44***	-.039***	-.031***	-.007 ^a

Tablo 4.5: Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Karakter Güçlerinin Aracılık Analizlerinin Sonuçları (devamı)

Karakter Güçleri			Toplam Etki	Direkt Etki	Karakter Gücünün Aracılık Rolü
	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>	<i>c'</i>	Dolaylı Etki <i>axb</i>
Öz Yönetim	-.006***	1.47***	-.039***	-.030***	-.009 ^a
Güzelliğin Değerini Bilme	.0004	1.37***	-.039***	-.039***	.0006
Şükran	-.0006	2.34***	-.039***	-.037***	-.001
Umut	-.005***	2.69***	-.039***	-.024***	-.015 ^a
Mizah	-.002	.52	-.039***	-.037***	-.001
Maneviyat	-.001	1.14***	-.039***	-.037***	-.001

a – Sosyal medya bağımlılığının aracı değişken üzerindeki doğrudan etkisi, *b* – Aracı değişkenin yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi, *c* – Sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerindeki toplam etkisi, *c'* – Sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi, *axb* – Sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkisi, ^a – Bootstrap analizi %95 CI güven aralığında 0 içermemektedir. *z* = 5000 Bootstrap yeniden örnekleme yöntemi.

****p* < .001, ***p* < .01, **p* < .05.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular, literatürdeki bulgular çerçevesinde değerlendirilecektir. Ayrıca araştırmanın sınırlılıkları ve gelecek çalışmalar için öneriler sunulacaktır.

5.1 Sosyodemografik Özelliklerin Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

5.1.1 Cinsiyetin Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada cinsiyete göre yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgunun literatürdeki çalışmalar ile tutarlı olduğu görülmektedir (Fiori, Brown, Cortina ve Antonucci, 2006; Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Mroczek ve Kolarz, 1998; Salimi, 2011; Tümkaya, Aybek ve Çelik, 2008). Fugl-Meyer ve arkadaşlarının (2002) İsveçli katılımcılar ile yürüttükleri araştırmada kadınların ve erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin farklılık göstermediği bulunmuştur. Benzer şekilde Salimi (2011) de üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde etkisi olmadığı sonucunu tekrarlamıştır. İçinde bulunduğumuz yüzyılda kadınlar ve erkekler yaşamla alakalı eşit sorumluluklar (okul bitirme, iş bulma, kariyer yapma vs.) taşıdıklarından dolayı cinsiyet rolleri aynılaşmaktadır ve yaşam doyumunu etkileyen asıl faktörün öznel stres deneyimleri olduğu düşünülmektedir (Aspinwall ve Taylor, 1992; Chemers, Hu ve Garcia, 2001; Tümkaya, Aybek ve Çelik, 2008).

5.1.2 Yaşın Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada yaşa göre yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre 23-25 yaş arasındaki ve 26 yaş üzeri kişilerin yaşam doyumu düzeyleri, 18-22 yaş arasındaki kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde kıyaslanan yaş aralıkları bu araştırmadaki ile aynı olmasa da, yaşam doyumu düzeyinin küçük yaştan büyük yaşa doğru artan bir trend sergilediği görülmektedir (Bortner ve Hultsch, 1970; Clemente ve Sauer, 1976; Czaja, 1975; Hannson, Hilleras ve Forsell, 2005; Headey ve Wearing, 1992; Medley, 1980). Hannson, Hilleras ve Forsell (2005) yürüttükleri araştırmada 20-64 yaş arası İsveçli bireylerin yaşam doyumu düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin yaşları arttıkça yaşam doyumu düzeyleri de artış göstermiştir. Benzer şekilde Czaja (1975) da 20-25, 30-35, 40-45, 50-55, 60-65 ve 70-75 yaş arası bireylerden oluşan 6 grubu kıyaslamış ve yaşın artması ile ilişkili olarak yaşam doyumu düzeyinin de artış gösterdiğini tespit etmiştir. Headey ve Wearing (1992) ise Avustralyalı bireylerin yaşam doyumu düzeylerini incelemiş, yaşam doyumu düzeyinin de bireylerin yaşlarındaki artış ile birlikte arttığını gözlemlemişlerdir. Mevcut araştırmada, insanların yaşlandıkça daha az büyük yaşam olayının gerçekleştiği aile ve kariyer döngülerine girdikleri, bunun da yaşam doyumu ve stresteki değişimi en aza indirdiği düşünülmektedir.

5.1.3 İlişki Durumunun Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada ilişki durumuna göre yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre evli bireylerin yaşam doyumu düzeyleri, bekar ve ilişki durumunu diğer (boşanmış veya ilişkisi var) olarak tanımlayan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar yer almaktadır (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000; Glenn, 1975; Gove ve Shin, 1989; Mastekaasa, 1995). Gove ve Shin (1989) yaptıkları araştırmada, evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin, boşanmış ve dul kalmış bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Mastekaasa (1995) ise bekar bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin evli ya da evlenmeden birlikte yaşayan çiftlere

oranla daha düşük olduğunu gözlemlemiştir. Benzer şekilde Glenn (1975) de Amerika’da yürüttüğü çalışmada evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin dul kalmış, boşanmış, ayrılmış ve hiç evlenmemiş bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Evli bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olması, mutlu ve yaşam doyumu yüksek insanların evlenme ve evli kalma olasılığının daha yüksek olması ve evliliğin yaşam zorluklarına karşı sağladığı duygusal ve ekonomik destek ile tampon görevi görmesi (yalnızlık hissinin azalması, daha yüksek gelir ve daha az sağlık problemi yaşanması) olarak açıklanmaktadır (Coombs, 1991; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Gove, Hughes ve Style, 1983; Mikucka, 2014; Stack, 1998; Waite, 2000; Veenhoven, 1989).

5.1.4 Eğitim Durumunun Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada eğitim durumuna göre yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre lisansüstü mezunu bireylerin yaşam doyumu düzeyleri, mezuniyet derecesi lise ve altı olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar yer almaktadır (Campbell, Converse ve Rodgers, 1976; Cantril, 1965; Cheung ve Chan, 2009; Frey ve Stutzer, 2002; Witter, Okun, Stock ve Haring, 1984). Witter ve arkadaşları (1984) yetişkinlerin eğitim düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumlarının da arttığını gözlemlemişlerdir. Benzer şekilde Cheung ve Chan (2009) ise 35 ülkeyi içeren meta analiz çalışmasında, bireylerin eğitim aldığı sürenin artmasının yaşam doyumunun en kuvvetli yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Literatürdeki araştırmalar eğitim seviyesi ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi ile açıklamaktadır (Cheung ve Chan, 2009; Maslow, 1958; Oishi, Diener, Suh ve Lucas, 1999). Modele göre hiyerarşideki daha yüksek ihtiyaçların (kendini gerçekleştirme vb.) karşılanması daha fazla mutluluk ve yaşam doyumuna neden olmaktadır ve eğitim bu yüksek ihtiyaçların karşılanmasında etkilidir (Oishi, Diener, Suh ve Lucas, 1999). Dolayısıyla eğitim seviyesi arttıkça yaşam doyumu düzeyi de yükselmektedir (Cheung ve Chan, 2009).

5.1.5 Çalışma Durumunun Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada çalışma durumuna göre yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre çalışan ve çalışmayan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri, öğrenciliği devam eden bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde çalışma durumunun yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelendiğinde öğrencilerin özel olarak bu kıyaslamaya dahil edilmediği görülmektedir. Literatürde yalnızca çalışan ve çalışmayan bireylerin karşılaştırıldığı araştırmaların bulguları ise farklılık göstermektedir (Brereton, Clinch ve Ferreira, 2008; Clark ve Oswald, 1994; Kassenboehmer ve Haisken-DeNew, 2009; McKee-Ryan, Song, Wanberg ve Kinicki, 2005). Clark ve Oswald (1994) Birleşik Krallık'ta yürüttükleri araştırmada çalışan kişilerin yaşam doyumu düzeylerinin çalışmayan kişilere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde McKee-Ryan ve arkadaşları (2005) da 104 araştırmayı dahil ettikleri metaanaliz çalışmasında hem kesitsel hem de boylamsal araştırmaların sonuçlarına göre, çalışmayan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin çalışan bireylere göre daha düşük olduğunu gözlemlemişlerdir. Buna karşın, Brereton, Clinch ve Ferreira (2008) ise işsiz olmanın yaşam doyumuna direkt olarak etkisi olmadığını bulmuşlardır ve bu sonuçların bireylerin çalışmama durumlarının farklı sebepleri olmasından kaynaklandığını düşünmektedirler. Literatürde çalışmama sebepleri arasında işten atılmak, işten ayrılmak, şirketin kapanması ve ilk defa iş arıyor olmak gibi unsurlar yer almaktadır ve sıralanan bu sebeplerin çeşitli psikolojik sonuçları olduğundan yaşam doyumunu farklı olarak etkiledikleri düşünülmektedir (Brereton, Clinch ve Ferreira, 2008; Kassenboehmer ve Haisken-DeNew, 2009).

Ülkemizde öğrenciliğine devam eden bireylerin büyük bir kısmı çalışmamaktadır ve artan yüksek öğrenim maliyeti göz önünde bulundurulduğunda öğrencilere sunulan imkanların azaldığı görülmektedir (Ekinci, 2009; Ensari ve Deniz, 1992; Sirgy ve ark., 2010; Yu ve Lee, 2008). Öğrencilerin üniversite yaşamlarına ayrılan bütçenin kısıtlanması yaşam doyumları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Arslan ve Akkaş, 2014). Dünya çapında binlerce öğrencinin dahil edildiği araştırmada, Türkiye'deki öğrencilerin ortalama yaşam doyumu puanlarının 10

üzerinden 6.1 olduğu ve 50 ülke arasında son sırada yer aldıkları bulunmuştur (Pena-Lopez, 2017).

5.1.6 Ekonomik Durumun Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada ekonomik duruma göre yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre ekonomik durumunu yüksek olarak tanımlayan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri, ekonomik durumunu düşük ve orta olarak tanımlayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bulgu, literatürdeki çalışmalar ile tutarlıdır (Cheung ve Lucas, 2015; Douhitt, MacDonald ve Mullis, 1992; Gitmez ve Morçöl, 1994; Stevenson ve Wolfers, 2008). Douhitt, MacDonald ve Mullis (1992) bireylerin ekonomik iyi oluşlarının artmasıyla yaşam doyumlarının da arttığını gözlemlemişlerdir. Benzer şekilde Gitmez ve Morçöl (1994) de Türkiye’de yürüttükleri araştırmada, bireylerin ekonomik seviyeleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de artış gösterdiğini bulmuşlardır. Yaşam doyumu ile ekonomik durum arasındaki ilişkiye psikolojik süreçlerin aracılık ettiği, bireylerin ekonomik durumlarından duydukları memnuniyetin yaşam doyumlarına etki ettiği belirtilmektedir (Michalos, 1985; Solberg, Diener, Wirtz, Lucas ve Oishi, 2002). Ekonomik durumu iyi olan bireylerin temel ihtiyaçlarını rahatça karşılayabildikleri, daha fazla eğitim fırsatına, sağlık hizmetine, ulaşım ve iş imkanına sahip oldukları ve sıralanan bu sebeplerin ekonomik durumlarından duydukları memnuniyet ile yaşam doyumlarını artırdığı düşünülmektedir (Cummins, 2000; Douhitt, MacDonald ve Mullis, 1992).

5.1.7 Yerleşim Yerinin Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada yerleşim yerine göre yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Elde edilen bulgu, literatürdeki çalışmalar ile tutarlıdır (Gertham ve Johannesson, 2001; Kalyuzhnova ve Kambhampati, 2008; Robins ve Regier, 1991; Shucksmiths, Cameron, Merridew ve Pichler, 2009). Amerika Birleşik Devletleri’nde yürütülen en büyük psikiyatrik epidemiyolojik çalışma sonuçlarına göre bireylerin kırsalda ya da şehirde yaşamalarının yaşam doyumları üzerinde etkisi olmadığı

gözlemlenmiştir (Robins ve Regier, 1991). Benzer şekilde Shucksmiths ve arkadaşlarının (2009) Avrupa Birliği'nde yer alan ülkeleri inceledikleri araştırmada yaşam yeri ve yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunmamıştır. Yaşam doyumunun bireylerin yaşadıkları bölgelere göre değişiklik göstermemesi, şehir ve kırsal yaşam bölgeleri arasındaki nesnel farklılıkların yaşam doyumu gibi öznel değerlendirmelerde direkt bir etkiye sahip olmaması şeklinde açıklanmaktadır (Shucksmiths, Cameron, Merridew ve Pichler, 2009). Ayrıca Mansfield, Preston ve Crawford (1988) de kırsalda ve şehirde yaşayan bireylerin stres türlerinin ve yoğunluklarının farklılık göstermediğini eklemektedirler.

5.1.8 Psikiyatrik Tanı Geçmişi ve Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Geçmişinin Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada psikiyatrik tanı geçmişine ve psikolojik veya psikiyatrik destek geçmişine göre yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre psikiyatrik tanı geçmişi olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin, psikiyatrik tanı geçmişi olmayan bireylere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde psikolojik veya psikiyatrik bir destek geçmişi olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin, psikolojik veya psikiyatrik bir destek geçmişi olmayan bireylere göre daha düşük bulunmuştur. Literatürde destek ve tanı geçmişini sosyodemografik veri olarak inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır ancak ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen araştırmalar bulunmaktadır (Bellis, Lowey, Hughes, Deacon, Stansfield ve Perkins, 2012; Beutel, Glaesmer, Wiltink, Marian ve Brahler, 2010; Bray ve Gunnell, 2006; Fergusson, McLeod, Horwood, Swain, Chapple ve Poulton, 2015; Flèche ve Layard, 2013; Koivumaa-Honkanen ve ark., 2011; Layard, Chisholm, Patel ve Saxena, 2013). Fergusson ve arkadaşları (2015) bireylerden 35 yıl boyunca bilgi topladıkları boylamsal araştırmada hem yaşam doyumunun ruh sağlığını hem de ruh sağlığının yaşam doyumunu etkilediğini gözlemlemişlerdir. Benzer şekilde Layard ve arkadaşları (2013) Birleşik Krallık, Almanya ve Avustralya'da gerçekleştirdikleri araştırmada ruh sağlığının yaşam doyumunun en kuvvetli yordayıcısı olduğu tespit etmişlerdir. Ruhsal rahatsızlığı olan bireyler damgalanmalarından ötürü işsizlik, düşük gelir, düşük benlik algısı ve sosyal

destek eksikliği gibi ruh sağığını etkileyebilecek unsurları daha sık deneyimlemektedirler (Headey, Kelley ve Wearing, 1993; Link ve Cullen, 1990). Psikiyatrik destek ve tanı gemişı olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin düşük olmasının da bu damgalanma ile ilişkili olabileceğı düşünölmektedir.

5.2 Sosyal Medya Kullanım Verilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi

5.2.1 İlk Akıllı Telefona Sahip Olunan Yaşın Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada bireylerin ilk akıllı telefonlarına sahip oldukları yaşa göre sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre ilk akıllı telefonunu 10-19 yaşları arasında alan kişilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin, ilk akıllı telefonunu 20 yaşında veya sonrasında alan kişilere göre daha yüksek olduğu görölmüştür. Literatürde ilk akıllı telefona sahip olunan yaşı ve sosyal medya bağımlılığını araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak literatürde bireylerin akıllı telefona sahip olmalarına bakmaksızın ilk defa akıllı telefon kullandıkları yaşı araştıran çalışmalar mevcuttur (Boumosleh ve Jaalouk, 2017; Ching ve ark., 2015; Zhitomirsky-Gffet ve Blau, 2016). Boumosleh ve Jaalouk (2017) ilk defa akıllı telefon kullanılan yaş azaldıkça akıllı telefon bağımlılığında artış gözlemlemişlerdir. Benzer şekilde Ching ve arkadaşları (2015) da bireylerin ilk defa akıllı telefona maruz kaldıkları yaş küçöldükçe bağımlılık risklerinin arttığını tespit etmişlerdir. Erken dönemde akıllı telefona maruz kalmanın, hassas ve şekillendirilebilir bir doğaya sahip olan gelişim çağındaki bireylere alışkanlık olarak yerleştiğı düşünölmektedir (Zhitomirsky-Geffet ve Blau, 2016).

Ayrıca mevcut araştırmada bireylerin ilk akıllı telefonlarına sahip oldukları yaşa göre yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre ilk akıllı telefonunu 10-19 yaşları arasında alan kişilerin yaşam doyumu düzeylerinin, ilk akıllı telefonunu 20 yaşında veya sonrasında alan kişilere göre daha

düşük olduğu görülmüştür. Literatürde ilk akıllı telefona sahip olunan yaşı ve yaşam doyumunu birlikte araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5.2.2 Sahip Olunan Sosyal Medya Hesaplarının Sayısının Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada bireylerin sahip oldukları sosyal medya hesaplarının sayısına göre sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre 3, 4 veya daha fazla sosyal medya hesabı olan kişilerin, hiç sosyal medya hesabı olmayan veya 1 ya da 2 sosyal medya hesabı olan kişilere göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığı literatüründe bireylerin sahip oldukları sosyal medya hesaplarının sayısı oldukça yeni araştırılmaya başlanan bir konudur. Literatürde bu konuyu çalışan tek bir araştırma yer almaktadır ve bu araştırmanın sonuçlarına göre bireylerin sahip oldukları sosyal medya hesaplarının sayısı arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Savcı ve Aysan, 2017). Sosyal medya hesaplarının çokluğunun sosyal medyada geçirilen süreyi arttırdığı, sosyal medyada geçirilen sürenin artmasının da sosyal medya bağımlılığına neden olduğu düşünülmektedir (Len-Rios, 2016).

Ancak mevcut araştırmada bireylerin sahip oldukları sosyal medya hesaplarının sayısına göre yaşam doyumunu düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde sahip olunan sosyal medya hesaplarının sayısını ve yaşam doyumunu birlikte araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5.2.3 Sosyal Medya Hesabına Sahip Olmanın Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada bireylerin Instagram, Twitter ve Youtube hesaplarına sahip olmalarına göre sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Ancak Facebook hesabına sahip olmalarına göre sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde sosyal medya bağımlılığı ve

sosyal medya hesaplarının ilişkisini bu kadar spesifik inceleyen kısıtlı sayıda araştırma mevcuttur. Bağcı ve Pekşen (2018) sosyal medya sitelerinde hesabı bulunan bireylerin bağımlılık geliştirme risklerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Instagram'ın dahil edilmediği bir araştırmada ise, Twitter ve Youtube hesabına sahip olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin diğer sosyal medya sitelerinde hesabı olan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Simsek ve Sali, 2014).

Ayrıca bireylerin Instagram hesabına sahip olmalarına göre yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Twitter, Facebook ve Youtube hesaplarına sahip olmalarına göre ise yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde spesifik sosyal medya hesaplarına sahip olunmasına göre yaşam doyumu düzeyini araştıran çalışmalara rastlanmamıştır ancak sosyal medya kullanımını genel olarak araştıran çalışmalar mevcuttur (Balcı ve Koçak, 2017; Ferguson, Muñoz, Garza ve Galindo, 2014; Srivastava, 2015). Ferguson ve arkadaşları (2014) yürüttükleri araştırmada bireylerin sosyal medya kullanmalarının yaşam doyumu düzeyindeki düşüş ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bireylerin sosyal medya hesabına sahip olmalarının olumsuz sosyal karşılaştırma ve beden memnuniyetsizliği düzeylerinin artmasına neden olduğu belirtilmektedir (Ferguson, Munoz, Contreras ve Velasquez, 2011; Ferguson, Winegard ve Winegard, 2011; Vogel, Rose, Okdie, Eckles ve Franz, 2015). Instagramın görüntü temelli bir sosyal medya sitesi olması sebebiyle diğer sosyal medya platformlarına kıyasla sosyal karşılaştırma ve beden memnuniyetsizliğinde daha fazla artışa, yaşam doyumunda ise daha fazla düşüşe sebep olduğu düşünülmektedir (Fioravanti, Probst ve Casale, 2020).

5.2.4 Sosyal Medyaya Erişilen Cihazların Sayısının Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada bireylerin sosyal medyaya eriştikleri cihazların sayısına göre sosyal medya bağımlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Elde edilen bulgular literatür ile uyusmamaktadır (Balcı ve Gölcü, 2013; Balcı ve Tiryaki, 2014). Balcı ve Tiryaki (2014) yürüttükleri araştırmada sosyal medyaya erişilen cihaz sayısı arttıkça bireylerin Facebook bağımlılığı düzeylerinin de artış gösterdiğini bulmuşlardır. Sosyal

medyaya erişilen cihazların sayısının artmasının kullanım süresini de artırdığı, bu nedenle bağımlılığa yol açtığı düşünülmektedir (Balcı ve Tiryaki, 2014).

Ayrıca bireylerin sosyal medyaya eriştikleri cihazların sayısına göre yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde sosyal medyaya erişilen cihazların sayısını ve yaşam doyumunu birlikte araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5.2.5 Sosyal Medyada Geçirilen Günlük Sürenin Yaşam Doyumu Düzeyi ile İlişkisi

Bu araştırmada bireylerin sosyal medya kullanım sürelerine göre sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre gün içerisinde 2-4 saat arası sosyal medya kullanan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin 2 saatten daha az kullanan kişilere göre yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde gün içerisinde 4 saat veya daha fazla sosyal medya kullanan kişilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin 4 saatten daha az kullanan kişilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatür ile uyumludur (Tutgun-Ünal, 2015; Young, 1996a; Young 1996b). Tutgun-Ünal'ın (2015) araştırmasında üniversite öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin de artış gösterdiği tespit edilmiştir. Günlük sosyal medya kullanım süresinin direkt olarak sosyal medya bağımlılığını işaret etmediği ancak bağımlılık eğilimini yordamada kuvvetli bir gösterge olduğu düşünülmektedir (Young, 1996a; Young 1996b).

Ayrıca sosyal medya kullanım süresine göre yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre gün içerisinde 0-2 saat arası sosyal medya kullanan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri, gün içerisinde 4 saat ve üzeri sosyal medya kullanan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde günlük sosyal medya kullanım süresini ve yaşam doyumunu birlikte araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5.3 Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Karakter Güçleri Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

5.3.1 Sosyal Medya Bağımlılığının Yaşam Doyumu ile Korelasyonel İlişkisi

Bu araştırmada, öngörüldüğü gibi, bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin sosyal medya bağımlılıkları arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Literatürde sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisine yönelik araştırma bulguları çeşitlilik göstermektedir (Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016; Bozoğlan, Demirer ve Şahin, 2013; Przepiorka ve Pantic, 2016; Srivastava, 2015). Bu araştırmada elde edilen sonuçların tersine Srivastava (2015) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada sosyal medya kullanımı arttıkça yaşam doyumunun da arttığını gözlemlemiştir. Şahin (2017) ise sosyal medya bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunun azaldığını tespit etmiştir. Sosyal medya bağımlılığının altında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, depresyon, sosyal kaygı ve madde bağımlılığı dahil olmak üzere çeşitli psikopatolojilerin yattığı (Huang, 2010; Ko ve ark., 2008; Yen ve ark., 2007; Yen ve ark., 2009a; Yen ve ark., 2009b) ve bu nedenle sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumunu azalttığı düşünülmektedir (Cao ve ark., 2011). Ayrıca, yaşam doyumu düşük bireylerin sosyal medyayı devamlı olarak doyumlarını yükseltmek için kullandıkları, bu kullanımın bağımlılık ile sonuçlanabildiği ve bağımlılık ile yaşam doyumu arasında kısır döngüye sebep olduğu belirtilmektedir (Longstreet ve Brooks, 2017).

5.3.2 Karakter Güçlerinin Yaşam Doyumu ile Korelasyonel İlişkisi

Bu araştırmada, bireylerin ruhsal karakter güçleri kategorisinde olan merak, yaşam coşkusu, nezaket, sevgi, sosyal zeka, liderlik, güzelliğin değerini bilme, şükran, umut, maneviyat ve zihinsel karakter güçleri kategorisinde olan yaratıcılık, muhakeme, öğrenme aşkı, bakış açısı, cesaret, dürüstlük, azim, tedbirlilik, öz yönetim karakter güçleri ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin sıralanan karakter güçlerinin düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin

de arttığı görülmüştür. Ayrıca, bireylerin ruhsal karakter güçleri kategorisinde olan takım çalışması, affetmek, mizah ve zihinsel karakter güçleri kategorisinde olan adalet, alçakgönüllülük karakter güçlerinin ise yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgular literatür ile uyumlu değildir (Park, Peterson ve Seligman, 2004; Park ve Peterson, 2006b). Park, Peterson ve Seligman (2004) Amerika’da yürüttükleri araştırmada bireylerin ruhsal karakter güçlerinin düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir ve bu sonuç tüm ruhsal karakter güçleri için geçerlidir. Türkiye’de karakter güçleri ve yaşam doyumu ilişkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır, elde edilen bulguların literatürden farklı olmasının nedeni karakter güçleri ve erdem kavramlarının etnik köken ve cinsiyete göre değişiklik göstermelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Lee ve ark., 2015; Peterson ve Seligman, 2004).

Son olarak, öngörüldüğü gibi, bireylerin karakter güçleri toplam puanları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin karakter güçleri toplam puanı arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Karakter güçleri toplam puanının yüksek olması olumlu karakter özellikleri açısından güçlü olmak anlamına gelmektedir (Kabakçı, 2013). Her bir karakter gücü tanımları itibarıyla bireylerin psikolojik tatmin düzeylerine katkı sağlamaktadır ve bu sebepten yaşam doyumu düzeyine etki ettikleri düşünülmektedir (Peterson ve Seligman, 2004; Park, Peterson ve Seligman, 2004).

5.3.3 Karakter Güçlerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Korelasyonel İlişkisi

Bu araştırmada, öngörüldüğü gibi, bireylerin cesaret erdemi kategorisindeki cesaret, dürüstlük, azim ve yaşam coşkusu karakter güçleri düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttıkça cesaret, dürüstlük, azim ve yaşam coşkusu karakter güçlerinin azaldığı görülmüştür. Literatürde sosyal medya bağımlılığı ve karakter güçlerini birlikte araştıran tek bir çalışmaya rastlanmıştır ve elde edilen bulgular bu araştırmanın sonuçları ile uyumludur (Choi ve ark., 2015). İçerik dönük karakter özelliklerinin ve pasif başa çıkma yöntemlerinin internet bağımlılığı için risk

faktörleri oldukları tespit edilmiştir (Xie, Zhou, Xu & Peng, 2010; Zamani, Abedini & Kheradmand, 2011). Cesaret erdeminin kapsadığı cesaret, dürüstlük, azim ve yaşam coşkusu karakter güçleri ise bireylerin dışa dönüklüğü ve aktif başa çıkma yöntemleri ile ilişkilidir, bu nedenle sıralanan karakter güçlerindeki düşüşün sosyal medya bağımlılığındaki artışa neden olduğu düşünülmektedir (Kim ve ark., 2010).

5.4 Yaşam Doyumunun Yordayıcılarına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

5.4.1 Sosyodemografik Değişkenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Bu araştırmada, öngörüldüğü gibi, sosyodemografik değişkenlerden ekonomik durum, ilişki durumu ve psikiyatrik tanı geçmişinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı bulunmuştur. Bireylerin yüksek ekonomik seviyeye sahip olmalarının, evli olmalarının ve psikiyatrik tanı geçmişlerinin olmamasının yaşam doyumu düzeylerini artırmakta olduğu görülmüştür. Aynı zamanda cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde yordayıcı etkisi bulunmamıştır. Bireylerin kadın olmalarının yaşam doyumu düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Yaşam doyumu ve ekonomik durum ile ilgili bulgular literatür ile tutarlıdır (Cheung ve Lucas, 2015; Stevenson ve Wolfers, 2008). Cheung ve Lucas (2015) yürüttükleri araştırmada bireylerin ekonomik durumlarının yaşam doyumlarını yordadığını, ekonomik durumu iyi olan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu ve ekonomik durumu değişen bireylerin ise yaşam doyumu düzeylerinde değişim olduğunu bulmuşlardır. Yaşam doyumu ve ilişki durumu ile ilgili bulgular da literatür ile uyumaktadır (Ball ve Robbins, 1986; Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000; Ying, 1992). Ying (1992) araştırmasında evli olmanın bireylerin yaşam doyumu düzeylerini yordadığını bulmuştur. Benzer şekilde yaşam doyumu ve psikiyatrik tanı geçmişi ile ilgili bulgular da literatür ile tutarlıdır (Serin, Serin ve Özbaş, 2010; Sousa ve ark., 2019). Öğrenciler ile yapılmış olan bir araştırmada anksiyete ve depresyonun yaşam doyumunun en önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Serin, Serin ve Özbaş, 2010). Yaşam doyumu ve cinsiyet ile ilgili elde edilen sonuçlar da literatür ile tutarlıdır (Clemente ve Sauer, 1976; Fiori, Brown, Cortina ve Antonucci, 2006; Kermen, Tosun

ve Doğan, 2016; Mroczek ve Kolarz, 1998; Yılmaz ve Aslan, 2013). Clemente ve Sauer (1976) Amerika Birleşik Devletleri'nde yürüttükleri araştırmada bireylerin cinsiyetlerinin yaşam doyumu düzeylerini yormadığını gözlemlemişlerdir.

Bu araştırmada, beklenilenden farklı olarak, sosyodemografik değişkenlerden yaş ve eğitim durumunun yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi bulunmamıştır. Bireylerin 22 yaşından büyük ve lisansüstü mezunu olmalarının yaşam doyumu düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Yaşam doyumu ve yaş ile ilgili elde edilen sonuçlar literatür ile farklılık göstermektedir (Czaja, 1975; Hannson, Hilleras ve Forsell, 2005; Kutubaeva, 2019). Kutubaeva (2019) yürüttüğü araştırmada sonuçları karıştırabilecek eğitim ve ekonomik durum gibi diğer sosyodemografik faktörler kontrol edilmediğinde yaşın yaşam doyumunu yordadığını, ancak karıştırıcı faktörler kontrol edildiğinde yaşın yordayıcı etkisinde bir düşüş gerçekleştiğini tespit etmiştir. Benzer şekilde, literatürde gelir ve sağlık durumu gibi sosyodemografik değişkenlerin, yaş ve yaşam doyumu ilişkisinde sonucu etkileyecek biçimde karıştırıcı rol oynadıkları belirtilmektedir (Myers ve Diener, 1995; Diener ve ark., 1999). Yaş ve yaşam doyumu ilişkisinde karıştırıcı rol oynayabilecek sosyodemografik değişkenlerden bir kısmının regresyon analizinde kontrol ediliyor olması literatürden farklı sonuçlar elde edilmesinin nedeni olabileceği düşünülmektedir.

Eğitim durumu ile ilgili elde edilen sonuçlar da literatür ile farklılık göstermektedir (Cheung ve Chan, 2009; Frey ve Stutzer, 2002). Cheung ve Chan'ın yürüttükleri araştırmada eğitim seviyesinin yaşam doyumunu yordadığını, bireylerin eğitim seviyeleri yükseldikçe yaşam doyumlarının yükselme eğilimi gösterdiğini tespit etmişlerdir. Helliwell (2003) ise eğitimin yaşam doyumu üzerinde etkisini kaybetmesinin nedeninin diğer sosyodemografik faktörlerin kontrol edilmesi olabileceğini belirtmektedir.

5.4.2 Instagram Kullanımının Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Bu araştırmada, sosyodemografik değişkenler kontrol edildiğinde, bireylerin Instagram hesabına sahip olmamalarının yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı bulunmuştur. Bireylerin Instagram hesabına sahip

olmamalarının yaşam doyumu düzeylerini artırdığı görülmüştür. Elde edilen bulgular literatür ile örtüşmektedir (Fioravanti, Prostamo ve Casale, 2020; Ponnusamy, Iranmanesh, Foroughi ve Hyun, 2020). Fioravanti, Prostamo ve Casale (2020) Instagram kullanmayı bırakan kadınların yaşam doyumlarının Instagram kullanmaya devam edenlere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ponnusamy, Iranmanesh, Foroughi ve Hyun (2020) ise yaşam doyumu düşük bireylerin Instagram bağımlılığı geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Sosyal medya kullanımının bireylerin yukarı yönlü sosyal karşılaştırma yapmaları aracılığıyla yaşam doyumunu düşürdüğü belirtilmektedir (Smeets, 2017). Instagram ise görüntü temelli bir sosyal medya platformu olması sebebiyle bireylerin diğer kişilerin ideal benliklerine maruz kalma olasılıklarını artırarak daha fazla sosyal karşılaştırma yapmalarına neden olduğu düşünülmektedir (Fioravanti, Prostamo ve Casale, 2020).

5.4.3 Sosyal Medya Bağımlılığının Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Bu araştırmada, sosyodemografik değişkenler ve bireylerin Instagram hesabına sahip olma durumları kontrol edildiğinde, bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı bulunmuştur. Bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri azaldıkça yaşam doyumu düzeylerinin arttığı görülmüştür. Elde edilen bulgu literatür ile uyumludur (Shahnaz ve Karim, 2014; Stieger, 2019; Şahin 2017). Shahnaz ve Karim (2014) internet bağımlılığının yaşam doyumunu negatif yönde yordadığını, internet bağımlılığı arttıkça bireylerin yaşam doyumlarının düşme eğilimi gösterdiğini tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Şahin (2017) de sosyal medya bağımlılığındaki artışın yaşam doyumundaki düşüşü yordadığını bulmuştur.

Regresyon analizinin bir sonraki adımında karakter güçlerinin yaşam doyumunun yordayıcısı olarak modele eklenmesi, sosyal medya bağımlılığın yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini ortadan kaldırmıştır. Bu etkinin ortadan kalkması, istatistiksel olarak, karakter güçlerinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisinde aracılık rolü oynuyor olabileceği anlamına gelmektedir (Baron ve Kenny, 1986).

5.4.4 Merak, Yaşam Coşkusu, Sevgi, Şükran ve Umut Karakter Güçlerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Bu araştırmada, sosyodemografik değişkenler, bireylerin Instagram hesabına sahip olma durumları ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri kontrol edildiğinde, öngörüldüğü gibi mutluluk kategorisi altında olan sevgi ve umut karakter güçlerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı bulunmuştur. Sevgi ve umut karakter güçlerinin yaşam doyumu düzeyini artırmakta olduğu görülmüştür. Bu bulgular literatür ile tutarlıdır (Hausler ve ark., 2017; Proyer, Ruch ve Buschor, 2013; Ruch, Huber, Beermann ve Proyer, 2007). Ruch, Huber, Beerman ve Proyer'in (2007) yürüttükleri araştırmada bireylerin merak, yaşam coşkusu, sevgi, şükran ve umut karakter güçlerinin yaşam doyumunun en güçlü yordayıcılarından olduklarını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Proyer, Ruch ve Buschor (2013) ise yürüttükleri müdahale programlarında merak, yaşam coşkusu, sevgi, şükran ve umut karakter güçlerinin diğer karakter güçlerine göre yaşam doyumunu arttırmakta daha etkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Sıralanan karakter güçlerinin yaşam doyumu ile daha kuvvetli ilişkiler sergilemelerinin nedenleri bu karakter güçlerinin daha yaygın olarak kullanılabilir olmalarını (Peterson ve Seligman, 2004) ve pozitif duygular ile ortak yönler barındırmalarını (Fredrickson, 2009) kapsamaktadır.

Öngörülenden farklı olarak ise, mutluluk kategorisi altında olan merak, yaşam coşkusu ve şükran karakter güçlerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkileri anlamlı bulunmamıştır. Merak, yaşam coşkusu ve şükran karakter güçlerinin yaşam doyumu düzeyini artırmakta etkili olmadığı görülmüştür. Literatürde karakter güçlerinin yaşam doyumunu yordayıcılığı hakkında Türkiye örnekleminde yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır ve elde edilen bulgular ise uluslararası literatürdeki araştırmaların sonuçları ile uyuşmamaktadır (Hausler ve ark., 2017; Proyer, Ruch ve Buschor, 2013; Ruch, Huber, Beermann ve Proyer, 2007). Ükelere göre sonuçların varyasyon göstermesinin nedeninin etnik kökene ve kültüre göre değişiklik gösterebilmesi olarak düşünülmektedir (Lee ve ark., 2015; McGrath, 2015; Park, Peterson ve Seligman, 2006; Peterson ve Seligman, 2004). Örneğin McGrath'ın (2015) 75 ulusu 24 karakter gücünün sıralamalarını kıyasladığı araştırmada, merak karakter gücünün batı

lkelerinde yaşayan bireylerde daha yaygın olduğu, doğu ülkelerinde ise daha nadir grldğu bulunmuştur. Benzer şekilde şükran kavramı hakkında yapılan son kültürlerarası çalışmalar ise şükran duymanın yalnızca Batılı toplumlarda yaşayan bireylere psikolojik fayda sağladığını ortaya koymaktadır (Boehm, Lyubomirsky ve Sheldon, 2011; Layaous, şee, Choi ve Lyubomirsky, 2013).

5.5 Karakter Güçlerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisindeki Aracılık Rollerinin Değerlendirilmesi

Bu araştırmada, yapılan keşfedici analiz sonucu, muhakeme, bakış açısı, cesaret, dürüstlük, azim, yaşam coşkusu, sevgi, tedbirliklik, öz yönetim ve umut karakter güçlerinin her birinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisine kısmi aracılık ettiği bulunmuştur. Sıralanan karakter güçleri sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisine dolaylı olarak etki etmektedir. İstatistiksel olarak en güçlü aracılar sırasıyla umut ve azim olarak belirlenmiştir.

Literatürde karakter güçlerinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisindeki aracılık rollerini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yaşam doyumunun ruhsal karakter güçleri ile ilişkili olduğuna dair literatürdeki bulgulara karşın (Park, Peterson ve Seligman, 2004; Park ve Peterson, 2006b), sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi incelendiğinde zihinsel karakter güçlerinin (muhakeme, bakış açısı, cesaret, dürüstlük, azim, tedbirliklik, öz yönetim) ruhsal karakter güçlerine (yaşam coşkusu, sevgi, umut) kıyasla daha fazla aracı değişkeni kapsadığı gözlemlenmiştir. Bağımlılığın ortaya çıkışında ve bağımlılık ile mücadele süresince kişisel irade önemli rol oynamaktadır (Berridge, 2017; Burrell, 1999). Literatürden farklı sonuçlar elde edilmesinin kişisel iradenin parçaları olan öz yönetim, azim ve tedbirliklik zihinsel karakter güçleri olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Lian, You, Huang ve Yang, 2016).

5.6 Sonuç

Sonuç olarak, 22 yaş ve üzeri, evli, lisansüstü mezunu, öğrenci olmayan, ekonomik durumu yüksek, ilk akıllı telefonunu 20 yaş ve sonrasında alan, Instagram hesabı olmayan, günlük sosyal medya kullanım süresi 2 saatin altında olan, psikolojik veya psikiyatrik bir destek ve tanı geçmişi olmayan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Korelasyon analizleri sonucunda bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda ‘Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki vardır’ hipotezi doğrulanmıştır.

Korelasyon analizleri sonucunda bireylerin merak, yaşam coşkusu, sevgi, şükran, umut, yaratıcılık, muhakeme, öğrenme aşkı, bakış açısı, cesaret, dürüstlük, azim, nezaket, sosyal zeka, liderlik, tedbirlik, öz yönetim, güzelliğin değerini bilme ve maneviyat karakter güçleri düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Bireylerin adalet, takım çalışması, affetmek, alçakgönüllülük ve mizah karakter güçlerinin ise yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Ruhsal karakter güçlerinden takım çalışması, affetmek ve mizah yaşam doyumu ile ilişkili bulunmadığından ‘Yaşam doyumu ve ruhsal karakter güçleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır’ hipotezi reddedilmiştir.

Korelasyon analizleri sonucunda bireylerin cesaret, dürüstlük, azim ve yaşam coşkusu karakter güçlerinin düzeyleri azaldıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin arttığı görülmüştür. Elde edilen bulgular sonucunda ‘Sosyal medya bağımlılığı ve cesaret, dürüstlük, azim ve yaşam coşkusu karakter güçleri arasında negatif yönde bir ilişki vardır’ hipotezi doğrulanmıştır.

Yapılan regresyon analizleri sonucunda, bireylerin ekonomik durumlarının yüksek olmasının, evli olmasının, psikiyatrik tanı geçmişiine sahip olmamasının, Instagram

hesabı sahibi olmamasının, sevgi ve umut karakter güçlerinin kuvvetli olmasının yaşam doyumu düzeylerini yordadığı bulunmuştur. Analizin son adımında sosyal medya bağımlılığı, merak, yaşam coşkusu ve şükran karakter güçleri yaşam doyumunu yordamadığından ‘Instagram kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, merak, yaşam coşkusu, sevgi, şükran ve umut karakter güçleri yaşam doyumunu yordamaktadır’ hipotezi reddedilmiştir.

Aracılık analizleri sonucunda ise muhakeme, bakış açısı, cesaret, dürüstlük, azim, yaşam coşkusu, sevgi, tedbirlik, öz yönetim ve umut karakter güçlerinin sosyal medya ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda ‘Karakter güçleri, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir’ hipotezi doğrulanmıştır.

5.7 Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler

Bu çalışmada birtakım sınırlılıklar bulunmaktadır. Araştırma dahilinde kullanılan tüm ölçekler öz bildirime dayalıdır. Sonraki araştırmalarda daha objektif sonuçlar elde etmek için bireylerin telefon kullanım istatistikleri gibi nesnel ölçüm araçları da çalışmaya dahil edilebilir. Elde edilen sonuçları derinleştirmek adına sosyal medya platformları da tek tek ele alınabilir ve daha detaylı incelemeler yapılabilir. Bununla beraber, mevcut çalışmada kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır ve yalnızca 18 yaş üzeri bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Literatürdeki araştırmalar ergenlerin sosyal medya bağımlılığı geliştirme riski altında olduğunu göstermektedir (Korea Internet & Security Agency, 2013; Przepiorka, Blachnio ve Cudo, 2019). Araştırmanın örnekleme katılımı ve dahil edilen yaş grubunun sınırlı oluşu sonuçların risk altındaki diğer yaş grupları ile kıyaslanabilir oluşunu engellemektedir. Sonraki araştırmalarda ergenler gibi sosyal medya bağımlılığı geliştirme riski altındaki diğer yaş grupları çalışmalara dahil edilebilir.

Ülkemizde ve dünyada sosyal medya bağımlılığının risk ve koruyucu faktörlerini inceleyen araştırmalara her gün bir yenisi eklenmektedir ancak pozitif psikoloji birikiminin bu alana katabilecekleri yeterli seviyede dikkate alınmamaktadır. Mevcut

araştırma literatürde daha önce aynı anda çalışılmamış değişkenleri bir araya getirmektedir ve elde edilen sonuçlar sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunu ilişkisinde hangi karakter güçlerinin etkili olduğu göstermektedir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında pozitif psikoloji birikimini kullanarak kişinin hangi içsel kaynaklarının güçlendirilmesinin hem yaşam doyumunu artıracadı hem de sosyal medya bağımlılığı ile mücadelesini kolaylaştıracadı görölmektedir. Elde edilen bilgiler ışığında, okullar ve diğer devlet kurumları sosyal medya bağımlılığını önlemek ve azaltmak için çeşitli risk gruplarına ve klinik örneklemlere yönelik karakter güçleri seminerleri, eğitimleri ve müdahale programları düzenleyebilirler.



REFERANSLAR

- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Alabi, O. F. (2013). A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian University undergraduates. *New Media and Mass Communication*, 10(2012), 70-80.
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31, 18-31.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Amichai-Hamburger, Y., & Furnham, A. (2007). The positive net. *Computers in Human Behavior*, 23(2), 1033-1045.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053-61.
- Antony, S. G. (2012). Character strengths as mediators in a mindfulness based intervention for recovery from addictive behaviour: A study in psychology of religion and positive psychology (Doctoral dissertation, Heythrop College, University of London).
- Appleton, S., & Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340.
- Arslan, S., & Akkas, O. A. (2014). Quality of college life (QCL) of students in Turkey: Students' life satisfaction and identification. *Social Indicators Research*, 115(2), 869-884.
- Aspinwall, L. G. & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003.

- Azizi, S. M., Soroush, A., & Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 7(1), 28.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C.S. & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1).
- Bagci, H., & Peksen, M. F. (2018). Investigating the Smart Phone Addictions of Vocational School Students from Different Variables. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 6(4), 40-52.
- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: "Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması". *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (29), 209-234.
- Balcı, Ş. & Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: "Selçuk University Example". *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34, 255-278.
- Balcı, Ş., & Koçak, M. C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma.
- Balcı, Ş. & Tiryaki, S. (2014). Facebook addiction among high school students in Turkey. IISES- The International Institute of Social and Economic Sciences: Vienna 10th Academic Conference, Vienna, Austria, June 3-6, 2014, pp.120-134.
- Ball, R. E., & Robbins, L. (1986). Marital status and life satisfaction among Black Americans. *Journal of Marriage and the Family*, 389-394.
- Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Baumann, D., Ruch, W., Margelisch, K., Gander, F., & Wagner, L. (2019). Character strengths and life satisfaction in later life: an analysis of different living conditions. *Applied Research in Quality of Life*, 1-19.
- Bellis, M.A., Lowey, H., Hughes, K., Deacon, L., Stansfield, J., Perkins, C. (2012). Variations in risk and protective factors for life satisfaction and mental wellbeing with deprivation: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 12, 492.
- Berridge, K. C. (2017). Is addiction a brain disease?. *Neuroethics*, 10(1), 29-33.
- Beutel, ME., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H., Brahler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *The Aging Male*, 13, 32-39.

- Biolcati, R., Mancini, G., Pupi, V., & Mugheddu, V. (2018). Facebook addiction: Onset predictors. *Journal of clinical medicine*, 7(6), 118.
- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.
- Blachnio, A., Przepiorka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L. (2017). The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. *Computers in Human Behavior*, 68, 269-275.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., and Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognit. Emot.* 25, 1263–1272. doi: 10.1080/02699931.2010.541227
- Bortner, R. W., & Hultsch, D. F. (1970). A multivariate analysis of correlates of life satisfaction in adulthood. *Journal of Gerontology*, 25(1), 41-47.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Bozoğlan, B., Demirer, V., & Şahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian journal of psychology*, 54(4), 313-319.
- Bray, I., Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 333–337.
- Brdar, I., Anić, P., & Rijavec, M. (2011). Character strengths and well-being: are there gender differences?. In *The human pursuit of well-being* (pp. 145-156). Springer, Dordrecht.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological reports*, 80(3), 879-882.
- Brereton, F., Clinch, J. P., & Ferreira, S. (2008). Employment and Life-Satisfaction: Insights from Ireland. *Economic & Social Review*, 39(3).
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society.

- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of personality and social psychology*, 36(8), 917.
- Burrell, M. J. (1999). Personal meaning, drug use, and addiction: An evolutionary constructivist perspective. *Journal of Constructivist Psychology*, 12(1), 41-63.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions. Russell Sage Foundation.
- Cantril, H. (1965). Pattern of human concerns.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relations to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11, s. 1-8.
- Chan-Olmsted, S. M., Cho, M., & Lee, S. (2013). User perceptions of social media: A comparative study of perceived characteristics and user profiles by social media. *Online journal of communication and media technologies*, 3(4), 149-178.
- Chemers, M. M., Hu, L. & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college students performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93, 55-64.
- Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(12), 755–760. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.03>
- Cheung, H. Y., & Chan, A. W. (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *Alberta Journal of Educational Research*, 55(1).
- Cheung, F., & Lucas, R. E. (2015). When does money matter most? Examining the association between income and life satisfaction over the life course. *Psychology and Aging*, 30(1), 120.
- Ching SM, Yee A, Ramachandran V, Sazlly Lim SM, Wan Sulaiman WA, Foo YL, et al. Validation of a Malay version of the smartphone addiction scale among medical students in Malaysia. *PLoS One*. 2015; 10(10):e0139337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139337> PMID: 26431511
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S. & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 308-314.
- Clark, A. E., & Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and unemployment. *The Economic Journal*, 104(424), 648-659.

- Clemente, F., & Sauer, W. J. (1976). Life satisfaction in the United States. *Social Forces*, 54(3), 621-631.
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family relations*, 97-102.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668.
- Cummins, R. A. (2000). Personal income and subjective well-being: A review. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 133-158.
- Czaja, S. J. (1975). Age differences in life satisfaction as a function of discrepancy between real and ideal self concepts. *Experimental Aging Research*, 1(1), 81-89.
- Çalışkan, M., & Mencik, Y. (2015). Değişen Dünyanın Yeni Yüzü: Sosyal Medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 254-277.
- Çapan, B. E., & Sarıçalı, M. (2016). The Role of Social and Emotional Loneliness in Problematic Facebook Use. *Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE)*, 17(3).
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203–213. doi:10.1037/1089-2680.9.3.203
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Demir, Y., & Kumcağız, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23-42.
- Demirer, V., & Bozoglan, B. (2016). Purposes of Internet use and problematic Internet use among Turkish high school students. *Asia-Pacific Psychiatry*, 8(4), 269-277.
- Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and well-being* (pp. 71-91). Springer, Dordrecht.
- Diener, E., Emmons, R. A., & Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale, 71-75.

- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, 31(4), 419-436.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Digital in 2020. (2020). Erişim adresi <https://wearesocial.com/digital-2020>
- Douthitt, R. A., MacDonald, M., & Mullis, R. (1992). The relationship between measures of subjective and economic well-being: A new look. *Social Indicators Research*, 26(4), 407-422.
- Ekinci, E. (2009). Student expenditures and costs in higher education in Turkey. *Hacettepe University Education and Science*, 34(154), 119-133.
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Factors predicting satisfaction judgments: A comparative examination. *Social Indicators Research*, 16(2), 157-167.
- Ensari, H , Deniz, L . (2013). Üniversite Gençliğinin İş Beklentileri ve Part-Time Çalışma Alışkanlıkları . *Marmara University Atatürk Education Faculty Journal of Educational Sciences*, 4 (4) , 59-64 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/maruaebd/issue/362/2031>
- Eroğlu, O., & Yıldırım, Y. (2017). Sosyal Medya Ağlarının Kullanım Amacı ve Bağımlılığının Uyku Kalitesi İle İlişkisinin İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Faugier, J. ve Sargeant, M. (1997). Sampling hard to reach populations. *Journal of Advanced Nursing*, 26(4), 790-797. doi:10.1046/j.1365-2648.1997.00371.
- Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S., & Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological medicine*, 45(11), 2427-2436.
- Ferguson, C. J., Munoz, M. E., Contreras, C., & Velasquez, K. (2011a). Mirror, mirror on the wall: Peer competition, television influences and body image dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(5), 458-483.
- Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of youth and adolescence*, 43(1), 1-14.
- Ferguson, C. J., Winegard, B., & Winegard, B. M. (2011b). Who is the fairest one of all? How evolution guides peer and media influences on female body dissatisfaction. *Review of General Psychology*, 15(1), 11-28.

- Fidan, H. (2016). Mobil bağımlılık ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler modeli yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 433–469.
- Fiori, K. L., Brown, E. E., Cortina, K. S., & Antonucci, T. C. (2006). Locus of control as a mediator of the relationship between religiosity and life satisfaction: Age, race, and gender differences. *Mental Health, Religion and Culture*, 9(03), 239-263.
- Fioravanti, G., Probst, A., & Casale, S. (2020). Taking a Short Break from Instagram: The Effects on Subjective Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 107-112.
- Flèche, S., Layard, R. (2013). How mental health affects life-satisfaction. In *Mental Illness and Unhappiness. German Socio-Economic Panel Study (SOEP): Berlin (report number 600)* (<http://www.diw.de/soeppapers>).
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York, NY: Crown Publishers/Random House.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2002). What can economists learn from happiness research?. *Journal of Economic literature*, 40(2), 402-435.
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: in relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of rehabilitation medicine*, 34(5), 239-246.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: a Simple Guide and Reference*, 17.0 Update, 10th.
- Gerdtham, U. G., Johannesson, M. (2001). The relationship between happiness, health, and socio-economic factors: results based on Swedish microdata. *The Journal of Socio-Economics*, 30(6), 553-557.
- Gitmez, A. S., & Morçöl, G. (1994). Socio-economic status and life satisfaction in Turkey. *Social indicators research*, 31(1), 77-98.
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177-185.
- Glenn, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family*, 594-600.
- Gove, W. R., Hughes, M., & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of health and social behavior*, 122-131.
- Gove, W. R., & Shin, H. C. (1989). The psychological well-being of divorced and widowed men and women: An empirical analysis. *Journal of Family Issues*, 10(1), 122-144.

- Greenwood, S., Perrin, A., & Duggan, M. (2016). Social media update 2016. Pew Research Center, 11(2).
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction?. *The psychologist*.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: an overview of preliminary findings. In Behavioral addictions. Criteria, evidence, and treatment (pp. 119e141). New York: Elsevier.
- Gür, S. H., Bakırcı, Ö., Karabaş, B. N., Bayoğlu, F., & Atli, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Akademik Erteleme Davranışları Üzerindeki Etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(10), 68-77.
- Hansson, A., Hillerås, P., & Forsell, Y. (2005). Well-being in an adult Swedish population. *Social Indicators Research*, 74(2), 313-325.
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Distinguishing relational aspects of character strengths with subjective and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 8, 1159.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Headey, B. (2014). Bottom-Up Versus Top-Down Theories of Life Satisfaction. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*, 423-426.
- Headey, B. W., Kelley, J., & Wearing, A. J. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29(1), 63–82. <https://doi.org/10.1007/BF01136197>
- Headey, B., & Wearing, A. J. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Longman Cheshire.
- Helliwell, J. F. (2003). How's life? combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*, 20(2), 331–360. <https://doi.org/10.3386/w9065>.
- Helliwell, J. F., Huang, H., & Harris, A. (2009). International differences in the determinants of life satisfaction. In New and enduring themes in development economics (pp. 3-40).
- Huang, C. (2010). Internet use and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 241-249.
- Hughes, K. (1994). Entering the World-Wide Web: A guide to cyberspace. *ACM SIGWEB Newsletter*, 3(1), 4-8.

- Hughes, D. J., Rowe, M., Batey, M., & Lee, A. (2012). A tale of two sites: Twitter vs. Facebook and the personality predictors of social media usage. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 561-569.
- Hurwitz, L. B., & Schmitt, K. L. (2020). Can children benefit from early internet exposure? Short-and long-term links between internet use, digital skill, and academic performance. *Computers & Education*, 146, 103750.
- Jorgenson, A. G., Hsiao, R. C. J., & Yen, C. F. (2016). Internet addiction and other behavioral addictions. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 25(3), 509-520.
- Kabakçı, Ö. F. (2013). Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi.
- Kalat, J. W. (2016). *Introduction to psychology*. Nelson Education.
- Kalyuzhnova, Y., & Kambhampati, U. (2008). The determinants of individual happiness in Kazakhstan. *Economic Systems*, 32(3), 285-299.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68
- Karal, H. & Kokoç, M. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması, *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 1(3), 251-263.
- Kassenboehmer, S. C., & Haisken-DeNew, J. P. (2009). You're fired! The causal negative effect of entry unemployment on life satisfaction. *The Economic Journal*, 119(536), 448-462.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The public opinion quarterly*, 37(4), 509-523.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Khan, N. T. (2018). Facebook addiction and its association with academic performance. *Biomedical Journal*, 2, 3.
- Kırcaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72.

- Kırık, A., Arslan, A., Çetinkaya, A., & Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3), 108-122.
- Kim, K. U., Yoon, Y. K., Kwon, S. M. & Ha, S. S. (2010). Character strengths and their relationship with perceived happiness and life adjustment of cadets under the perspective of positive psychology. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 22(1), 233–248.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Weng, C. C., & Chen, C. C. (2008). The association between Internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: the problem behavior model. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 571-576.
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284.
- Koivumaa-Honkanen, H., Rissanen, T., Hintikka, J., Honkalampi, K., Haatainen, K., Tarja, S., Viinamäki, H. (2011). Factors associated with life satisfaction in a 6-year follow-up of depressive out-patients. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 46, 595–605.
- Korea Internet & Security Agency (2013). 2013 research on the mobile Internet use. Seoul: Korea Internet & Security Agency.
- Köse, Ö. B., & Doğan, A. (2019). The Relationship between Social Media Addiction and Self-Esteem among Turkish University Students. *Addicta Turk. J. Addict*, 6, 175-190.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Kuss, D. & Griffiths, M. (2012). Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health Addiction*, 10, 278-296.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311.
- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2018). Internet addiction (Vol. 41). Hogrefe Verlag.
- Kutubaeva, R. Z. (2019). Analysis of life satisfaction of the elderly population on the example of Sweden, Austria and Germany. *Population and Economics*, 3, 102.

- Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., Cooper, A. & Montag, C. (2018). The role of empathy and life satisfaction in internet and smartphone use disorder. *Frontiers in psychology*, 9, 398
- Layard, R., Chisholm, D., Patel, V., Saxena, S. (2013). Mental Illness and Unhappiness. CEP Discussion Paper. Centre for Economic Performance: London.
- Layous, K., Lee, H., Choi, I., and Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: a comparison of the United States and South Korea. *J. Cross-Cult. Psychol.* 44, 1294–1303. doi: 10.1177/0022022113487591
- Lee, J. N. T., Foo, K. H., Adams, A., Morgan, R., & Frewen, A. (2015). Strengths of character, orientations to happiness, life satisfaction and purpose in Singapore. *Journal of Tropical Psychology*, 5.
- Len-Ríos, M. E., Hughes, H. E., McKee, L. G., & Young, H. N. (2016). Early adolescents as publics: A national survey of teens with social media accounts, their media use preferences, parental mediation, and perceived Internet literacy. *Public Relations Review*, 42(1), 101-108.
- Lian, L., You, X., Huang, J., & Yang, R. (2016). Who overuses smartphones? Roles of virtues and parenting style in smartphone addiction among Chinese college students. *Computers in Human Behavior*, 65, 92-99.
- Lietsala, K., & Sirkkunen, E. (2008). Social media. Introduction to the tools and processes of participatory economy.
- Link, B. G., & Cullen, F. T. (1990). The labeling theory of mental disorder: A review of the evidence. *Research in community and mental health*, 6, 75-105.
- Linley, A., & Stoker, H. (2012). Technical manual and statistical properties for Realise2. Coventry: Centre of Applied Positive Psychology.
- Livingston, M., & Vashishtha, R. (2019). Have Recent Declines in Adolescent Drinking Continued into Young Adulthood?. In *Young Adult Drinking Styles* (pp. 21-46). Palgrave Macmillan, Cham.
- Logan, D. E., Kilmer, J. R., & Marlatt, G. A. (2010). The virtuous drinker: Character virtues as correlates and moderators of college student drinking and consequences. *Journal of American College Health*, 58(4), 317-324.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
- Lucas, R. E. (2004, June). Top-down and bottom-up models of life satisfaction judgments. In Paper presented at the 6th International German Socio-Economic Panel Study User Conference.

- Mansfield, P. K., Preston, D. B., & Crawford, C. O. (1988). Rural-urban differences in women's psychological well-being. *Health Care for Women International*, 9(4), 289-304.
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British journal of addiction*, 85(11), 1389-1394.
- Maslow, A. H. (1958). A Dynamic Theory of Human Motivation.
- Mastekaasa, A. (1995). Age variations in the suicide rates and self-reported subjective well-being of married and never married persons. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5(1), 21-39.
- Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. *PloS one*, 12(8), e0182239.
- Matthews, T., Danese, A., Gregory, A. M., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2017). Sleeping with one eye open: loneliness and sleep quality in young adults. *Psychological medicine*, 47(12), 2177-2186.
- McGrath, R. E. (2015). Character strengths in 75 nations: An update. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 41-52.
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: a meta-analytic study. *Journal of applied psychology*, 90(1), 53.
- McPherson, S. S. (2009). *Tim Berners-Lee: Inventor of the World Wide Web*. Twenty-First Century Book.
- Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *The International Journal of Aging and Human Development*, 11(3), 193-209.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Mikucka, M. (2014). Marriage and life satisfaction. Did the relationship weakened over the last three decades and was the trend shaped by economic specialization?.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of personality and social psychology*, 75(5), 1333.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology*, 118(4), 683.

- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Niemiec, R. M. (2017). *Character strenghts interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing.
- Niemiec, R. M., & McGrath, R. E. (2019). The power of character strengths: Appreciate and ignite your positive personality. VIA Institute on Character.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of personality*, 67(1), 157-184.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (2009). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. In *Culture and well-being* (pp. 109-127). Springer, Dordrecht.
- Pallant, J. (2013). *SPSS survival manual*. McGraw-Hill Education (UK).
- Park, N., & Peterson, C. (2006a). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 323-341
- Park, N., & Peterson, C. (2006b). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of adolescence*, 29(6), 891-909.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The journal of positive psychology*, 1(3), 118-129.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the satisfaction with life scale. In *Assessing well-being* (pp. 101-117). Springer, Dordrecht.
- Peña-López, I. (2017). PISA 2015 Results (Volume III). Students' Well-Being.
- Peterson, C., & Park, N. (2009). *Classifying and Measuring Strengths*. Oxford handbook of positive psychology, 25.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17-26.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 2(3), 149-156.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.

- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., & Hyun, S. S. (2020). Drivers and outcomes of Instagram Addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in Human Behavior*, 107, 106294.
- Popov, L. K. (2000). *The Virtues Project: Simple ways to create a culture of character: Educator's guide*. Jalmar Press.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377-388.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wyss, T., & Ruch, W. (2011). The relation of character strengths to past, present, and future life satisfaction among German-speaking women. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 370-384.
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275-292.
- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2019). The role of depression, personality, and future time perspective in internet addiction in adolescents and emerging adults. *Psychiatry research*, 272, 340-348.
- Quinn, S., & Oldmeadow, J. A. (2013). Is the i-generation a 'we'-generation? Social networking use among 9-to 13-year-olds and belonging. *British Journal of Developmental Psychology*, 31(1), 136-142.
- Rath, T. (2007). StrengthsFinder 2.0. Simon and Schuster.
- Robbins, T. W., & Clark, L. (2015). Behavioral addictions. Current opinion in neurobiology, 30, 66-72.
- Robins, L., & Regier, D. (1991). Psychiatric disorders in America: The epidemiologic catchment area study. New York: Free Press.
- Robinson, A., Bonnette, A., Howard, K., Ceballos, N., Dailey, S., Lu, Y., & Grimes, T. (2019). Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 24(1), e12158.
- Rubin, A. M. (1993). Audience activity and media use. *Communications Monographs*, 60(1), 98-105.

- Ruch, W., Huber, A., Beermann, U., & Proyer, R. T. (2007). Character strengths as predictors of the “good life” in Austria, Germany and Switzerland.
- Ruch, W., Proyer, R.T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31, 138–149. doi:10.1027/1614-0001/a000022
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148. <http://dx.doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>.
- Saaïd, S. A., Al-Rashid, N. A. A., & Abdullah, Z. (2014). The impact of addiction to Twitter among university students. In Future information technology (pp.231e236). *Springer*, Berlin Heidelberg.
- Safko, L. (2012) *The Social Media Bible: Tactics, Tools, and Strategies for Business Success*, Third Edition, (N.J, USA: John Wiley and Sons, 2012.
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*.
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295.
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological Addictions and Social Connectedness: Predictor Effect of Internet Addiction, Social Media Addiction, Digital Game Addiction and Smartphone Addiction on Social Connectedness. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 30(3).
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70, 345-384.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Selvam, S. G. (2015). Positive Psychology's Character Strengths in Addiction-Spirituality Research: A Qualitative Systematic Literature Review. *Qualitative Report*, 20(4).
- Serin, N. B., Serin, O., & Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 579-582.
- Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9), 273-284.

- Sharma, M. K., & Palanichamy, T. S. (2018). Psychosocial interventions for technological addictions. *Indian journal of psychiatry*, 60(Suppl 4), S541–S545. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_40_18
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2004). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 41(10).
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150-157.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1-4), 475-492.
- Shivalingaiah, D., & Naik, U. (2008). *Comparative Study of web 1.0, web 2.0 and web 3.0*.
- Shucksmith, M., Cameron, S., Merridew, T., & Pichler, F. (2009). Urban–rural differences in quality of life across the European Union. *Regional Studies*, 43(10), 1275-1289.
- Simsek, E., & Sali, J. B. (2014). The Role of Internet Addiction and Social Media Membership on University Students' Psychological Capital. *Contemporary Educational Technology*, 5(3), 239-256.
- Sirgy, M. J., Lee, D. J., Grzeskowiak, S., Yu, G. B., Webb, D., El Hasan, K., et al. (2010). Quality of college life (QCL) of students: Further validation of a measure of well-being. *Social Indicators Research*, 99(3), 375–390.
- Smeets, A. C. C. (2017). How social media use influences our life satisfaction Research on the effect of social media use on adolescents' life satisfaction and mediating mechanisms(Master's thesis).
- Solberg, E. C., Diener, E., Wirtz, D., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Wanting, having, and satisfaction: Examining the role of desire in satisfaction with income. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 725–734.
- Sousa, M., Cabral, J., Benevides, J., da Motta, C., Carvalho, C. B., & Peixoto, E. (2019). Life Satisfaction: Study of the Predictors in a Mixed Portuguese Sample. *Psychology, Community & Health*, 8(1), 14-26.
- Sørensen, J. F. (2014). Rural–urban differences in life satisfaction: Evidence from the European Union. *Regional Studies*, 48(9), 1451-1466.
- Söner, O., Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. 13, Yıl:7. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

- Srivastava, A. (2015). The Effect of Facebook Use on Life Satisfaction and Subjective Happiness of College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (4), s. 204-216.
- Stack, S. (1998). Marriage, family and loneliness: A cross-national study. *Sociological Perspectives*, 41(2):415–432.
- Stevenson, B.; Wolfers, J. *Economic growth and subjective well-being: Reassessing the Easterlin Paradox*, Brookings papers on economic activity. 2008.
- Stieger, S. (2019). Facebook usage and life satisfaction. *Frontiers in psychology*, 10, 2711.
- Şahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125.
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of-happiness*. The Hague, Netherlands: Martinus Nijhoff.
- Tatham, M. (2013). Experian marketing services reveals 27 percent of time spent online is on social networking. WWW page, April.
- Thomas E. Ruggiero (2000) Uses and Gratifications Theory in the 21st Century, *Mass Communication & Society*, 3:1, 3-37, DOI: 10.1207/S15327825MCS0301_02
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Olafsson, K., Wojcik, S., Macarie, G. F., Tzavara, C., Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: A cross-sectional study in seven European countries. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 528–535.
- Turel, O., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of psychiatric research*, 97, 84-88.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.
- Tümkaya, S., Aybek, B., & Çelik, M. (2008). An investigation of students' life satisfaction and loneliness level in a sample of Turkish students. *Journal of Human Sciences*, 5(1).
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). Erişim adresi <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=kategorist>
- Uysal, R., Satıcı, S. A., & Akin, A. (2013). Mediating effect of Facebook® addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. *Psychological reports*, 113(3), 948-953.

- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.
- Xie, Y. B., Zhou, P., Xu, L. P. & Peng, Z. W. (2010). Prevalence of internet addiction and the related factors in middle school students in Guangzhou. *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao*, 30(8), 1801–1804.
- Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- Veenhoven, R. (1989). *Does happiness bind? Marriage chances of the unhappy*.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality And Individual Differences*, 86249-256. doi:10.1016/j.paid.2015.06.026
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206.
- Wainner, C. N. (2018). Social media addiction and its implications for communication.
- Waite, L. (2000). Trends in men's and women's well-being in marriage. In Waite, L. J., Bachrach, C., Hindin, M., Thomson, E., and Thornton, A. *The Ties that Bind: Perspectives on Marriage and Cohabitation*, pages 368–392. Aldine de Gruyter, New York.
- Wang, C., Lee, M. K. O., & Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 69, 40e49.
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': a critical review. *International Journal of mental health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2007). *Internet addiction: Does it really exist?(revisited)*. In *Psychology and the internet* (pp. 141-163). Academic Press.
- Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., ... & Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PloS one*, 8(3).

- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of behavioral addictions*, 2(3), 160-166.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of adolescent health*, 41(1), 93-98.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Tang, T. C., & Ko, C. H. (2009a). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 187-191.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2009b). The association between harmful alcohol use and Internet addiction among college students: comparison of personality. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 63(2), 218-224.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.
- Ying, Y. W. (1992). Life satisfaction among San Francisco Chinese-Americans. *Social Indicators Research*, 26(1), 1-22.
- Young, K. S. (1996a). Psychology of computer use: Addictive use of the internet, a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Young, K.S. (1996b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Yu, G. B., & Lee, D. J. (2008). A model of quality of college life of students in Korea. *Social Indicators Research*, 87(2), 269-285.
- Zamani, B. E., Abedini, Y. & Kheradmand, A. (2011). Internet addiction based on personality characteristics of high school students in kerman, iran. *Addiction and Health*, 3(3-4), 85-91.
- Zhang, M. W., Tran, B. X., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., Latkin, C., & Ho, R. C. (2017). Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian Journal of Psychiatry*, 28, 15-20.
- Zhitomirsky-Geffet M, Blau M. Cross-generational analysis of predictive factors of addictive behavior in smartphone usage. *Comput Hum Behav*. 2016; 64:682-93.
- Zinna, A. A., & Bajaj, G. K. Body Shape Concerns, Social Media Addiction and Appearance Internalization In Young Girls.

EKLER

EK 1

ÖLÇEKLERİN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİ

1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ; Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015)

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği orijinal olarak Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) tarafından geliştirilmiştir. 41 madde ve 4 alt ölçekten oluşan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ,967 olarak tespit edilmiş, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,84 olarak saptanmıştır (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015). Ortaya çıkan faktörler toplam varyansın %59'unu açıklamıştır. Ölçeğin Young'ın İnternet Bağımlılığı ölçeğinden Facebook'a adapte edilmiş olan 'Facebook Bağımlılığı Ölçeği' (Çam ve İşbulan, 2012) ile korelasyonu 0,75 olarak bulunmuştur. Elde edilen veriler sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ortaya konulmuştur.

1.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ; Baysal ve Dağlı, 2016)

Yaşam Doyumu Ölçeğinin orijinali 1985 yılında Diener ve arkadaşları tarafından oluşturulmuş olup, dili İngilizcedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını hem Köker (1991) hem de Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirmiştir. Dağlı ve Baysal tarafından yapılan uyarlama çalışması sonucunda, orijinali 5 maddenin 7'li likert tipi değerlendirilmesinden oluşan ölçeğin, Türk kültürüne uygun olmadığı sonucuna varılmıştır (2016). Türk katılımcılar cevap seçeneklerini birbirine çok yakın bulmuş, bu sebeple Türkçe formda 7'li yerine 5'li likert tipi değerlendirme kullanılmıştır. Türk örnekleme için Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0,88 ve test-tekrar test güvenirliği ise 0,97 olarak tespit edilmiştir (Baysal ve Dağlı, 2016).

1.3. VIA Karakter Güçleri Ölçeği (VIAKGÖ; 2004)

VIA Karakter Güçleri Ölçeği ilk olarak VIA-IS ismi ile 240 maddeden oluşan bir ölçek olarak tasarlanmıştır (Peterson ve Seligman, 2004). Bu tez çalışmasında kullanılan VIA-120 ismi ile de anılan 120 soruluk ölçek ise VIA-IS'den Dr. Robert McGrath

tarafından türetilmiş ve aynı kaynakta yayımlanmıştır (Peterson ve Seligman, 2004). 120 maddenin 5'li likert tipi ile puanlanmasından oluşan bu ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0,79 olarak tespit edilmiştir.



EK 2

Sosyodemografik Form

- 1- Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
- 2- Doğum Tarihiniz (Gün/Ay/Yıl): .../.../....
- 3- Romantik İlişki Durumunuz:
Bekarım ()
İlişkim var ()
Evliyim ()
Boşandım ()
- 4- Eğitim Durumunuz: Okur – yazar ()
İlkokul mezunu ()
Ortaokul mezunu ()
Lise mezunu ()
Üniversite öğrencisi ()
Önlisans mezunu ()
Lisans mezunu ()
Lisansüstü mezunu ()
- 5- Çalışma Durumunuz: Çalışmıyorum ()
Öğrenciyim ()
Çalışıyorum ()
- 6- Gelir düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
Hiç düşünmeden harcama yaparım ()
Rahat harcama yaparım ()
Düşünerek harcama yaparım ()
Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama yaparım ()
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım ()
- 7- Yaşamınızın büyük çoğunluğunu nerede geçirdiniz?
Köy ()
Kasaba ()
İlçe ()
İl ()
Büyükşehir ()
- 8- İlk akıllı telefonunuzu kaç yaşında aldınız?
- 9- Hangi sosyal medya hesaplarına sahipsiniz?
Instagram ()
Twitter ()

Youtube ()
Facebook ()
Diğer

10- Sosyal medya hesaplarınıza hangi cihazlardan ulaşıyorsunuz?

Laptop ()
Tablet ()
Akıllı telefon ()

11- Günde ortalama kaç saat süre ile sosyal medya hesaplarınızı kontrol ediyorsunuz?

0-2 saat ()
2-4 saat ()
4-6 saat ()
6-8 saat ()
8 ve daha fazla ()

12- Daha önce herhangi bir rahatsızlığınız sebebi ile psikolojik destek aldınız mı?

Hayır almadım ()
Sadece psikiyatrik ilaç desteği aldım ()
Sadece psikoterapi desteği aldım ()
Hem psikoterapi hem psikiyatrik ilaç desteği aldım ()

13- Eğer daha önce psikolojik destek aldıysanız rahatsızlığınızın ismini belirtiniz ...

EK 3

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bir araştırma projesine davet edilmektesiniz. Karar vermeden önce araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını anlamanız çok önemlidir. Lütfen biraz zaman ayırın ve aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyun. Açık olmayan bir bölüm varsa ya da daha ayrıntılı bilgiye ihtiyaç duyuyorsanız lütfen yetkili kişiye danışın.

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Karakter Güçlerinin Aracılık Rolünün İncelenmesi adlı bu çalışma, Hanife Merve ÇATAN tarafından İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tez çalışması olarak Dr. Senem Eren danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu araştırmada size verilen formları doldurmanız beklenmektedir. Yaklaşık 20 dakika sürmesi öngörülmektedir. Çalışmaya katılımınız zorunlu değildir ve katılmayı reddetme hakkına sahipsiniz. Çalışmadan, istediğiniz bir anda, açıklama yapmaksızın çekilme hakkına sahipsiniz. Araştırmadan çekilmeniz durumunda, yanıtlarınız yok edilecektir ve araştırmada kullanılmayacaktır. Eğer araştırmaya katılmayı ve tamamlamayı kabul ederseniz, cevaplar ve anketler gizlilikle korunacaktır. İsminiz ve tanımlayıcı bilgileriniz, anketin geri kalan kısımlarından ayrı olarak muhafaza edilecektir. Verilerin analizinden sonra, araştırma ile ilgili yüksek lisans tezi yazılacaktır.

Araştırmaya katılımın öngörülebilir fiziksel, psikolojik, sosyal ya da duygusal risk ve zarar taşımamaktadır.

ONAM FORMU

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve yanıtlar aldım.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı:

Tarih:

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacı: Hanife Merve ÇATAN

İmza:

EK 4

ETİK KURUL İZİN BELGESİ

T.C.
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR VE YAYIN ETİĞİ KURULU
BAŞKANLIĞI KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumunu İlişkisinde Karakter Güçlerinin Aracılık Rolünün İncelenmesi			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Hanife Merve Çatan/Psikolog			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Klinik Psikoloji			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☒	ÇOK MERKEZLİ ☐	ULUSAL ☐	ULUSLARARASI ☐

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ETİK KURUL BAŞVURU FORMU	07.10.2019		Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	07.10.2019		Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
	SOSYODEMOGRAFIK FORM	07.10.2019		Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
KARAR NO: 2019/21-2		TARİH: 15.10.2019		
Karar Bilgileri	KARAR: Kurulumuza başvuran Sn. Hanife Merve Çatan'ın "Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumunu İlişkisinde Karakter Güçlerinin Aracılık Rolünün İncelenmesi" isimli proje; amaç, araştırma türü ve örneklem, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle değerlendirilerek aşağıdaki sonuca ulaşılmıştır:			
	Proje etik açıdan uygun bulunmuştur ☒ Projenin etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir ☐ Proje etik açıdan uygun bulunmamıştır ☐			

ETİK KURULDAKİ GÖREVİ	ADI SOYADI	İMZA
Etik Kurul Başkanı	Prof. Dr. Ekrem Tatoğlu	İZİNLİ
Üye	Prof. Dr. Yüksel Özden	<i>Yüksel Özden</i>
Üye	Prof. Dr. Fuat Erdal	<i>Fuat Erdal</i>
Üye	Prof. Dr. Halil Berktaş	<i>Halil Berktaş</i>
Üye	Prof. Dr. Bilal Aybakan	<i>Bilal Aybakan</i>
Üye	Prof. Dr. Yusuf Çalışkan	<i>Yusuf Çalışkan</i>
Üye	Prof. Dr. Üzeyir Ok	<i>Üzeyir Ok</i>



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı-Soyadı: Hanife Merve Çatan

Eğitim:

2013-2018 Psikoloji Lisans Eğitimi, İstanbul Şehir Üniversitesi

2018-2020 Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Eğitimi, İbn Haldun Üniversitesi

Deneyimler:

Ağustos, 2018 İstanbul Şehir Üniversitesi Tanıtım Günleri

Şubat, 2016 – Mayıs, 2017 İstanbul Şehir Üniversitesi Bilişsel Psikoloji Laboratuvarı,
Asistanlık

Ocak, 2016 İstanbul Üniversitesi Çocuk Üniversitesi Projesi Asistanlık

Eylül, 2015 – Mayıs, 2016 Maya Vakfı, Project Lift Projesi Asistanlık

Staj Deneyimleri:

2019, Eylül – 2020, Haziran İPAM İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve
Araştırma Merkezi

2015, Mayıs – Ocak, 2017 Kültür Kent Vakfı, Bilinçli Aile Sağlıklı Nesiller Projesi