

T.C.
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI



**SOSYAL MEDYA KULLANIM BOZUKLUĞUNUN YAŞAM
DOYUMU VE İŞ PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİ**

MEHMET KAYNAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ KEREM KAPTANGİL

SİNOP - 2025

TEZ KABUL

Mehmet KAYNAK tarafından hazırlanan “**SOSYAL MEDYA KULLANIM BOZUKLUĞUNUN YAŞAM DOYUMU VE İŞ PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİ** ” başlıklı bu çalışma, 26.06.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Barış KAVCAR
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi/ İktisadi ve İdari
Bilimler Fakültesi

İmza

**Üye
(Danışman)**

Dr. Öğr. Üyesi Kerem KAPTANGİL
Sinop Üniversitesi /Turizm Fakültesi

İmza

Üye

Doç. Dr. Ercan KARACAR
Sinop Üniversitesi / Turizm Fakültesi

İmza

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Hüseyin Turan ARAT

ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Mehmet Kaynak

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SOSYAL MEDYA KULLANIM BOZUKLUĞUNUN YAŞAM DOYUMU VE İŞ PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİ

MEHMET KAYNAK

SİNOP ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN:DR.ÖĞR. ÜYESİ KEREM KAPTANGİL

Bu çalışmada, Sinop Üniversitesi'nde görev yapan akademisyenler özelinde sosyal medya kullanım bozukluğunun yaşam doyumu ve iş performansı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sosyal medya kullanım bozukluğu, bireyin sosyal medya platformlarını kontrolsüz ve aşırı şekilde kullanmasıyla ortaya çıkan psikolojik ve davranışsal sorunlar bütünü olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya kullanım bozukluğu, bireyin gündelik yaşamını, sosyal ilişkilerini ve iş hayatını olumsuz etkileyebilmekte; dikkat dağınıklığı, zaman yönetiminde zorlanma ve iş sorumluluklarını aksatma gibi durumlara neden olabilmektedir. Bu nedenle bu üç değişkenin birbirleri ile olan ilişkisinin ortaya konması işletmeler ve aynı zamanda kurumsal stratejilerin belirlenmesi açısından önemlidir.

Dijitalleşmenin kullanım alanlarının artması ile birlikte sosyal medya, bireylerin günlük yaşamlarında vazgeçilmez bir unsuru hâline gelmiştir. Ancak sosyal medya kullanımının kontrolsüz hâle gelmesi, psikolojik ve davranışsal bazı sorunlara yol açabilmekte; özellikle çalışan bireylerde iş verimliliği ve yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Akademik çevre gibi yüksek düzeyde bilişsel dikkat ve üretkenlik gerektiren ortamlarda bu tür etkilerin daha belirgin olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmada, sosyal medya kullanım bozukluğu ile yaşam doyumu ve iş performansı arasındaki ilişkiler bütüncül bir yaklaşımla ele alınmıştır.

Araştırmada veri toplama sürecinde nicel araştırma yöntemi tercih edilmiş ve veri toplama aracı olarak anket tekniğinden yararlanılmıştır. Bu doğrultuda, Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve İş Performansı Ölçeği kullanılarak veriler online anket yöntemi ile elde edilmiştir. Araştırma evrenini oluşturan Sinop Üniversitesi Akademisyenlerinden, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 200 akademisyen örneklem havuzunu oluşturmuştur. Elde edilen veriler doğrultusunda sosyal medya kullanım bozukluğu, yaşam doyumu ve iş performansı arasındaki ilişkiler korelasyon ve regresyon analizleriyle değerlendirilmiştir. Ayrıca, cinsiyet, unvan ve yaş gibi demografik değişkenler bağlamında farklılıkları incelemek üzere bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Analiz sonuçları, sosyal medya kullanım bozukluğunun hem yaşam doyumunu hem de iş performansını negatif yönde etkilediğini göstermektedir. Sosyal medya kullanım bozukluğu ile yaşam doyumu ve iş performansı arasında negatif yönlü, yaşam doyumu ile iş performansı arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularına dayanarak, akademik kurumların sosyal medya kullanımına yönelik bilinçlendirme çalışmaları yürütmesi, zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimler sunması ve psikolojik destek sistemlerini güçlendirmesi önerilmektedir. Gelecek araştırmalarda sosyal medya kullanımının stres, tükenmişlik ve akademik üretkenlik gibi değişkenlerle

ilişkilerinin incelenmesi, ayrıca farklı meslek gruplarıyla karşılaştırmaalı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Yaşam Doyumu, İş Performansı.

Haziran 2025, 91 Sayfa



ABSTRACT

MSC THESIS

EFFECTS OF SOCIAL MEDIA USE DISORDER ON LIFE SATISFACTION AND JOB PERFORMANCE

MEHMET KAYNAK

SINOP UNIVERSITY INSTITUTE OF GRADUATE PROGRAMS

DEPARTMENT OF RECREATION MANAGEMENT

SUPERVISOR:ASST. PROF. DR. KEREM KAPTANGİL

In this study, the objective was to investigate the effects of social media addiction on life satisfaction and job performance among academics employed at Sinop University. Social media addiction is conceptualized as a constellation of psychological and behavioral disturbances resulting from the excessive and uncontrolled use of social media platforms. Such maladaptive use can detrimentally impact individuals' daily routines, interpersonal relationships, and occupational functioning, leading to issues such as diminished attention span, challenges in time management, and neglect of professional responsibilities. Accordingly, elucidating the interrelationships among these three variables holds significance for organizational practices and the formulation of institutional strategies.

With the proliferation of digital technologies, social media has become an integral aspect of everyday life. Nevertheless, when its usage becomes dysregulated, it may give rise to a range of psychological and behavioral complications, particularly undermining employees' work efficiency and overall life satisfaction. In cognitively demanding environments such as academia, these adverse effects may manifest more prominently. In this regard, the present study adopts a holistic perspective to explore the associations among social media addiction, life satisfaction, and job performance.

A quantitative research design was employed, utilizing survey methodology for data collection. Data were gathered through the administration of the Social Media Addiction Scale, the Satisfaction With Life Scale, and the Individual Work Performance Scale via an online platform. The study population comprised academics at Sinop University, and a sample of 200 participants was selected using a convenience sampling strategy. Correlational and regression analyses were conducted to assess the relationships among the principal variables, while independent samples t-tests and one-way analyses of variance (ANOVA) were performed to examine variations based on demographic factors such as gender, academic rank, and age.

The findings indicate that social media addiction exerts a negative influence on both life satisfaction and job performance. A significant negative correlation was observed between social media addiction and both life satisfaction and job performance, whereas a significant positive correlation emerged between life satisfaction and job performance.

In light of these findings, it is recommended that academic institutions implement initiatives to raise awareness regarding responsible social media usage, offer training programs aimed at enhancing time management skills, and strengthen available psychological support services. Future research is encouraged to extend the scope of inquiry by examining the relationship between social media use and variables such as stress, burnout, and academic productivity, as well as by conducting comparative studies across different professional groups.

Keyword: Social Media Use Disorder, Life Satisfaction, Job Performance.

June 2025, 91 Page



TEŞEKKÜRLER

Bu çalışmanın her aşamasında değerli bilgi ve rehberliğiyle bana yol gösteren Danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Kerem Kaptangil'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Çalışmamın veri toplama sürecinde araştırmamın gerçekleşmesine katkıda bulunan Sinop Üniversitesi akademisyenlerine teşekkür ederim. Ayrıca, bu süreçte sabır ve destekleriyle her zaman yanımda olan aileme minnettarım

MEHMET KAYNAK



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYANI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
TEŞEKKÜRLER.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiv
GİRİŞ	1
I.BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
1.1.1 Sosyal Medya	6
1.1.2 Sosyal Medya Özellikleri	8
1.1.3 Sosyal Medya Araç ve Ortamları	9
1.1.4 Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu.....	13
1.1.5 Sosyal Medya Bozukluğu Konusunda Yurt içinde Yapılmış Araştırmalar.....	16
1.1.6 Sosyal Medya Bozukluğu Konusunda Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar ..	19
1.2 Yaşam Doyumu.....	20
1.2.1 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	24
1.2.2. Yaşam Doyumu Kuramları.....	27
1.2.3. Yaşam Doyumu Konusunda Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar.....	30
1.2.4 Yaşam Doyumu Konusunda Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	31
1.3. İş Performansı	31
1.3.1 İş Performansını Etkileyen Faktörler.....	34
1.3.2. İş Performansının Kabul Gören Modelleri	35
1.3.3 İş Performansı Konusunda Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	37
1.3.4 İş Performansı Konusunda Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	38
II.BÖLÜM: METODOLOJİ	40
2.1. Araştırma Modeli, Evren ve Örneklem	40
2.2. Veri Toplama Araçları, Sınırlılıklar ve Varsayımlar	40
2.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	41
2.4. Kullanılan Ölçekler	41
2.4.1. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği	42
2.4.2. Yaşam Doyumu Ölçeği	42

2.4.3. Bireysel İş Performansı Ölçeği.....	42
2.5 Araştırma Modeli	43
2.6. İstatistiksel Analiz.....	43
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKÇA.....	60
EKLER	72
ÖZGEÇMİŞ	77



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Yaşam Doyumu ve İş Performansı Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 2: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun Yaşam Doyumu Üzerine Etkisine İlişkin Model Özeti	46
Tablo 3: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun Yaşam Doyumu Üzerine Etkisine İlişkin ANOVA Sonuçları	47
Tablo 4: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun Yaşam Doyumu Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Katsayıları.....	47
Tablo 5: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun İş Performansı Üzerine Etkisine İlişkin Model Özeti	48
Tablo 6: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun İş Performansı Üzerine Etkisine İlişkin ANOVA Sonuçları	48
Tablo 7: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun İş Performansı Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Katsayıları.....	49
Tablo 8: Yaşam Doyumunun İş Performansı Üzerine Etkisine İlişkin Model Özeti.....	49
Tablo 9: Yaşam Doyumunun İş Performansı Üzerine Etkisine İlişkin ANOVA Sonuçları	50
Tablo 10: Yaşam Doyumunun İş Performansı Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Katsayıları.....	50
Tablo 11: Cinsiyetler Arasında Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Yaşam Doyumu ve İş Performansı Açısından Farkların İncelenmesi (Bağımsız Örneklem t-Testi)	51
Tablo 12: Yaş Grupları Arasında Sosyal Medya Kullanım Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	53
Tablo 13: Yaş Grupları Arasında Yaşam Doyumu Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Homojenliği Testi (Levene Testi)	54
Tablo 14: Yaş Grupları Arasında Yaşam Doyumu Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	54
Tablo 15: Yaş Grupları Arasında İş Performansı Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	55
Tablo 16: Akademik Unvanlara Göre Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Yaşam Doyumu ve İş Performansı Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	56

Tablo 17: Akademik Unvanlara Göre Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Yaşam Doyumu ve İş Performansı Değişkenleri İçin Varyans Homojenliği Testi (Levene's Testi) Sonuçları	56
Tablo 18: Akademik Unvanlara Göre Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Yaşam Doyumu ve İş Performansı Ortalamalarının Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları).....	57



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun Yaşam Doyumu ve İş Performansı Üzerindeki Etkilerini Gösteren Model.....	43
---	----



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Genel Kısaltmalar

ANOVA	: Varyans Analizi (Analysis of Variance)
SPSS Programı)	: Statistical Package for the Social Sciences (İstatistiksel Analiz Programı)
DSM-V	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, 5. Baskı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition)
SMKBÖ	: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
BİPÖ	: Bireysel İş Performansı Ölçeği

İstatistiksel Terimler ve Tablo Kısaltmaları

p	: Anlamlılık düzeyi (p-value)
β (Beta)	: Regresyon katsayısı
B	: Standartlaştırılmamış regresyon katsayısı
R²	: Determinasyon katsayısı (Açıklanan varyans yüzdesi)
Adj. R²	: Düzeltilmiş determinasyon katsayısı
F	: ANOVA test istatistiği
Df	: Serbestlik derecesi (Degrees of Freedom)
α (Alpha)	: Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı
Levene's Testi	: Varyans homojenliği testi
SD (Stand. Sapma)	: Standart sapma (Standard Deviation)
SM_ORT	: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ortalama Skoru
YD_ORT	: Yaşam Doyumu Ortalama Skoru
İP_ORT	: İş Performansı Ortalama Skoru

GİRİŞ

Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte, sosyal medya platformları bireyler arasındaki iletişimi artırmak, bilgi paylaşımını kolaylaştırmak ve dünya genelinde bağlantılar kurmak için benzersiz fırsatlar sunmaktadır. Ancak, bu teknolojik gelişmelerin getirdiği avantajlarla birlikte, sosyal medya kullanımının aşırı ve kontrolden çıkmış bir şekilde devam etmesi durumunda ortaya çıkan olumsuz etkiler de giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Özellikle sosyal medya kullanım bozukluğu, bireylerin yaşam doyumu ve iş performansı üzerinde potansiyel olarak ciddi sonuçlara neden olabilir.

Sosyal medyanın günümüzde, dünya çapında etkileşimi oldukça yaygındır ve insanlar, global ölçekte etkileşim medyasının etkisi altındadır. Bu medya türü, herkesin gününü meşgul ederken, insanlara nerede olurlarsa olsunlar birbirleriyle iletişim kurma imkânı sağlar. Bilinen "medya" aracı, televizyondaki tek yönlü iletimden farklı olarak insanları aynı anda ve eş zamanlı olarak etkileşim ve etki sürecine sokar.

2023'te dünya nüfusu 8,1 milyara, Türkiye'nin nüfusu ise 85,59 milyona ulaşmıştır. Dünya genelinde internet kullanıcıları 5,16 milyara ulaşmış ve nüfusa oranı %64,4'tür. Türkiye'de ise 71,38 milyon internet kullanıcısı bulunmakta ve nüfusun %83,4'ünü oluşturmaktadır. Sosyal medya kullanıcıları dünya genelinde 4,76 milyarı bulurken, Türkiye'de 62,55 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı vardır, bu da nüfusun %73,1'ine denk gelmektedir. Türkiye'deki internet kullanıcıları ortalama 2 saat 58 dakikalarını sosyal medyada geçirirken, aylık ortalama sosyal medya platformu sayısı 7,6'dır. İnternet kullanıcılarının %90,6'sı en çok Instagram'ı tercih etmektedir. Türkiye'de en çok kullanıcısı bulunan sosyal medya uygulaması YouTube'dur ve hücresel mobil bağlantıların sayısı 81,68 milyondur. Bir yıllık dönemde mobil uygulamalara 3,73 milyar indirme gerçekleşmiş ve toplam harcama 693,7 milyon dolar olmuştur. TikTok en çok harcama yapılan uygulamadır.

Sosyal medya, çeşitli araçları kullanarak insanların fotoğraf çekme, müzik dinleme, görüş ve deneyimlerini paylaşma, hatta bunları video çekip paylaşma amacıyla iletişim kurdukları platformlar ve bu araçların toplamı olarak tanımlanmaktadır (Lai ve Turban, 2008). Diğer bir tanıma göre, sosyal medya; insanların web içeriği oluşturup blog yazma, video paylaşma, podcast yapma, wiki ve benzeri yayınlarla etkileşime geçme ve bu içerikleri yayınlama imkânı sunan yeni bir iletişim teknolojisidir (Weisgerber, 2009). ve Karahan (2011) tarafından yapılan tanıma göre ise, sosyal medya; insanların çevrimiçi olarak birbirleriyle iletişim kurmalarını, yorum yapmalarını ve içerik paylaşmalarını sağlayan sosyal ağlardan oluşmaktadır.

Günümüzde, insanlar boş zamanlarını değerlendirmek veya çalışma hayatlarında aktif bir şekilde sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Bu kullanımın amaçları oldukça çeşitlidir. Sosyal medya, işyerlerinin reklam ve pazarlama faaliyetlerinden yeni arkadaşlar edinmeye; bilgi ve düşünceleri paylaşmaktan siyasi eğilim oluşturmaya; kendini ifade etme ihtiyacından sadece keyifli zaman geçirmeye kadar geniş bir yelpazede kullanılmaktadır. Eskiden insanlar kişilerarası ilişkiler aracılığıyla sosyalleşirken, günümüzde sosyal medya ağlarının etkisinin artmasıyla birlikte sanal ortamlarda iletişim kurmayı tercih etmektedirler (Er, Solmaz ve Yıldız, 2020).

Bu değişim, insanların iletişim tercihlerini, kişisel ifade biçimlerini ve toplumsal etkileşim dinamiklerini büyük ölçüde etkilemiştir. 1990'ların sonlarından itibaren, kişilerarası ilişkiler fiziksel ortamlarda kurulurken, günümüzde sosyal medya ağları insanları coğrafi sınırları aşan sanal topluluklarda bir araya getirmektedir (Er, Solmaz ve Yıldız, 2020). Bu durum, internetin ve sosyal medyanın bireyler arasındaki etkileşimi daha çeşitli, hızlı ve küresel hale getirerek toplumsal ve kültürel değişimlere katkıda bulunmasına olanak tanımaktadır.

Sosyal medya, bireylerin gündelik yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. Ancak, bu platformların kontrolsüz ve aşırı kullanımı, zamanla bireylerin yaşam işlevlerini, kişilerarası ilişkilerini ve ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen bir durum olan sosyal medya kullanım bozukluğuna yol açabilmektedir (Wainner, 2018). Yapılan araştırmalar, bu tür kullanımın depresyon, anksiyete ve artan stres düzeyleriyle ilişkili olduğunu, aynı zamanda bireylerin yaşam doyumunu önemli ölçüde azalttığını ortaya koymuştur (Balcı ve Koçak, 2017; Kırcaburun, 2016). Bu bulgular, sosyal medya kullanımının yalnızca dijital bir alışkanlık değil, psikolojik ve toplumsal sonuçlar doğurabilen bir davranış biçimi olduğunu göstermektedir.

Bu tür akademik verilerin ve araştırmaların toplumsal ya da bireysel düzeyde ne gibi bir anlam ifade ettiği sorgulanabilir. Aslında bu tür çalışmalar, bireyin yalnızca teknolojiyle kurduğu ilişkiyi değil, aynı zamanda kendisiyle ve çevresiyle olan etkileşimini de anlamlandırma çabasıdır. Bu nedenle, sosyal medya kullanım bozukluğu yalnızca bireysel bir sorun olarak değil, aynı zamanda toplumun genel ruh sağlığını ve sosyal yapısını etkileyen bir olgu olarak ele alınmalıdır.

Bu çerçevede hem bireysel gözlemler hem de nitel araştırmalar yoluyla elde edilen bulgular, konunun güncelliği ve önemi açısından dikkat çekicidir. Özellikle genç bireylerin, sosyal medyada geçirdikleri sürenin akademik başarı, sosyal etkileşim ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde belirgin etkiler yarattığı gözlemlenmiştir. Bu kapsamda, tarafımızca yapılan ön

araştırmalarda bazı bireylerin sosyal medyayı bir kaçış aracı olarak kullandığı, ancak bu durumun uzun vadede yalnızlık hissini ve psikolojik yıpranmayı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm bu bulgular ışığında, sosyal medya kullanım bozukluğunun sebeplerini, etkilerini ve çözüm yollarını çok boyutlu olarak ele almak gerekmektedir. Ancak mevcut ala yazının bu konuda hâlen sınırlı olduğu ve daha derinlemesine çalışmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmaktadır (Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016; Tsitsika, Tzavela, Janikian ve Ólafsson, 2014). Bu nedenle hem bireysel farkındalık yaratmak hem de toplumsal düzeyde politikalar geliştirmek amacıyla bu alandaki araştırmaların genişletilmesi büyük önem taşımaktadır.

Sosyal medya kullanım bozukluğunun bireylerin yalnızca günlük işlevlerini değıl, aynı zamanda yaşam doyumlarını da etkilediğini göstermektedir. Özellikle bireylerin kendilerini gerçekleştirme, anlamlı ilişkiler kurma ve genel yaşam kalitelerini sürdürme çabaları düşünüldüğünde, sosyal medya kullanımının bu sürece nasıl müdahale ettiğini anlamak kritik bir hâl almaktadır. Zira bireyler, daha iyi yaşam koşullarına ulaşmak, tatmin edici ilişkiler kurmak ve mutlu bir yaşam sürmek için öznel iyi oluş düzeylerini artırmaya çalışmaktadır. Bu bağlamda, yaşam doyumunu kavramı, sosyal medya kullanım bozukluğunun etkilerini değerlendirmede önemli bir gösterge olarak öne çıkmaktadır.

Yaşam doyumunu, bireyin yaşam kalitesini kendi değıer yargıları ve beklentileri doğrultusunda bilişsel olarak değıerlendirdiğı öznel bir kavramdır (Shin ve Johnson, 1978; Tatarkiewicz, 1976). Öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini oluşturan bu kavram, bireyin genel yaşamından ne derece tatmin olduğunu ortaya koyar. Sosyal medya kullanım bozukluğıyla yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar, sosyal medya kullanımının artışıyla yaşam doyumunun azaldığını ortaya koymaktadır (Balcı ve Koçak, 2017). Bu durum, bireylerin dijital dünyada geçirdikleri sürenin, gerçek yaşamlarındaki tatmin düzeyini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Ancak, sosyal medya kullanım bozukluğı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi bütüncül bir şekilde ele alan araştırmalar alan yazında oldukça sınırlıdır. Bu nedenle, bu iki değıışkenin bir arada ve daha derinlemesine incelenmesi gerekliliğı ortaya çıkmaktadır. Sosyal medya kullanımının bireylerin öznel değıerlendirmelerini ne ölçüde şekillendirdiğini ve yaşamdan duyulan tatmini nasıl etkilediğini anlamak, bireylerin daha sağılıklı dijital alışkanlıklar geliştirmesi ve yaşam doyumlarını artırması açısından büyük önem taşımaktadır.

Sosyal medya kullanım bozukluğunun yaşam doyumuna olan etkileri, bireyin sosyal çevresi, psikolojik dayanıklılığı ve dijital mecralarla kurduğu ilişki gibi çeşitli değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebilir. Dijital ortamda uzun süreli varlık göstermek, bireylerin gerçek hayattaki deneyimlerinden uzaklaşmasına ve yüz yüze ilişkilerinde azalmaya yol açabilir. Bu durum, sosyal karşılaştırmaların sıklaşması, aidiyet hissinin azalması ve zaman yönetiminde zorluklarla birlikte, bireyin yaşamdan aldığı genel tatmini olumsuz yönde etkileyebilir. Diğer yandan, sosyal medya aracılığıyla farklı kültürlerin tanınması, ortak ilgi alanlarına sahip bireylerle bağlantı kurulması ve çevrimiçi destek gruplarına erişim gibi faktörler, yaşam doyumunu artırıcı yönde de katkı sağlayabilir.

Bu çift yönlü etki durumu yalnızca yaşam doyumu açısından değil, bireylerin mesleki yaşamları açısından da geçerlidir. Dijital platformlarda geçirilen yoğun süre, özellikle iş yaşamında dikkat dağınıklığına neden olabilir. İş saatleri içinde yapılan sık sosyal medya kontrolleri, görevlerin ertelenmesine veya verimlilikte düşüşe yol açabilir. Bu bağlamda, sosyal medya kullanım bozukluğu, bireylerin iş performansını dolaylı yoldan sekteye uğratan bir unsur hâline gelebilir.

Bununla birlikte, sosyal medyanın iş dünyasında bazı faydalar sunduğu da yadsınamaz. Profesyonel bağlantıların kurulmasına olanak tanıyan dijital ağlar, sektörle ilgili güncel gelişmelerin takip edilmesini ve mesleki farkındalığın artmasını mümkün kılabilir. Nitelikli kullanım örneklerinde sosyal medya, bireyin kariyer gelişimini destekleyici bir araç olarak da işlev görebilmektedir. Bu nedenle, iş performansı üzerindeki etkilerin yalnızca olumsuz değil, aynı zamanda olumlu boyutlarının da dikkate alınması gerekmektedir.

Sürekli olarak sosyal medya kullanımı, gerçek dünya etkileşimlerini azaltabilir ve bu durum, bireylerin sosyal izolasyon ve yalnızlık hissetmelerine yol açabilir. Ayrıca, sosyal medyada yapılan karşılaştırmalar ve idealize edilmiş yaşamları görmek, kişisel memnuniyetsizlik duygularını artırabilir. Bu olumsuz etkiler, genel yaşam doyumunu düşürebilir. Sosyal medya kullanım bozukluğu, günlük işlevleri olumsuz etkileyebilecek büyüyen bir endişe kaynağıdır (Elphinston ve Noller, 2011).

Ancak, sosyal medyanın iş performansına olan etkileri daha karmaşık bir tabloyu yansıtabilir. Olumsuz etkiler arasında, sürekli bildirimlere maruz kalarak işe odaklanmanın zorlaşması ve işle ilgili görevlere olan dikkatin azalması bulunabilir. Bununla birlikte, sosyal medya, iş dünyasında ağ kurma, profesyonel ilişkiler geliştirme ve sektördeki gelişmeleri takip etme konularında bir kaynak olarak da işlev görebilir. İşle ilgili konularda etkileşimli gruplara katılmak ve uzmanlarla bağlantı kurmak, sosyal medya kullanımını iş performansını artırmak

adına olumlu bir araca dönüştürebilir. Tüm bu bilgilerden hareketle, araştırma kapsamında sosyal medya kullanım bozukluğunun yaşam doyumu ve iş performansı üzerine etkisi incelenmelidir.



I.BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, öncelikle Sosyal Medya Bozukluğu, Yaşam Doyumu ve İş Performansı hakkında kuramsal açıklamalar verilmiş, çalışmada ele alınan değişkenler ile ilgili yurt içinde ve dışında yapılan araştırmalar hakkında bilgi verilmiştir.

1.1.1 Sosyal Medya

Teknolojinin ilerlemesi ve internet tabanlı etkileşim odaklı web sitelerinin artışı, sosyal medya kavramının alan yazına girmesine sağlamıştır. Sosyal medya, bireylerin kişisel profiller oluşturarak çevrimiçi bir ortamda kendilerini diğer kullanıcılara tanıttığı ve kişisel veya profesyonel amaçlar doğrultusunda bağlantılar kurduğu bir platformdur. Bu platformlar, kullanıcıların fotoğraf, video, metin ve diğer içerikleri paylaşımlarına ve etkileşimde bulunmalarına olanak tanır. Ayrıca, sosyal medya kullanıcıların haber alışverişi yapmasını, etkileşimde bulunmasını, gruplar oluşturmalarını ve topluluklarla bağlantı kurmasını sağlayarak çeşitli sosyal ve profesyonel ilişkilerin gelişimine katkıda bulunur. Bu platformlar genellikle kullanıcılar arasında iletişimi kolaylaştırırken, aynı zamanda bilgi paylaşımı, iş birliği ve etkileşim üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir (Dawley, 2009).

21.Yüzyıl, bilgi ve teknoloji çağı olarak adlandırılan bir döneme işaret etmektedir. Bu dönemde bilişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler, bireylere düşüncelerini ve duygularını paylaşma imkânı sunan yeni iletişim teknolojilerinin ortaya çıkmasına olanak tanımıştır. Bu teknolojiler, internet ve mobil cihazlar gibi araçlar aracılığıyla anlık iletişim ve bilgi paylaşımı sağlayarak, bireylerin etkileşim alanını genişletmiş ve küresel çapta bir etki sahası oluşturmuştur. Bu nedenle, toplumların değerleri arasında hızla yükselen bir konum elde etmiştir (Öztürk ,2015).

Günümüzdeki anlamıyla, sosyal medya kavramı, ilk olarak 1979 yılında Duke Üniversitesi mensubu Tom Truscott ve Jim Ellis tarafından kurulan Usenet ile ortaya çıkmıştır. Usenet, kullanıcıların internet üzerinde kamuya açık bir biçimde mesaj gönderdikleri ve tartışma platformu olarak işlev gören bir sistemdir. Ancak, sosyal medya terimi genellikle 1977 yılında kurulan SixDegrees.com gibi daha öncü sosyal ağ siteleriyle ilişkilendirilmektedir. SixDegrees.com, kullanıcıların diğer kullanıcılarla bağlantı kurmasına ve sosyal ilişkilerini çevrimiçi platformda yönetmesine olanak tanıyan bir sosyal ağ sitesidir. Bu platform, kişisel profiller oluşturma, arkadaşlık isteği gönderme ve mesajlaşma gibi özellikleriyle sosyal medya deneyiminin temellerini atmıştır (Başer,2014).

Sosyal medya platformları, çoklu medya türlerini kapsayan geniş bir çeşitlilik sunmaktadır; bu, kullanıcıların küresel çapta, hemen hemen anında, yüz yüze iletişim kurabilmesini sağlayan bir özelliktir. Bu platformlar, kullanıcıların fotoğraflar, videolar, yazılı metinler ve müzik gibi çeşitli içerik türlerini paylaşımlarına imkân tanımaktadır. Bunun yanı sıra, bu çevrimiçi ortamlar, kullanıcıların konumlarını belirtme, haberleşme, yorum yapma ve kişisel deneyimlerini birbirleriyle paylaşma gibi çok yönlü etkileşim ve iletişim olanakları sağlamaktadır. Bu özellikler, sosyal medya platformlarının, bireylerin birbirleriyle etkileşimde bulunmaları ve geniş sosyal ağlar oluşturmaları için kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir (Öztürk,2015).

Bu çok yönlü işlevselliği sunan sosyal medya platformlarının örnekleri arasında TikTok, Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, LINE, Swarm, Vine, Skype, Snapchat gibi uygulamalar bulunmaktadır. Bu platformlar, kullanıcıların fotoğraf ve video paylaşımından canlı yayınlara, anlık mesajlaşmadan konum tabanlı sosyal ağ özelliklerine kadar geniş bir yelpazede etkileşim kurmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, bu uygulamalar, bireylerin dünya genelindeki diğer kullanıcılarla gerçek zamanlı olarak iletişim kurabilmelerine, içerik oluşturup paylaşabilmelerine ve geniş kitlelere ulaşabilmelerine olanak tanıyan dinamik araçlar sunmaktadır. Her biri, belirli bir kullanıcı kitlesine ve etkileşim türüne hitap ederek sosyal medyanın çeşitliliğini ve kapsamını genişletmektedir.

Türkiye'de internet kullanım alışkanlıklarına yönelik yapılan analizler, bireylerin ortalama olarak günlük 2 saat 58 dakika süreyle sosyal medya platformlarında vakit geçirdiklerini ortaya koymaktadır. Ayrıca, sosyal medya kullanıcılarının her biri, aylık ortalama olarak 7.6 farklı sosyal medya platformunu aktif olarak kullanmaktadır. Söz konusu platformlar içerisinde, kullanım sıklığı açısından %90,6'lık bir oranla Instagram başı çekmekte, bu platformu WhatsApp, Facebook ve Twitter izlemektedir. Özellikle Instagram üzerinde geçirilen zaman, kullanıcı başına aylık ortalama 21 saat 24 dakika ile en yüksek değere ulaşmaktadır. Kullanıcılar, sosyal medya hesapları aracılığıyla öncelikle arkadaşlarını, aile bireylerini ve tanıdıklarını takip etme eğilimindedirler. Türkiye'deki en geniş kullanıcı kitlesine sahip sosyal medya uygulaması ise, 57,9 milyon kullanıcı sayısı ile YouTube olarak kaydedilmiştir. Bu veriler, Türkiye'de sosyal medya platformlarının kullanımının sadece geniş bir kitleye ulaşmakla kalmayıp, aynı zamanda kullanıcıların günlük hayatlarında önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir (We Are Social,2023).

Bireylerin en fazla kullandıkları sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları %84,9 ile WhatsApp, %69,0 ile YouTube ve %61,4 ile Instagram oldu. En fazla kullanılan sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları cinsiyete göre incelendiğinde; erkeklerin en fazla %88,7 ile WhatsApp, %72,6 ile YouTube ve %63,5 ile Instagram uygulamalarını, kadınların %81,1 ile WhatsApp, %65,4 ile YouTube ve %59,3 ile Instagram uygulamalarını kullandığı gözlenmiştir (TÜİK,2023).

1.1.2 Sosyal Medya Özellikleri

Sosyal medya platformları, sürekli yenilenebilir yapıları ve erişilebilirlikleri sayesinde günümüzde kritik bir sosyal interaksyon mecrası haline gelmiştir. Bu platformlar, kullanıcıların kısa zaman dilimleri içerisinde geniş kitlelere mesajlarını iletebilme kapasitesine sahip olmalarını sağlayarak, bilgi akışının hızlanmasında merkezi bir rol oynamaktadır. Bu özellikleri nedeniyle, sosyal medya, bilgi yayılımının hızlandırılması ve belirli olaylar karşısında toplumun hızlı bir şekilde bilgilendirilmesi için vazgeçilmez bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu platformlar, aynı zamanda, geniş kitlelere anında erişim imkânı sunarak, bilgi ve haberlerin yayılma sürecinde dinamik bir etkileşim ve tepki mekanizması oluşturur. Bu bağlamda, sosyal medya platformlarının bu işlevselliği, onları çağımızın en güçlü iletişim ve bilgilendirme araçlarından biri yapmaktadır (Sosyal Medya Kullanım Kılavuzu. İletişim Başkanlığı,2022).

Lerman tarafından tanımlanan sosyal medya platformlarının temel özellikleri, kullanıcı etkileşimini ve içerik oluşturmayı merkeze alan dört ana unsuru kapsamaktadır. İlk olarak, bu platformlar, kullanıcıların çeşitli dijital ortamlarda özgün içerik üretebilmesine veya mevcut içerikleri modifiye ederek katkıda bulunabilmesine olanak tanır. Bu, kullanıcı merkezli bir içerik oluşturma ve katılım sürecini ifade eder.İkinci özellik, kullanıcıların ürettikleri ya da etkileşime girdikleri içeriklere, meta veri sağlama amacıyla etiketler veya açıklamalar ekleyebilmesidir. Bu etiketleme işlemi, içeriğin daha kolay sınıflandırılmasını ve ilgili aramalarda bulunabilir olmasını sağlar, böylece içeriğin erişilebilirliğini ve görünürlüğünü artırır.Üçüncü olarak, bu platformlar, kullanıcıların sunulan içeriği aktif bir şekilde değerlendirme mekanizmaları aracılığıyla oylamasına veya pasif bir kullanım içerisinde içeriğin popülerliğini belirlemesine imkan tanımaktadır. Bu, içeriğin kalitesi ve alaka düzeyi hakkında topluluk geri bildirimi sağlar ve platform içerisindeki içeriklerin demokratik bir şekilde sıralanmasına yardımcı olur. Son olarak, sosyal medya platformları, kullanıcıların benzer ilgi alanlarına sahip diğer bireyleri tanımlayıp onları kişisel bağlantılar veya arkadaşlar olarak işaretleyebilmelerine olanak tanıyan sosyal ağlar oluşturma kapasitesine sahiptir. Bu,

benzer düşünen bireyler arasında bilgi alışverişini teşvik eder ve tematik veya ilgi odaklı toplumların oluşumunu kolaylaştırır. Bu dört temel özellik, sosyal medya platformlarının kullanıcı katılımını ve etkileşimi teşvik eden dinamik ve esnek yapılar olarak işlev görmelerini sağlar (Lerman. ,2007).

Lerman(2007), sosyal medyanın tanımını yaparken ve temel niteliklerini sıralarken, kullanıcı aktivitelerini ön planda tutmuştur. Öte yandan, Mayfield sosyal medyanın karakteristiklerini genel hatlarıyla aşağıda olduğu gibi açıklamıştır (Mayfield,2021).

Açıklık: Sosyal medya, kullanıcı etkileşimlerine ve katılımlarına yönelik bir açıklık ilkesi benimser. Bu ilke çerçevesinde, oylama, yorum yapma ve bilgi paylaşımı gibi etkileşim biçimleri teşvik edilir. Platformlar, nadiren erişim veya katılım engelleri oluşturarak, bilginin serbest dolaşımını ve kullanıcıların içerik üzerindeki etkileşimlerini kolaylaştırır.

Konuşma: Geleneksel medyanın aksine, sosyal medya çift yönlü bir iletişim kanalı olarak işlev görür. Bu, kullanıcıların sadece içerik tüketicisi olmaktan çıkıp, içerik üreticisi ve etkileşimde bulunan bireyler haline geldikleri anlamına gelir. Bu durum, sosyal medyayı, bireylerin düşüncelerini, deneyimlerini ve görüşlerini serbestçe ifade edebilecekleri, dinamik bir konuşma ortamı haline getirir.

Topluluk Oluşturma: Sosyal medya, benzer ilgi alanlarına sahip bireylerin bir araya gelerek toplumlar oluşturmasını kolaylaştırır. Bu toplumlar, fotoğrafçılık, politik meseleler, favori televizyon şovları gibi çeşitli konular etrafında şekillenebilir. Sosyal medya, bu toplumların hızla oluşmasını ve üyeleri arasında etkin bir iletişim ağı kurulmasını sağlar.

Bağlılık: Sosyal medyanın temel özelliklerinden biri de kullanıcıların diğer web siteleri, kaynaklar ve ilgi alanlarına ilişkin içeriklerle bağlantı kurmasını ve bu bağlantıları paylaşmasını mümkün kılmasıdır. Bu, bilginin ve kaynakların bütünleşmiş bir ağ içinde serbestçe dolaşımını sağlar, kullanıcıların ilgi alanlarına göre kişiselleştirilmiş bir içerik deneyimi oluşturmalarına yardımcı olur.

1.1.3 Sosyal Medya Araç ve Ortamları

Sosyal medya platformları, çeşitlenmiş amaçlar ve uygulamaları hedefleyerek geliştirilmiştir. Bu platformlar arasında, Facebook, YouTube, Twitter, Flickr ve Wikipedia gibi küresel ölçekte hizmet verenlerin yanı sıra, sadece belirli coğrafi bölgelere özel hizmetler sunan yerel sosyal medya siteleri de bulunmaktadır. Küresel ya da lokal oluşlarından bağımsız olarak, bu sosyal

medya platformları, dijital iletişim ortamının temel unsurlarını temsil etmektedirler (Başer,2014).

Köse ve Çal(2012), Web 2.0 teknolojilerini bazı temel özellikler ve fonksiyonlar çerçevesinde değerlendirerek, bu teknolojileri dört ana kategori altında toplamışlardır. Bu kategoriler; "kişisel bloglar ve mikrobloglar", "sosyal etkileşim için platformlar", "Wiki siteleri" ve "Dosya ile çoklu ortam içeriklerinin paylaşımı için kullanılan servisler" şeklinde belirlenmiş ve bu çerçevede analiz edilmiştir (Köse, Çal.,2012.). Aşağıda bu servislerin açıklamaları yer almaktadır.

a)Bloglar (Weblog)

Bloglar, sosyal medya alanındaki en köklü platformlardan birini temsil etmektedir (Newson A, Hughton D ve Patten J.,2009). Bloglar, internet tabanlı günlüklerin ilk örneklerini oluşturarak dijital içerik paylaşımının temelini atmaktadır (Cavga,2019). Blog terimi, "weblog" kelimesinin kısaltması olarak ortaya çıkmıştır ve Türkçede internet günlükleri olarak adlandırılmaktadır. Bu kavram, "web" (internet üzerinden erişilebilen etkileşimli bir alanı ifade eder) ve "log" (kayıt tutma) terimlerinin birleştirilmesiyle oluşmuştur. Zaman içinde "weblog" kelimesi, daha sade bir ifade olan "blog" haline dönüşmüştür. Bloglar, kişisel anılardan başlayarak çeşitli konulardaki analiz ve yorumlara, iş dünyasındaki ağ oluşturma faaliyetlerinden ürün tanıtımlarına kadar internet üzerinde geniş bir işlevsellik alanı sunmaktadır (Dilmen, 2007). Bloglar, çeşitli işlevleri aracılığıyla kullanıcıların düşüncelerini serbestçe ifade etmelerini, bilgi paylaşımında bulunmalarını ve paylaşılan içeriklere yorum yapabilmelerini mümkün kılmaktadır. İnternet üzerinde, blog örnekleri olarak, Wordpress, Blogger ve Windows Live Spaces gibi farklı hizmet sağlayıcıları bulunmaktadır, ki bu platformlar geniş bir kullanıcı kitlesine hitap etmektedir (Köse, Çal ,2012.).

Blogların düşük maliyetli oluşu, kullanımının ve erişiminin kolaylığı, ayrıca sansürsüz ve özgür erişime imkân tanıyan yapısı, bu platformların ortaya çıktıkları ilk dönemlerden itibaren hızla popülerleşmesine katkıda bulunmuştur. Bireysel hobi odaklı bloglardan, kurumsal marka tanıtımlarına, eğitimsel amaçlı içeriklerden politik ve sivil toplum inisiyatiflerine kadar geniş bir yelpazede uygulama alanı bulmuşlardır (Özüdoğru,2014.)

b)Mikrobloglar

Mikrobloglar, çevrimiçi ortamlarda kullanıcıların anlık olarak kısa metin, video, fotoğraf veya ses içeriği paylaşabildiği platformlar olarak bilinmektedir. Bu mecralar, genellikle sınırlı karakter sayısı ile tanınırken, kullanıcılar kendi içeriklerini hızlı ve etkili bir şekilde yayınlama imkânı bulmaktadırlar. Bu teknolojik araçlar, sosyal medya alanında önemli bir yer işgal etmekte olup, kullanıcıların düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini paylaşmalarını sağlayarak iletişim ve etkileşimi kolaylaştırmaktadır. Mikrobloglar, günümüzün dijital çağında bilgi paylaşımı ve iletişimde vazgeçilmez bir araç haline gelmiştir (Yayla. 2018). Mikroblog alanında, "Twitter" platformu, bu tür dijital iletişim araçları içerisinde en yaygın kullanılan ve popülerliğiyle öne çıkan bir örnektir. (Köse U, Çal Ö.,2012). Bir diğeri ise Instagram'dır (Yayla. 2018).

c)Sosyal Etkileşim Servisleri

Kullanıcılar, web 2.0 tabanlı sosyal etkileşim servislerinde, dijital platformlar üzerinden sosyal topluluklar oluşturarak birbirleriyle etkileşime geçmektedirler. Bu servisler, bireylerin benzer ilgi alanlarına sahip diğer kullanıcıları bulabilecekleri ve bu kullanıcılarla paylaşımlarda bulunabilecekleri sanal alanlar sunmaktadır. Bu sanal topluluklar, çeşitli içeriklerin paylaşılmasına olanak sağlar ve kullanıcıların fotoğraf, video, dosya veya kişisel bilgilerini paylaşmalarına imkân tanır. Ayrıca, bu platformlar aracılığıyla bireyler çevrimiçi etkinlikler ve organizasyonlar düzenleyerek diğer kullanıcılarla iletişim kurabilirler. Bu bağlamda, Facebook, MySpace gibi sosyal etkileşim servisleri, geniş kullanıcı tabanına ve çeşitli iletişim özelliklerine sahip olmalarıyla popülerlik kazanmıştır. Bu platformlar, kullanıcıların sanal ortamda sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve çeşitli sosyal etkinliklere katılarak etkileşimde bulunmalarına olanak sağlayarak dijital sosyalizasyonu teşvik etmektedirler (Köse U, Çal Ö.,2012).

ç)Wikiler

Wikiler, Web 2.0 teknolojisinin bir uygulaması olarak ortaya çıkmış ve bilgi paylaşımının merkezi olarak Wikipedia'nın temelini oluşturmuştur. Bu platformların kökeni, 1995 yılında Ward Cunningham tarafından atılmıştır. Cunningham, geliştirdiği ilk wiki platformuna, Hawaii dilindeki "hızlı" anlamına gelen "wiki wiki" ifadesinden esinlenerek "wiki" ismini vermiştir. Bu çağır açan gelişimin adı WikiWikiWeb olarak bilinmektedir ve wikilerin tarihindeki önemli bir kilometre taşıdır.

Wikiler, GNU Özgür Belgeleme Lisansı altında, kullanıcıların içerikleri serbestçe düzenleyebildiği ve katkıda bulunabildiği bilgi tabanlı topluluklardır. Bu platformlar, kapsamlı dokümantasyonlar ve bilgi havuzları oluşturmak için mükemmel araçlar olarak kabul edilir. Wikiler vasıtasıyla gerçekleştirilen bilgi alışverişi, kullanım kolaylığı ve erişilebilirlik açısından hızlı ve verimlidir. Bu özellikleri sayesinde, wikiler, bilgiyi toplu ve iş birliği içerisinde geliştirme odaklı iletişim platformları olarak öne çıkarlar. İşbirliğine dayalı bu yapı, bilgiye katkıda bulunmanın yanı sıra, bilginin demokratikleştirilmesi ve yaygınlaştırılması açısından da kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, wikiler, bilginin kolektif bir şekilde üretilmesi, paylaşılması ve sürekli olarak güncellenmesi süreçlerini kolaylaştıran dijital platformlar olarak değerlendirilir (Aslan ,2007).

d)Dosya- Çoklu Ortam Paylaşım Servisleri

Dosya-Çoklu Ortam Paylaşım Servisleri, Web 2.0 teknolojisinin bir ürünü olarak geliştirilen ve genellikle çeşitli dosya türlerini barındıran, özellikle video formatındaki çoklu ortam dosyalarını tanımlı kategorilerde paylaşma imkânı sunan dijital platformlardır. Bu servisler, kullanıcıların geniş bir yelpazede medya içeriğini depolayabilmelerine, organize edebilmelerine ve paylaşabilmelerine olanak tanır. Dosya-Çoklu Ortam Paylaşım Servisleri, kullanıcıların medya dosyalarını önceden tanımlanmış kategorilere göre düzenlemelerine ve bu dosyaları diğer kullanıcılarla kolayca paylaşmalarına olanak sağlayarak, web tabanlı medya paylaşımı ve etkileşimi için zengin bir ortam sunarlar. Bu platformlar, çeşitli medya içeriğinin kolayca erişilebilir hale getirilmesini sağlayarak, kullanıcıların çevrimiçi olarak birbirleriyle etkileşime geçebilmelerini ve paylaşılan içerikleri keşfetmelerini sağlarlar. (Köse ve Çal .2012)

Dosya-Çoklu Ortam Paylaşım Servisleri arasında YouTube, Flickr, SlideShare, Google ve RapidShare gibi çeşitli dijital platformlar yer almaktadır. Bu servisler, kullanıcıların görüntü, video, belge ve sunum gibi çeşitli medya öğelerini birbirleri ile etkileşimli bir biçimde paylaşabilmelerine olanak tanır. Bu tür platformlar, kullanıcıların kendi oluşturdukları içerikleri yüklemelerine, düzenlemelerine, depolamalarına ve geniş bir kitle ile paylaşmalarına imkân sağlayarak, bilgi ve kültür alışverişini teşvik ederler. Kullanıcılar bu servisler aracılığıyla, geniş bir medya çeşitliliğini kolaylıkla erişilebilir kılarak, eğitimden eğlenceye, bilgilendirmeden kültürel ifadeye kadar geniş bir yelpazede içerikler sunarlar. Bu platformlar, kullanıcıların içeriklerini etiketleme, yorum yapma ve beğenme gibi sosyal etkileşim özellikleri sayesinde, içeriklerin daha geniş bir izleyici kitlesine ulaşmasını ve kullanıcılar arası etkileşimin artmasını sağlar. (Atıcı ve Yıldırım ,2010).

1.1.4 Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu

Sosyal medyanın aşırı kullanımı, zamanla bireyin kullanım arzularını tatmin edememe, işlevsellikte bozulma, sosyal medya kullanımının azaltılması veya durdurulması durumunda yoksunluk hissi, bunun sonucunda kişilerarası ilişkilerin zarar görmesi ve mevcut olumsuz duygu, düşünce ve deneyimlerden uzaklaşmak amacıyla sürekli ve yoğun bir şekilde kullanma durumunu içerir. (Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2014).

Sosyal medya bozukluğu/bağımlılığı DSM-V'te bir bozukluk olarak tanımlanmamaktadır. Ancak, literatürde sosyal medya bağımlılığı bir davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Griffiths, Kuss, 2011).

İnternetin yaygın kullanımının ardından, internet bağımlılığı kavramı, araştırmacıların ve klinisyenlerin artan ilgisini çeken bir sorun haline gelmiştir. Bu kavram, internet kullanımının sorunlu, patolojik veya zorlayıcı olduğu durumları tanımlayan çeşitli açıklamaları içermektedir. Asıcı, 2019; Laconi, Rodgers ve Chabrol, 2014; Pontes ve Griffiths., 2016).

Fakat internet bağımlılığı araştırması, tanım ve ölçme konularında çeşitli zorlukları beraberinde getirmektedir. Tanımının net olmaması nedeniyle eleştirilere maruz kalmaktadır. (Young, 1999; Young, 2017).

İnternet bağımlılığı kavramı, yapısal olarak çok katmanlıdır (Caplan, 2010) ve çeşitli zorlayıcı çevrim içi davranışları kapsamaktadır. Araştırmalar, bireylerin internete genel bir bağımlılıktan ziyade, spesifik çevrim içi aktivitelere yönelik bir bağımlılık sergilediğini göstermektedir (Griffiths ve Szabo, 2014). Belirli çevrim içi etkinlikler, diğerlerine kıyasla daha yüksek derecede kompulsif kullanıma yol açmaktadır; bu aktiviteler arasında özellikle sosyal medya kullanımı öne çıkmaktadır (Asıcı, 2019; Rumpf, Meyer, Kreuzer, John ve Merkeek, 2011; Savi-Çakar, 2018; Van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Van Den Eijnden ve Van De Mheen, 2011).

Son yıllarda, sosyal medya kullanımı, global çapta artan bir popülerlik kazanarak birçok ülkede öne çıkan bir eğlence kaynağı haline gelmiştir (Kuss ve Griffiths, 2011). Bireyler, sosyal medya platformlarını ve araçlarını çeşitli amaçlarla ziyaret etmekte; bu amaçlar arasında oyun oynamak, iletişim kurmak, içerik paylaşmak, zaman geçirmek ve fotoğraflarını veya anılarını diğerleriyle paylaşmak bulunmaktadır (Allen, Ryan, Gray, McInerney ve Waters, 2014).

Sosyal medya, modern çağın normal bir olgusu haline gelmiş olsa da (Boyd ve Ellison, 2007), yoğun kullanımı bağımlılık yaratma potansiyelini artırmıştır (Andreassen, 2015; Griffiths,

2014; Kuss ve Griffiths, 2011). Tarih boyunca bağımlılık genellikle madde kullanımıyla ilişkilendirilmişken (Rachlin, 1990; Walker, 1989), davranışların sürekli hale gelmesi veya kontrol dışı davranışlar da bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996; İkiz, 2019). İnternet, oyun, alışveriş, sosyal medya ve yeme bağımlılıkları, bu davranışsal bağımlılıklara örnek teşkil etmektedir (Eryılmaz ve Deniz, 2019; Greenfield, 1999; Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2000; Griffiths, 2005; İkiz, 2019; Kim ve Kim, 2002). Bağımlılık tanımında bir dizi ortak öge bulunur. Griffiths (1996) bu öğeleri dikkat yoğunlaşması, duygusal ve duygu durumu değişiklikleri, tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri, kişilerarası ilişkilerde sorunlar ve nüksetme olarak sıralamıştır.

Dikkat Yoğunlaşması: Bireyin dikkati, katılım gösterdiği aktivite tarafından o kadar kuşatılır ki, bu etkinlik yaşamındaki en önemli unsur haline gelir ve davranışlarını belirlemektedir.

Duygu Durumundaki Değişimler: Çoğu bağımlı, madde ya da belirli davranışları, duygusal durumlarında olumlu değişiklikler yaratma ve kendilerini daha iyi hissetme aracı olarak kullanır, bu durum bir başa çıkma stratejisi olarak işlev görür (Dickerson ve Adcock, 1987; Griffiths, 1990).

Tolerans Gelişimi: Tolerans, kişinin aynı etkiyi elde etmek için giderek artan miktarlarda belirli bir maddeyi kullanması ya da belirli bir davranış daha sık gerçekleştirmesi gerektiğini belirtir.

Yoksunluk Semptomları: Bir aktivitenin aniden durdurulması veya azaltılması sonucunda ortaya çıkan, genellikle hoş olmayan duygusal ve/veya fiziksel tepkilerdir. Bu semptomlar psikolojik (örneğin, aşırı huysuzluk ve irritabilite) veya fizyolojik (mide bulantısı, terleme, baş ağrısı, uykusuzluk ve diğer stresle ilişkili reaksiyonlar) olabilir.

Çatışma: Bu, bireyin kendi içinde ve çevresindeki insanlarla yaşadığı çatışmaları ifade eder. Bağımlılıkla ilişkili etkinlikler genellikle kısa vadeli haz ve rahatlama sağlar; ancak, bu durum bireyi uzun vadeli zararları ve olumsuz sonuçları göz ardı etmeye itebilir. Bu içsel ve dışsal çatışmalar, bağımlının kişisel ilişkilerini ve sosyal ya da mesleki yaşantısını riske atabilir.

Nüks: Bağımlılığın kontrol altında tutulduğu veya yoksunluk sürecinin ardından, bağımlılık davranışlarının yeniden ortaya çıkmasıdır. Özellikle kumar ve alkol gibi bağımlılıklarda nüks sıkça rastlanan bir durumdur.

Bu çerçevede, sosyal medya bağımlılığı; sürekli olarak sosyal medyaya odaklanma, duygusal rahatsızlıkları hafifletmek amacıyla sosyal medya kullanımı, aynı memnuniyeti sağlamak için kullanım sıklığının artırılması (tolerans), sosyal medyaya erişimin kısıtlanması veya

engellenmesi halinde ciddi rahatsızlık yaşama (yoksunluk), sosyal medya kullanımının kişinin diğer yaşam alanlarına zarar vermesi veya kişisel sorumluluklarının ihmal edilmesi (işlevsellikte bozulma/çatışma), ve sosyal medya kullanımını kontrol etme çabalarının başarısız olması (kontrol kaybı/nüks) şeklinde tanımlanabilir (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017).

DSM-V'de ruhsal bozukluk olarak tanımlanmamış olması sosyal medya bozukluğunun akıl ve ruh sağlığı ile ilgili olmadığı algısını yaratsa da bunun aksine pek çok araştırma mevcuttur (Eryılmaz ve Deniz, 2019; Pantic, 2014; Ryan, Chester, Reece ve Xenos, 2014). Özellikle, ergenler arasında akıllı telefon kullanımıyla ilişkili olarak artan kompulsif sosyal medya kullanımına dair deneysel bulgular, bu durumun ciddi bir sağlık problemi olduğunu işaret etmektedir (Van Rooij ve Schoenmakers, 2013). Buna ek olarak, sosyal medya bozukluğunun doğasını ve nasıl oluştuğunu kapsamlı bir şekilde açıklamak amacıyla Turel ve Serenko (2012) tarafından teorik bir çerçeve sunulmuştur. Modeller şu şekilde özetlenebilir:

Bilişsel-davranışsal yaklaşım, bağımlılık sürecinin işlevsiz düşüncelerin ve çeşitli çevresel unsurların etkileşimiyle geliştiğini ve bu etkileşimin kompulsif ya da bağımlılık yaratan sosyal ağ kullanımına sebep olduğunu öne sürer (Davis, 2001).

Sosyal beceri modeli ise, sosyal medya kullanıcılarının, anormal düzeyde sosyal medya kullanımı sergileyenlerin, gerçek dünya iletişim yeteneklerinin yetersiz oluşu ve fiziksel etkileşim yerine sanal etkileşimi tercih etmeleri sonucunda bu durumun ortaya çıktığını iddia eder (Caplan, 2005).

Sosyo-bilişsel model, anormal sosyal ağ kullanımının, olumlu sonuçlar beklentisi, yüksek öz-yeterlilik ve kontrol eksikliği ile birleştiğinde zorlayıcı ve bağımlılık yapan sosyal ağ davranışlarına yol açtığını vurgular (LaRose, Lin ve Eastin, 2003).

Bağımlılıklar, bireyin biyolojik ve genetik predispozisyonları, psikolojik durumu (örneğin kişilik özellikleri, bilinçdışı motivasyonlar, tutumlar, beklentiler ve inançlar gibi), sosyal çevre (yani durumsal faktörler) ve aktivitenin kendine özgü özellikleri (yani yapısal özellikler) arasındaki karmaşık etkileşimlerden kaynaklanır (Griffiths, 1999).

Sosyodemografik faktörler açısından, bazı çalışmalar sosyal medya kullanımının erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğunu belirtirken (Çam ve İşbulan, 2012; Ryan ve diğ., 2014), çoğu araştırma kadınların daha yüksek kullanım oranlarına sahip olduğunu (Andreassen, 2015; Griffiths ve diğ., 2014) ve kadınların sosyal etkileşim temelli bağımlılıklara daha yatkın olduğunu göstermektedir (Van Deursen ve diğ., 2015). Geniş çaplı bir araştırmada, kadınların

sosyal medya aşırı kullanımının yüksek narsisizm ve düşük özsaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017). Ayrıca, gençlerin sosyal medya bağımlılığı ölçeklerinde anlamlı olarak daha yüksek skorlar elde ettiği belirlenmiştir (Andreassen, Torsheim, Brunborg ve Pallesen, 2012; Kuss ve diğ., 2014). Bu durum, sosyal medya platformlarının boş zaman ve sosyal yaşam aktivitelerinde önemli bir yer tutmasıyla açıklanabilir (Allen ve diğ., 2014).

1.1.5 Sosyal Medya Bozukluğu Konusunda Yurt içinde Yapılmış Araştırmalar

Bolat ve Korkmaz tarafından yürütülen araştırma, ergenlik çağındaki öğrenciler arasında siber zorbalık, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanımı ile ilgili bozuklukların prevalansını belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Bu çalışmada, 6., 7. ve 8. sınıf düzeylerinde öğrenim görmekte olan toplam 478 öğrenci (210'u kız, 268'i erkek) üzerinde bir dizi ölçüm gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin davranışsal özelliklerini değerlendirmek için Siber Zorbalık Ölçeği, Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği gibi özelleştirilmiş araçlar kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, incelenen öğrenci grubunun genel olarak siber zorbalık eğilimlerinin, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanım bozuklukları düzeylerinin nispeten düşük olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, erkek öğrencilerin, kız öğrencilere kıyasla siber zorbalık eğilimlerinin ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Analizler, öğrencilerin siber zorbalık davranış düzeylerinin artmasıyla birlikte, sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, ergenlerin siber zorbalık eğilimleri arttıkça, sosyal medya kullanımı ile ilgili bozukluk düzeylerinin de yükseldiği belirlenmiştir. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri yükseldikçe, sosyal medya bozukluğu düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgu ise, ortaokul öğrencileri arasında sosyal medya bozukluğu ile siber zorbalık eğilimleri arasında anlamlı fakat düşük düzeyde bir korelasyonun varlığıdır. Bu bulgular, ergenler arasında siber zorbalık ve sosyal medya kullanımıyla ilişkili problemlerin kompleks doğasını ve bu konuların daha detaylı incelenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. (Bolat ve Korkmaz, 2021).

Şahin ve Usta'nın gerçekleştirdiği araştırma, ergenlik dönemindeki bireylerde, majör depresif bozukluk tanısının varlığında sosyal medya kullanımı ve akıllı telefon kullanım alışkanlıkları ile otizm spektrum bozukluğu özellikleri arasındaki potansiyel ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda, tek bir merkezde yürütülen kesitsel bir tasarım

benimsenmiş ve Giresun Üniversitesi Kadın Hastalıkları ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniğine başvuran, seçim kriterlerine uyan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın örneklemini, DSM-5 kriterlerine uygun olarak majör depresif bozukluk tanısı almış, psikiyatrik tedavi öyküsü olmayan ve normal bilişsel işlevlere sahip 13-18 yaş aralığındaki 56 ergen birey oluşturmuştur.

Araştırmanın veri toplama sürecinde, Otizm Spektrum Anketi-Ergen Versiyonu (OSA-E), Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği (SMKBÖ), Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyon (ATBÖ-KV), Çocuklar için Depresyon Ölçeği ve Okul Çağı Çocukları için Duygulanım Bozuklukları ve Şizofreni Görüşme Çizelgesi-Şimdi ve Yaşam Boyu Versiyonu-Türkçe Uyarlaması gibi ölçme araçları kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, ergenlerde görülen depresyon düzeylerinin yükselmesi ile sosyal medya kullanım bozukluklarının artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Benzer bir ilişki, sosyal medya kullanım bozukluklarının artması ile akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde de gözlenmiş, bu durum sosyal medya ve akıllı telefon kullanımının birbiriyle yakından ilişkili olabileceğine işaret etmiştir.(Şahin ve Usta ,2020).

Akça ve çalışma arkadaşlarının yürüttüğü araştırma, Türkiye'deki bir devlet üniversitesinin tıp ve eğitim fakültelerine kayıtlı, 18 ile 38 yaş aralığında yer alan 510 katılımcı üzerinde, sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile kişilik bozuklukları arasındaki potansiyel ilişkiyi detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde, Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu ve Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği gibi ölçüm araçlarından yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular, artan sosyal medya kullanım bozukluğu düzeyleri ile katılımcılarda daha yüksek oranda görülen kaçınanlık, bağımlılık, antisosyal davranışlar, histriyonik, paranoid ve borderline gibi kişilik bozukluğu özelliklerinin varlığına işaret etmektedir. Araştırmanın analizleri, özellikle histriyonik kişilik özelliklerine sahip bireylerin ve kadın katılımcıların, sosyal medya kullanımı bağımlılığı, günlük sosyal medya kullanım süreleri ve özçekim paylaşım frekansları açısından daha yüksek değerler sergilediklerini ortaya koymuştur. Buna karşılık, narsistik kişilik özellikleri, özellikle özçekim paylaşım sayısı ile güçlü bir öngörücü olarak belirlenmiştir.

Bu çalışma, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının, kişilik bozuklukları ile olan ilişkisinin anlaşılmasına yönelik literatüre önemli katkılarda bulunmakta ve bu alandaki gelecek çalışmalar için temel oluşturmaktadır. Bu tür bilgiler, sosyal medya kullanımının psikolojik

sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirmek ve olası risk faktörlerini tanımlamak adına kritik öneme sahiptir. (Akça ve Ark.,2020.)

Savcı ve Aysan'ın (2017) yaptığı araştırma, 201 lise öğrencisi üzerinde internet, sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon kullanımının sosyal bağıllık düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, bu dijital alışkanlıkların gençlerin sosyal bağıllık düzeylerini %25 oranında anlamlı şekilde öngördüğünü göstermektedir. İnternet bağımlılığı, sosyal bağıllık üzerinde en etkili faktör olarak belirlenmiş, ardından sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılıkları sıralanmıştır. Bu sonuçlar, internet ve diğer dijital platformların kullanımının gençlerin sosyal ilişkiler üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Uzun ve arkadaşlarının yaptığı araştırma (2016), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı almış ergenlerin sosyal medya kullanım düzeylerini belirlemeyi ve bu kullanımın sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ile ilişkisini incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmada, 12 ile 18 yaş aralığındaki 75 DEHB'li genç (26 kız, 49 erkek) üzerinde veri toplanmıştır. Bu veriler, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, katılımcıların sosyal medya kullanım düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu ve sosyal medya platformlarını daha çok eğlence amacıyla kullandıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu (%80) aktif bir Facebook kullanıcısıdır ve diğer popüler sosyal medya platformları olan Instagram (%56) ve YouTube (%65) da yaygın olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, ergenlerin interneti oyun oynamak (%44) ve sohbet etmek (%48) için kullandığı belirlenmiştir. Katılımcıların çoğu (%74), interneti günlük olarak ortalama iki saatten fazla kullanmaktadır ve %37'si ise, iki saatten fazla sürelerini sosyal medya platformlarında geçirdiklerini ifade etmiştir. Benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönde düşük seviyede bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Yani, benlik saygısı düşük olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kısmen daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak, çalışmada algılanan sosyal destek düzeyi ile sosyal medya bağımlılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgular, DEHB'li ergenlerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının ve bağımlılıklarının, benlik algısı ile ilişkili olabileceğini ve bu alanda daha fazla araştırmanın gerekliliğini vurgulamaktadır.

Sosyal medya bozukluğu konusunda yapılan alanyazın taraması, araştırmaların genellikle adolesan popülasyonu üzerinde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, belirli bir çalışmanın örnekleminin 18 ila 38 yaş aralığındaki bireylerden oluştuğu gözlemlenmiştir, bu da

araştırma çabalarının sadece gençlerle sınırlı olmadığını göstermektedir. Özellikle majör depresif bozukluk ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı almış adolesanlar üzerine yapılan çalışmalar, alanyazında önemli bir yer tutmaktadır. Bu çalışmalarda, katılımcıların sosyal medya bozuklukları incelenirken, çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bunlar arasında siber zorbalık davranış düzeyleri, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, otizm spektrum bozukluğu özellikleri ve kişilik bozukluk düzeyleri ile sosyal medya bozukluğu arasındaki ilişkiler bulunmaktadır.

Aynı zamanda, sosyal medya bağımlılığı kavramının sosyal medya bozukluğu ile sıkı bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal bağımlılık, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek gibi değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Bu çalışmalar, sosyal medya bağımlılığının ve bozukluğunun psikososyal yönlerini ve bu yönlerin bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bilgiler sunmaktadır. Bu bağlamda, sosyal medya bozukluğu üzerine yapılan araştırmalar hem klinik hem de sağlık psikolojisi alanları için önemli katkılarda bulunmakta ve sosyal medyanın bireylerin zihinsel sağlığı üzerindeki potansiyel etkilerine dair bilgi birikimini artırmaktadır.

1.1.6 Sosyal Medya Bozukluğu Konusunda Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Bergman (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, 374 üniversite öğrencisinin narsisizm seviyeleri ve sosyal ağ sitelerindeki etkinlikler ile bu etkinlikler için gösterdikleri motivasyonlar arasındaki bağlantıyı değerlendirmiştir. Çalışmanın bulguları, narsisizm ile sosyal ağ sitelerinde geçirilen süre, durum güncellemelerinin sıklığı, diğer kullanıcıların fotoğraflarını paylaşma veya sosyal ağlardaki arkadaş listelerini kontrol etme arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Al-Menayes'in (2015) yürüttüğü çalışmada, 1327 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler kullanılarak sosyal medya bağımlılığının boyutları analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı; kullanıcıların sosyal medya deneyimlerinin yoğunluğu, sosyal medyada harcanan süre ve sosyal tatmin duygusu olmak üzere üç temel boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca, sosyal medya kullanım deneyiminin bağımlılık düzeyi ile pozitif bir ilişkisi olduğu ve sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla öğrencilerin akademik başarılarının düşme eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir.

Tang, Chen, Yang, Chung ve Lee (2016) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, kişilik özellikleri, sosyal ilişkiler, online sosyal destek ve Facebook bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 894  niversite  ğrencisi ile çalışılmıştır. Örneklemin %1'inde Facebook bağımlılığı, %17,8'inde ise bağımlılık eşiğine yakın durum tespit edilmiştir. Araştırmada,  ğrencilerin %80'inin günlük olarak Facebook kullandığı, %10'unun ise günde 8 saatten fazla Facebook'a girdiğı belirlenmiştir. Ayrıca, online sosyal destek ile Facebook kullanımı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğı; kişilik özellikleri açısından incelendiğinde ise nevrozun Facebook kullanımıyla negatif yönlü ilişkili olduğı bulunmuştur.

Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne ve Liss (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, dışadönüklük, nevrotiklik, bağılanma tarzı ve fomofobi gibi faktörlerin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanımı üzerindeki etkileri test edilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, daha genç yaş, nevrotiklik ve sosyal medya kullanımından kaçınma fobisi (fomofobi), sosyal medya kullanımının önemli yordayıcıları olarak belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ise, araştırılan değişkenler arasında sadece fomofobi tarafından öngörülmüştür.

1.2 Yaşam Doyumu

İnsanların yaşamlarında mutlu olabilmeleri ve yaşamlarının anlam kazanabilmesi için gereken temel unsurlar arasında yaşam doyumu, uzun süredir insanlığın dikkatini çeken konulardan biridir. Bu kavram, bireylerin yaşamlarını tatmin edici bulma ve onlara anlam yükleyebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Yaşam doyumu, öznel iyilik hali ve bireyin yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmeleri içeren karmaşık bir yapıdır. Bu bilişsel değerlendirmeler, bireyin yaşamının kalitesini belirlemede önemli bir role sahiptir ve genellikle kişinin değerlerine, hedeflerine, tutumlarına ve yaşadığı deneyimlere bağlı olarak şekillenir. Bu bağlamda, yaşam doyumu kavramı bireylerin subjektif deneyimlerini ve bilişsel süreçlerini içeren multidisipliner bir alanı temsil eder. Bu nedenle, yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmalar, psikoloji, sosyoloji, sağlık bilimleri ve diğer ilgili alanlardan gelen çeşitli disiplinlerin kesişim noktasında bulunmaktadır. Bu disiplinlerin birleşimi, insanların yaşam doyumunu anlamada ve iyileştirmede önemli bir role sahiptir. (Diener,1984). Pozitif psikoloji alanında sıklıkla kullanılan bir terim olan öznel iyi olma, genellikle mutluluk olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireylerin kendilerini genel olarak tatmin edici buldukları ve yaşamlarının anlamını hissettikleri bir durumu ifade eder. Öznel iyi olma, kişinin kendi deneyimlerine ve algılarına dayanan bir değerlendirme sürecini içerir ve genellikle bireyin duygusal, sosyal ve zihinsel

iyilik haliyle ilişkilendirilir. Pozitif psikoloji literatüründe, öznel iyi olma terimi, bireylerin yaşamlarının kalitesini ve memnuniyet düzeylerini anlamak için önemli bir ölçüt olarak kabul edilir ve bu bağlamda geniş çapta araştırılır. Bu kavramın anlaşılması, insan psikolojisi ve mutluluk üzerine yapılan çalışmaların derinlemesine bir anlayışını gerektirir ve bu da pozitif psikolojinin temel odak noktalarından birini oluşturur. (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş, üç ayrı bileşenin bir araya gelmesiyle oluşur: olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu. Olumlu ve olumsuz duygular, öznel iyi oluşun duygusal boyutunu oluştururken; yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilissel ve yargısal boyutunu temsil eder. Bu bileşenler bir araya gelerek bireylerin genel yaşam memnuniyetini ve algıladıkları iyilik haliyle ilgili derinlemesine bir değerlendirme sağlar. Bu yapı, pozitif psikoloji literatüründe önemli bir kavramdır ve insanların mutluluk düzeylerini anlamak için kritik bir ölçüt olarak kabul edilir. Bu nedenle, öznel iyi oluşun bileşenleri, bireylerin duygusal deneyimlerini ve yaşam kalitelerini anlamada temel bir rol oynar. (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985)

Yaşam doyumu, bireylerin yaşam kalitesine dair genel bir değerlendirme yapmalarını sağlayan bilişsel ve yargısal bir süreci ifade eder. Bu süreç, kişilerin kendi belirledikleri kriterlere dayanarak yaşamlarının çeşitli yönlerini değerlendirmelerini ve bir sonuca varmalarını içerir. Bu kavram, bireylerin yaşam standartları, kişisel başarıları, sosyal ilişkileri ve genel yaşam koşulları gibi faktörleri dikkate alarak kendi yaşam kalitelerini subjektif bir perspektiften analiz etmelerini ve yorumlamalarını kapsar. Dolayısıyla, yaşam doyumu, kişinin yaşamının bütününe ilişkin memnuniyet seviyesini ölçen önemli bir psikolojik endeks olarak görülür ve bu, bireyin kendi içsel değerlendirme süreçlerine bağlı olarak şekillenen kompleks bir fenomendir. Bu nedenle, yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin yaşam kalitesini ve mutluluk seviyelerini artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesinde kritik bir öneme sahiptir. (Shin ve Johnson, 1978; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Diener ve Suh, 1997)

Doyumun yargısal süreci, bir bireyin mevcut yaşam koşullarını, kendi belirlediği veya içselleştirdiği uygun standartlarla karşılaştırmasına dayanır. Bireylerin yaşam doyumunu değerlendirirken kullandıkları ölçütler, dışsal baskı veya etkilerden bağımsız olarak, kişinin kendi içsel referanslarına dayanır. Bu referanslar, bireyin öznel değerleri, hedefleri ve yaşam tarzıyla uyumlu olan standartlardan oluşur. Dolayısıyla, yaşam doyumu değerlendirmeleri, bireyin mevcut yaşam durumuyla kendi belirlediği standartlar arasındaki uyumu ve uyumsuzluğu değerlendirmeye dayalıdır. Bu süreç, bireylerin yaşam kalitesini anlamalarına ve

geliştirmelerine olanak sağlayan önemli bir bilişsel mekanizmayı temsil eder. (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985).

Yaşam doyumu, insanın sahip olduğu ve elde edebileceği şeyler arasındaki karşılaştırmayla belirlenen bir durum ya da sonuç olarak tanımlanır (Haybron, 2004). Diğer bir perspektiften bakıldığında, yaşam doyumu, bireyin kendi belirlediği standartlara uygun bir şekilde tüm yaşamını olumlu bir biçimde değerlendirmesi ve kapsamlı bir mutluluğun önemli bir unsurunu oluşturmasıdır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985). Bu anlamda, yaşam doyumu, bireyin yaşamla ilgili inançları ve değerlendirmelerinin bütünü veya genel yaşam tutumunu ifade eder (Rice, Frone ve McFarlin, 1992). Shin ve Johnson (1978) tarafından yapılan tanıma göre ise yaşam doyumu, genel olarak bireyin kendi belirlediği kriterlere dayanarak yaşamının kalitesini değerlendirmesidir. Son olarak, Veenhoven (1996) tarafından sunulan bir bakış açısına göre yaşam doyumu, bireyin yaşamının bütünlüğünün pozitif bir şekilde gelişme derecesini ifade eder. Bu tanımlar, yaşam doyumu kavramının çok yönlü ve bireysel değerlendirme süreçlerine dayalı bir yapıya sahip olduğunu vurgular.

Yaşam doyumu, herhangi bir özel alanla sınırlı olmayan, hayatın genelini kapsayan bir olumlu değerlendirme süreci olarak tanımlanabilir. Bu kavram, bireyin iş hayatındaki memnuniyetinin, genel yaşam memnuniyetine eş değer olmadığını ortaya koymaktadır. İşle ilgili memnuniyet, yaşamın genel memnuniyetine katkıda bulunabilir ancak bu iki kavram arasında tam bir eşdeğerlik söz konusu değildir. Yaşam doyumu, bireyin yaşamının tüm yönleri üzerine kurulu bir değerlendirme mekanizmasını içerir ve bu, Veenhoven (1996) tarafından da vurgulanmıştır. Bu nedenle, yaşam doyumu, kişinin iş hayatı, sosyal ilişkiler, sağlık, kişisel gelişim gibi hayatının çeşitli yönlerine ilişkin algı ve değerlendirmelerinin toplamından oluşur. Dolayısıyla, yaşam doyumu için bireyin yaşamının her bir alanında bir dereceye kadar memnuniyet duyması gerekmektedir. Bu, yaşamın çeşitli yönlerinden elde edilen subjektif değerlendirmelerin bütünlüklü bir değerlendirme sürecine tabi tutulmasıyla mümkün olmaktadır.

Bireyin yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmesi, negatif değerlendirmelerden daha baskın olduğunda, bu durum genellikle yaşam kalitesinin yüksek olduğunu işaret eder. Bu, bireyin yaşamının çeşitli yönlerini olumlu bir ışıktaki gördüğünü ve genel olarak memnun olduğunu gösterir. Bu durum, bireyin yaşamında pozitif deneyimlerin ve tatmin edici sonuçların daha ağır bastığını ve olumsuz deneyimlerin etkisinin daha az olduğunu gösterir. Dolayısıyla, yaşam kalitesiyle ilgili olarak, bireyin pozitif değerlendirmelerinin negatif değerlendirmelere göre daha fazla olması önemli bir gösterge olarak kabul edilir. Bu durum, bireyin genel yaşam

memnuniyetinin ve tatmin düzeyinin yüksek olduğunu önerir ve genellikle psikolojik refahın bir göstergesi olarak değerlendirilir. (Myers ve Diener, 1995).

Appleton ve Song (2008) tarafından yapılan çalışmada, yaşam doyumunun altı temel bileşen üzerine inşa edildiği iddia edilmektedir. Bu bileşenler şöyle sıralanmaktadır:

(1) bireyin finansal durumu ve kazanç seviyesi, (2) mesleki pozisyonu ve toplumdaki sosyal konumu, (3) bireysel olarak erişilebilen fırsatlar ve toplumsal sınıflar arası geçiş potansiyeli, (4) yaşam standartları ve genel refah seviyesi, (5) hükümet politikaları ve kamu hizmetlerinin durumu ve (6) çevresel faktörler, aile bağları ve sosyal destek ağları. Diener (1984), yaşam doyumunun, bireyin mevcut yaşam koşulları ile kişisel hedef ve beklentileri arasındaki uyumun bir sonucu olarak değişkenlik gösteren dinamik bir yapıya sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu, yaşam doyumunun, kişinin kendine özgü deneyimleri, beklentileri ve değerlendirmeleri ışığında, zaman içinde ve çeşitli dış etkenlere bağlı olarak evrilebileceği anlamına gelir.

Bireysel yaşam doyum seviyeleri, geniş bir faktör yelpazesinden etkilenme potansiyeline sahiptir. Bu etkenler arasında, günlük yaşamdan elde edilen memnuniyet, hayata atfedilen anlamlılık, hedeflere ulaşmada gösterilen çaba ve başarı uyumu, olumlu bir kişisel kimliğin benimsenmesi, fiziksel sağlık durumundan kaynaklanan iyi oluş hissi, ekonomik istikrar, güvenlik duygusu ve sosyal bağlantılar gibi unsurlar bulunmaktadır. Schmitter (2003)'in çalışmalarına atıfta bulunan Yılmaz ve Arsan (2013), yaşam doyumunun bu çeşitli boyutlarının, bireylerin genel mutluluğu ve memnuniyeti üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Bu faktörlerin her biri, bireylerin yaşam kalitesi ve doyumunu üzerinde önemli bir rol oynayarak, kişisel refahın çok boyutlu bir yapısını oluşturmaktadır.

Sosyal ilişkiler, yaşam doyumuyla yakından ilişkili önemli bir yaşam alanını temsil eder. Bu bağlantının temel nedeni, yakın ilişkilerin bireylere sosyal destek sağlaması, maddi yardım sunması, boş zaman aktivitelerini paylaşması ve duygusal destek sağlaması gibi faktörlerdir (Adams, 1971). Sosyal bir çevreye sahip olmanın yanı sıra, evlilik veya bir partnerle birlikte yaşamının da yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Aynı şekilde, bireylerin arkadaşları ve aile üyeleriyle ilişkileri de yaşam doyumunu üzerinde benzer şekilde etkilidir (Chappell, 1991; Diener ve Diener McGavran, 2008). Bu araştırmalar, sağlıklı ve destekleyici sosyal ilişkilerin bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırdığını ve psikolojik refahlarını desteklediğini göstermektedir.

Yaşam doyumunu pozitif yönde etkileyen temel faktörler arasında geniş bir yelpazede unsurlar yer almaktadır. Bunlar; bireysel özgürlüğe ve demokrasiye duyulan saygı, açık fikirlilik, bireyin

aktif bir yaşam sürdürmesi, politik ortamın istikrarı, kişinin kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olduğunu algılaması, fiziksel ve mental sağlık durumunun iyiliği, evlilik veya partnerlik durumu, aile ve arkadaşlarla kurulan sağlam ilişkiler, düzenli fiziksel aktivite veya spor yapma alışkanlığı, yaşanılan bölgenin güvenilirliği, sosyal çevrenin genişliği ve pozitif bir bireysel kimliğe sahip olma gibi faktörlerdir (Khakoo, 2004; Dockery, 2004; Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007'e atfen). Bu faktörlerin her biri, bireyin yaşamına değer katmakta ve yaşam doyumu düzeyini artırmaktadır. Bu çeşitlilik, yaşam doyumunun çok boyutlu bir olgu olduğunu ve bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

1.2.1 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Veenhoven (1996), yaşam doyumunu genel yaşam kalitesinin olumlu yönde gelişimini yansıtan bir ölçüt olarak tanımlamaktadır. Bu kapsamda, yaşam doyumunun ana belirleyicilerini; toplumsal değişiklikler, bireyin toplum içerisindeki konumu, bireysel yetenekler, yaşam olaylarının seyri, deneyim kazanma, içsel gelişme süreci, duyguların ardındaki anlamları keşfetme ve yaşam doyumunun kendi doyum alanları ile olan ilişkisi olarak belirtmektedir (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumunu kavramı, bireyler arasında farklı algılanabilen bir kavram olup, tanımı ve belirlenmesi konusunda belirsizlikler bulunmaktadır. Bu kavramı daha iyi anlamak için yaşam doyumunu etkileyen faktörler aşağıda belirtilmiştir (Yetim, 2003):

- Günlük yaşamdan mutluluk duymak
- Hayatı anlamlı bulmak
- Hedeflere ulaşma konusunda uyum
- Olumlu kişisel kimlik
- Bedensel olarak kişinin kendisini iyi hissetmesi
- Ekonomik güvenlik
- Sosyal ilişkiler

Bu faktörler, bireylerin genel yaşam doyumunu belirlemede önemli rol oynamaktadır.

- **Yaş**

Erken araştırmalar gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu göstermesine rağmen, son yıllarda yapılan çalışmalar yaş ile mutluluk arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Braun (1977), gençlerin hem olumlu hem de olumsuz duyguları daha fazla bildirdiğini, buna karşın yaşlıların daha çok genel mutluluk ifadelerine odaklandığını saptamıştır. Bu karmaşık bulguları anlamlandırma amacıyla gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasında, yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkinin neredeyse sıfır olduğu ve bu sonucun kontrol edilen diğer değişkenlerden bağımsız olarak sabit kaldığı kanıtlanmıştır (Yetim, 1991).

- **Cinsiyet**

Lu, Shih, Lin ve Ju (1997), cinsiyetin mutluluğa etkisinin yalnızca sosyal destek aracılığıyla ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir. Kadınlar mutluluklarını özellikle aileyi içeren kişilerarası ilişkilerin uyumundan elde ederken, erkekler öncelikli olarak maddi ve kariyer başarılarına odaklanmaktadır. Çin örnekleme ele alındığında, kadınlar daha fazla sosyal destek sağladıkları için mutlu olmaktadır. Sosyal destek kontrol altına alındığında, cinsiyetin mutluluğa olan etkisi azalmaktadır

- **Medeni Durum**

ABD Ulusal Kamuoyu Araştırması tarafından 35 milyon kişiyle gerçekleştirilen anket sonuçlarına göre, evli olanların %40'ı mutlu iken, bekâr, boşanmış, ayrılmış veya dul olanların yalnızca %24'ü mutludur. Yaş, cinsiyet ve gelir farklılıklarından bağımsız olarak evlilerin daha mutlu oldukları belirtilmektedir. Ancak, mutlu bireylerin daha kolay evlendiği ve mutsuz kişilerin daha fazla yalnız kaldığı düşünüldüğünde, evlilik ile mutluluk arasında doğrusal ve doğrudan bir korelasyon olduğu konusunda bir fikir birliği yoktur (Seligman, 2007).

- **Eğitim**

Plagnol ve Easterline (2008), daha eğitilmiş bireylerin, isteklerini karşılama ve aile yaşamlarında mutlu olma becerilerinin daha yüksek olması nedeniyle daha mutlu olduklarını belirtmektedir. Bryant ve Marquez (1986) ise eğitim düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ileri sürmektedir. Eğitim seviyesi değiştikçe kadınların öz değerlendirmelerinde bir fark bulunmazken, erkeklerde yüksek öğrenim görenlerin lise ve daha düşük eğitim seviyesine sahip olanlara kıyasla duygularını daha iyi ifade edebildikleri sonucuna varmışlardır. Eğitim, erkeklerde iyi olma durumunu değerlendirme ölçütlerini geliştirerek daha duyarlı karar

vermelerini sağlamıştır. Seligman (2007) ise eğitimin yalnızca düşük gelir düzeyindeki bireyler için mutluluğu artırdığını ifade etmektedir.

- **Gelir Düzeyi**

Moller (1996), Güney Afrikalı üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Doğan ve Morali'nin 1999 yılında öğretim üyeleri üzerinde yaptığı araştırmada ise öğretim üyelerinin ekonomik düzeyleri arttıkça yaşam doyum seviyelerinin de arttığı bulunmuştur. Diener ve Biswas-Diener (2002) tarafından gerçekleştirilen bir incelemede, bireysel ve milli gelirin öznel iyi olma üzerindeki etkisi araştırılmış ve dört temel sonuca ulaşılmıştır. Birincisi, ülkelerin zenginlik seviyesi ile öznel iyi olma arasındaki ilişki yüksektir. İkincisi, yoksul ülkelerdeki öznel iyi olma ve gelir ilişkisi zengin ülkelere göre daha güçlüdür ve yoksullar için mutsuzluk daha büyük bir risk teşkil eder. Üçüncüsü, son on yıldaki ekonomik büyümenin öznel iyi olma üzerindeki etkisi çok azdır. Son olarak, ekonomik hedefleri diğer değerlere tercih eden bireyler, zengin olana dek diğerlerine göre daha mutsuzdur.

- **Çalışma Hayatı**

Bireyin işi, yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır ve yaşamının büyük bir bölümünü çalışarak geçirir. Bu nedenle, yaşam doyumu kavramını iş yaşamından bağımsız olarak değerlendirmek mümkün değildir (Uyguç, Arbak, Duygulu ve Çıraklar, 1998). Yaşam doyumuna etki eden faktörlerin başında, kişinin genel yaşamında önemli bir yer tutan iş yaşamı gelmektedir. Bu bağlamda, iş yaşamından elde edilen doyum ile yaşam doyumu arasında bir etkileşim olduğu yaygın bir görüştür (Keser, 2005). İş doyumunun yaşam doyumunu artırdığı (saçılma etkisi), iş doyumunun yaşam doyumunu azalttığı (giderme etkisi) ve yaşam doyumu ile iş doyumunu arasında herhangi bir ilişki olmadığı (bölünme etkisi) şeklinde üç farklı bakış açısı bulunmaktadır (Uyguç, Arbak, Duygulu ve Çıraklar, 1998).

- **Sağlık**

Sağlığın hem fiziksel hem de ruhsal yönü, öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Örneğin, hemodiyaliz hastaları ve sağlıklı bireylerin yaşam doyumu puanlarının, psikolojik sorunları olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmada, kişilerin yaşam kalitesinin ruhsal sağlık boyutuna ilişkin puanlarının hastalık durumlarına bağlı olarak anlamlı şekilde değiştiği gözlemlenmiştir (Annak, 2005).

- **Kişisel Özellikler**

Diener ve Seligman'ın (2002) yaptığı bir araştırmaya göre, mutlu bireylerin mutsuzlardan daha sosyal oldukları, daha güçlü sosyal ve romantik ilişkilere sahip oldukları saptanmıştır. Mutlu kişiler, kişilik özellikleri açısından daha dışadönük, uyumlu ve daha az nörotik olup, MMPI'da birçok psikopatoloji puanları da daha düşük çıkmıştır. Mutlu bireylerin intiharı hiç düşünmediği, iyi olayları daha fazla ve kötü olayları daha az hatırladıkları, pozitif duygularının negatif olanlardan daha fazla olduğu, kişilerarası ilişkilerinde daha fazla doyum sağladıkları, daha az yalnız vakit geçirdikleri ve iyi ilişkileri konusunda hem kendilerinin hem de bilgi verenlerin görüşlerinin ortak ve yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Mutsuz bireylerin ise aile ve arkadaşları konusunda doyum sağlamadıkları ve pozitif ile negatif duygularının eşit seviyede olduğu belirlenmiştir.

Kişilik özelliklerinin etkisi altında yaşam doyumu incelendiğinde, yaşam doyumu yüksek olan bireylerin başlarına gelen olayları daha olumlu bir şekilde yorumladıkları ve iyimser yükleme tarzı kullanarak mutluluklarına katkıda bulunacak şekilde davrandıkları gözlemlenmiştir. Bu durum, yaşam doyumu yüksek olan kişilerin daha iyimser olduklarını açıklamaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

1.2.2.Yaşam Doyumu Kuramları

a)Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramlar, öznel iyi oluş perspektifi içinde yer alır. Aşağıdan yukarıya kuramı, bireylerin yaşadıkları deneyimlerin hem olumlu hem de olumsuz, kişisel mutluluklarını belirleyen kritik faktörler olduğunu öne sürer. Bu kurama göre, bireyin deneyimlediği haz ve acı, mutluluk seviyesini belirlemede önemli bir rol oynar. Eryılmaz (2009) tarafından yapılan çalışmalar, kişinin yaşamında ne kadar sık mutluluk veren deneyimlere sahip olduğunun hayati öneme sahip olduğunu vurgular.

Bu kuram, dışsal faktörlerin, durumların ve kişisel özelliklerin mutluluğu nasıl etkilediğini araştırmıştır. Aşağıdan yukarıya kuramı, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşıladıklarında mutlu olduklarını öne sürer ve mutluluğun temel ihtiyaçların tatmin edilmesine bağlı olduğunu savunur (Diener ve diğerleri, 1999).

Yukarıdan aşağıya kuramında mutluluk, bireyin genel kişisel bir özellik olarak olaylara tepkisini belirlemektedir. Bu kuram, genellikle felsefeciler tarafından önerilmektedir. Örneğin, Demokritos mutlu bir yaşamın şansa veya dış etkenlere bağlı olmadığını, daha çok bireyin iç dünyasında yattığını ifade etmektedir (Diener, 1984).

Lance, Mallard ve Michalos (1995), aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramlar arasındaki teorik ilişkinin yönünü ve nedenselliğini incelemiştir. Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramlar, sırasıyla genel yaşam doyumu ve yaşam alanlarından elde edilen doyum düzeylerini ölçmek için iki farklı ölçüm yolunu kullanır.

b)Belli Bir Noktaya Telic Kuramı

Belli bir noktaya erişme kuramı, 1960'lı yıllarda W. Wilson tarafından önerilmiştir ve temelinde "İhtiyaçların karşılanması mutluluğu ve tatmini sağlar, aksi durumlar mutsuzluk ve tatminsizlik yaratır" prensibine dayanır (Gümüş, 2006). Başka bir deyişle, iyi olmanın ve mutluluğun belirli bir hedefe veya ihtiyaca bağlı olduğu ve sadece bu hedef veya ihtiyacın gerçekleşmesi durumunda mümkün olabileceği öne sürülmektedir.

Kişilerin doğuştan veya sonradan öğrendikleri çeşitli ihtiyaçları veya hedefleri vardır. Hedefler ve ihtiyaçlar, erek kuramı çerçevesinde farklı şekillerde değerlendirilir. Bu kurama göre, ihtiyaçlar evrensel ve öğrenilmiş hedefler olarak kabul edilen ereklerle ayrıştırılır. Örneğin, yeme, içme ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlar evrenselken, başarı gibi hedefler öğrenilmiş amaçlardır. İnsanlar belirli önemli hedeflerine ulaştıklarında mutluluk duygusu yaşarlar (Diener, 1984).

Bu görüşlere yönelik üç eleştiri bulunmaktadır. İlk olarak, ihtiyaçlar evrensel olarak kabul edilse de bunların karşılanmasıyla ortaya çıkan mutluluğun kültürler arasında farklılık göstermesi beklenir. İkinci eleştiri, bireylerin amaçlarının ve isteklerinin farklılık gösterebileceği ve dolayısıyla tatmin olma konusunda çeşitli yollar izleyebilecekleri gerçeğidir. Üçüncü olarak, herhangi bir hedefi veya isteği olmayan bireylerin mutluluğa ulaşması zor görünmektedir (Diener, 1984).

c)Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı, mutluluğun bireyin kendi faaliyetlerinden kaynaklandığı hipotezine dayanır ve Aristoteles bu kuramın birincil ve en önemli temsilcilerindendir. Ona göre, mutluluk, bireyin erdemli faaliyetlerinden beklenir. Modern anlayışa göre, faaliyetler sosyal ilişkiler, hobiler, egzersizler gibi geniş kavramlarla ifade edilir. Etkinlik kuramının ana fikri, kişinin kendi iç dünyasına odaklanmasının mutluluğu azalttığı şeklindedir. Sürekli olarak mutluluğu arayarak yaşamak anlamsızdır. Bu yaklaşıma göre, birey önemli faaliyetlere odaklandığında mutluluk kendiliğinden ortaya çıkacaktır (Diener, 1984).

Aktivite ve öznel iyi oluş ilişkisi üzerinde en açık formülasyon, akış kuramıdır (Csikszentmihalyi, 1975). Bu formülasyonda, bireyin beceri seviyesi yeterliyse, aktivitelerin ve bunlara karşı koymanın zaman içinde ilerleyişinin haz getireceği iddia edilmiştir. Eğer faaliyet kolaysa, sıkıcı olabilir; zor ise kaygı oluşturabilir. Ancak birey, yoğun çaba gerektiren ve sahip olduğu yeteneklerle faaliyetin zorluğu hemen hemen aynı olan bir etkinlik ile ilişkilendirildiğinde, faaliyetin tamamlanma süreci hazları getirecektir. Etkinlik kuramcıları, mutluluğun davranışlardan kaynaklandığını vurgularlar. Ancak, etkinlik kuramıyla teleolojik kuram arasında çelişki olması gereksizdir; çünkü onlar daha çok birbirini tamamlayıcı niteliktedirler (Yetim, 1991).

ç)Yargı Kuramı

Yargı Kuramına göre, yaşam doyumu belirli standartların gerçek durumlarla karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkar. Eğer gerçek durumlar belirlenen standartlara yakınsa, doyum ortaya çıkar. Bireyin bilinci durumunda doyum söz konusu olduğunda, bilinçdışı kıyaslar da duygu durumunu etkiler. Yargılama kuramında, bireyin kullandığı standartlar ön plandadır ve kendisini diğer kişilerle kıyaslar. Bu tür karşılaştırmalar bireyin ruh sağlığını da etkileyebilir. Kendisinden daha kötü durumda olan kişilerle yapılan karşılaştırmaların, bireyin yaşam doyumunu artırdığı belirtilmektedir. Çünkü diğer bireylerin kötü koşullarda yaşadığını düşünen bireyler, kendi durumlarına ilişkin doyum seviyelerini farklı şekilde değerlendirirler (Arasan-Acar B., 2010).

Diener (1984), yargılama kuramlarında "emel düzeyi"nin önemli bir kavram olduğunu vurgulamıştır. Kişinin yaşamındaki koşullarla bu koşulların kişi tarafından değerlendirilmesinin önemini belirtmiştir.

d)Bağ Kuramı

Bu yaklaşıma göre, bireylerin olaylara verdikleri anlamlar önemlidir. Eğer birey için olumlu olaylar içsel faktörlere bağlıyorsa, bu en büyük mutluluk kaynağı olur (Schwarz and Clore, 1983).

Mutluluğa ilişkin genel bilişsel yaklaşım, bellekte bir ağın varlığına dayanır. Bower (1981), bireylerin geçmiş anılarını hatırlama ve yorumlama şekillerinin, bulundukları andaki duygu durumlarına bağlı olduğunu bulmuştur. Bellek ağları üzerine yapılan çalışmalar, mutlu insanların birbirleriyle olumlu ilişkilerle bağlantılı zengin bir ağa sahip olduğunu göstermektedir. Diğer yandan, mutsuz bireylerin birbirleriyle olumsuz ilişkilerle bağlı, sınırlı

ve izole ağırlara sahip olduğu belirlenmiştir. Olumlu ağırları olan bireyler, olaylara olumlu biçimde tepki verirler (Yetim, 1991).

Bazı bireyler ise olumlu bağlar oluşturmuş ve olaylara pozitif açıdan bakmayı alışkanlık haline getirmişlerdir. Felsefeciler, bu tür bireyleri "doğal olarak mutlu olanlar" olarak tanımlamışlardır. Hayata Pollyanna gibi olumlu bir şekilde yaklaşan bir birey, olumlu ağırlara sahip kişinin prototipidir (Matlin and Stang, 1978).

Özetle, sadece kişilik özellikleri ile durumsal mutluluğun ayırt edilmesi değil, haz ve doyum gibi farklı süreçlere dayalı öznel iyi oluşun ayırt edilmesi gereklidir. Öznel iyi oluşun yapısı tam olarak anlaşılmalı ve yanlışlanabilir öneriler sunulmalıdır. Yukarıda bahsedilen her kuramsal yaklaşımın keşfedilmesi ve derinleştirilmesi gereklidir. Ayrıca, bu konuda önemli bir eksiklik, kuramların belirli bir yapıda birleştirilememesidir. Literatürde kuramların sentezine dair herhangi bir çalışma göze çarpmamaktadır (Yetim, 1991).

1.2.3.Yaşam Doyumu Konusunda Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Yavuz'un (2016) çalışmasında, zihinsel engelli çocuğu olan 40 ebeveyn ve zihinsel engeli olmayan 53 ebeveynin katılımıyla toplam 186 kişinin verileri incelenmiştir. Bu çalışma, demografik bilgilerin yaşam doyumu düzeylerine etkisini, zihinsel engelli çocukları olan ebeveynlerin evlilik uyumlarını ve Aile Değerlendirme Ölçeği sonuçlarını değerlendirmiştir. Zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerde davranış kontrolünün, zihinsel engeli olmayan ebeveynlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumu düzeyleri ise zihinsel engeli olmayan ebeveynlerde daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin duygusal tepki verme oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Babalara bakıldığında, zihinsel engeli olmayan babaların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak, iki veya daha fazla çocuğu olan babaların yaşam doyum düzeyleri de yüksek bulunmuştur.

Güngör'ün (2019) yüksek lisans çalışmasında, Türkiye'nin çeşitli illerinden kartopu örnekleme yöntemiyle seçilen 259 evli kadın ve 115 erkek üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada, evlilik doyumunun bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma boyutları tarafından önemli ölçüde etkilendiği sonucuna varılmıştır. Bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma boyutlarının yaşam doyumunu da anlamlı şekilde etkilediği ve cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ile kaygılı bağlanma arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kaçınan bağlanma arttıkça, yaşam doyumu düzeyinin

azaldığı gözlemlenmiştir. Son olarak, evlilik doyumu düzeyi arttıkça, yaşam doyumu düzeyinin de arttığı bulgulanmıştır.

Sat'ın (2020) araştırması, Hatay ilinde yaşayan evli bireyleri incelemektedir. Kartopu örnekleme yöntemi ile 174 kadın ve 139 erkeğe ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda, topluluk içi ve dışı evlilik yapan bireylerin evlilik uyumu, yaşam doyumu ve evlilik doyumu açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Yaşam doyumu açısından topluluk içi ve dışı evlilikler arasında bir fark tespit edilmemiştir. Evlilik uyumu açısından, topluluk içi evlenen grupların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, topluluk içi ve aynı mezhepte evlilik yapan bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Ünal, S., Karlıdağ, R., ve Yoloğlu, S. (2001) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleriyle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma, Malatya ilinde çalışan 384 doktor üzerinde yapılmıştır. Veriler, sosyo-demografik Veri Toplama Formu, Maslach Tükenmişlik Ölçeği, İş Doyumu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Sonuçlar, kadın doktorların yaşam doyumu puanlarının erkek doktorlara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, doktorlukla ilgili ek işi olanların, olmayanlara göre, evlilerin bekarlara göre ve aylık maaşını yeterli bulanların, bulmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir. Ek olarak, kırk yaş üzerindeki doktorların, altı yıldan fazla çalışanların ve öğretim üyesi olanların yaşam doyumu düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

1.2.4 Yaşam Doyumu Konusunda Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Chipperfield ve Havens (2001) çalışmasında, medeni durumu yedi yıl boyunca değişmeyen kadınların yaşam doyumlarının azaldığı, erkeklerin ise sabit kaldığı tespit edilmiştir. Medeni durumu değişenler arasında, eş kaybı yaşayan hem erkeklerde hem de kadınlarda yaşam doyumu düşüş göstermiştir, ancak bu düşüş erkeklerde daha belirgin olmuştur. Ayrıca, yedi yıllık süreçte yeni bir eş edinen erkeklerin yaşam doyumlarının arttığı, ancak aynı durumun kadınlar için geçerli olmadığı bulunmuştur. Bu bulgular, medeni durumdaki değişimlerin veya istikrarın, erkekler ve kadınlar için farklı etkileri olduğunu göstermektedir.

1.3. İş Performansı

Bireysel performans, bir çalışanın iş yüküne yönelik sarf ettiği tüm çabaların sonucunda elde ettiği başarı düzeyini ifade eder (Morillo, 1990). Bu kavram, belirli bir zaman diliminde

görevlerini tamamlama sürecinde ortaya çıkan sonuçlar üzerinden tanımlanır. Eğer bir çalışanın elde ettiği sonuçlar olumlu ise, bu durum, görevlerini başarıyla tamamladığını ve yüksek bir performans sergilediğini gösterir. Ancak, eğer elde edilen sonuçlar yetersiz ise, bu durumda çalışanın başarısız olduğu ve düşük bir performansa sahip olduğu anlaşılır (Özgen, Öztürk ve Yalçın, 2002). İşgörenin örgüt içindeki performans düzeyi, çalışanın kişisel özellikleri, yetenekleri, motivasyonu, çalışma ortamı ve yöneticilerin tutumları gibi birçok bireysel ve örgütsel faktör tarafından belirlenir. Marchant (1999)'ın ifadesine göre, bireysel performans, kişilik, değerler, tutumlar, bireyin yetenekleri ve motivasyonu ile geliştirilebilir. Bireysel performans, bir çalışanın örgüt içindeki görevlerini etkin bir şekilde yerine getirmesini ifade eder (Schuler, 1998). Barutçugil (2002) ise, bireysel performansı, bir bireyin belli bir iş veya görevi yerine getirirken gösterdiği çaba ve başarı düzeyi olarak tanımlar.

Performans değerlendirme süreçleri, kurumsal yapılar ve çalışanlar için kritik öneme sahip bir araç olarak kabul edilir. Bu süreçlerin temelde iki ana hedefi bulunmaktadır. İlk hedef, çalışanların iş performanslarına ilişkin detaylı ve objektif veriler elde etmektir. Zira, bu bilgiler, yönetim tarafından stratejik kararlar alınırken zorunlu bir ön koşul teşkil eder. Bu kapsamda, maaş artışları, bonus ödemeleri, eğitim ve gelişim fırsatları, disiplin işlemleri, terfi mekanizmaları, kariyer yönlendirmesi ve diğer yönetsel prosedürler, performans değerlendirme sonuçlarına dayanarak şekillendirilir. Bir organizasyonun yönetim ekibi, performans değerlendirme sürecinden elde edilen sonuçlar olmaksızın yönetsel karar alma sürecini işletebilmek için yeterli veriye sahip olamaz. Aynı zamanda, performans değerlendirme mekanizmaları, insan kaynakları politikalarının da bir parçası olarak, her türlü ayrımcılığı önlemeye yönelik yasal düzenlemelere uygun bir şekilde tasarlanmış ve uygulanmıştır. Bu sayede, organizasyon içerisinde adaletin ve objektifliğin korunması hedeflenir (Micolo, 1993).

Performans değerlendirmenin ikinci önemli amacı, çalışanların iş tanımları ve iş analizlerinde belirlenen standartlara ne kadar uygunluk gösterdiklerine dair geri bildirim sağlamaktır. Bu geri bildirim, çalışanlara olumlu bir yaklaşımla sunulduğunda ve mesleki gelişimi destekleyici bir şekilde verildiğinde son derece faydalı olabilir. Çoğu çalışan, bu tür yapıcı ve özgüven arttırıcı geri bildirimleri takdir etmektedir. Ayrıca, bu geri bildirimler, çalışanların kariyerlerinin hangi yönde ilerlediğini görmelerine yardımcı olur. Örneğin, bir çalışanın daha büyük bir sorumluluk alabileceği veya mevcut durumunu sürdürebilmesi için ek eğitim alması gerektiği gibi önemli bilgiler sunabilir (Palmer, 1993). Bu nedenle, performans değerlendirme sürecinin bir parçası olarak sağlanan geri bildirim, çalışanların kişisel ve mesleki gelişimlerine katkı sağlayarak, organizasyon içindeki rollerini daha etkili bir şekilde yerine getirmelerini teşvik eder.

Paşa (2007) tarafından yapılan bir analize göre, bireysel performansın geliştirilmesi ve maksimize edilmesi üç temel bileşene dayanmaktadır:

a)Odaklanma: Bireyin performansının optimizasyonu, öncelikli olarak etkin bir odaklanma mekanizmasının kurulmasıyla başlar. İş dünyasında, başarının kazanılmasında şansa yer olmadığı vurgulanır; başarı, doğru yer ve zamanda bulunmak ya da etkili sosyal ağlara sahip olmak gibi tesadüfi unsurlardan ziyade, kapsamlı hazırlık ve planlama ile elde edilir. Bu, bireylerin veya ekiplerin hangi görevleri, ne zaman ve nasıl yerine getireceklerini açıkça tanımlayan gelişmiş bir yöntem ve strateji geliştirmelerini gerektirir.

b)Yetkinlik: Üstün performansın sergilenmesine imkân tanıyan yetenek, bilgi ve beceri bütünleşmesi, yetkinlik olarak tanımlanır. Yetenekler bireyin doğuştan getirdiği kapasitelerdir, beceriler ise tecrübe ve pratiğin ürünü olarak zamanla geliştirilir. Yetkinlikler, bireyin kişilik özellikleri, yetenekleri, ilgi alanları, motivasyon gibi unsurlarını kapsayan ve gözlemlenebilir davranışları ifade eder. Bu yetkinlikler, bireylerin kurumsal inanç ve değerlerle uyumlu bir şekilde bilgi, beceri ve tutumlarını kullanarak organizasyon, departman ve kişisel hedeflere ulaşmada sergiledikleri eylemler olarak tanımlanır.

c)Adanma: Adanma, çalışanın kendi kurumu ile güçlü bir özdeşleşme geliştirmesi, kurumun amaçları doğrultusunda kendi kişisel hedeflerini uyumlaştırması ve kurum bünyesinde uzun süreli bir kariyer inşa etme arzusunu içerir. Bu süreç, çalışanın organizasyonun genel amaçlarına ulaşılmasını sağlamak amacıyla kendi bireysel hedeflerini organizasyonel hedeflerle entegre etme çabasını ve bu sürecin bir parçası olarak kuruma olan bağlılığının artması olarak tanımlanır (Büte, 2011).

Bu üç temel bileşen, bireyin iş yaşamında gösterdiği performansın temel taşlarını oluşturur ve her biri, bireysel performansın geliştirilmesi ve sürdürülebilirliği için kritik öneme sahiptir.

Hume (1998) tarafından ifade edildiği üzere, performans yönetimi, bir organizasyondaki insan kaynaklarının en üst seviyede potansiyellerini gerçekleştirmeye yönelik olarak teşvik edilmesi bağlamında kullanılan, hedeflerin belirlenmesi, performans ölçütlerinin oluşturulması, geri bildirimin sağlanması ve başarıların tanınması gibi unsurları içeren, insan yönetimi için geliştirilmiş disiplinler arası bir yaklaşımdır (Özmutaf, 2007). Bu sistem, bireylerin motivasyonunu artırmak, performanslarını izlemek ve geliştirmek, organizasyonel hedeflere uyum sağlamak ve verimliliği artırmak amacıyla kurulmuş bir çerçeve sunar. Bu yaklaşım, bireylerin potansiyellerini en üst düzeyde kullanmalarını teşvik ederek, organizasyonun başarısını artırmayı amaçlar.

Performansın artışı, çalışanların etkinlik, verimlilik ve iş tatmini gibi çeşitli açılardan değerlendirilmiştir (Pradhan ve Jena, 2017; Fernet vd., 2015; Pulakos vd., 2000). Koopmans ve ekibinin (2011) çalışmasında, bireysel iş performansı, oransal hesaplamalar yerine örgüt amaçları doğrultusunda sergilenen davranışları içeren bir çerçeve olarak tanımlanmıştır. Bu çerçevede, uygun görev davranışı, zarar verici davranış, üretim kaybı oluşturan davranış ve bireyler arası ilişkiler gibi bileşenler vurgulanmaktadır. Bireysel iş performansını anlamak için günümüze kadar bilinen kavramsal çerçeveler arasında görev, içerik, uyum performansı ve zarar verici iş davranışları dört temel boyut olarak öne çıkmaktadır (Koopmans vd., 2011:).

Görev performansı, çalışanın resmi iş tanımında yer alan görevleri etkin bir şekilde yerine getirmesi ve örgütsel etkinliğe katkı sağlamasıyla ilgilidir. İçerik performansı ise, görev performansını gerçekleştirmek için gerekli olan daha geniş bir sosyal çerçeveyi kapsar, ki bu da kurallara uymak, örgütsel amaçları desteklemek gibi ek görevleri içerir (Greenslade ve Jimmieson, 2007; Goodman ve Svyantek 1999).

Uyum performansı, çalışanların iş çevresindeki değişen koşullara uyum sağlaması ve iş performansını sürdürmesiyle ilişkilidir, bu da bilişsel ve duygusal boyutların uyumu içerir (Charbonnier-Voirin ve Roussel, 2012).

Zarar verici iş davranışı, çalışanların iş yerindeki adaletsizliklerden kaynaklanan rahatsızlıkları protesto etmek için iradi olarak örgüt çıkarlarına aykırı davranışlar sergilemesini ifade eder ve bu çeşit davranışlar iş verimliliğini olumsuz etkileyebilir (Robbins ve Judge, 2017; Litzky, Eddleston ve Kidder, 2006).

1.3.1 İş Performansını Etkileyen Faktörler

İş performansını etkileyen faktörler, yönetsel, kişisel ve çevresel olarak kategorize edilebilir. Fiziksel faktörler, atmosferik koşullar, gürültü, aydınlatma ve ısı gibi unsurları içerir. Bunların yanı sıra, net ve belirgin örgütsel hedeflerin eksikliği de çalışanların performansını olumsuz etkileyebilir (Sardarov, 2015).

Zaman yönetimindeki hatalar, yetersiz araç ve ekipmanlar, teknik donanım eksikliği, belirsiz iş tanımları, kurum içi iletişim eksikliği, yetki belirsizliği, iş birliği eksikliği ve çalışanlardan beklenen rollerin net olmaması gibi faktörler de iş başarısını etkileyebilir. Çalışanların bilgi ve beceri kapasitelerini aşan görevler üstlenmeleri, örgütün iş performansını olumsuz etkileyebilir. İş performansı, çalışanların psikolojik durumuyla yakından ilişkilidir (Erkuş ve Fındıklı, 2013).

İş tatmini, motivasyon ve iş performansını artırma gibi etkileri olan bir organizasyonel ortamın sağlanması önemlidir. İşletmeye duyulan bağlılık, işletmenin misyon ve hedeflerine katılımı artırarak çalışanların kurumla bütünleşmiş hissetmelerini sağlayabilir (Deniz ve Çoban, 2016).

Örgütsel faktörler, iş görenlerin performansını önemli ölçüde etkileyen unsurlardır. İş görenlerin davranışları genellikle örgütsel motive ediciler tarafından şekillendirilir. İş görenler, kişisel özelliklerine sahip olsalar bile, örgütün genel performansına olan etkileri örgütsel faktörlerin etkili bir şekilde yönetilmesiyle optimize edilebilir. İş görenlerin örgütleri tarafından değerli olduklarını hissetmeleri, onları motive eder ve örgütün performansını olumlu yönde etkileyebilir. Örgütsel faktörler, örgütün genel yapısı, kültürü, insan kaynakları politikaları, çalışma koşulları, kariyer gelişimi fırsatları, yetki dağılımı, üretim ve yönetim süreçleri, insan kaynakları yönetimi, işyeri ortamı, iş tasarımı, eğitim politikaları, örgütsel iletişim ve ilişkiler gibi unsurları kapsar (Eisenberger vd., 1986).

Çevresel faktörler, işletmelerin içinde bulundukları sosyal dokuya dayalı bir sistemle etkileşim halindedir. Bu nedenle, işletmeler sosyal çevreleriyle etkileşim içinde bulunurlar. İşletmenin performansını etkileyen faktörler arasında, içeriden veya dışarıdan gelen çevresel baskılar ve değişimler, çevrenin kültürel yapısı, insan kaynağına verilen önem, görevlerin dağılımı, çevredeki nüfus yoğunluğu, işletmelerin kullandığı teknoloji gibi unsurlar yer alır. Belirli bir çevrede faaliyet gösteren işletmeler, çevreleriyle sıkı ilişkiler kurarlar, bu çevreden bazı girdiler alırlar ve çevreye bir miktar çıktı sağlarlar. Bir organizasyonun ve çalışanların başarısı genellikle, çevreleriyle olan ilişkilerin kalitesine ve derinliğine bağlıdır. Bu nedenle, işletme yöneticilerinin bu faktörleri değerlendirmesi ve bu faktörlere uygun çözümler geliştirmesi önemli bir sorumluluktur (Saltık, 2016).

1.3.2. İş Performansının Kabul Gören Modelleri

İş performansı, açıkça belirlenemeyen veya ölçülemeyen soyut ve gizli bir yapıdır. Bu yapı, farklı bileşenlerden veya boyutlardan oluşur ve bu boyutlar, doğrudan ölçülebilir göstergelerin bir araya getirilmesiyle ortaya çıkar (Viswesvaran, 2002).

İş performansı araştırmaları, çeşitli alt boyutlarıyla incelenmiş ve çeşitli modeller geliştirilmiştir.

İş Performansının Belirleyici Davranış Modeli

Campbell modeli olarak adlandırılan yaklaşım, iş performansını amaçla ilişkilendirilen bir davranış olarak tanımlamış ve iş performansının üç ana belirleyici faktör altında incelenmesi

gerektiğini öne sürmüştür (Campbell, 1990). Campbell ve diğer araştırmacılar, iş performansının belirleyici faktörlerini ve bu faktörler arasındaki ilişkileri modellemişlerdir (Campbell ve diğerleri, 1993).

İş performansının belirleyici faktörleri şunlardır:

a) Açıklayıcı bilgi: Kişinin görevleri, olayları, temel prensipleri ve amaçları anlama yeteneği, bireysel bilgi birikimi ve anlayışıdır.

b) Yordama bilgisi ve beceriler: Bilişsel beceriler, motor beceriler, bireysel yönetim yetenekleri ve insanlar arası beceriler gibi çeşitli alanlarda yeteneklerinizi içerir.

c) Motivasyon becerileri: İş yapmaya karar verme, çaba sarf etme seviyesi ve istikrarı gibi iş motivasyonu ile ilgili becerileri içerir (Campbell ve diğerleri, 1993).

Campbell ve meslektaşlarının (1993) iş performansı modelinde, iş performansını belirleyen üç faktör (açıklayıcı bilgi, yordama bilgisi ve motivasyon becerileri) altında sekiz alt boyut bulunmaktadır. Bunlar şunlardır: işe özgü görev yetkinliği, işe özgü olmayan görev yetkinliği, yazılı ve sözlü iletişim görev yetkinliği, çaba sarf etme, bireysel çaba sarf etme, bireysel disiplini koruma, bireysel ve grup iş performansını artırma, duruma göre liderlik ve yöneticilik (Campbell ve diğerleri, 1993).

İş Performansı Boyutları

İş performansı genellikle iki temel davranış boyutunda incelenir. Bu boyutlar, Borman ve Motowidlo'nun (1993) çalışmalarıyla şekillenmiştir. Borman ve Motowidlo (1993), iş performansı ile ilişkilendirilen iki tür davranışı tanımlamışlardır. Bunlar, rol içi (görev) ve rol dışı (bağlamsal) iş performansı davranışlarıdır. Rol içi iş performansı ve rol dışı iş performansı, örgütsel davranış açısından son derece önemli iki faktördür. Her iki tür davranışın da örgütsel etkinlik üzerinde farklı şekillerde katkıda bulunduğu varsayılmaktadır. Rol içi iş performansı bazen görev performansı olarak adlandırılırken, rol dışı iş performansı bağlamsal performans olarak da adlandırılabilir.

-Rol İçi İş Performansı: Çalışanların belirli bir görevi ne kadar etkili bir şekilde yerine getirdiği ile ilgili olan rol içi iş performansı, işin özüne ilişkin sorumlulukları ve işle ilgili belirli davranışları içerir (Chiu, 2004). Kâhya (2009) tarafından açıklanan tanıma göre, rol içi iş performansı, bireyin işyerinde belirli bir rolde yer alırken kurumun beklentilerine uygun olarak önceden belirlenmiş görevleri başarıyla yerine getirmesiyle ilgilidir (Lin, Chen ve Wang, 2011). Rol içi iş performansı, bir kişinin işin gereklerini

ne kadar doğru ve verimli bir şekilde yerine getirdiğine odaklanır (Borman ve Motowidlo, 1997). İşin uzmanlık ve teknik yönlerine yönelik olan rol içi iş performansı, işin sabit görev ve sorumluluklarını ifade eder ve bir işi diğerlerinden ayıran özellikler arasında yer alır. Mesleki yeterlilik, uygun çalışma ortamı, net görev tanımları ve etik değerler, iş performansının yüksek olmasında kritik bir rol oynar. Bu bağlamda, bireyin iş bilgisi ve ustalığı, performans düzeyini belirlemede belirleyici bir faktördür (Özdevecioğlu ve Kanırgür, 2009).

-Rol Dışı İş Performansı: İş performansı, sadece belirli görevlerden değil, aynı zamanda kişilerarası etkileşim ve motivasyonla ilgili faktörlerden de oluşur (Campbell, 1990). Rol dışı iş performansı, kurumsal, sosyal ve psikolojik ortamı etkileyen, doğrudan temel iş fonksiyonlarıyla ilişkilendirilmeyen bireysel çabalardan oluşur (Werner, 2000). Bağlamsal performans olarak da adlandırılan bu tür davranışlar, kurum kültürü ve iklimini şekillendiren ve çevreye katkı sağlayan davranışları kapsar (Özdevecioğlu ve Kanırgür, 2009). Bağlamsal performans, örgütsel performansa doğrudan katkıda bulunmayabilir ancak örgütsel, sosyal ve psikolojik ortamı destekleyen davranışları içerir (Sonnentag ve Frese, 2002). Örneğin, iş arkadaşlarına yardım etmek, üstlerle iş birliği yapmak veya örgütsel süreçleri geliştirme konusunda katkı sağlamak gibi davranışlar, rol dışı iş performansı örnekleridir (Van-Scotter, 2000).

Rol dışı iş performansı, çalışanın görevi dışındaki gönüllü katılımı, iş birliği, kurallara uyum, kurum amaçlarını benimseme, fazladan çalışma yapma, iş arkadaşlarına yardımcı olma, kurumu destekleme ve koruma gibi davranışları içerir. Bu davranışlar, bireylerin görev tanımlarında yer almayabilir ancak iş performansını destekleyen ve kişilik ile niyet arasında belirleyici olan davranışlar olarak değerlendirilir (Özdevecioğlu ve Kanırgür, 2009; Akgün, 2009).

1.3.3 İş Performansı Konusunda Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Ankara'daki bir yazılım şirketinde yapılan bir araştırmada, 348 kişiye anket uygulanarak örgütlerde gelişim kültürü ve algılanan örgütsel desteğin iş tatmini ve iş performansı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, algılanan örgütsel desteğin ve gelişim kültürünün iş tatmini ve iş performansı üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, iş tatmininin iş performansını olumlu ve anlamlı şekilde etkilediği bulgularına ulaşılmıştır (Akkoç, Çalışkan ve Turunç, 2012).

Sigorta acentesi çalışanlarının iş tatmininin örgütsel bağlılık ve iş performansı üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada, 483 çalışana anket uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, iş tatmininin örgütsel bağlılık ve iş performansı üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, örgütsel bağlılığın duygusal bağlılık alt boyutunun yüksek olduğu kişilerde iş performansının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, duygusal bağlılık düzeyi yüksek olan bireylerin iş performansının artmasıyla sonuçlanmıştır. Dolayısıyla, çalışanların duygusal ihtiyaçlarına yönelik yaklaşımlar sergileyen işletmelerin daha yüksek performans elde etme avantajına sahip olduğu görülmektedir (Karakoç, 2018)

Elâzığ ilindeki kamu hastanesinde istihdam edilen personelin performansı ile iş stresi, iş tatmini ve istifaya niyet arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 196 kişi üzerinde anket çalışması yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, personelin performansı ile iş tatmini, iş stresi ve istifaya niyet arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, iş tatmini ve iş stresinin performansı etkileyen belirleyici faktörler olduğu saptanmış; performansın ise istifa niyetini etkilediği gözlemlenmiştir (Tekingündüz, Top ve Seçkin, 2015)

1.3.4 İş Performansı Konusunda Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Norveç'te bulunan çevrimiçi gazeteler aracılığıyla internet tabanlı olarak 11,018 çalışana anket uygulanmıştır. Bu çalışmanın temel amacı, iş saatlerinde kişisel amaçlarla çevrimiçi sosyal ağ sitelerinin kullanımı ile katılımcıların bildirdiği iş performansı arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Yapılan araştırma sonuçları, çalışma saatlerinde kişisel amaçlar için sosyal medya kullanımının katılımcılar açısından sınırlı bir etkiye sahip olduğunu, ancak iş performansı üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Andreassen, Torsheim ve Pallesen, 2014).

Balea Adaları'ndaki 366 banka şubesinde çalışanlardan anketlerle veriler toplanarak, banka çalışanlarının iş tatmin düzeylerinin anlaşılması üzerine bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, işin görev ve özellikleri, çalışanların deneyimi, yaşları, aldıkları ücret ve sahip oldukları nitelikler gibi faktörlerin iş tatmini ile olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları, çalışanların iş tatmin düzeylerini en çok etkileyen faktörlerin, şube yöneticilerinin davranışları olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda, saygı, esneklik, belirsizlikle başa çıkma becerisi ve hoşgörü gibi davranışların önemli olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, şube çalışanlarının iş tatmin düzeyinin, psikolojik iyi olma, kişisel memnuniyet ve çalışma ortamıyla pozitif bir ilişki içinde olduğu ortaya konmuştur (Vallejo, Vallejo ve Parra, 2001).

Üniversite öğrencileri üzerinde sosyal medya bağımlılığının etkisi, arabuluculuk düzeyi ve akademik performanslarına müdahalesi hakkında yapılan bir araştırmada, 232 öğrenciden anketlerle veri toplanmıştır. Araştırma sonuçları, sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin ruh sağlığı ve akademik performansları ile olumsuz bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, öğrencilerin benlik saygısının bu ilişkide aracı bir rol oynadığı belirlenmiştir (Hou, Xiong, Jiang, Song ve Wang, 2019).



II.BÖLÜM: METODOLOJİ

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılan yöntem detaylandırılarak, araştırmada benimsenen model, veri toplama süreci, örneklem seçimi, kullanılan ölçekler ve analiz yöntemleri açıklanmaktadır. Ayrıca, araştırmanın sınırlılıkları ve geçerliliği ile ilgili değerlendirmelere yer verilerek, çalışmanın bilimsel altyapısı ortaya konmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli, Evren ve Örneklem

Bu araştırma, nicel araştırma kapsamında anket yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Anket formu, çevrim içi ortamda Google Forms arayüzü kullanılarak uygulanmıştır. Form dört bölümden oluşmakta olup, ilk bölümde katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorulara, diğer bölümlerde ise ölçekler 5'li Likert yöntemi ile ölçülmüştür.

Araştırma evrenini, 2024 yılı şubat ayı itibarıyla Sinop Üniversitesi'nde görev yapmakta olan 364 akademik personel oluşturmaktadır (SÜ Personel DB, 2024). Evren olarak akademisyenlerin seçilme nedeni ise, akademisyenlerin bilimsel araştırma yöntemleri konusunda bilgi sahibi olmaları ve bu konuda deneyimlerinin bulunması, veri toplama sürecinde daha objektif ve güvenilir sonuçlar elde edilmesidir.

Örneklem büyüklüğü belirlenirken, Sullivan (2020) tarafından önerilen formül kullanılmış ve %95 güven düzeyi ile %5 hata payı esas alınarak evrenden 188 kişilik bir örneklemin evreni temsil edebileceği belirlenmiştir. Ancak, eksik veya hatalı doldurulan anketlerin yerine de kullanılabilmesi için kayıp verilerin telafi edilebilmesi amacıyla 200 kişiden veri toplanmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları, Sınırlılıklar ve Varsayımlar

Araştırmada veri toplama aracı olarak 5 maddelik Yaşam Doyumu Ölçeği (Dağlı & Baysal, 2016), 9 maddelik Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği (Avcu, Ulaş & Sevim, 2019) ve 14 maddelik Bireysel İş Performansı Ölçeği (Köroğlu-Kaba & Öztürk, 2021) kullanılmıştır.

Sınırlılıklar ve Varsayımlar

- Araştırma, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı sürecinde Sinop Üniversitesi'nde görev yapan akademik personelle sınırlıdır. Bu nedenle bulguların genellenebilirliği yalnızca bu

kurumla sınırlıdır ve farklı üniversitelerde görev yapan akademik personeli kapsamamaktadır.

- Araştırmada kullanılan Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği, Bireysel İş Performansı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nin kapsamı dışında kalan değişkenler dikkate alınmamıştır; sonuçlar yalnızca bu ölçeklerin ölçtüğü kavramlarla sınırlıdır.
- Katılımcıların anket sorularına verdikleri yanıtların doğruluğu ve içtenliği kabul edilmiştir. Ancak, sosyal beğenilirlik eğilimi veya kişisel algılar gibi faktörlerin yanıtları etkileyebileceği göz ardı edilmemelidir.
- Veri toplama sürecinin çevrim içi (online) olarak gerçekleştirilmesi, örnekleme katılımı etkileyebilecek teknik sorunlar veya erişim farklılıkları gibi sınırlamaları da beraberinde getirmiş olabileceği göz önüne alınmıştır.
- Araştırmada ulaşılan örneklemin, seçildiği evreni istatistiksel olarak temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Katılımcıların anketleri tam olarak anladığı ve aynı zamanda doğru olarak doldurdıkları varsayılmıştır.

2.3.Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada, sosyal medya kullanım bozukluğu, yaşam doyumu ve bireysel iş performansı değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H1: Sosyal medya kullanım bozukluğu ile akademisyenlerin yaşam doyumları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Sosyal medya kullanım bozukluğu ile akademisyenlerin iş performansı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Akademisyenlerin yaşam doyumlarının iş performansı üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisi vardır.

2.4. Kullanılan Ölçekler

Araştırmada gerekli izinler alınarak 5 soruluk Yaşam Doyumu Ölçeği (Dağlı, A., & Baysal, N., 2016) kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,88 ve test-tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak saptanmıştır. 9 soruluk Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği kullanılmıştır (Avcu, A., Ulaş, E., Sevim, E., 2019). Bu ölçeğin güvenilirlik çalışması yapılmış

ve Cronbach alfa değeri 0,76 olarak bulunmuştur. Geçerlilik çalışması için kriter geçerliliği, "Social Media Addiction Scale-Adult Form (SMAS-AF)" ile test edilmiş ve yüksek korelasyon bulunmuştur ($r=0.68$, $p<0.01$). Araştırmada ayrıca 14 soruluk Bireysel İş Performansı Ölçeği kullanılmıştır (Köroğlu-Kaba, N., Öztürk H., 2021). Bu ölçeğin güvenirlik analizi için Cronbach alpha katsayısı ölçek toplamında 0,72 ile 0,86 arasında ve geçerlik analizi için kapsam geçerlik oranı kabul edilebilir düzeyde olan 0,80'in üzerindedir.

2.4.1. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBS), Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg (2016) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Akif Avcu, Erdem Sevim, Enver Ulaş tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama sürecinde; ölçek için izin alınmış, İngilizce formu uzmanlar tarafından Türkçe 'ye çevrilmiş ve geri çevirisi yapılmış, dil eşdeğerliği 37 öğrenci üzerinde incelenmiş, yapı geçerliliği 209 öğrenci üzerinde doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş, ölçüt bağıntılı geçerlilik ve test-tekrar test güvenirliği analiz edilmiş ve son olarak iç tutarlık güvenirliği Cronbach alfa katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul'daki büyük bir üniversitenin çeşitli fakültelerinden toplam 638 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

2.4.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

"Yaşam Doyumu Ölçeği" (YDÖ), Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanma süreci, Abidin Dağlı ve Nigah Baysal tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma, Diyarbakır il merkezindeki resmi ilkokullarda görevli 200 öğretmen üzerinde yapılmış olup, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizi detaylı bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, YDÖ'nün Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak hesaplanmış, bu değer ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ve Türkiye'deki eğitim ortamında geçerli bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Bu çalışma, öğretmenlerin yaşam doyumunu belirlemeye yönelik önemli bir katkı sağlamaktadır (Dağlı & Baysal, 2016).

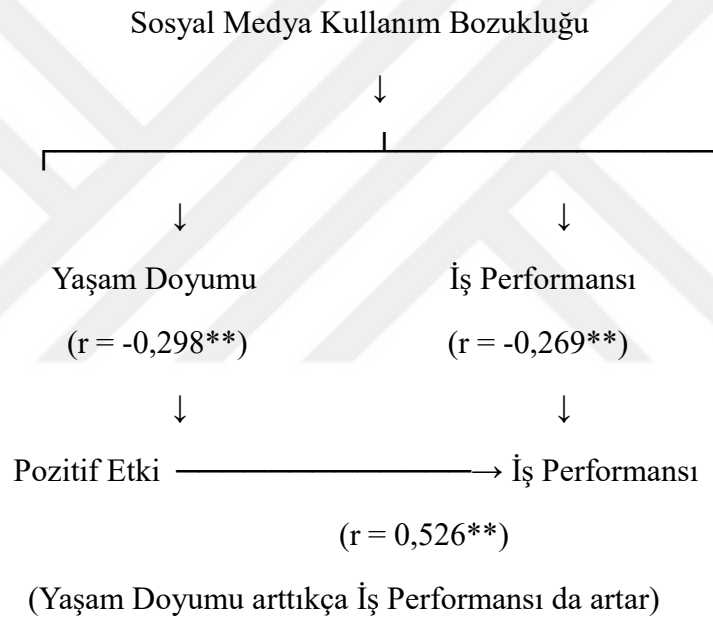
2.4.3. Bireysel İş Performansı Ölçeği

Bireysel İş Performansı Ölçeği, Koopmans ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir ve bu ölçeğin Türkçeye uyarlama süreci, çeviri-geri çeviri yöntemi ile gerçekleştirilmiştir (Köroğlu Kaba & Öztürk, 2021). Araştırma, Karadeniz Bölgesinde bulunan iki devlet hastanesinde

alışan 309 hemşire ile yapılmış olup, bu hemşirelerin yař ortalaması $28,77 \pm 6,25$ yıl, mesleki deneyimleri ise $6,73 \pm 5,76$ yıl olarak belirlenmiştir. Araştırmanın yazarları Nagihan Koroėlu Kaba ve Havva Oztürk'tür. Ołçeėin toplam Cronbach alfa katsayısı 0,80 olarak saptanmış, bu da ołçeėin i tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, hemşirelerin iř performans düzeylerini ołçmede kullanılacak olan ołçeėin geçerliliği ve güvenilirliği açısından önemli bir temel oluşturmaktadır (Koroėlu Kaba & Oztürk, 2021).

2.5 Araştırma Modeli

Bu araştırmada, sosyal medya kullanım bozukluğunun yaşam doyumu ve iş performansı üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik bir kavramsal model geliştirilmiştir. Model, değişkenler arasındaki anlamlı ilişkiler ve kuramsal ere ve doğrultusunda oluşturulmuştur.



şekil 1. Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun Yaşam Doyumu ve İş Performansı zerindeki Etkilerini Gösteren Model

2.6. İstatistiksel Analiz

Araştırma sonuçlarının analizinde kullanılan veri seti, anket formlarından elde edilen bilgilerin excel formatında düzenlendikten sonra SPSS veri seti oluşturularak analize hazır hale getirilmiştir. Bu veri seti, sosyal bilimler alanında yaygın olarak kullanılan Statistical Package for the Social Science (SPSS) 27 istatistiksel veri programında analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler yüzde (%) ve frekans analizleri ile değerlendirilmiştir. Ardından, ołeklerde yer alan 5'li Likert tipi ołekle elde edilen verilerin güvenilirlik düzeyleri analiz edilmiştir.

Bu analizde, değişkenlerin güvenilirliği Cronbach's Alpha modeli kullanılarak değerlendirilmiştir. Cronbach's Alpha, sorular arasındaki uyumu gösteren bir değerdir; bu değerin 0,70 ve üzerinde olması durumunda araştırma ölçeğinin güvenilir kabul edildiği görölmüştür (Durmuş, Yurtkoru ve Çinko, 2010: 89). Ancak, bazı araştırmacılar bu değerin 0,50 ve üzerinde olması durumunu da kabul edilebilir olarak görmektedirler (Altunışık ve diğerleri, 2007).

Güvenilirlik analizinin ardından, katılımcıların değerlendirmelerine ilişkin ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi, ilişkili çok sayıda değişken arasındaki ilişkileri anlamak ve özetlemek için kullanılan bir çok değişkenli analiz tekniği olarak kullanılmıştır (Altunışık ve diğerleri, 2007). Faktör analizi sonucunda elde edilen boyutlar, tekrar güvenilirlik analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizi ve güvenilirlik analizlerinden sonra, boyutlar ile demografik değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesi için T testi ve Analiz of Variance (ANOVA) testleri uygulanmıştır. T testi, tek bir grubun ölçölen ortalaması ile öngörölen ortalama arasındaki farkı belirlemek için kullanılmıştır (Ural ve Kılıç, 2005: 170). ANOVA testi ise, bağımsız bir değişkene sahip iki veya daha fazla grubun ortalamalarının karşılaştırılmasına ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının test edilmesine olanak tanımıştır (Ural ve Kılıç, 2005: 186).

Bu süreçlerin ardından, araştırmada ele alınan temel değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü anlamak amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Korelasyon analizi, sosyal medya kullanım bozukluğu, yaşam doyumunu ve iş performansı değişkenleri arasındaki pozitif ya da negatif ilişki düzeylerini ortaya koyarak, bu değişkenlerin birbiriyle nasıl ilişkilendiğini detaylandırmıştır.

Son olarak, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine analiz edilmesi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerinin açıklanması amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi, sosyal medya kullanım bozukluğunun yaşam doyumunu ve iş performansı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini istatistiksel olarak test ederek, araştırmanın hipotezlerini değerlendirmek için sağlam bir bilimsel temel sağlamıştır. Bu kapsamlı analizler, araştırma sorularını yanıtlamak ve değişkenler arasındaki ilişkilerin mekanizmalarını detaylandırmak için gerekli olan bilimsel verileri sunmuştur.

Araştırmada öncelikle sosyal medya kullanım bozukluğu, yaşam doyumunu ve iş performansı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu bağlamda, sosyal medya kullanım bozukluğu (SM_ORT),

yaşam doyumu (YD_ORT) ve iş performansı (IP_ORT) değişkenleri arasındaki korelasyon düzeyleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Yaşam Doyumu ve İş Performansı Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	SM_ORT	YD_ORT	İP_ORT	N
SM_ORT	1	-0,298**	-0,269**	199
Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	
YD_ORT	-0,298**	1	0,526**	199
Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	
İP_ORT	-0,269**	0,526**	1	199
Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		

Tablo 1 görüldüğü gibi, sosyal medya kullanım bozukluğu (SM_ORT), yaşam doyumu (YD_ORT) ve iş performansı (IP_ORT) değişkenleri arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir. Sosyal medya kullanım bozukluğu ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,298$; $p < 0,01$). Bu durum, sosyal medya kullanımındaki bozukluğun artmasının yaşam doyumunu olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Elde edilen bu sonuç, sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşam kalitesini ve mutluluk düzeyini azalttığını ifade eden literatürle uyumludur.

Benzer şekilde, SM_ORT ile IP_ORT arasında da negatif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -0,269$; $p < 0,01$). Bu bulgu, sosyal medyada geçirilen aşırı sürenin iş performansını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. İş performansında gözlemlenen bu düşüş, sosyal medya kullanımının bireylerin dikkatini dağıtması ve zaman yönetimini zorlaştırması gibi etkenlerle açıklanabilir.

Öte yandan, YD_ORT ile IP_ORT arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r = 0,526$; $p < 0,01$). Bu sonuç, bireylerin yaşam doyumunun artmasının iş performansını olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Yaşam doyumunun yüksek olması, bireylerin yaşam doyumunu artırarak profesyonel yaşamlarına olumlu bir şekilde yansıyabilmektedir.

Araştırma bulguları genel olarak sosyal medya kullanım bozukluğunun yaşam doyumu ve iş performansı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini, buna karşın yaşam doyumunun iş performansını artırıcı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki ilgili

çalışmalarla tutarlılık göstermekte ve araştırma sorularını yanıtlamak açısından önemli veriler sunmaktadır.

Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmada sosyal medya kullanım bozukluğunun yaşam doyumu ve iş performansı üzerindeki etkisi regresyon analizi ile incelenmiştir. Regresyon modelinin anlamlı olup olmadığını değerlendirmek için önce Model Özeti (Tablo 2), ardından ANOVA (Tablo 3) ve Katsayılar (Tablo 4) tabloları ele alınmıştır.

Model Özeti

Tablo 2 ye baktığımızda modelin genel açıklayıcılığı, **R²** değeri ile değerlendirilmiştir. **R** değeri 0,298 olarak bulunmuş ve **R²** değeri 0,089'dur. Bu sonuç, bağımsız değişkenin (sosyal medya kullanım bozukluğu) bağımlı değişken (yaşam doyumu) üzerindeki etkisinin %8,9 oranında bir açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir. Yani model, yaşam doyumunun yalnızca küçük bir kısmını açıklayabilmektedir. **Düzeltilmiş R²** değeri ise 0,084 olup, modelin dışsal doğruluğunun biraz daha düşük olduğunu belirtmektedir.

Tablo 2: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun Yaşam Doyumu Üzerine Etkisine İlişkin Model Özeti

Model	R	R Kare (R Square)	Düzeltilmiş Kare (Adjusted R Square)	Tahminin Standart Hatası (Std. Error of the Estimate)
1	0,298*	0,089	0,084	0,99042

ANOVA Sonuçları

Tablo 3'te modelin genel anlamlılık testi **F değeri** ile yapılmıştır. Elde edilen **F değeri** 19,246 olup, bunun anlamlılık düzeyi **p = 0,000** ile oldukça düşük bulunmuştur. Bu, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve sosyal medya kullanım bozukluğunun yaşam doyumu üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir.

Tablo 3: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun Yaşam Doyumu Üzerine Etkisine İlişkin ANOVA Sonuçları

Model	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık
Regresyon	18,879	1	18,879	19,246	<,001
Hata	193,245	197	,981		
Toplam	212,124	198			

a. Bağımlı Değişken: COMPUTE YD_ORT=MEAN(YD1 TO YD5)

b. Bağımsız Değişkenler: (Sabit), COMPUTE SM_ORT=MEAN(SM1 TO SM9)

Katsayılar

Tablo 3.4'te regresyon katsayılarına bakıldığında, sosyal medya kullanım bozukluğunun yaşam doyumu üzerindeki etkisi anlamlıdır ($p = 0,000$). **Standartlaştırılmamış Katsayılar (B)** değeri -0,360, **Standartlaştırılmış Katsayılar (Beta)** değeri ise -0,298 olarak bulunmuştur. Bu, sosyal medya kullanım bozukluğu arttıkça yaşam doyumunun azaldığını göstermektedir. Ayrıca, t değeri -4,387 ve p değeri 0,000 ile bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Tablo 4: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun Yaşam Doyumu Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Katsayıları

Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	Anlamlılık (p)
(Sabit)	4,332	0,186		23,285	<0,001
COMPUTE SM_ORT=MEAN(SM1 TO SM9)	-0,360	0,082	-0,298	-4,387	<0,001

Sonuç olarak, yapılan regresyon analizi sosyal medya kullanım bozukluğunun yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir negatif etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, sosyal medya kullanım bozukluğunun kişilerin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Araştırmada sosyal medya kullanım bozukluğunun iş performansı üzerindeki etkisi regresyon analizi ile incelenmiştir. Regresyon modelinin anlamlı olup olmadığını değerlendirmek için önce **Model Özeti** (Tablo 5), ardından **ANOVA** (Tablo 6) ve **Katsayılar** (Tablo 7) tabloları ele alınmıştır.

Model Özeti

Modelin genel açıklayıcılığı, **R²** değeri ile değerlendirilmiştir. **R** değeri 0,269 olarak bulunmuş ve **R²** değeri 0,073'tür. Bu sonuç, bağımsız değişkenin (sosyal medya kullanım bozukluğu) bağımlı değişken (iş performansı) üzerindeki etkisinin %7,3 oranında bir açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir. Yani model, iş performansının yalnızca küçük bir kısmını açıklayabilmektedir. **Düzeltilmiş R²** değeri ise 0,068 olup, modelin dışsal doğruluğunun biraz daha düşük olduğunu belirtmektedir.

Tablo 5: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun İş Performansı Üzerine Etkisine İlişkin Model Özeti

Model	R	R Kare (R Square)	Düzeltilmiş R Kare (Adjusted R Square)	Tahminin Standart Hatası (Std. Error of the Estimate)
1	0,269*	0,073	0,068	0,64181

ANOVA Sonuçları

Modelin genel anlamlılık testi **F** değeri ile yapılmıştır. Elde edilen **F** değeri 15,405 olup, bunun anlamlılık düzeyi **p = 0,000** ile oldukça düşük bulunmuştur. Bu, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve sosyal medya kullanım bozukluğunun iş performansı üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir.

Tablo 6: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun İş Performansı Üzerine Etkisine İlişkin ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig. (p)
Regresyon	6,345	1	6,345	15,405	<0,001
Kalıntı	81,149	197	0,412		
Toplam	87,494	198			

Katsayılar

Regresyon katsayılarına bakıldığında, sosyal medya kullanım bozukluğunun iş performansı üzerindeki etkisi anlamlıdır (**p = 0,000**). **Unstandardized Coefficients (B)** değeri -0,209, **Standardized Coefficients (Beta)** değeri ise -0,269 olarak bulunmuştur. Bu, sosyal medya kullanım bozukluğu arttıkça iş performansının azaldığını göstermektedir. Ayrıca, **t değeri** -3,925 ve **p değeri** 0,000 ile bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Tablo 7: Sosyal Medya Kullanım Bozukluğunun İş Performansı Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Katsayıları

Değişken	B	Std. Error	Beta	t	Sig. (p)
(Sabit)	3,793	0,121		31,469	<0,001
COMPUTE SM_ORT=MEAN(SM1 TO SM9)	-0,209	0,053	-0,269	-3,925	<0,001

Sonuç olarak, yapılan regresyon analizi sosyal medya kullanım bozukluğunun iş performansı üzerinde anlamlı bir negatif etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, sosyal medya kullanım bozukluğunun kişilerin iş performanslarını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Bu araştırmada yaşam doyumunun iş performansı üzerindeki etkisi regresyon analizi ile incelenmiştir. Modelin anlamlılığını değerlendirmek için önce **Model Özeti** (Tablo 8), ardından **ANOVA** (Tablo 9) ve **Katsayılar** (Tablo 10) tabloları ele alınmıştır.

Model Özeti

Modelin genel açıklayıcılığı, R^2 değeri ile değerlendirilmiştir. Elde edilen R değeri 0,526, R^2 değeri ise 0,276 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, yaşam doyumunun iş performansı üzerinde %27,6'lık bir açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bu da yaşam doyumu ile iş performansı arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Adjusted R^2 değeri ise 0,273 olup, modelin dışsal doğruluğunun da biraz düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 8: Yaşam Doyumunun İş Performansı Üzerine Etkisine İlişkin Model Özeti

Model	R	R Kare (R Square)	Düzeltilmiş Kare (Adjusted R Square)	(Tahminin Standart Hatası) Std. Error of the Estimate
1	0,526*	0,276	0,273	0,56691

ANOVA Sonuçları

Modelin anlamlılık testi, F değeri ile yapılmıştır. Elde edilen F değeri 75,240 olup, p değeri 0,000 ile oldukça düşük bulunmuştur. Bu, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve yaşam doyumunun iş performansı üzerinde etkili bir faktör olduğunu gösterir.

Tablo 9: Yaşam Doyumunun İş Performansı Üzerine Etkisine İlişkin ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig. (p)
Regresyon	24,181	1	24,181	75,240	<0,001
Kalıntı	63,313	197	0,321		
Toplam	87,494	198			

Katsayılar

Regresyon katsayılarına bakıldığında, yaşam doyumunun iş performansı üzerindeki etkisi anlamlıdır ($p = 0,000$). **Standartlaştırılmamış Katsayılar (B)** değeri 0,338, **Standartlaştırılmış Katsayılar (Beta)** değeri ise 0,526 olarak bulunmuştur. Bu, yaşam doyumu arttıkça iş performansının da arttığını göstermektedir. Ayrıca, t değeri 8,674 ve p değeri 0,000 ile bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Tablo 10: Yaşam Doyumunun İş Performansı Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Katsayıları

Değişken	B	Std. Error	Beta	t	Sig. (p)
(Constant)	2,148	0,145		14,827	<0,001
COMPUTE YD_ORT=MEAN(YD1 TO YD5)	0,338	0,039	0,526	8,674	<0,001

Sonuç olarak, yapılan regresyon analizi yaşam doyumunun iş performansı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, yaşam doyumunun artmasının iş performansını artırabileceğini ortaya koymaktadır.

Tablo 11: Cinsiyetler Arasında Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Yaşam Doyumu ve İş Performansı Açısından Farkların İncelenmesi (Bağımsız Örneklem t-Testi)

	F	Anlamlılık	t	Serbestlik Derecesi	İki Yönlü Anlamlılık	Ortalama Farkı	Standart Hata Farkı
SM_ORT (Eşit Varyans Varsayımı)	6.351	.013	-2.270	197	.024	-.27334	.12044
SM_ORT (Eşit Varyans Varsayılmıyor)			-2.282	191.231	.024	-.27334	.11976
YD_ORT (Eşit Varyans Varsayımı)	.266	.606	-2.479	197	.014	-.35923	.14492
YD_ORT (Eşit Varyans Varsayılmıyor)			-2.476	195.362	.014	-.35923	.14507
İP_ORT (Eşit Varyans Varsayımı)	3.999	.047	-1.383	197	.168	-.13011	.09406
İP_ORT (Eşit Varyans Varsayılmıyor)			-1.378	188.390	.170	-.13011	.09445

Araştırmada, sosyal medya kullanım bozukluğu, yaşam doyumu ve iş performansına yönelik cinsiyetler arası farklar, bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Testin sonuçları, cinsiyetler arasında her bir değişkenin ortalama değerlerinin anlamlı derecede farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla değerlendirilmiştir. **Tablo 11'**de yer alan veriler, bu farkların detaylı bir şekilde analiz edilmesini sağlamaktadır.

Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu (SM_ORT) açısından, erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Erkeklerin sosyal medya kullanım bozukluğu ortalaması 1,96 (SD = 0,75) iken, kadınların ortalaması 2,23 (SD = 0,94) olarak hesaplanmıştır. Levene's testi, varyansların eşit olduğunu göstermiştir ($F = 6,351$, $p = 0,013$). Bağımsız örneklem t-testinin sonuçlarına göre, cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -2,270$, $df = 197$, $p = 0,024$). Bu fark, Cohen's $d = 0,849$ ile büyük bir etki büyüklüğüne sahip olup, kadınların erkeklere göre sosyal medya kullanım bozukluğunun daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Yaşam Doyumu (YD_ORT) açısından da benzer şekilde anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkek katılımcıların yaşam doyumu ortalaması 3,39 (SD = 1,04) iken, kadın katılımcıların ortalaması 3,75 (SD = 1,00) olarak ölçülmüştür. Levene's testi, varyansların eşit olduğunu göstermiştir ($F = 0,266$, $p = 0,606$). Bağımsız örneklem t-testinin sonuçları, cinsiyetler arasındaki farkın anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($t = -2,479$, $df = 197$, $p = 0,014$). Etki büyüklüğü Cohen's $d = 1,02$ ile büyük bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Bu, kadınların erkeklere göre yaşam doyumunu daha yüksek seviyelerde hissettiklerini göstermektedir. İş Performansı (İP_ORT) açısından, cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Erkeklerin iş performansı ortalaması 3,29 (SD = 0,72) iken, kadınların ortalaması 3,42 (SD = 0,61) olarak hesaplanmıştır. Levene's testi, varyansların eşit olduğunu göstermiştir ($F = 3,999$, $p = 0,047$). Ancak, bağımsız örneklem t-testinin sonuçları, cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulamamıştır ($t = -1,383$, $df = 197$, $p = 0,168$). Etki büyüklüğü Cohen's $d = 0,663$ ile orta düzeyde bir etki büyüklüğü bulunmakta olup, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, **Tablo 11**'de yer alan bağımsız örneklem t-testi sonuçları, cinsiyetler arasında sosyal medya kullanım bozukluğu ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı farklar olduğunu, ancak iş performansında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır. Sosyal medya kullanım bozukluğu ve yaşam doyumu arasındaki farkların etki büyüklüğünün büyük olması, bu farkların araştırma için önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Levene Testi'nin ardından, yaş grupları arasında sosyal medya kullanım ortalamasındaki farkları incelemek için ANOVA testi yapılmıştır. **Tablo 12**'de yer alan ANOVA sonuçlarına göre, "Between Groups" (Gruplar Arası) ve "Within Groups" (Gruplar İçinde) varyansları karşılaştırılmıştır. Elde edilen F değeri 2,603 ve p-değeri 0,077'dir. Bu sonuç, yaş grupları arasında sosyal medya kullanım ortalamasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Genellikle p-değeri 0,05'ten küçük olduğunda fark anlamlı kabul edilir. Ancak burada p-değeri 0,077 olduğu için, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 12: Yaş Grupları Arasında Sosyal Medya Kullanım Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig. (p)
Gruplar Arası	3,772	2	1,886	2,603	0,077
Gruplar İçi	142,018	196	0,725		
Toplam	145,790	198			

Sonuç olarak, 20-34 yaş, 35-49 yaş ve 50 yaş üzeri gruplar arasında sosyal medya kullanım ortalamaları açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu durum, sosyal medya kullanımının yaşa göre farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

Yaş grupları arasında yaşam doyumu ortalamalarının (COMPUTE YD_ORT) karşılaştırılması için önce gruplar arası varyansların homojenliği test edilmiştir. Levene Testi'nin sonuçlarına göre, Ortalamaya Dayalı testte p -değeri 0,007 olarak bulunmuştur. Bu, gruplar arasındaki varyansların eşit olmadığını ve varyansların homojen olmadığını göstermektedir.

Benzer şekilde, Medyan'a Dayalı testin p -değeri 0,014, Medyan'a Dayalı ve Düzeltilmiş Sd testinin p -değeri 0,014, Kırpılmış Ortalamaya Dayalı testin p -değeri ise 0,007 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, varyansların homojen olmadığı yönündeki bulguyu desteklemektedir.

Bu durum, ANOVA testinin ön koşulunun sağlanmadığını ve dolayısıyla sonuçların dikkatlice değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Tablo 13: Yaş Grupları Arasında Yaşam Doyumu Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Homojenliği Testi (Levene Testi)

	Levene İstatistiği	Sd1	Sd2	Anlamlılık
Ortalamaya Dayalı	5.042	2	196	.007
Medyan'a Dayalı	4.336	2	196	.014
Medyan'a Dayalı ve Düzeltilmiş Sd	4.336	2	195.592	.014
Kırılmış Ortalamaya Dayalı	5.040	2	196	.007

Varyans homojenliği testinin ardından, yaş grupları arasında yaşam doyumu ortalamalarındaki farklar incelenmiştir. **Tablo 14**'te yer alan ANOVA sonuçlarına göre, gruplar arası farkı değerlendiren F değeri 2,031 ve p-değeri 0,134'tür. Bu p-değeri, 0,05'ten büyük olup, gruplar arasında yaşam doyumu ortalamaları açısından anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Yani, yaş gruplarına göre yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 14: Yaş Grupları Arasında Yaşam Doyumu Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig. (p)
Gruplar Arası	4,307	2	2,153	2,031	0,134
Gruplar İçi	207,817	196	1,060		
Toplam	212,124	198			

Sonuç olarak, 20-34 yaş, 35-49 yaş ve 50 yaş üzeri gruplar arasında yaşam doyumu ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ancak, varyansların homojen olmaması ANOVA sonuçlarının yorumlanmasında dikkat edilmesi gereken bir faktördür.

Tablo 15'te yer alan ANOVA sonuçlarına göre, gruplar arası farkı değerlendiren F değeri 0,656 ve p-değeri 0,520'dir. Bu p-değeri, 0,05'ten büyük olup, gruplar arasında iş performansı ortalamaları açısından anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Yani, yaş gruplarına göre iş performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 15: Yaş Grupları Arasında İş Performansı Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig. (p)
Gruplar Arası	0,581	2	0,291	0,656	0,520
Gruplar İçi	86,913	196	0,443		
Toplam	87,494	198			

Sonuç olarak, 20-34 yaş, 35-49 yaş ve 50 yaş üzeri gruplar arasında iş performansı ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ve varyansların homojen olduğu görülmektedir.

Tablo 14 ve 15'teki ANOVA sonuçlarına göre, yaş grupları arasında yaşam doyumu ($p = 0,134$) ve iş performansı ($p = 0,520$) açısından anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 16'daki ANOVA sonuçlarına göre, sosyal medya kullanım bozukluğu için p değeri 0,104 olarak bulunmuştur, bu da akademik unvanlar arasında sosyal medya kullanım bozukluğu ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı anlamına gelir. Yaşam doyumu için p değeri 0,709'dur, bu da akademik unvanlar arasında yaşam doyumu ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını gösterir. İş performansı için p değeri 0,169'dur, bu da akademik unvanlar arasında iş performansı ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtir.

Tablo 16: Akademik Unvanlara Göre Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Yaşam Doyumu ve İş Performansı Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken	Kaynak	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig. (p)
Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu	Gruplar Arası	5,623	4	1,406	1,946	0,104
	Gruplar İçi	140,167	194	0,723		
	Toplam	145,790	198			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	2,319	4	0,580	0,536	0,709
	Gruplar İçi	209,805	194	1,081		
	Toplam	212,124	198			
İş Performansı	Gruplar Arası	2,840	4	0,710	1,627	0,169
	Gruplar İçi	84,654	194	0,436		
	Toplam	87,494	198			

Ortalamaları arasında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 17'deki Levene's Test sonuçlarına göre, sosyal medya kullanım bozukluğu (SM_ORT) için p değeri 0,318, yaşam doyumu (YD_ORT) için p değeri 0,033, ve iş performansı (İP_ORT) için p değeri 0,300 bulunmuştur. Sosyal medya kullanım bozukluğu ve iş performansı için p değerleri 0,05'ten büyük olup, bu durum varyansların eşit olduğunu ve homojenlik koşulunun sağlandığını gösterir. Ancak, yaşam doyumu için p değeri 0,033 olduğu için bu durumda varyanslar arasında anlamlı bir fark vardır ve homojenlik koşulu sağlanmamıştır.

Tablo 17: Akademik Unvanlara Göre Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Yaşam Doyumu ve İş Performansı Değişkenleri İçin Varyans Homojenliği Testi (Levene's Testi) Sonuçları

Değişken	Levene İstatistiği	df1	df2	Sig. (p)
Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu (SM_ORT)	1,180	3	195	0,318
Yaşam Doyumu (YD_ORT)	2,963	3	195	0,033
İş Performansı (İP_ORT)	1,230	3	195	0,300

Tablo 18'deki ANOVA sonuçlarına göre, sosyal medya kullanım bozukluğu için p değeri 0,260, yaşam doyumu için p değeri 0,023, ve iş performansı için p değeri 0,234 bulunmuştur. Sosyal

medya kullanım bozukluğu ve iş performansı için p değerleri 0,05'ten büyük olduğundan, akademik unvanlar arasında bu değişkenlere dair anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ancak, yaşam doyumu için p değeri 0,023 olduğu için akademik unvanlar arasında yaşam doyumu ortalamalarında anlamlı bir fark vardır

Tablo 18: Akademik Unvanlara Göre Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Yaşam Doyumu ve İş Performansı Ortalamalarının Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Değişken	Kaynak	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig. (p)
Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu	Gruplar Arası	2,961	3	0,987	1,348	0,260
	Gruplar İçi	142,829	195	0,732		
	Toplam	145,790	198			
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	10,048	3	3,349	3,232	0,023
	Gruplar İçi	202,076	195	1,036		
	Toplam	212,124	198			
İş Performansı	Gruplar Arası	1,890	3	0,630	1,435	0,234
	Gruplar İçi	85,604	195	0,439		
	Toplam	87,494	198			

SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde sosyal medya, akademik ve profesyonel yaşamda önemli bir etkileşim alanı haline gelmiştir. Bilgiye hızlı erişim sağlaması, akademik iş birliklerini desteklemesi ve iletişimi kolaylaştırması gibi avantajlarının yanı sıra, kontrolsüz ve aşırı kullanımı bireylerin yaşam doyumu ve iş performansı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu araştırmada, akademisyenler özelinde sosyal medya kullanım bozukluğunun yaşam doyumu ve iş performansı ile ilişkisi incelenmiş ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel analizler aracılığıyla değerlendirilmiştir.

Araştırma bulguları, sosyal medya kullanım bozukluğunun akademisyenlerin yaşam doyumu ve iş performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve zayıf negatif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Regresyon analizine göre, sosyal medya kullanım bozukluğunun yaşam doyumunu ($\beta = -0,298$, $p < 0,001$) ve iş performansını ($\beta = -0,269$, $p < 0,001$) anlamlı şekilde etkilediği görülmüştür. Ayrıca, yaşam doyumu ile iş performansı arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,526$, $p < 0,01$), bu da yaşam doyumunun artmasının iş performansına olumlu yansımaları göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, kadın akademisyenlerin sosyal medya kullanım bozukluğu düzeylerinin erkek akademisyenlere kıyasla daha yüksek olduğu ($t = -2,270$; $p = .024$), ancak yaşam doyumu düzeylerinin de daha yüksek olduğu ($t = -2,479$; $p = .014$) bulunmuştur. Bu durum, kadınların sosyal medya kullanımından daha fazla etkilenebileceğini ancak sosyal destek ve duygusal bağların yaşam doyumu üzerinde olumlu bir katkısı olabileceğini göstermektedir.

Yaş grupları açısından yapılan analizlerde, sosyal medya kullanım bozukluğu ($F = 2,603$; $p = .077$), yaşam doyumu ($F = 2,031$; $p = .134$) ve iş performansı ($F = 0,656$; $p = .520$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Akademik unvana göre yapılan analizlerde ise yaşam doyumu açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F = 3,232$; $p = .023$), ancak sosyal medya kullanım bozukluğu ($F = 1,348$; $p = .260$) ve iş performansı ($F = 1,435$; $p = .234$) açısından anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Bu çalışmada yalnızca sosyal medya kullanım bozukluğu, yaşam doyumu ve iş performansı değişkenleri ele alınmıştır. Ancak bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını etkileyebilecek psikolojik, sosyal ve çevresel faktörler göz önüne alınmamıştır. Gelecek araştırmalarda, sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş, stres düzeyi ve akademik

Üretkenlik zerindeki etkileri gibi farklı değişkenler incelenebilir. Ayrıca, bu araştırma akademisyenler örneklemini ile sınırlı olduğundan, farklı meslek gruplarında benzer ilişkileri inceleyen çalışmaların yapılması, bulguların genellenebilirliğini artırabilir. Nitel araştırmalarla desteklenen çalışmalar ise bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını daha derinlemesine anlamaya katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma, sosyal medya kullanım bozukluğunun akademisyenlerin yaşam doyumunu ($\beta = -0,298$; $p < 0,001$) ve iş performansı ($\beta = -0,269$; $p < 0,001$) zerindeki negatif bir etki olduğunu ortaya koyarken, yaşam doyumunu ile iş performansı arasında orta derecede pozitif bir etkisi olduğu belirlenmiştir ($r = 0,526$; $p < 0,01$).

Sosyal medya kullanımının akademik hayata nasıl entegre edilebileceği ve bireysel verimliliği nasıl etkileyebileceği konularında farklı değişkenler ve farklı örneklem gruparı ile çalışmalara ihtiyaç duyulabileceği sylenabilir.

Sosyal medya kullanım bozukluğunun olumsuz etkilerinin azaltılması için, bireylerin sosyal medya kullanım farkındalığını artırmaya yönelik eğitim ve bilinçlendirme programları uygulanabilir. Akademik kurumlar, sosyal medya kullanımının dengeli bir şekilde yönetilmesi için zaman yönetimi stratejileri ve diğital detoks programları geliştirebilir. Sosyal medya kullanım alışkanlıklarını değerlendirmeye yönelik rehberlik hizmetleri sunulabilir ve akademisyenlerin diğital araçları daha verimli kullanmaları teşvik edilebilir.

Yaşam doyumunun artırılması ve iş performansının iyileştirilmesi için, niversiteler ve akademik kurumlar psikososyal destek mekanizmalarını güçlendirmeli, akademisyenlerin mesleki tatminini artırmaya yönelik düzenlemeler yapmalıdır. Akademik iş yükünün dengelenmesi ve iş-yaşam dengesini koruyacak politikalar geliştirilmesi, akademisyenlerin hem yaşam doyumunu hem de iş performansını olumlu yönde etkileyebilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda, sosyal medya kullanım bozukluğu ile psikolojik iyi oluş, stres düzeyi ve akademik üretkenlik arasındaki ilişkiler incelenebilir. Ayrıca, bu çalışmanın akademisyenler örneklemini ile sınırlı olması nedeniyle, farklı meslek gruplarında benzer ilişkileri inceleyen çalışmaların yapılması, elde edilen bulguların daha geniş kitlelere genellenebilirliğini artırabilir. Nitel araştırmaların da kullanılması, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını daha ayrıntılı bir şekilde anlamaya katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. S. (1971). Toward an Understanding of Inequity. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(5), 422–436.
- Akgün, S. (2009). *İmalat İşletmelerinde Duygusal Zeka, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ve İş Performansı İlişkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Gebze Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akkoç, İ., Çalışkan, A., & Turunç, Ö. (2012). Örgütlerde Gelişim Kültürü ve Algılanan Örgütsel Desteğin İş Tatmini ve İş Performansına Etkisi: Güvenin Aracılık Rolü. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 19(1), 105–135.
- Akça ÖF, Bilgiç A, Karagöz H, Çıkkılı Y, Koçak F& Sharp C.(2020) Sosyal medya kullanımı ve kişilik bozuklukları, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(3): 253-260.
- 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(1), 18–31.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of Social Media Addiction Among University Students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23–28.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Use of Online Social Network Sites for Personal Purposes at Work: Does It Impair Self-Reported Performance? *Comprehensive Psychology*, 3, Article 07.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The Relationship Between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- Annak, B.B., (2005), *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

- Appleton, S., & Song, L. (2008). Life Satisfaction in Urban China: Components and Determinants. *World Development*, 36(11), 2325–2340.
- Arasan-Acar, B., (2010), *Akademisyenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Asıcı, E . (2019). Affetme Esnekliğinin Ergenlerin İyi Oluşunu Yordayıcı Rolü . *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 21 (3) , 17-31
- Aslan B. (2007). Web 2.0, Teknikleri ve Uygulamaları, XII.“Türkiye’de İnternet” Konferansı Bildirileri, Kırklareli Üniversitesi, ,8-10.
- Atıcı B, Yıldırım S(2010). Web 2.0 Uygulamalarının E-Öğrenmeye Etkisi, *Akademik Bilişim*, 10: 10-12.
- Avçu, A., Ulaş, E., & Sevim, E. (2019). Sosyal Medya Bozukluğu ile İlgili Yaşam Doyumu ve Psikolojik Dayanıklılıkta Arabulucu Faktörler Olarak Kişilik Özelliklerinin Yol Analiz Modeli. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(2), 17–35.
- Balcı, Ş. & Koçak, M. C. (2017). *Sosyal Medya Kullanımı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*, 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 34-45.
- Barutçugil, İ. (2002). *Performans Yönetimi*. Kariyer Yayıncılık.
- Başer A. (2014). *Sosyal Medya Kullanıcılarının Kişilik Özellikleri, Kullanım ve Motivasyonlarının Sosyal Medya Reklamlarına Yönelik Genel Tutumları Üzerindeki Rolü: Facebook Üzerine Bir Uygulama*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Bergman, S. M., Fearington, M. E., Davenport, S. W., & Bergman, J. Z. (2011). Millennials, Narcissism, and Social Networking: What Narcissists Do on Social Networking Sites and Why. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 706–711.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Lipp, O. V. (2017). Extraversion, Neuroticism, Attachment Style and Fear of Missing Out as Predictors of Social Media Use and Addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.
- Bolat D, Korkmaz Ö. (2021) Ortaokullarda Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Siber Zorbalık Davranışları, Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Sosyal Medya Bozuklukları, *Turkish Journal of Social Research*, , 25(1):253-267.

- Borman, W. C., & Motowidlo, S. J. (1993). Expanding the Criterion Domain to Include Elements of Contextual Performance. N. Schmitt & W. C. Borman (Ed.), *Personnel Selection in Organizations* (s. 71–98). Jossey-Bass.
- Borman, W. C., & Motowidlo, S. J. (1997). Task Performance and Contextual Performance: The Meaning for Personnel Selection Research. *Human Performance*, 10(2), 99–109.
- Bower, G. H. (1981). Mood and Memory. *American Psychologist*, 36(2), 129–148.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Bryant, F.B. & Marquez, J.T., (1986), *Educational Status and The Structure of Subjective Well-Being in Men and Women*, Social Psychology Quarterly, 49(2), pp. 142- 153.
- Büte, M. (2011). Nepotizmin Çalışan Performansı ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisinde Algılanan Örgütsel Adaletin Rolü. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 18(2), 111–128.
- Campbell, J. P. (1990). Modeling the Performance Prediction Problem in Industrial and Organizational Psychology. M. D. Dunnette & L. M. Hough (Ed.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* (Cilt 1, s. 687–732). Consulting Psychologists Press.
- Campbell, J. P., McCloy, R. A., Oppler, S. H., & Sager, C. E. (1993). A Theory of Performance. N. Schmitt, W. C. Borman ve Diğerleri (Ed.), *Personnel Selection in Organizations* (S. 35–70). Jossey-Bass.
- Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic İnternet Use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and Measurement of Generalized Problematic İnternet Use: A Two-Step Approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.
- Cavga Z. (2019). *Lise Öğrencilerinde Aile Yaşam Doyumu ile Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
- Chappell, N. L. (1991). Living Arrangements and Sources of Caregiving. *Journal of Gerontology*, 46(1), P1–P8.
- Charbonnier-Voirin, A., & Roussel, P. (2012). Adaptive Performance: A New Scale to Measure Individual Performance in Organizations. *Canadian Journal of Administrative Sciences*, 29(3), 280–293.

Chipperfield, J. G., & Havens, B. (2001). Gender Differences in The Relationship Between Marital Status Transitions and Life Satisfaction in Later Life. *The Journals of Gerontology: Series B*, 56(3), P176–P186.

Chiu , S.K. (2004). *The Linkage of Job Performance to Goal Setting , Work Motivation, Team Building, and Organizational Commitment in the High-Tech Industry in Taiwan*. Doktora Tezi, Nova Southeastern University, Florida, Amerika.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass

Çam, E., & İşbulan, O. (2012). A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(3), 14–19.

Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250–1262.

Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological İnternet Use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.

Dawley, L. (2009). Social Network Knowledge Construction: Emerging Virtual World Pedagogy. *on The Horizon*, 17(2), 109–121.

Deniz, M. & Çoban, R. (2016). Örgütsel İklimin Çalışan Bağlılığına Etkisi ve Bir Araştırma, *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (2), ss. 49-72.

Campbell, J. P., McCloy, R. A., Oppler, S. H., & Sager, C. E. (1993). A Theory of Performance. N. Schmitt, W. C. Borman ve Diğerleri (Ed.), *Personnel Selection in Organizations* (S. 35–70). Jossey-Bass.

Dickerson, M. ve Adcock, S. (1987). Mood, Arousal and Cognitions in Persistent Gambling: Preliminary Investigation of A Theoretical Model. *Journal of Gambling Behavior*, 3(1), 3- 15

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.

- 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., & Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119–169.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
- Diener, E., & Diener McGavran, M. B. (2008). What Makes People Happy? A Developmental Approach to the Literature on Family Relationships and Well-Being. M. Eid & R. J. Larsen (Ed.), *The Science of Subjective Well-Being* (S. 347–375). Guilford Press.
- Dilmen, N. E. (2007). Yeni Medya Kavramı Çerçevesinde İnternet Günlükleri-Bloglar ve Gazeteciliğe Yansımaları. *Marmara İletişim Dergisi*, (12), 113–122.
- Dockery, A. M. (2004). Happiness, Life Satisfaction and the Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys. *Conference of Economists, Sydney*, 27(30), 1–28.
- Durmuş, B., Yurtkoru, S., & Çinko, M. (2010). *Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi*. The Kitap Yayınları.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. *Swiss Federal Institute of Technology*.
- Eisenberger, R., Huntington, R., Hutchison, S., & Sowa, D. (1986). Perceived Organizational Support. *Journal of Applied Psychology*, 71(3), 500–507.
- Eisenberger, R., Fasolo, P., & Davis-Lamastro, V. (1990). Perceived Organizational Support and Employee Diligence, Commitment, and Innovation. *Journal of Applied Psychology*, 75(1), 51–59.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635.
- Er, K., Solmaz, U. ve Yıldız, E. (2020). İşyerinde Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(44), 1105-1132.
- Erkuş, A., & Afacan Fındıklı, M. (2013). Psikolojik Sermayenin İş Tatmini, İş Performansı ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisine Yönelik Bir Araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 42(2), 302–321.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.

- Eryılmaz, A. & Deniz, M. E. , (2019). *Tüm Yönleriyle Bağımlılık*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Fernet, C., Trépanier, S.-G., Austin, S., Gagné, M., & Forest, J. (2015). Transformational Leadership and Optimal Functioning at Work: on the Mediating Role of Employees' Perceived Job Characteristics and Motivation. *Work & Stress*, 29(1), 11–31.
- Goodman, S. A., & Svyantek, D. J. (1999). Person–Organization Fit and Contextual Performance: Do Shared Values Matter? *Journal of Vocational Behavior*, 55(2), 254–275.
- Greenslade, J. H., & Jimmieson, N. L. (2007). Distinguishing Between Task and Contextual Performance for Nurses: Development of a Job Performance Scale. *Journal of Advanced Nursing*, 58(6), 602–611.
- Griffiths, M. D. (1990). The Cognitive Psychology of Gambling. *Journal of Gambling Studies*, 6(1), 31–42.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet “Addiction”: an Issue for Clinical Psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32–36.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246–250.
- Griffiths, M. D. (2005). a ‘Components’ Model of Addiction Within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2011). Adolescent Social Networking: Should Parents and Teachers Be Worried? *Education and Health*, 29(2), 23–25.
- Griffiths, M. D., & Szabo, a. (2014). Is Excessive Online Usage a Function of Medium or Activity? an Empirical Pilot Study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 74–77.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, z. (2014). Social Networking Addiction: an Overview of Preliminary Findings. K. P. Rosenberg & I. C. Feder (Ed.), *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* (S. 119–141). Elsevier Academic Press.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H. M. (2016). The Evolution of Internet Addiction: a Global Perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193–195.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. [Atatürk Üniversitesi].
- Güngör, Z. Y. (2019). *Evli Bireylerde Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Evlilik Doyumu ve Bağlanma Boyutları* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Hou, y., Xiong, d., Jiang, t., Song, l., & Wang, q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4.

Hume, d. (1998). an Enquiry Concerning the Principles of Morals: a Critical Edition (T. L. Beauchamp, Ed.). Oxford University Press.

İkiz, F. E. ve Uygur, S. (2019). The Effect of Mindfulness-Based Programs on Coping with Test Anxiety: A Systematic Review Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmada Bilinçli Farkındalık Temelli Programların Etkiliği: Sistematik Bir Derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191

İletişim Başkanlığı. (2022). *Sosyal Medya Kullanım Kılavuzu*. https://www.iletisim.gov.tr/turkce/sosyal_medya_kullanım_kilavuzu

Judge, T. A., & Robbins, S. P. (2017). *Essentials of Organizational Behavior* (14th ed.). Pearson Education.

Karakoç, A. (2018). İş Tatmininin Örgütsel Bağlılık ve İş Gören Performansı Üzerindeki Etkisi: Sigorta Acentesi Çalışanları Üzerine Bir Uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(4), 1371–1388.

Kim, S. ve Kim, R. (2002). A study of internet addiction: status, causes, and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1)

Kircaburun, 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.

Kirtiş, A. K., & Karahan, F. (2011). To Be or Not to Be in Social Media Arena as the Most Cost-Efficient Marketing Strategy After the Global Recession. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 24, 260–268.

Köroğlu-Kaba, N., & Öztürk, H. (2021). Bireysel İş Performansı Ölçeği'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 8(3), 293–302.

KÖSE, U., & ÇAL, Ö., (2012). *Web 2.0 Servislerinin Sosyolojik Değerlendirilmesi*. Akademik Bilişim 2012 (pp.1-8). Uşak, Turkey

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: a Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052.

- 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), Article 311.
- Laconi, S., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2014). The Measurement of Internet Addiction: a Critical Review of Existing Scales and Their Psychometric Properties. *Computers in Human Behavior*, 41, 190–202.
- Lai, L. S., & Turban, E. (2008). Groups Formation and Operations in the Web 2.0 Environment and Social Networks. *Group Decision and Negotiation*, 17(5), 387–402.
- Lance, C. E., Mallard, A. G., & Michalos, A. C. (1995). Tests of the Causal Directions of Global-Life Facet Satisfaction Relationships. *Social Indicators Research*, 34(1), 69–92.
- Larose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253.
- Lerman, K. (2007). Social Information Processing in News Aggregation. *IEEE Internet Computing*, 11(6), 16–28.
- Litzky, B. E., Eddleston, K. A., & Kidder, D. L. (2006). The Good, the Bad, and the Misguided: How Managers Inadvertently Encourage Deviant Behaviors. *Academy of Management Perspectives*, 20(1), 91–103.
- Lu, L., Shih, J. B., Lin, Y. Y., & Ju, L. S. (1997). Personal and Environmental Correlates of Happiness. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 453–462.
- Marchant, T. (1999). Strategies For Improving Individual Performance and Job Satisfaction at Meadowvale Health. *Journal of Management Practice*, 2(3), 63-70.
- Matlin, M. W., & Stang, D. J. (1978). *The Pollyanna Principle: Selectivity in Language, Memory, and Thought*. Schenkman Publishing Company.
- Mayfield, A. (2021). What Is Social Media? *Icrossing*.
- Morillo, C. R. (1990). The Reward Event and Motivation. *The Journal of Philosophy*, 87(4), 169-186.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19.
- Newson, A., Houghton, D., & Patten, J. (2009). *Blogging and Other Social Media: Exploiting the Technology and Protecting the Enterprise*. Gower Publishing.
- Özgen, H., Öztürk, A., & Yalçın, A. (2002). *İnsan Kaynakları Yönetimi*. Nobel Yayın Dağıtım.

- Öztürk, M. F., & Talas, M. (2015). Sosyal Medya ve Eğitim Etkileşimi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 7(1), 101-120.
- Özüdoğru, Ş. (2014). Bir Web 2.0 Uygulaması Olarak Bloglar: Blogların Dinamikleri ve Blog Alemi. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 4(1), 36-50.
- Palmer, M. J., & Şahiner, D. (1993). *Performans Değerlendirmeleri*. Rota Yayın Yapım Tanıtım.
- Pantic, I. (2014). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657.
- Paşa, M. (2007). *Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri ve Bir Uygulama* [Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. [Arşiv Belirtilmemiştir].
- Pradhan, R. K., & Jena, L. K. (2017). Employee Performance at Workplace: Conceptual Model and Empirical Validation. *Business Perspectives and Research*, 5(1), 69–85.
- Pulakos, E. D., Arad, S., Donovan, M. A., & Plamondon, K. E. (2000). Adaptability in the Workplace: Development of A Taxonomy of Adaptive Performance. *Journal of Applied Psychology*, 85(4), 612–624.
- Rachlin, H. (1990). Why Do People Gamble And Keep Gambling Despite Heavy Losses? *Psychological Science*, 1(5), 294–297.
- Rumpf, H.-J., Meyer, C., Kreuzer, A., John, U., & Meerkerk, G.-J. (2011). *Prävalenz Der Internetabhängigkeit (PINTA)* [Rapor]. Bundesministerium Für Gesundheit.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who Uses Facebook? An Investigation into the Relationship Between the Big Five, Shyness, Narcissism, Loneliness, and Facebook Usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664.
- Sardarov, E. (2015). *Örgütsel Stresin İşgören Performansına Etkisi: Azerbaycan'daki Beş Yıldızlı Otellere Yönelik Bir Araştırma* [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. [Arşiv Belirtilmemiştir].
- Sat, Y. M. (2020). *Topluluk İçi ve Topluluk Dışı Evlilik Yapan Bireylerin Evlilik Doyumu, Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schuler, R. S. (1998). *Managing Human Resources*. South-Western College Pub.

Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, Misattribution, and Judgments of Well-Being: Informative and Directive Functions of Affective States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513–523.

Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş İyimserlik* (E. Koroğlu, Çev.). HYB Yayıncılık.

Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed Happiness As an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475–492.

Şahin, B., & Usta, M. B. (2020). Use of social media and autistic traits in adolescents diagnosed with major depressive disorder. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(6), 641-648

Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., & Lee, Y. A. (2016). Personality Traits, Interpersonal Relationships, Online Social Support, and Facebook Addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102–108.

Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of Happiness*. Polish Scientific Publishers.

Tekingündüz, S., Top, M., & Seçkin, M. (2015). İş Tatmini, Performans, İş Stresi ve İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Hastane Örneği. *Verimlilik Dergisi*, (4), 39–64.

Turel, O., & Serenko, A. (2012). The Benefits and Dangers of Enjoyment with Social Networking Websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528.

Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Ólafsson, K., Wójcik, 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(8), 528–535.

Ural, A., & Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Detay Yayıncılık.

Uyguç, N., Arbak, Y., Duygulu, E., & Çıraklar, N. H. (2016). İş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Üç Temel Varsayım Altında İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 193–204.

Uzun Ö, Yıldırım V, Uzun E. (2016). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi, *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*,10(3): 142- 147.

Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Araştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113–118.

Vallejo, R. D., Vallejo, J. A. D., & Parra, S. O. (2001). Job Satisfaction in Banking Workers. *Psicothema*, 13(4), 629–635.

- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
- Van Deursen, A. J. A. M., & Helsper, E. J. (2015). The Third-Level Digital Divide: Who Benefits Most from Being Online? In L. Robinson, S. R. Cotten, & J. Schulz (Eds.), *Communication and Information Technologies Annual (Studies in Media and Communications, Vol. 10, Pp. 29–52)*. Emerald Group Publishing.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J., & Van De Mheen, D. (2011). Online Video Game Addiction: Identification of Addicted Adolescent Gamers. *Addiction*, 106(1), 205–212.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in Satisfaction Research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1–46.
- Viswesvaran, C. (2002). Absenteeism and Measures of Job Performance: A Meta-Analysis. *International Journal of Selection and Assessment*, 10(1–2), 12–17.
- Wainner, C. N. (2018). *Social media addiction and its implications for communication*. Chancellor's Honors Program Projects. https://trace.tennessee.edu/utk_chanhonoproj/2168
- Walker, M. B. (1989). Some Problems with the Concept of “Gambling Addiction”: Should Theories of Addiction Be Generalized to Include Pathological Gambling? *Journal of Gambling Behavior*, 5(3), 179–200.
- We Are Social. (2023). *Digital 2023 Türkiye*. <https://wearesocial.com/digital-2023>
- Weisgerber, C. (2009). Teaching PR 2.0 Through the Use of Blogs and Wikis. *Communication Teacher*, 23(3), 105–109.
- Yavuz, S. (2016). *Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Yayla, H. M. (2018). Kullanımlar ve Doyumlar Bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı: Instagram Örneği. *Selçuk İletişim*, 11(1), 40-65.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yetim, Ü. (2003). The Impacts of Individualism/Collectivism, Self-Esteem, and Feeling of Mastery on Life Satisfaction Among the Turkish University Students and Academicians. *Social Indicators Research*, 61(3), 297–317.

Yılmaz, E., & Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin İş Yerindeki Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59–69.

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Evaluation and Treatment.

Young, K. S. (2017). The Evolution of Internet Addiction Disorder. *In Internet Addiction (ss. 3- 18)*. Springer, Cham



EKLER

EK 1: Araştırma Anketi

ANKET FORMU

1	Cinsiyetiniz ? Erkek () Kadın ()
2	Yaş Grubunuz ? 20-34 () 35-49 () 50 ve üzeri ()
3	Akademik unvan: Araştırma Görevlisi () Öğretim Görevlisi () Doktor Öğretim Görevlisi () Doçent () Profesör ()
4	Akademisyenlik deneyimi :0-5 yıl () 6-10 yıl () 11-15 yıl () 16 yıl ve üzeri ()

Ma dde	Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu	1	2	3	4	5
1	Sosyal medyayı tekrar kullanabildiğinizde başka bir şey düşünemediğinizi fark ettiniz mi?					
2	Sosyal medyada daha fazla vakit geçirmek istediğiniz için düzenli olarak memnuniyetsiz hissettiniz mi?					
3	Sosyal medyayı kullanamadığınız zaman sık sık kötü hissettiniz mi?					
4	Sosyal medyaya daha az zaman ayırmaya çalışıp, buna rağmen başarısız oldunuz mu?					
5	Sosyal medyayı kullanmak için diğer etkinlikleri (ör. hobiler, spor) düzenli olarak ihmal ettiniz mi?					
6	Sosyal medya kullanımınız nedeniyle düzenli olarak diğer insanlarla tartışmalarınız oldu mu?					
7	Sosyal medyada ne kadar zaman harcadığınız konusunda ailenize veya arkadaşlarınıza düzenli olarak yalan söylediniz mi?					
8	Olumsuz duygularından kaçmak için sık sık sosyal medya kullandınız mı?					
9	Sosyal medya kullanımınız yüzünden anne babanız ve kardeşleriniz ile ciddi çatışma yaşıyor musunuz?					

Madd e	Yaşam Doyumu	1	2	3	4	5
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

Madd e	İş Performansı	1	2	3	4	5
1	İşimi zamanında bitirebilmek için planlayabildim.					
2	Başarmam gereken iş sonucunu aklımda tuttum					
3	Önceliklerimi ayarlayabildim.					
4	İşimi verimli bir şekilde yapabildim.					
5	Zamanımı iyi yönettim.					
6	Zorlayıcı görevler ortaya çıktığında onları üstlendim.					
7	İşimle ilgili bilgimi güncel tutmaya çalıştım.					
8	Yeni sorunlar için yaratıcı çözümler öne sürdüm.					
9	Ekstra sorumluluklar üstlendim.					
10	İşimde her zaman zor görevlere talip oldum.					
11	Toplantılara ve/veya konsültasyonlara aktif olarak katıldım.					
12	İşimde, işle ilgili küçük problemlerden şikayetçi oldum.					
13	İşimde, olduğundan daha büyük sorunlar yarattım.					
14	İşimde bir durumun olumlu yönleri yerine olumsuz yönlerine odaklandım.					

EK 2. ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ

25.02.2024 21:30

 Gmail

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği
3 ileti

Mehmet I
Alıcı: ulas

2 Ağustos 2023 15:04

Merhaba hocam ben Mehmet KAYNAK Sinop üniversitesi rekreasyon yönetimi yüksek lisans öğrencisiyim yukarıda ismini yazdığım Türkiye uyarladığınız ölçeği yüksek lisans tezim için kullanabilir miyim?

Saygılarımla.

Sinop Üniversitesi
Mehmet Kaynak

Enve
Alıcı:

2 Ağustos 2023 15:21

Merhaba Mehmet, sosyal medya boz

2 Ağu 2023 Çar, saat 15:04 tarihinde
(Alınış)

Dr. Enve
İstanbul
Psikoloji
Psychol
Öğretim

2 Ağustos 2023 15:23

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=42fd11a191&view=pt&search=all&permthid=thread-a:14190648375959518232&simpl=msg-a:1-53180758790...> 1/1

**Ölçek**

2 ileti

2 Ağustos 2023 15:23

Merhaba Mehmet, Ölçek ektedir, kaynakça aşağıda makalede gerekli bilgiler var kolaylıklar dilerim, Ölçeğin orijinali de Evet- Hayır şeklinde, DSM ye göre hazırlanmış bir tanılama ölçeği olduğu için Evet-Hayır kontrol listesi şeklinde değerlendirilir. Evet sayısı arttıkça tanılama kolaylaşır. Her tanılamada bireysel ayrıntılar göz önüne alınarak farklı bir kesme noktası kullanılır. Nicel çalışmalarda farklı ölçeklerle kullanmak istersen Evet (1) Hayır (0) şeklinde numerik verip dönüştürülebilir. Kolaylıklar dilerim

Kaynakça:

AVCU, A , ULAŞ, E , SEVİM, E . (2019). Sosyal Medya Bozukluğu ile İlgili Yaşam Doyumu ve Psikolojik Dayanıklılıkta Arabulucu Faktörler Olarak Kişilik Özelliklerinin Yol Analiz Modeli. Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying , 6 (2) , 17-35 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ojtao/issue/51558/550398>

 **SOSYAL MEDYA BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ.docx**
16K

2 Ağustos 2023 22:54

**Yaşam Doyumluluk Ar**

3 ileti

2 Ağustos 2023 12:06

Merhaba hocam ben Mehmet Kaynak
Sinop Üniversitesi Rekreasyon yönetimi yüksek lisans öğrencisiyim
anketini tezimde kullanmak için sizden izin talep ediyorum

2 Ağustos 2023 19:20

Merhaba Mehmet,

Bilimsel etik kurallar çerçevesinde Yaşam Doyumu Ölçeğini tüm çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim.

Öğr.Gör. Nigah BAYSAL

Kime: Nigah BAYSAL

Konu: Yaşam Doyumluluk Anketi

[Ayrıntıların metin gizlendi]

2 Ağustos 2023 22:55

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Mehmet KAYNAK

Doğum Yeri ve Yılı :

Medeni Hali : Bekar

Yabancı Dili :İngilizce

Eğitim Durumu

Lise : Jan ve Suphi Beyluni Anadolu Lisesi, 2016

Lisans : Sinop Üniversitesi, 2022

