

Yaşam Doyumu ve Ruhsal İyi Oluşu Etkileyen Faktörler ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi

An Examination of The Relationship Between Factors Affecting Life Satisfaction And Psychological Well-Being And Social Media Addiction

Yasin Şenol ¹ Doğan Aydoğan ² **Öz**

Sosyal medya bağımlılığını olumsuz duygu durumları ile ilişkilendiren çalışmalar kesitsel ve korelasyona dayalı olduğu için nedensellik tespit edememektedir. Çalışmanın amacı literatürde sık sık olumsuz duygu ve yaşam deneyimleri ile ilişkilendirilen sosyal medya kullanımı ve bağımlılığının olumlu duygu durumları ve yaşam deneyimleri ile ilişkisini test etmektir. Eğer sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı olumsuz duygu durumlarına yol açıyorsa, olumlu duygu ve yaşam durumlarını işaret eden değişkenlerle ters yönlü ve güçlü ilişkiler kurması beklenmelidir. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış ve ilişkisel tarama deseni benimsenmiştir. Veriler, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak 739 katılımcıdan anket yöntemiyle toplanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre yaşam doyumu ve ruhsal iyi oluş arasında anlamlı, pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ise her iki değişkenle de negatif, anlamlı ve zayıf bir ilişki kurmaktadır. Bu sonuçlar sosyal medyanın, olumsuz duygu durumları ve yaşam deneyimleri ile ilişkilendirilmesine çok fazla olanak sağlamamaktadır. Bu araştırma, sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini anlamaya katkı sağlamakta ve sosyal medya kullanımına dair bilinç oluşturulmasına yardımcı olmaktadır. Sosyal medya kullanımına yönelik olumsuz genellemeler yerine; kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı çerçevesinde insanların sosyal medyayı, gündelik yaşamda deneyimledikleri ne tür acılardan uzaklaşmak ya da sosyal medyada gördükleri ne tür fırsatlar ve olanakları yakalamak üzere kullandıkları araştırılmalıdır. Bu bağlamda farklı demografik grupların sosyal medya kullanma alışkanlık ve motivasyonlarının etnografik araştırmasının yapılması önemli görünmektedir.

Abstract

Studies that associate social media addiction with negative emotional states are cross-sectional and correlation-based, making it impossible to establish causality. The aim of this study is to test the relationship between social media use and addiction—frequently linked to negative emotions and life experiences in the literature—with positive emotional states and life experiences. If social media use and addiction lead to negative emotional states, they should exhibit strong and inverse relationships with variables indicating positive emotions and life conditions. A quantitative research method was employed, and a correlational survey design was adopted. Data were collected from 739 participants through a survey using the Bergen Social Media Addiction Scale, the Psychological Well-Being Scale, and the Life Satisfaction Scale.

The analysis results indicate a strong, positive, and significant relationship between life

1. Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karabük, Türkiye, yasinsenol1@outlook.com, ORCID ID: 0000-0002-7829-5481

2. **Sorumlu Yazar | Corresponding author:** Doç. Dr., Karabük Üniversitesi, İşletme Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü, Karabük, Türkiye, doganaydogan@karabuk.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-6808-9107

Çalışma Karabük Üniversitesi'nde yapılan yüksek lisans tezi ile ilişkilidir

satisfaction and psychological well-being. Social media addiction, however, exhibits a weak but significant negative relationship with both variables. These findings do not provide strong support for the association of social media with negative emotional states and life experiences. This study contributes to understanding the impact of social media addiction on individuals' quality of life and helps raise awareness regarding social media use. Instead of making broad negative generalizations about social media use, future research should adopt the uses and gratifications approach to examine how individuals use social media either to escape the distress they experience in daily life or to seize opportunities and advantages they perceive on these platforms. In this context, conducting ethnographic research on the social media habits and motivations of different demographic groups appears to be of particular importance.

Anahtar Kelimeler Yaşam Doyumu • Ruhsal İyi Oluş • Sosyal Medya • Sosyal Medya Bağımlılığı • Kullanımlar Doyumlar Modeli

Keywords Life Satisfaction • Psychological Well-Being • Social Media • Social Media Addiction • Uses and Gratifications Theory

Atıf | Citation: Şenol, Yasin & Aydoğan, Doğan (2025). Yaşam Doyumu ve Ruhsal İyi Oluşu Etkileyen Faktörler ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1), 57-80. DOI: [10.54838/bilgisosyal.1651312](https://doi.org/10.54838/bilgisosyal.1651312)

Extended Summary

The aim of this study is to examine the relationship between individuals' levels of social media addiction and their levels of life satisfaction and psychological well-being. In the literature, social media use and addiction are frequently examined in relation to negative emotional states. However, as these studies are cross-sectional and correlation-based, they fail to establish causality. Therefore, individuals experiencing difficulties in their daily lives may use social media as a means of escaping their distress. This study was designed to test the relationship between social media use and addiction - typically associated with negative emotions and life experiences- with positive emotions and experiences. If social media use and addiction contribute to negative emotional states, they would be expected to exhibit strong and inverse relationships with variables indicating positive emotions and life conditions. Consequently, this study examines the relationship between social media addiction and positive psychological and life experiences.

A quantitative research method was employed, utilizing a correlational survey design. Data were collected from 739 participants through a survey using the Bergen Social Media Addiction Scale, the Psychological Well-Being Scale, and the Life Satisfaction Scale. After conducting validity and reliability analyses of the scales, parametric hypothesis tests were conducted.

The analysis results indicate a strong, positive, and significant relationship between life satisfaction and psychological well-being. Social media addiction, however, exhibits a weak but significant negative relationship with both variables. These findings do not strongly support the notion that social media is primarily linked to negative emotional states and life experiences. This is because it remains unclear to what extent the weak negative relationship between social media addiction and the other variables is attributable to social media addiction itself. Analyzing the demographic variables in relation to the study variables reveals that psychological well-being and life satisfaction are more closely associated with expressions of belonging, whereas social media addiction is linked to statements related to daily life activities.

This study contributes to understanding the impact of social media addiction on individuals' quality of life and helps raise awareness regarding social media use. Future research may explore the dynamics of these relationships in greater detail by focusing on mediating and moderating variables. Instead of making broad negative generalizations about social media use, studies should adopt the uses and

gratifications approach to investigate what types of distress individuals seek to escape from in their daily lives through social media and what opportunities they aim to pursue within these platforms. In this context, conducting ethnographic research on the social media habits and motivations of different demographic groups appears to be of particular importance.

1. GİRİŞ

Dünya üzerinde 5,56 milyar insan internet ve 5,24 milyar insan sosyal medya kullanmaktadır (Wearesocial, 2025). İnsanlarla bildirişim kurma özelliği, sosyal medyayı geleneksel medya araçlarına nazaran tercih edilebilir kılmaktadır (Vural & Bat, 2010, s. 3372). Sosyal medyanın bu denli popülerliğinin olumlu yanlarının yanı sıra bazı olumsuz yanları da bulunmaktadır. Sosyal medya kullanımı; bağımlılığa dönüşebilen ve yaşam standartlarını olumsuz etkileyen bir davranış olabilmek özelliği ile olumsuz yaşam deneyimleri ile ilişkilendirilebilmektedir (Işık & Toptaş, 2015, s. 321; Çömlekçi & Başol, 2019, s. 175; Starcevic, 2013, s. 16; Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2016, s. 287).

Genellikle olumsuz duygu durumları ile ilişkilendirilen ve bu şekilde araştırma konusu olan sosyal medya kullanımı ve bağımlılığının, olumsuz duygu durumları ile ilişkisinde nedensellik belirsizdir. Dolayısı ile sosyal medya bağımlılığı olumsuz sonuçları olan bir neden değil, olumsuz nedenlerin ürettiği bir sonuç olarak da düşünülebilir. Bu durumda araştırma katılımcılarının ifade ettikleri ya da gösterdikleri olumsuz algı ve deneyimlerin nedeni sosyal medya ve kullanımı değil, gündelik yaşamdaki deneyimler olarak kavramsallaştırılmalıdır. Bu çerçevede bu çalışma sosyal medya bağımlılığı değişkenini, olumlu duygu durumları ve yaşam deneyimlerini ifade eden ruhsal iyi oluş ve yaşam doyumu değişkenleri ile birlikte ele almaktadır.

Sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumunu etkilemesi muhtemeldir. Yaşam doyumu, kişilerin duygusal inançları ve yaşamlarının değerlendirmesini yansıtan kendi yaşamlarına yönelik tutumla ilgilidir (Rice, Frone, & McFarlin, 1992, s. 156) ve kişilerin yaşam kalitesinin bir değerlendirmesi olarak kavramsallaştırılabilir. Ruhsal iyi oluş kavramı ise bireyin hayatının bilişsel ve yargısal değerlendirilmelerini barındırmaktadır (Diener, 1984, s. 550). İyi oluş kavramı kişinin duygusal reaksiyonlarını, yaşam doyumunu ve bununla ilgili kararlarını içeren olgusal bir başlıktır (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999, s. 577). İyi oluş kavramı bireylerin mutluluk, huzur, özsaygı, dışa dönüklük gibi eğilimlerin etkileşimini işaret etmektedir (Diener, Oishi, & Lucas, 2003, s. 403).

Sosyal medya bağımlılığının tek başına olumsuz sonuçları olan bir değişken olarak ele alınabilmesi için olumlu yaşam deneyimleri ve duygu durumları ile ters korelasyon göstermesi gerekmektedir. Bu noktadan hareketle, çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanımı, kullanımlar ve doyumlar modeli eşliğinde ele alınmış; yaşam doyumu, yaşam doyumunu etkileyen faktörler, ruhsal iyi oluş ve ruhsal iyi oluşu etkileyen faktörler irdelenerek değişkenler arası ilişki incelenmiştir. Araştırma neticesinde ulaşılan bulgular değerlendirilerek analiz edilmiş ve hipotezler sınanmıştır. Bulgu ve analiz sonuçları, araştırmanın sonuç bölümünde tartışılmıştır.

2. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Sosyal medya bağımlılığı, genel olarak internet bağımlılıkları kavramlarının bir alt kümesidir. Bireylerin sosyal medya kullanımlarındaki artış her geçen gün etkisini göstermekte ve sosyal medyanın popülerliğinin artması, kullanım süresinin uzamasıyla da araştırma konuları arasında güncelliğini korumaktadır. Bireylerin sosyal medyayı durum güncellemeleri, haber akışı ve arkadaşlık

ilişkilerinin takibi için günlük ve saatlik kullanımları görülmektedir (Longstreet & Brooks, 2017, s. 74; Chen & Kim, 2013, s. 806). Sosyal medya kullanımının bireyler üzerinde bağlantı kurma, bilgi paylaşma, iletişim kolaylığı gibi olumlu etkileri bulunurken, sosyal kıyaslama, bağımlılık ve özgüven problemleri de yarattığı görülmektedir (Thadani & Cheung, 2011, s. 3).

Medya bağımlılıklarına ilişkin ilk kavramlaştırma 1966 yılında Defleur ve Ball-Rokeach (1982, s. 240) tarafından öne sürülmüştür. Bu yaklaşım bireylerin modern toplumlarda yönlenmek ve bilgi toplamak gayesiyle kitle iletişim araçlarına bağımlı olduğunu ileri sürmektedir. Medya etkilerini sosyal sistemler, medyanın kendisi ve izleyiciler oluşturmakta ve bu da bireylerin kişisel hedef ve ihtiyaçları doğrultusunda bağımlılık geliştirmelerine neden olmaktadır. Bu çerçevede bireyler gazete, radyo, televizyon, internet ve sosyal medya gibi araçlara bağımlılık geliştirebilmektedir (Işık & Topbaş, 2015, s. 321; Çiftçi, 2018, s. 421).

Son dönemde ortaya çıkan kullanım odaklı sorunlardan biri de “internet bağımlılığı” ve bu kapsamda gelişen “sosyal medya bağımlılığı”dır. Sosyal medya kullanımının bağımlılık ve patolojik bir durum noktasında incelenmesinin bazı sorunlara yol açtığı görülmektedir. Sosyal medya kullanma noktasında aşırı kaygılı ve endişeli olma, sosyal medyaya giriş yapma ve kullanmakta dizginlenemeyen bir güdüye sahip olma, sosyal medyada aşırı vakit harcama ve efor sarfetme gibi davranışlar sosyal medya kullanımı ile ilişkili olumsuzluklar arasında gösterilebilmektedir (Starcevic, 2013, s. 16; Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017, s. 287).

Hou ve diğerlerinin (2019, s. 2) sosyal medya bağımlılığını, sosyal medyayı çok fazla kullanma dürtüsü olan ve kullanma konusunda aşırı endişeli olan, kontrolsüz bir şekilde sosyal medyaya giriş yapma eğilimi bulunan, ruh ve biliş hali ile duyuşsal ve fiziksel tepkilerle zarar verici etki barındıran davranış kümesi şeklinde tanımladığı görülmektedir. Hawi ve Samaha (2017, s. 577) sosyal medya kullanımının avantaj ve dezavantajlarını değerlendirerek endişe verici yanının bireyler üzerindeki bağımlılık yapıcı tarafının olduğu vurgulamaktadırlar. Hawi ve Samaha sosyal medya bağımlılığını “*davranışsal bağımlılık belirtileriyle kendini gösteren sosyal medya sitelerinin kompulsif (takıntılı) kullanımı*” şeklinde tanımlamışlardır. Kumar makineleri ve çevrimiçi oyun bağımlılığına yönelik araştırmalarda kullanılan *belirginlik, duygu değişimi, tolerans, çekilme belirtileri, çatışma, tekraralama* (Griffiths, 1995, s. 14) faktörlerinin, sosyal medya bağımlılığını incelerken de kullanılabileceği görülmektedir. (Kuss, Griffiths, Karila, & Billieux, 2014, s. 1)

Aşırı ve ileri düzeyde sosyal medya kullanımında bireyler günlük yaşam aktivitelerini göz ardı ederek, yemek yerken, araba kullanırken, uykularından fedakârlık ederek sosyal medyayı kullanmaya eğilim göstermektedirler (Kwon, So, Han, & Oh, 2016, s. 920). Sosyal medyayı bağımlılık düzeyinde kullanan bireylerin en belirleyici özellikleri, platformu kontrolsüz ve yaşamlarına maddi, manevi zarar verecek yoğunlukta kullanma eğiliminde olmasıdır. İleri düzeyde bağımlılık geliştirmiş kullanıcılar, sosyal medya aktivitesi dışındaki etkinlikleri takdir ediyor gözükseler dahi, sosyal medya kullanımını engelleyen etkinlikler ile karşılaştıkları zaman hoşnutsuz hissedebilmekte, endişe ve stres yaşayabilmekte ve etrafına bu durumu yansıtabilmektedir (Andreassen C. , 2015, s. 176; Savci & Aysan, 2017, s. 204). Sosyal medyanın aşırı düzeyde ve takıntılı kullanımı zayıf özdenetim ve güçlü özgeciklik ile ilişkilendirilmektedir. Sosyal medya olarak kullanılan Youtube, Instagram, Twitter (X) ve Facebook vb. sosyal ağlara olan bağımlılık belirli bir sosyal medyaya olan bağımlılık durumu olarak değerlendirilmektedir (Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012, s. 502).

Sosyal medya üyelerinin alışkanlıkları, tecrübeleri ve yaşam stilleri çevrimiçi paylaşılabılır ve görünür olmasından kaynaklı sosyal kıyaslamalar ortaya çıkabilmektedir. Bu bakımdan incelendiğinde bireyler sosyal medya ile diğer bireylerin daha mutlu ve iyi durumda olabileceklerini

düşünebilmektedirler (Fox & Moreland, 2015, s. 169). Sosyal medya tasarlanmış bir ortamda bireyi konuşmaya teşvik etmekte ve bireyin kendisini toplumsal ağdan ziyade bu ortamda değerlendirmesine sebebiyet vermektedir. Yüz yüze iletişimde odaklanılan mesaj, jest ve mimik sosyal medyada performans sergilemekten geçmektedir. Bu yüzden sosyal medyanın performans odaklı özgecilik algısını beslediği görülmektedir (Aydoğan, 2021, s. 212). Bu durum benlik onayı için dışarıdan onay almak zorunluluğu hisseden bireylerde sosyal medya bağımlılığını arttırabilmektedir. Bireyde benlik algısının düşük olması, bireyin yalnızlık yaşaması ve sosyal becerilerinin azlığı gibi psikososyal durumların bireyi sosyal medyayı kullanmaya ittiği görülmektedir. Bireylerin sahip olduklarını düşündükleri sosyal beceri algısı düşük olan bireyler nispeten yüksek olanlara kıyasla çevrimiçi aktiviteleri tercih etme ihtimalleri daha yüksek olarak görülmektedir. Depresif ve yalnız kişiliklerin, yüz yüze iletişime nazaran çevrimiçi sosyal etkileşimde daha özgüvenli, daha rahat, daha etkili ve güvende olduklarına inanmalarıyla karakteristik bir öznellikle, çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih ettikleri düşünülebilmektedir (Caplan, 2003, s. 629). Bu şekilde düşünüldüğünde sosyal medya kullanım ve bağımlılığının aslında farklı psikososyal faktörlerin bir sonucu olduğu görülmektedir.

Benlik gelişimi, arkadaş edinme, duygusal ilişki geliştirme ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar farklı eğitim kademelerinde sosyal medya kullanımı ve bağımlılığının olumsuz duygu durumları ve kötü akademik performans ile ilişkisini işaret etmektedir (Stankovska, Angelkovska, & Grncarovska, 2016, s. 259; Ayhan & Çavuş, 2014, s. 51).

Sosyal medyaya yönelik çizilen olumsuz çerçevenin yanında sosyal medya kullanım ve bağımlılığının farklı perspektiflerini ele almak da mümkündür. Miller ve diğerleri (2016) tarafından sosyal medya kullanımına yönelik farklı ülkelerde yürütülen etnografik araştırmalar sosyal medya kullanımının çok yönlü doğasının altını çizmektedir; Şili’de maden işçileri sosyal medya platformları aracılığı ile aile ilişkilerini sürdürmektedir; dünyanın farklı yerlerinde göç etmek zorunda olan insanlar sosyal medya aracılığı ile topluluk bağlarını koruyabilmektedir bunun aksine Mardin’de gençler sosyal medyayı geleneksel topluluk denetiminden uzaklaşmak için kullanmaktadır, endüstriyel Çin’de dijital oyun bağımlılığı uzun çalışma saatlerinden sonra bedeni kullanmadan stres atmanın bir yoludur, yine Çinli bir fabrika çalışanı kadının söylediği gibi cep telefonu dışındaki hayat katlanılamaz durumdadır bu örnekte sosyal medya bir tür melodram etkisi göstermektedir. Dolayısı ile sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı çok yönlü ilişkiler içermektedir. Kullanıcılar medya karşısında pasif değildir. Sosyal medyaya yönelik araştırmalarda da genel olarak ilişki tespit edilebilmekte ancak nedensellik öne sürülememektedir. Bu nedenle sosyal medya kullanım yoğunluğu ve bağımlılığının, neden mi sonuç mu olduğu anlaşılamamaktadır. Bu çerçevede sosyal medya kullanımını kullanımlar ve doyumlar modeli çerçevesinde bireylerin amaç ve ihtiyaçları eşliğinde düşünmek gerekmektedir.

2.1 Kullanımlar ve Doyumlar Modeli ve Sosyal Medya

Kullanımlar ve doyumlar modeli, seyircilerin pasif birer izleyici oldukları anlayışına karşı geliştirilmiştir. Model, izleyicilerin aktif konumda bulunarak tercih ettikleri araçlardan elde ettikleri doyum kapsamında açığa çıkan davranışları ve tutumları incelemektedir (Papacharissi, 2009, s. 137). Kullanımlar ve doyumlar modeli, medya insanlara ne yapar sorusu yerine farklı bir perspektif geliştirilerek insanların medya ile ne yaptığı sorusu çerçevesinde geliştirilmiştir. Bu model ile toplumsal düzeyde araştırma anlayışından bireylere yönelik kitle iletişim araştırmalarına geçilmiştir. Bu modelde ilk araştırmalar medya kullanım motivasyonları üzerine odaklanmıştır. İlk çalışmaların çizgi roman okuma, radyo dinleme, televizyon izleme üzerine yapıldığı görülmektedir (Armstrong,

1999, s. 17). Modele göre, bireylerin medyadan aldıkları mesajlar kendi ilgi alanları ve sosyal boyuttaki rolleriyle uyum içermeli ve bireyler bu açılardan karşılaştıkları mesajlarda seçici davranmaktadır (Katz, 1959, s. 2).

Katz, Haas, & Gurevitch, (1973, s. 166)'ın yaptıkları araştırmada bireylerin kitle iletişim araçlarını seyrederek ve izleyerek bilişsel ve duysal ihtiyaçlarını giderdikleri sonucuna ulaştıkları görülmektedir. Bireyin bilişsel ve duysal ihtiyaçları, kişisel kimliğinin bir parçası olarak güven, istikrar ve statüyle ilişkilendirilmiş ihtiyaçlardır. Bunlarla birlikte sosyal entegrasyon ve kaçış ihtiyaçları da bireylerin kitle iletişim araçlarını kullanmasına sebebiyet vermektedir.

Bu modelin üç temel amacı, bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için kitle iletişim araçlarını nasıl kullandıkları, bireyler hangi güdülerle ve motivasyonla kitle iletişim araçlarını kullandıkları ve bireylerin kitle iletişim araçlarını kullandıklarında elde ettikleri olumlu ve olumsuz sonuçları tespit etmek, keşfetmek ve cevaplandırmaktır (Özçetin, 2018, s. 113).

Model kitle iletişim araçları çerçevesinde geliştirilmiş olsa da modelin internetin değişen yapısını ve toplumlar üzerindeki yarattığı etkiyi anlama potansiyeline sahip olduğu görülmektedir (Ruggiero, 2000, s. 21). Bu bağlamda sosyal medya kullanımını olumsuz sonuçları olan bir değişken olarak düşünmek mümkün olabileceği gibi, tam aksine gündelik hayatta deneyimlenen acıdan kaçınmaya yönelik bir sonuç olarak düşünmek de mümkündür. Bu kapsamda, yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmektedir.

3. YAŞAM DOYUMU

Neugarten ve arkadaşlarının (1961, s. 134) ortaya attığı bu kavram öncelikle yaşı ilerlemiş bireylerin anlaşılmasında ve araştırılmasında kullanılmaktadır. Shin & Johnson (1978, s. 478) yaşam doyumu kavramını, kişinin kendi seçtiği kriterleri baz alarak yaşam kalitesinin genel bir değerlendirmesi ve incelemesi olarak tanımlamaktadırlar. Yaşam doyumu kavramı, memnuniyet ve zevk duymayı da içermekte ve zihinsel bir durumu ifade etmektedir. Memnuniyet, duruma göre istikrarlı veya geçici olabilmektedir ve bilişsel ve duysal değerlendirmeleri barındırmaktadır (Veenhoven, 1996, s. 6). Bunlarla birlikte yaşam doyumu, kişilerin bütüncül açıdan yaşamlarından ya da ailelerinden, çevrelerinden arkadaşlarından ve kişiliklerinden memnun olma derecelerinin genel bir değerlendirme dizgesinden oluşmaktadır (Suldo & Huebner, 2006, s. 180).

Kişilerin, sahip oldukları yaşamları ile algıladıkları doyum, değerlendirme ve duygusal inançları yansıtan bir kavram olarak yaşam doyumu, kişinin yaşamına yönelik tutumuyla ilişkilendirilmektedir (Rice, Frone, & McFarlin, 1992, s. 156). Yaşam doyumu kavramının mutluluk kavramının bir parçası olarak ele alındığı (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999, s. 277) düşünülse de mutluluk kavramı nispeten daha geçici duygusal iyelik durumlarıyla ilişkilendirilmektedir (George, 1981, s. 359). Yaşam doyumu kavramının ölçümü daha bilişselken, mutluluk kavramı daha duygusal bir ölçümü gerektirmekte ve mutluluğu belirleyen değişkenlerin yaşam doyumunu belirleyen değişkenlerle aynı olmadığı görülmektedir (Sirgy, 2012, s. 2). Yaşam doyumunun iş, romantik ilişkiler, arkadaşlar, sağlık, sosyal durum vb. faktörlerin etkilediği görülmektedir (Ackerman, 2018). Yaşam doyumu daha yüksek olan bireyler, yaşamındaki etkinliklerden keyif alır, yaşamını manalı görür ve kararlılıkla yaşamı kabul eder, kendine belirlediği ana hedeflerine kavuşmada başarılı olduğunu düşünür, benlik imajı olumludur, tutumları mutlu ve iyimserdir ve ruh hali stabildir (Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961, s. 137)

Yaşam doyumu yüksek bireyler başına gelen olaylar, durumlar karşısında daha olumlu ve zorluklara karşı daha dayanıklıdırlar. Yaşam doyumu yüksek bireylerin iş yaşamlarında daha başarılı oldukları da görülmektedir (Erdil, Keskin, İmamoğlu, & Erat, 2004, s. 17; Avşaroğlu & Koç, 2019, s. 566) Yaşam doyumu yüksek olan bireylerde başarılı iş yaşamı, sağlıklı ve uzun yaşam, topluma katkı ve başarılı sosyal ilişkiler gibi olumlu faktörlerin bir arada olduğu görülmektedir. Ayrıca bu dört yaşam faaliyetinin bireylerin yaşam doyumlarının olumlu yönde ilerlemesi için pozitif, yenileyici etkileri barındırdığı gözlemlenmektedir (Diener & Ryan, 2018, s. 2622).

Bireylerde yaşam doyumunun düşmesi ve olumsuz yönde ilerlemesi beraberinde negatif neticelere sebep olabilmektedir. Yaşam doyumu düşük bireyler huzursuzluk, sosyal yabancılaşma ve yalnızlık hissi, depresyon, doyumsuzluk, hızlı öfkelenme ve sinirlenme gibi duygusal dalgalanmaları yaşayabilmektedir (Erdinç, 2018, s. 41). Bunlarla birlikte düşük yaşam doyumu, akademik hayat ve iş yaşamında da olumsuz performanslara yol açabilmekte ve stres düzeyinde artışa sebep olabilmektedir (Antaramian, 2017, s. 7-8).

3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu olumlu ve olumsuz yönde etkileyen faktörlerin başında demografik faktörler gelmektedir. Bireyin emeklilik durumu, ikametgahı, ev hanımı oluşu, mevsimler, genetik psikolojik kalıntılar ve boş zaman aktiviteleri yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasındadır. Yaşam doyumu bireysel bir anlam taşısa da içsel-dışsal veya kişisel-çevresel boyutlarıyla da incelenmektedir. Çevresel faktörler de zorunlu veya nispeten kontrol edilebilir olarak ayrılmaktadır. Kültürel aktarım ve gen kalıtımı gibi faktörler zorunluken; gelir, medeni durum, meslek ve eğitim nispeten kontrol edilebilir faktörleri oluşturmaktadır. Yaş, cinsiyet, dışadönüklük, nevrotiklik gibi faktörler kişisel özellikleri oluşturmaktadır (Diener, 1984, s. 552; Sousa & Lyubomirsky, 2001, s. 672).

Yaşam doyumunun değerlendirilmesinde kişinin yaşını, cinsiyetini ve gelirini bilmenin yaşam doyumu düzeyini belirlemede etkili olmayabileceği düşünülmektedir. Bu değerlendirmeyi yapabilmek namına kişisel özellikler, destekleyici çevre, yaşanan kültürün olaylara olumlu sonuçlar sunup sunmadığı, kişinin iş ve boş zaman etkinleri gibi daha niş konulara yönelinmesi gerektiği söylenmektedir (Myers & Diener, 1995, s. 17).

Cummins ve arkadaşları (2003, s. 160-163) tarafından yapılan araştırmada yaşam doyumunu etkileyen faktörler aile durumunun işlevselliği, iş fırsatları, refah seviyesi, gelir, sağlık hizmetleri olarak tanımlanmaktadır. Gelirin yüksekliği, iyi sağlık olanakları, istihdam, medeni durum, sosyal etkinliklere katılım, özsaygı, yeterlilik duygusu gibi psiko-sosyal faktörler yaşam doyumunu etkileyen pozitif bağıntılar olarak değerlendirilmektedir (Stewart, 1976, s. 106).

Flanagan (1978, s. 139-140) yaptığı çalışmada fiziksel ve mali iyeliğin, insanlarla olan ilişkilerin, sosyal, toplumsal ve sivil aktivitelerde bulunmanın, kişisel gelişimi ve tatmini sağlamanın, eğlence ve dinlenme aktivitelerinin alt başlıklarıyla yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörler olarak belirtmektedir. Veenhoven (1996, s. 29) yaşam doyumunu bir süreç olarak betimlemekte ve bu süreci yaşam fırsatları, olayların akışı, deneyim akışı ve yaşamın değerlendirilmesi şeklinde 4 aşamada tanımlamaktadır.

Literatürde de geçtiği şekliyle yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Yaşam varoluşu ile her şeyi kapsayacak kadar geniş bir kavramı oluşturduğundan yaşam doyumu kavramını belirli bileşenler ile temsil etmek oldukça zor bir anlamlandırma sürecini ifade etmektedir. Bu

karmaşıklıkta kurtulmak için yaşam doyumu ölçümlerinde bütüncül (global) yaşam doyumu ölçütlerinin kullanılması tercih edilmektedir (Quinn & Shepard, 1974, s. 57)

Ruhsal iyi oluş kavramı ise bir alt boyut olarak yaşam doyumu bileşenini de içermektedir. Bu bileşen bireyin hayatının bilişsel açıdan yargılara vararak bu değerlendirmelerden oluşmaktadır (Diener, 1984, s. 550). Bireyler hoş ve hoş olmayan duygu durumlarını tecrübe ettiklerinde ve olağandışı aktivitelerde bulunduklarında, zevk ve acı hissettiklerinde ve yaşamlarında memnuniyet durumuna göre öznel iyi oluş halini yaşamaktadırlar (Diener, 2000, s. 34). Öznel iyi oluş kavramı olgusal bir süreci ve bireylerin yaşam doyumlarını ve bu perspektifte kararlarını içermektedir. Bu kavram kişilerin duygusal reaksiyonlarını barındırmakta ve mutluluk, dışa dönüklük, öz saygı, huzur gibi yatkınlıkları etkileyebilmektedir (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999, s. 277; Diener, Oishi, & Lucas, 2003, s. 403)

4. RUHSAL İYİ OLUŞ

Ruhsal iyi olma durumu bireylerin şahsi olarak belirledikleri amaçlara ve hedeflere ulaşmadaki durumsal bir süreçten meydana gelmektedir (Keldal, 2015, s. 104). Dünya Sağlık Örgütü'nün (2004, s. 7) tanımına göre ruhsal iyi oluş *“bireylerin yeteneklerini tanıdığı, normal yaşam stresiyle başa çıkabildiği, üretken ve verimli çalışabildiği, topluluklarına katkıda bulunabildiği bir iyi olma durumu”* olarak nitelendirilmektedir.

Din, siyaset ve iktisat gibi bakış açıları birey mutluluğu için daha sosyal ve genel formüller öne sürerken, psikolojik yaklaşımlar daha bireysel ve acıdan kaçınmaya yönelik bakış açıları üretmektedir (Dost, 2005, s. 103). Psikolojideki yaklaşımların bazıları bireyin davranışlarındaki olumsuz yönlerle (sinirlilik, başarılı olamamak, depresiflik vb.) ilgilenmektedir. Buna kıyasla psikolojinin bir diğer yanı ise bireyin iyi oluş durumuna, fırsatlara ve mutlu yaşam olanaklarına odaklanmaktadır. Bireyin olumsuz yönleri yerine, pozitif psikoloji kavramı insanların mutluluğa ulaşabilmeleri ve yaşamın olumlu yönleriyle anlaşılması üzerine çalışmalar geliştirmekte ve tatmin edici bir yaşama odaklanmaktadır (Keleş, 2011, s. 345) Ruhsal iyi oluş, kavramı hayatı değerli yapan faktörler için oluşturulan genel bir terim çatısını oluşturmaktadır. Hayattaki olumlu tecrübeler, kişiliklerin güçlü tarafları, bireyin davranışlarına yansıyan olumlu özellikler ruhsal iyi oluş kavramının araştırma konuları arasında değerlendirilmektedir (Nansook, Peterson, & Seligman, 2004, s. 603).

Ruhsal iyi oluş kavramı, pozitif psikoloji, pozitif sağlık kavramları ile genellikle aynı anlamlarda kullanılmaktadır (Tennant, ve diğerleri, 2007, s. 2). Pozitif psikolojik yaklaşımlar insanoğlunun psikolojik durumunun olumlu yönlerini anlama ve inceleme amacı gütmektedir. İnsanın temelde sahip olduğu güç ve kaynakları açığa çıkartmayı amaçlamaktadır (Seligman, 1998. Akt. Sheldon & Kasser, 2001, s. 32). Ruhsal iyi oluş kavramı, bireysel açıdan değerlendirmelerde beceriler ve özelliklerle; grup bazında ise sorumlulukla, kurumsal yapılarla ve sivil erdemlere vakıf olma gibi durumları içermektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 5).

Ruhsal iyi oluş süreklilik içeren bir süreçten meydana gelmektedir. Bireylerin sahip oldukları iyi-kötü ruh sağlığı durumları bir spektrum oluşturmaktadır. Ruhsal iyi olma noktasında bireyler yaşamlarının farklı noktalarında bu spektrumun farklı yerlerinde bulunmaktadır. Hayatlarının bazı noktalarında bu spektrumun kötü ruh sağlığı tarafında bazı noktalarında ise iyi ruh sağlığı tarafında bulunabilmektedirler (McCrea, 2009, s. 197). Bireylerin refahının ve iyi oluşunun zamansal olarak ölçülmesinde elde edilen sonuçların geçmişten kaynaklanan bir sonuç mu, yoksa yaşanan

zamana yakın deneyimlerin bir sonucu yansıttığı ayırt etmesi zor bir durumdur. Fakat bütün sonuçlar temelde kişinin öznel açısından refahını ölçümlenmektedir (Diener & Ryan, 2009, s. 391).

Çizilen çerçevede öznel iyi oluş yaklaşımının hayat hakkındaki bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri barındıran kavram setini kapsayan bir kavram çatısını oluşturduğu uzlaşısına varılmıştır. Bilişsel açıdan öznel iyi oluş, genel manada yaşamdan duyulan memnuniyet ile ilgilenmektedir. Bu memnun olma ve açıklama durumu yaşamın alanlarının (iş, okul, ilişkiler, aile) değerlendirilmesidir. Bilişsel değerlendirmelerin bir çıktısı olarak negatif ve pozitif yargılar iyi oluş sürecini etkilemektedir. Duygusal açıdan değerlendirmelerde ise hissiyat, ruh hali, duygular ön planda olduğundan sonuç hoşnutluğa elveriyorsa kişi olumlu duygulanım eğer aksi ise olumsuz duygulanım yaşayabilmektedir. Bu olumlu ve olumsuz çıktılar kişinin olaylar karşısında sergilediği duygusal tepkilerle ilişkilendirilmektedir. Yaşamlarındaki olaylardan daha mutlu ve olumlu olanları hatırlayanlar daha fazla mutluluk ve memnuniyet yaşayabilmektedir (Seidlitz, Wyer, & Diener, 1997, s. 242; Darvishmotevali & Ali, 2020, s. 3).

4.1. Ruhsal İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Bireyler ruhsal iyi oluş süreçlerini değerlendirirken hayatlarının belirli alanlarındaki faktörlerle sonuçlara ve yargılara varabilmektedir. Bu faktörler cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, kişilik özellikleri, fiziksel sağlık, gelir seviyesi ve iş durumu, bireyin ruhsal iyi oluşunu etkileyen faktörler arasında yer almaktadır.

Cinsiyet faktörü ruhsal iyi oluş açısından anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır (Tuomi, Vanhala, Nykyri, & Janhonen, 2004, s. 117). Kadınların depresyon ve anksiyete gibi zihinsel semptomları erkeklere göre daha fazla yaşamalarına rağmen kadınların ruhsal iyi oluş süreçlerinin daha yüksek olduğu görülebilmektedir, ancak ciddi derece bir etkiden bahsedilmemektedir (Huppert, 2009, s. 145).

Yaş faktörü ruhsal iyi oluşu küçük farklılıklarla etkilemektedir (Lucas & Gohm, 2000, s. 308). Ruhsal iyi oluş yaş faktörü ilişkisi karmaşık bir noktada bulunmaktadır. Bir maddeden oluşan iyi oluş ölçümlerinde U-şekli oluşmakta ve orta yaşlı insanların genç ve yaşlılara nazaran daha düşük iyi oluşa sahip olduğu görülmektedir (Huppert, 2009, s. 146). Bazı araştırmalarda gençler duygulanımlarını aşırı yaşayabilmelerine rağmen iyi oluş ölçütünde yaşlılara nazaran daha yüksek çıkmakta lakin yaşlıların iyi oluş süreçleri daha uzun zamanlı olmaktadır. Bazı araştırmalarda ise yaşın iyi oluşa bir etkisinin olmadığı ileri sürmektedir (Diener, 1984, s. 554).

Medeni duruma bakıldığında evli bireylerin, bekar bireylere göre daha yüksek iyi oluşa sahip oldukları görülmektedir. Lakin evli kişilerin, onlara olan bağımlı sayısı arttıkça ruhsal iyi oluşlarında azalma gözlemlenmektedir (McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005, s. 59-66).

Eğitim düzeyinin ruhsal iyi oluşa etkisinin olumlu yönde olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi arttıkça dolaylı yoldan, gelir seviyesine, sosyal çevreye ve genel yaşam kalitesine etki sağlayacağı düşünüldükçe ruhsal iyi oluşa dolaylı yoldan da olumlu bir etki sağladığı görülmektedir (Diener, 1984, s. 555).

Kişilik özellikleri ruhsal iyi oluşun en etkili, tutarlı ve kuvvetli yordayıcılarından biridir (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999, s. 279). Myers & Diener'a (1995, s. 17) göre cinsiyet, yaş, ırk gibi faktörler iyi oluş ile zayıf ilişkilendirilmiştir, fakat dışadönüklük, yakın ilişkiler geliştirme, kültür, sosyal aktivitelere katılım vb. kavramlar ruhsal iyi oluşu daha çok etkilemektedir. Uyumlu ve dışadönük bireylerin ruhsal iyi oluşları daha yüksek ve pozitifdir, nevroitikliği baskın bireyler ise negatif duygulanım yaşamaktadır (Ryan & Deci, 2001, s. 154). Dışadönük bireyler ilintili olarak

bağlılığı daha kolay yaşayabildiklerinden, bu durum ruhsal iyi oluşu pozitif ve güçlü yönde etkilemektedir. Nevrotik kişilikli insanlar yalnızlığı tercih ettiklerinden, ruhsal iyi oluş durumları da bu bağlamda olumsuz etkilenebilmektedir. Ruhsal iyi oluşu yüksek olan bireylerin dört temel kişilik özelliği barındığı görülmektedir. Bu bireyler kendilerini beğenmekte, kontrolü kendilerinde hissetmekte, genelde iyimser bir tutum sergilemekte ve dışadönük olma eğilimindedirler (Myers & Diener, 1995, s. 14). Kişilik özelliklerinin önemli bir basamağı olarak özsaygı, istikrarlı duygu durum ve tutarlı bireysel özelliklerle ilişkilidir ve düşük özsaygısı olan bireylerde psikopatolojik durumlar gözlemlenmektedir (Fox K. , 1999, s. 413).

Fiziksel sağlık ruhsal iyi oluşun en önemli faktörlerinden biridir (Feist vd.,1995, s. 138). Bireylerin duygularını saklamasının ve kaçınmasının fiziksel sağlığa da zararları olduğu görülmektedir (Ryan & Deci, 2001, s. 151) Fiziksel ve hareketli aktiviteler sağlığın ve günlük yaşamda işlevselliğin sürdürülmesine ve bireyin yaşamında gelecekte oluşan ruhsal iyi oluşa olumlu etkiler sağlamaktadır (Lampinen, Heikkinen, Kauppinen, & Heikkinen, 2006, s. 464). Bireyin fiziksel sağlık için egzersiz yapması ve enerjisine uygun olarak beslenmesi özgüveni ve öz kontrolü artırarak sürecin devamlılığının desteklenmesini sağlamaktadır. Fiziksel sağlığın iyileşmesi ile iyi oluş durumu da pozitif etkilenebilmektedir (Fox K. , 1999, s. 416).

Gelir seviyesi ile ruhsal iyi oluş arasında pozitif bir ilişki görülmektedir. Refah ve huzur seviyesi yüksek olan ülkeler düşük olanlara nazaran daha yüksek iyi oluşa sahiptir. Yaşanan reel artış neticesinde alt ve orta düzeyde herhangi artış gözlemlenmezken, üst seviyelerde bireyler mutluluklarını devam ettirmektedirler (Diener, 1984, s. 553). Gelişmiş ülkelerde bireyin temel ihtiyaçlarını (sosyal hizmetler, sağlık, altyapı, eğitim) daha rahat bir şekilde karşılanmasıyla ruhsal iyi oluşun arttığı düşünülmektedir. Kişinin maddi zenginlik yerine ruhsal, ilişkisel ve duygusal amaçlara odaklanması da iyi oluşu ve mutluluğu artıran etkenlerden birini oluşturmaktadır (Ryan & Deci, 2001, s. 153).

İş durumu, kişinin yaşam doyumunu ve ruhsal iyi oluş sürecini ciddi şekilde etkileyen faktörlerden biridir. İş sahibi bireylerin işsizlere nazaran ruhsal iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. İşsiz bireylerin aile ve evlilik memnuniyetleri, fiziksel sağlıkları iş sahibi bireylere bakarak daha düşük görülmektedir (McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005, s. 61) İşsizlik yaşama durumunda bireyin işsiz kalma süresi, etnik kökeni, yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, sosyal sınıfı, önceki işsizlik deneyimleri, ruhsal iyi oluş üzerinde iş durumu açısından olumluluk veya olumsuzluk yaratan etkenleri oluşturmaktadır (Nordenmark, Strandh, & Layte, 2006, s. 83). Ruhsal iyi oluş ve iş durumunun en etkili yordayıcısının iş güvencesi ve güvensizliği algısı olduğu görülmektedir. Çalışan yaşlı ve genç bireyler arasında iş güvensizliği düşük olarak bulunmaktadır (Sparks, Faragher, & Cooper, 2001, s. 491).

5. YÖNTEM VE METODOLOJİ

Yapılan araştırmada nicel araştırma yöntemleri kullanılarak üç değişken arasındaki ilişki ele alınmıştır. İlişkisel tarama deseninin kullanıldığı araştırmada sosyal medya bağımlılığı, ruhsal iyi oluş ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel tarama deseni ile iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki ve varsa bu ilişkinin gücü ortaya çıkartılmaya çalışılır (Gürbüz & Şahin, 2016, s. 109). Çalışma kapsamında veri, anket yoluyla ve kolayda örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Bu çalışma herhangi bir grup ya da bölgeyi temsil etme amacı taşımadığı ve yalnızca değişkenler arası ilişkiyi incelemeyi amaçladığı için kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme

yönteminde araştırmacı ihtiyaç duyduğu büyüklükteki örnekleme ulaşımına kadar en kolay ve ulaşılabilir deneklerden veri toplamaya çalışır (Gülbüz & Şahin, 2016, s. 134). Bu çerçevede hazırlanan e-anket formu erişilebilen gruplara ulaştırılmıştır ve anket formuna toplamda 846 katılımcıdan dönüş sağlanmıştır. Kontrol sorularına verilen tutarsız cevaplar ve hatalı doldurmalar veri setinden çıkartılmış, testler için analize uygun 739 katılımcının verisi kullanılmıştır. Gerçekleştirilen araştırmada Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ) (Andreassen vd., 2016), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) (Diener vd., 2009) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) (Diener vd., 1985) kullanılmıştır. Bu ölçeklerin Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları BSMBÖ için Demirci (2019) tarafından, PİÖÖ için Telef (2013) tarafından ve YDÖ ise Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır.

Yapılan çalışma sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve ruhsal iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin gücünü incelemektedir. Bununla birlikte literatüre dayalı olarak anket formuna eklenen demografik ifadeler ile değişkenler arası ilişki de incelenmiştir. Örneğin bireyi psikolojik, ekonomik, sosyal ve normatif bir bakış açısı ile ele alan ruhsal iyi oluş yaklaşımı; kendini kabul etme, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, hayattaki amaç ve kişisel gelişim gibi unsurların altını çizmektedir (Ryff, 1989); bu bağlamda sosyal ve romantik ilişkiler, iş sahibi olma ve işten tatmin olma ya da normatif bir inanca sahip olma ve bu inanç çerçevesinde ilişkiler geliştirme ruhsal iyi oluşu etkileyen önemli yaşam pratikleri olarak ortaya çıkmaktadır. Akış yaklaşımı ise hobi, sosyal etkileşim ve sportif faaliyetler gibi sürekli faaliyetlerin olumsuz duygu durumlarını azaltıp, olumlu duygu durumlarını arttıracaklarını öne sürmektedir (Csikszentmihalyi & Figurski, 1982). Bu bağlamda katılımcılara medeni durumları, iş hayatları, akraba faaliyetlerine katılımları, boş zaman sahipliği, spor yapma alışkanlıkları, hobi sahipliği ya da dini faaliyetlere katılımlarına yönelik sorular yöneltilmiştir.

Bu problemlerle ilgili hipotezler aşağıda oluşturulmuştur.

H1: Yaşam doyumu ve ruhsal iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H2: Yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.

H3: Ruhsal iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.

Çalışmada hipotez testlerine ek olarak, korelasyon testleri sonucu sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı ve güçlü bir ilişki kuran demografik faktörlere yönelik testler gerçekleştirilerek, sosyal medya bağımlılığı ile ilişki kuran değişkenler tespit edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların demografik bilgileri

Değişken		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	149	20,2
	Erkek	590	79,8
Eğitim Durumu	İlk okul	3	0,4
	Ortaokul	5	0,7
	Lise	231	31,3
	Üniversite	460	62,2
	Lisansüstü	40	5,4
Çalışma Durumu	Çalışıyor	220	29,8

	Çalışmıyor	454	61,4
	Yarı zamanlı işi var	63	8,5
	Emekli	2	0,3
İlişki Durumu	Evli	40	5,4
	Uzun süreli ilişkisi var	88	11,9
	Kısa süreli ilişkisi var	43	5,8
	İlişkisi yok	568	76,9
İkamet Edilen Yerleşim Alanı	Köy	20	2,7
	Kasaba/Belde	48	6,5
	Şehir	206	27,9
	Büyükşehir	465	62,9
Günlük Sahip Olunan Boş Zaman	Hiç	42	5,7
	Nadir	140	18,9
	Bazen	221	29,9
	Fazla	140	18,9
	Çok fazla	196	26,5
Düzenli Olarak İlgilenilen Hobi	Evet	467	63,2
	Hayır	272	36,8
Spor Yapma Sıklığı	Hiç	301	40,7
	Nadir	193	26,1
	Bazen	112	15,2
	Fazla	82	11,1
	Çok fazla	51	6,9
Aile ile Ortak Faaliyetlerde Bulunma	Hiç	217	29,4
	Nadir	258	34,9
	Bazen	160	21,7
	Fazla	87	11,8
	Çok fazla	17	2,3
Akraba İlişkilerin Hayatınızdaki Önemi	Hiç	332	44,9
	Nadir	170	23,0
	Bazen	142	19,2
	Fazla	58	7,8
	Çok fazla	37	5,0
Ortak Gerçekleştirilen Dini Faaliyetlere Katılma Sıklığı	Hiç	450	60,9
	Nadir	146	19,8
	Bazen	77	10,4
	Fazla	38	5,1
	Çok fazla	28	3,8
Yaş; ortalama; 23,08, min. 18, maks. 48, ss; 4,88			

Araştırmanın hipotezleri test edilmeden önce kullanılan ölçeklerin güvenirlik ve geçerlilik sonuçları incelenmiştir. Ölçeklerin güvenirlik katsayısı için Cronbach Alfa katsayısı ve geçerliliği için

doğrulamalı faktör analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirlik katsayısı ve geçerlilik için uyum iyiliği değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Ölçek geçerlilik ve güvenirlik test sonuçları							
	X²/df	GFI	NFI	CFI	TLI	RMSEA	α
YDÖ	2,19	0,998	,993	,988	,992	,040	,842
PİÖÖ	2,83	,997	,981	,987	,976	,050	,859
BSMBÖ	1,23	,999	,990	,998	,996	,018	,772

Güvenirlik katsayısının ,70 değerinin üzerinde olması gerekmektedir (Nunnally & Bernstein, 1994), çalışmanın tüm ölçekleri güvenirlik katsayısını sağlamaktadır. Ölçeklerin yapısal geçerlilikleri için doğrulamalı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeklerde kullanılan ifadelerin faktör yükünün en az 0,40 (Brown, 2015) bir başka değerlendirmeye göre 0,30 (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010) olması gerekmektedir. YDÖ faktör aralığı 0,66 ile 0,58, PİÖÖ 0,69 ile 0,62 arasında, BSMBÖ ise 0,57 ile 0,60 arasında bulunmuştur ve hiçbir ölçekten ifade çıkartılmamıştır. Ölçeklerin uyum iyiliği değerleri Ki-Kare Uyum Testi (χ^2/sd), Uyum iyiliği indeksi (GFI), Normlandırılmış uyum indeksi (NFI), Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), Tucker-Lewis İndeksi (TLI) ve Yaklaşık hataların ortalama kare kökü (RMSEA) değerlerine bakılarak incelenmiştir (Uedufy, 2022), Tablo 2’deki değerlere bakıldığında bütün ölçekler için değerlerin kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmektedir ve ölçeklerin yapı geçerliliği kabul edilmiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri için bu değerlerin -1 ile +1 aralığında (Fidell & Tabachnick, 2014) olması yeterli görülmüştür. Ölçeklerin çarpıklık değerleri YDÖ 0,340; PİÖÖ -0,253, 0,112; basıklık değerleri YDÖ -0,451, -0,52, -0,616 şeklindedir. Bu noktada ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım kriterlerini karşıladığı görülmüştür. Çalışmaya bu aşamadan sonra hipotez testleriyle devam edilmiş ve analiz için parametrik testler kullanılmıştır.

6. BULGULAR

Yapılan çalışmada öncelikle değişkenler arası korelasyon testi yapılmıştır. Sonuçlar tablo 3’de verilmiştir.

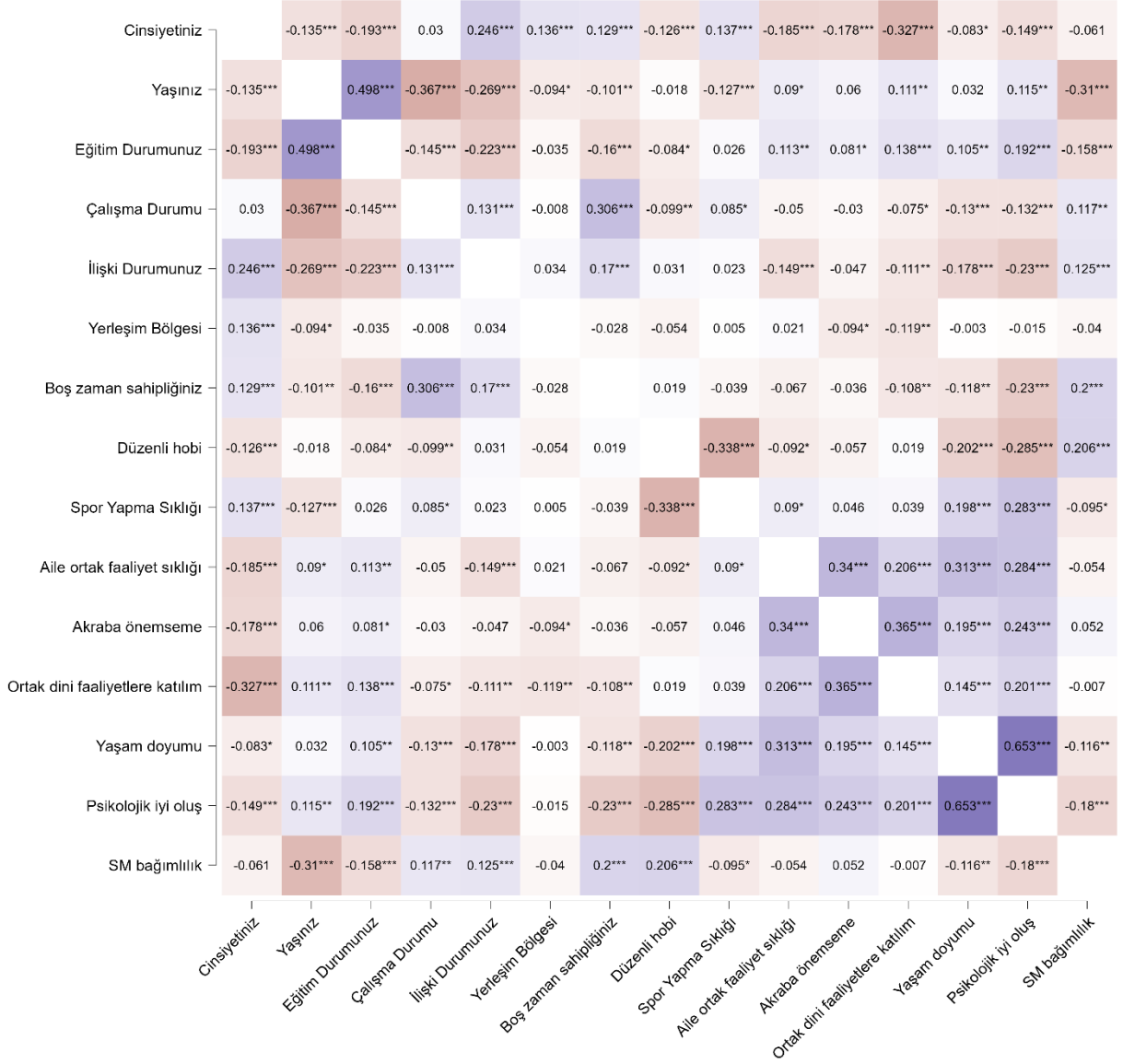
Tablo 3

Değişkenler arasındaki korelasyon analizi		
Değişken	Değişken	Korelasyon Değeri
PİÖÖ	YDÖ	0,634***
BSMBÖ	YDÖ	-0,109**
BSMBÖ	PİÖÖ	-0,191***
* p < .05, ** p < .01, *** p < .001		

Tablo 3 verileri incelendiğinde h1, h2 ve h3 kabul edilmiştir. Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif orta derece kuvvetli bir ilişki saptanmıştır. Yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında ise anlamlı ve negatif zayıf bir ilişki görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça zayıf bir yüzde ile de olsa yaşam doyumunun azaldığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı etki yönünü ve nedenselliği barındırmamaktadır. Yapılan çalışmanın kesitsel olmasından dolayı bir nedensellik öne sürmek de mümkün değildir.

Grafik-1

Demografik İfadeler ve Çalışma Değişkenleri Arası İlişki

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

Ancak yapısal eşitlik modellemesi yöntemiyle iki farklı model kurularak değişkenlerin arasındaki ilişkinin yönü ve modelin anlamlılığı incelenmiştir. İlk modelde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri bağımsız, sosyal medya bağımlılığı değişkeni bağımlı değişken olarak kullanılmıştır; kurulan ikinci modelde ise sosyal medya bağımlılığı bağımsız, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri bağımlı değişken olarak kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi test sonuçlarına göre her iki modelde anlamsızdır. Dolayısıyla değişkenler arasında nedenselliğin yönünü belirlemek mümkün değildir.

Modelin incelenmesinin ardından literatüre dayalı olarak katılımcılara yöneltilen demografik ifadelerin birbirleri ile ve çalışma değişkenleri ile ilişkisi ve varsa ilişkinin kuvveti incelenmiştir. Verilerin daha kolay anlaşılabilmesi için veriler Grafik-1’de sıcaklık haritası olarak sunulmuştur

Grafik 1’de kuvvet derecesi nispeten yüksek ve anlamlı olan korelasyon ilişkileri gösterilmiştir. Aile ile ortak faaliyetlere katılma sıklığı ile yaşam doyumu arasında pozitif, anlamlı ve orta şiddetli bir ilişki tespit edilmiştir. Akriba ilişkilerinin hayattaki önem derecesi ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif zayıf kuvvette bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile spor yapma; aileyle ortak faaliyetlere katılma ve akrabalarla ilişkilerinin hayatınızdaki önem derecesi arasında pozitif yönlü ortaya yakın kuvvette ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasında negatif yönlü, zayıf kuvvette ve anlamlı bir ilişki görülmüştür ve bu durum yaş arttıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığını ya da katılımcıların gençleştikçe bağımlılık skorlarının arttığını göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı çalışma değişkenlerinden ve demografik ifadelerden hiçbirisi ile orta ya da güçlü şiddetli bir korelasyon kurmamaktadır.

7. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bireyin sosyal medyaya olan bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunun olumsuz negatif olarak etkileneceği düşünülmektedir. Literatürde yapılan bazı çalışmalarda bu tezi destekleyen destekleyen benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Longstreet & Brooks, 2017; Aksoy, 2022; Benzer, 2019; Marttila, Koivula, & Räsänen, 2021; Türe, 2022; Çatan, 2020; Eren, 2020; Sağar & Özçelik, 2022; Dilsiz & Kandemir, 2020; Kumpasoğlu, Eltan, Merdan-Yıldız, & Batıgün, 2021; Gelvoligaya, 2021; Rogowska & Libera, 2022; Koçak, İlme, & Younis., 2021; Yesilyurt & Turhan, 2020).

Sosyal medya bağımlılığıyla yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi irdeleyen bazı çalışmalarda ise bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Hawi & Samaha, 2017; Cengiz & Er, 2021; Parıldar, 2020). Lertwannapong (2023) tarafından yapılan çalışmada ise sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Çalışmalar arasındaki farklı sonuçların nedeni sosyal medya bağımlılığı ve ele alınan duygu durumları ilişkisinin bilimsel olmayan bir biçimde nedensellik şeklinde sunulması ya da araştırmacı tarafından o şekilde algılanması olabilir.

Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ile yaşam doyumu arasında olumsuz negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu şu çalışmalarda tespit edilmiştir (Brailovskaia, Frahsek, & Margraf, 2022; Masoed, Omar, Magd, & Elashry, 2021; Bakioğlu, Deniz, Griffiths, & Pakpour, 2022; İskender, 2023; Yüksel, Çini, & Yasak, 2020).

Yapılan araştırmaların sonuçları ve bu çalışmaların bulguları değerlendirildiğinde yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında istikrarlı ve doğrudan bir nedensellik ilişkisi bulunmadığı görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığıyla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde bu araştırmada anlamlı ve negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yapılan çalışma ile literatürde aynı sonuçlara ulaşılan çalışmalar olduğu görülmektedir (Söner & Yılmaz, 2018; Zhao, 2021; Duradoni, Innocenti, & Guazzini, 2020; Balcı, Karakoç, & Öğüt, 2020; Helvacıoğlu, 2022; Karagöz, 2022; Ayaz, 2023). Farklı bazı çalışmalarda ise iki değişken arasında anlamlı ve negatif orta ve ortaya yakın kuvvette ilişkiler tespit edilmiştir (Hou, Xiong, Jiang, Song, & Wang, 2019; Aslan & Tolan, 2022; Turel & Gil-Or, 2018; Erdemir &

Ayas, 2023; Kılıç, Kefinsiz, & Kaya, 2024; Koç, 2021). Yapılan bazı araştırmalarda ise sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki keşfedilmiştir (Kılınç, 2021; Ostic, ve diğerleri, 2021). Yapılan bazı çalışmalarda ise sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Karaömerlioğlu, 2021; Yüksel, 2019).

Literatürdeki çalışmalar ve yapılan araştırmanın bulguları ele alındığında sosyal medya bağımlılığı ile ruhsal iyi oluş arasında kuvvetli bir nedensellik ve doğrudan bir ilişki kurulamayacağı görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığını kullanıcıların kullanım güdüler, diğer aracı ve düzenleyici değişkenler sosyal medya bağımlılığı ve ruhsal iyi oluş ilişkisini biçimlendirmektedir. Bu sebeple gelecekte yürütülmesi planlanan çalışmalar bu ilişkiyi şekillendiren değişkenlerin tespitlerine odaklanabilir.

Yapılan araştırmada yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı arasında çeşitli değişkenler ile anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Yaşam doyumu ile aileyle ortak faaliyetlere katılma sıklığı arasında anlamlı ve pozitif ortaya yakın kuvvette bir ilişki bulunmuştur. Aileyle ortak faaliyetlere katılmanın yaşam doyumunu pozitif ve ortaya yakın kuvvette arttırdığını göstermektedir. Akraba ilişkilerinin önem derecesi ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve zayıf kuvvette bir ilişki tespit edilmiştir. Akraba ilişkilerini önemsemenin yaşam doyumunu pozitif etkilediği görülmektedir.

Psikolojik iyi oluşla spor yapma sıklığı, aileyle ortak faaliyetlere katılma sıklığı ve akraba ilişkilerinin hayattaki önem derecesi arasında anlamlı ve pozitif ortaya yakın kuvvete bir ilişki saptanmıştır. Bu durumun psikolojik iyi oluşu aileyle ortak faaliyetlere katılma, akraba ilişkilerinin hayattaki önem derecesi ve spor yapma sıklığı değişkenleri açısından ortaya yakın kuvvette pozitif etkilediği görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı ve negatif zayıf kuvvette bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durum yaş yükseldikçe sosyal medya bağımlılığının azaldığını göstermektedir.

Gerçekleştirilen araştırmada korelasyon tablosu incelendiğinde yaşam doyumu ve ruhsal iyi oluş değişkenlerinin büyük oranda toplumsal aidiyeti içeren ifadelerle pozitif ilişkiler kurduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı değişkeninin ise iş hayatı, ilişki durumu, boş zaman aktivitesi ve hobisel faaliyetler ile ilişki kurduğu görülmektedir. Bu durum sosyal medya bağımlılığının gündelik faaliyet ve ilişkiler tarafından şekillendirildiğini ve daha çok akış yaklaşımı çerçevesinde incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir. Dolayısı ile sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilendirilen birçok olumsuz durumun, gündelik yaşamın deneyimlenmesi esnasında yaşanan olumsuzluklar veya yetersizlikler ile ilişki içinde ortaya çıktığını düşünmek mümkündür. Sosyal medya bağımlılığı ile olumsuz duygu durumunu korelasyona dayalı bir biçimde ilişkilendiren çalışmalarda olumsuz duygu durumları yaşayan insanların hayatından sosyal medya ve bağımlılığı çıkartıldığında hayatlarının ve hayatlarına yönelik değerlendirmelerinin daha olumlu olacağına yönelik bir tespit ve kanıt yoktur. Bu çalışmalarda yaşam deneyimlerinin iki farklı sonucu yani olumsuz/olumlu duygu ve düşünceler ile sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı arasında hatalı bir ilişki kuruluyor olabilir. Bu nedenle boylamsal ve sosyal medya kullanımının aracı değişken olarak ele

alındığı çalışmalara ihtiyaç vardır. Sosyal medya kullanımına yönelik olumsuz genellemeler yerine; kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı çerçevesinde insanların sosyal medyayı, gündelik yaşamda deneyimledikleri ne tür acılardan uzaklaşmak ya da sosyal medyada gördükleri ne tür fırsatlar ve olanakları yakalamak üzere kullandıkları araştırılmalıdır. Bu bağlamda farklı demografik grupların sosyal medya kullanma alışkanlık ve motivasyonlarının etnografik araştırmasının yapılması önemli görünmektedir.

||Beyan ve Açıklamalar/Disclosure Statements ||

Beyan	Bu çalışmanın yazarı, Bilgi Dergisi'nce beyan edilen araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduğunu beyan etmektedir
Çıkar Çatışması	Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.
Finansal destek	Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.
Disclosure	The author confirms that his work complies with the principles of research and publication ethics announced by Bilgi
Conflict of Interest	The author has no conflict of interest to declare
Grant Support	The author declared that this study has received no financial support

Kaynakça

- Ackerman, C. (2018, 11 6). *Life Satisfaction Theory & 4 Contributing Factors (+ Scale)*. 06 02, 2025 tarihinde PositivePsychology: <https://positivepsychology.com/life-satisfaction/> adresinden alındı
- Aksoy, A. (2022). Sağlık Çalışanlarında Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), s. 175-184.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of addictive behaviors*, 30(2), s. 252-262.
- Andreassen, C., Pallesen, S., & Griffiths, M. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, s. 287-293.
- Andreassen, C., Pallesen, S., & Griffiths, M. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, s. 287-293.
- Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), s. 501-517.
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students academic success. *Cogent Education*, 4(1), s. 1-10.
- Armstrong, M. H. (1999). The Gratification Dimensions Of The Internet's World Wide Web: An Exploratory Study. *Doctoral Thesis*.

- Aslan, H. R., & Tolan, Ö. Ç. (2022). Social Appearance Anxiety, Automatic Thoughts, Psychological Well-Being and Social Media Addiction in University Students. *Canadian Center of Science and Education*, 15(1), 47-62.
- Avşaroğlu, S., & Koç, H. (2019). Yaşam Doyumu ile Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(53), s. 565-588.
- Ayaz, A. (2023). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Sosyal Destek Algısının Aracı Rolü: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. T.C. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aydoğan, D. (2021). Sosyal Medya Kullanımının Kişisel Görevi Yoksunluk ve Materyalist Kişilik Eğilimi Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), s. 193-212.
- Ayhan, B., & Çavuş, S. (2014). İzleyici Araştırmalarında Değişim Kullanımlar ve Doyumlardan Bağımlılığa. *Selçuk İletişim*, 8(2), s. 32-60.
- Bakioğlu, F., Deniz, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Adaptation and validation of the Online-Fear of Missing Out Inventory into Turkish and the association with social media addiction, smartphone addiction, and life satisfaction. *BMC Psychology*, 10(1), 154.
- Balcı, Ş., Karakoç, E., & Öğüt, N. (2020). Psychological Well-Being as a Predictor of Social Media Addiction: A Survey on Health Workers. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 7(1), 35-63.
- Benzer, B. (2019). A Study Of Relationship Between Social Media Addiction Depression And Life Satisfaction. *International University Of Sarajevo*.
- Brailovskaia, J., Frahsek, M., & Margraf, J. (2022). Work overload and addictive social media use: a relationship with depression symptoms and life satisfaction. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 7(3), 357-367.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research* (2 b.). New York: The Guilford Press.
- Caplan, S. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), s. 625-648.
- Cengiz, R., & Er, B. (2021). Investigation of the Relationship between Free Time Management, Social Media Addiction and Life Satisfaction of University Students During the COVID-19 Pandemic Process. *Journal of Educational Issues*, 7(3), 85-99.
- Chen, H.-T., & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), s. 806-812.
- Csikszentmihalyi, M., & Figurski, T. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of personality*. 50(1), s. 15-28.
- Cummins, R., Eckersley, R., Pallant, J., Vugt, J., & Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective wellbeing: The Australian Unity Wellbeing Index. *Social indicators research*, 64, s. 159-190.
- Çatan, H. M. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Karakter Güçlerinin Aracılık Rolünün İncelenmesi. İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversites Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Journal of Social Studies*, 7(4), s. 417-418.
- Çömlekçi, M., & Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), s. 173-188.

- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Darvishmotevali, M., & Ali, F. (2020). Job insecurity, subjective well-being and job performance: The moderating role of psychological capital. *International Journal of Hospitality Management*, 87, s. 1-10.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, s. 15-22.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological bulletin*, 95(3), s. 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), s. 34-43.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), s. 391-406.
- Diener, E., & Ryan, K. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), s. 2621-2638.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), s. 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), s. 403-425.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological bulletin*, 125(2), s. 276-302.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2).
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, s. 247-266.
- Dilsiz, N. B., & Kandemir, M. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(2), 32-51.
- Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, s. 103-111.
- Duradoni, M., Innocenti, F., & Guazzini, A. (2020). Well-Being and Social Media: A Systematic Review of Bergen Addiction Scales. *Future Internet*, 12(2), 24.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2004). Dünya Sağlık Örgütü (2004). Investing in Mental Health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. <https://www.who.int/publications/i/item/9241562579> adresinden alındı
- Erdemir, N., & Ayas, T. (2023). Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Erzincan University Journal of Education Faculty*, 25(4), 708-721.
- Erdil, O., Keskin, H., İmamoğlu, S., & Erat, S. (2004). Yönetim Tarzı ve Çalışma Koşulları, Arkadaşlık Ortamı ve Takdir Edilme Duygusu İle İş Tatmini Arasındaki İlişkiler: Tekstil Sektöründe Bir Uygulama. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 5(1), s. 17-26.
- Erdinç, İ. (2018). Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MS thesis*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eren, F. (2020). 18-30 Yaş Arasındaki Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Feist, G., Bodner, T., Jacobs, J., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1).
- Fidell, L. S., & Tabachnick, B. G. (2014). *Using Multivariate Statistics (New International Edition)* (6 b.). Edinburgh: Pearson.
- Flanagan, J. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American psychologist*, 33(2), s. 138-147.
- Fox, J., & Moreland, J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, s. 168-176.
- Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), s. 411-418.
- Gelvoligaya, L. J. (2021). Social Media Addiction and Life Satisfaction Among University Students. *Doctoral dissertation, Houston Baptist University*.
- George, L. (1981). Subjective Well-Being: Conceptual and Methodological Issues. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 2, s. 345-382.
- Griffiths, M. (1995). Technological Addictions. *Clinical psychology forum. Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc*, s. 14-19.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara : Seçkin Yayınları.
- Hair, J. F., Black, W., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective* (7 b.). Pearson.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Helvacıoğlu, H. N. (2022). Nomofobi, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Z Kuşağı Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- 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).
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), s. 137-164.
- İskender, A. (2023). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Tourism and Recreation*, 5(1), 35-42.
- Işık, U., & Topbaş, H. (2015, 10 17). Facebook ve Bağımlılık: Medya Bağımlılığı Araştırması. *International Journal of Social Science*, s. 319-336.
- Karagöz, M. (2022). Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karaömerlioğlu, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çağ Üniversitesi Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: T.C. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı.
- Katz, E. (1959). Mass communications research and the study of popular culture: An editorial note on a possible future for this journal. *Studies in public communication*, 2(1), s. 1-6.
- Katz, E., Haas, H., & Gurevitch, M. (1973). On the use of the mass media for important things. *American Sociological Review*, s. 164-181.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), s. 103-115.

- Keleş, H. (2011). Pozitif Psikolojik Sermaye Tanımı, Bileşenleri ve Örgüt Yönetimine Etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), s. 343-350.
- Kılıç, B., Kefinsiz, N. E., & Kaya, Y. (2024). Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Ortamlardaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki Aracılık Rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 53, 36-45.
- Kılınç, D. (2021). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Aile Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Antalya: T.C. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koç, T. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Öznel İyi Oluşun Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: T.C. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Koçak, O., İlme, E., & Younis., M. Z. (2021). Mediating role of satisfaction with life in the effect of self-esteem and education on social media addiction in Turkey. *Sustainability*.
- Kumpasoğlu, G. B., Eltan, S., Merdan-Yıldız, E. D., & Batıgün, A. D. (2021). Mediating role of life satisfaction and death anxiety in the relationship between dark triad and social media addiction . *Personality and individual differences*, 172.
- 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, s. 1-26.
- Kwon, H., So, H., Han, S., & Oh, W. (2016). Excessive dependence on mobile social apps: A rational addiction perspective. *Information Systems Research*, 27(4), s. 919-939.
- Lampinen, P., Heikkinen, R.-L., Kauppinen, M., & Heikkinen, E. (2006). Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging and mental health*, 10(5), s. 454-466.
- Lertwannapong, N. (2023). Effect Of Social Media Addiction On Intimate Relationship Among Millennials In Bangkok, Mediated By Loneliness And Life Satisfaction. Graduate School Of Human Sciences Assumption University Of Thailand.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life Satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, s. 73-77.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and Sex Differences in Subjective Well-being. *Culture and subjective well-being*, s. 291-317.
- Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*.
- Masoed, E. S., Omar, R. A., Magd, A. N., & Elashry, R. S. (2021). Social media addiction among adolescents: its relationship to sleep quality and life satisfaction. *International Journal of Research in Paediatric Nursing*, 3(1), 69-78.
- McCrea, K. (2009). Chapter 9: Mental Well- Being. D. Pollak, & D. Pollak (Dü.) içinde, *Neurodiversity in higher education: Positive responses to specific learning differences* (s. 195-216). Wiley-Blackwell.
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C., & Kinicki, A. (2005). Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study. *Journal of applied psychology*, s. 53-76.
- Miller, D., Costa, E., Haynes, N., McDonald, T., Nicolescu, R., Sinanan, J., . . . Wang, X. (2016). *How the World Changed Social Media*. London: UCL Press.
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological scienc*, 6(1), s. 10-19.
- Nansook, P., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being . *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), s. 603-619.

- Neugarten, B., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, s. 134-143.
- Nordenmark, M., Strandh, M., & Layte, R. (2006). The impact of unemployment benefit system on the mental well-being of the unemployed in Sweden, Ireland and Great Britain. *European Societies*, 8(1), s. 83-110.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory* (3 b.). New York: McGRAW-HILL.
- Ostic, D., Qalati, S. A., B., B., Shah, S. M., Vela, E. G., M., H. A., & Liu, F. (2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Frontiers in Psychology*. 12.
- Özçetin, B. (2018). *Kitle İletişim Kuramları; Kavramlar, Okullar, Modeller* (2. b.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Papacharissi, Z. (2009). Uses and Gratifications. An Integrated Approach to Communication Theory and Research. *New York: Routledge*, s. 137-152.
- Parıldar, G. (2020). Sağlık Çalışanlarında Sosyal Medya Bağımlılığı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.
- Quinn, R., & Shepard, L. (1974). The 1972-1973 quality of employment survey. Ann Arbor: Institute for Social Research, University of Michigan.
- Rice, R., Frone, M., & McFarlin, D. (1992). Work-nonwork conflict and the perceived quality of life. *Journal of Organizational behavior*, 13(2), s. 155-168.
- Rogowska, A. M., & Libera, P. (2022). Life satisfaction and instagram addiction among university students during the COVID-19 pandemic: the bidirectional mediating role of loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14).
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass communication & society*, 3(1), s. 3-37.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), s. 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of personality and social psychology*. 57(6), s. 1069-1080.
- Sağar, M. E., & Özçelik, T. (2022). Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumunun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. 12, 2, 493-511. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 30(3), s. 202-216.
- Seidlitz, L., Wyer, R., & Diener, E. (1997). Cognitive correlates of subjective well-being The processing of valenced life events by happy and unhappy persons. *Journal of Research in Personality*, 31(2), s. 240-256.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American psychologist*, s. 5-14.
- Sheldon, K., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of humanistic psychology*, 41(1), s. 30-50.
- Shin, D., & Johnson, D. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5, s. 475-492.
- Sirgy, M. (2012). *The Psychology of Quality of Life: Hedonic Well-Being, Life Satisfaction and Eudaimonia*. Dordrecht, Heidelberg, New York, London: Springer.

- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). "Life satisfaction." *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*, 2, s. 667-676.
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Sparks, K., Faragher, B., & Cooper, C. L. (2001). Well-being and occupational health in the 21st century workplace. *Journal of occupational and organizational psychology*, 74(4), s. 489-509.
- Stankovska, G., Angelkovska, S., & Grncarovska, S. (2016). (2016). Social Networks Use, Loneliness and Academic Performance among University Students. *Bulgarian Comparative Education Society*, s. 255-261.
- Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), s. 16-19.
- Stewart, R. (1976). Satisfaction in stages of the life cycle, levels of general happiness and frequency of peak experience. *Social Behavior & Personality: an international journal*, 4(1), s. 105-108.
- Suldo, S., & Huebner, E. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social indicators research*, 73, s. 179-203.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 28(28-3), s. 374-384.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., . . . Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5, s. 1-13.
- Thadani, D., & Cheung, C. (2011). Exploring the role of online social network dependency in habit formation. *Thirty Second International Conference on Information Systems.*, s. 1-17.
- Tuomi, K., Vanhala, S., Nykyri, E., & Janhonen, M. (2004). Organizational practices, work demands and the well-being of employees: a follow-up study in the metal industry and retail trade. *Occupational Medicine*, 54(2), s. 115-121.
- Turel, O. P., & Gil-Or, O. (2018). Neuroticism magnifies the detrimental association between social media addiction symptoms and wellbeing in women, but not in men: a three-way moderation model. *Psychiatric Quarterly*, 89, 605-619.
- Türe, E. (2022). Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Uedufy. (2022, 01 18). *How To Interpret Model Fit Results In AMOS*. 02 25, 2025 tarihinde Uedufy: <https://uedufy.com/how-to-interpret-model-fit-results-in-amos/> adresinden alındı
- Veenhoven, R. (1996). The study of life-satisfaction. s. 1-37.
- Vural, Z., & Bat, M. (2010). Yeni BİR İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik BİR Araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), s. 3348-3382.
- Wearesocial. (2025). *Digital 2025 Global Overview Report*. <https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2025/02/GDR-2025-v2.pdf> adresinden alındı
- Yesilyurt, F., & Turhan, N. S. (2020). Prediction of the Time Spent on Instagram by Social Media Addiction and Life Satisfaction. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(2), 208-219.
- Yüksel, M. Y., Çini, A., & Yasak, B. (2020). Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 66-85.
- Yüksel, S. (2019). Doğu Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: T.C. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

Zhao, L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*, 4.