

PAPER DETAILS

TITLE: GENÇ YETİSKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, YALNIZLIK VE YASAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİSKİNİN İNCELENMESİ

AUTHORS: Müge YUKAY YÜKSEL,Ayşe ÇINI,Büşra YASAK

PAGES: 66-85

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1154246>

Araştırma Makalesi

**GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI,
YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMUNUN İNCELENMESİ**

**INVESTIGATION OF SOCIAL MEDIA ADDICTION, LONELINESS AND
LIFE SATISFACTION IN YOUNG ADULTS**

Müge YUKAY YÜKSEL

Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İstanbul, Türkiye
e-posta: muge.yuksel@marmara.edu.tr ORCID ID: 0000-0002-7425-2716

Ayşe ÇİNİ

Milli Eğitim Bakanlığı, Şehit Hacı Uzun İlkokulu, Sakarya, Türkiye
e-posta: ayse.cini@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0001-9434-002X

Büşra YASAK

Özel Ovacık Hayat Fen Lisesi, Ankara, Türkiye
e-posta: busraysk@gmail.com ORCID ID: 0000-0003-3062-1505

Başvuru Tarihi:16.02.2020

Yayına Kabul Tarihi:13.06.2020

Doi: 10.33418/ataunikkefd.676402

Online Yayın Tarihi: 30.06.2020

Atıf/Citation: Yukay-Yüksel, M., Çini, A. ve Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumu incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 66-85.

Öz

İlişkisel tarama yöntemine dayalı bu çalışmada, genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve bu ilişkinin cinsiyet, yaş, medeni durum ve günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 531 genç yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcılara Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde Spearman Brown sıra farkları korelasyonu, Bağımsız Örneklem t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların sosyal medya bağımlılık, yaşam doyumu ve yalnızlık puanlarının cinsiyet ve medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Yalnızlık ve yaşam doyumu arasında negatif yönde, sosyal medya arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, yaşam doyumu, genç yetişkinlik.

Abstract

In this study based on correlational survey, it was examined to determine the relationship between social media addiction, loneliness and life satisfaction scores of young adults and whether this relationship varies according to gender, age, marital status and daily social media usage time variables. The study group of the study consists of 531 young adults. Social Media Addiction Scale, UCLA Loneliness Scale, Life Satisfaction Scale and Personal Information Form were applied. Spearman Brown rank difference correlation, Independent Sample t-Test and One Way Variance Analysis (ANOVA) were used in the

Yukay Yüksel, M., Çini, A. (2020). Yasak, B. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi, 66-85.

analysis of the data. According to the findings of the research, it was determined that the social media addiction, life satisfaction and loneliness scores of the participants differed statistically by gender and marital status. There were negative relationships between loneliness and life satisfaction, and positive relationships between social media.

Keywords: social media addiction, loneliness, life satisfaction, young adulthood.

GİRİŞ

Sosyal medya katılım, açıklık, konuşma, topluluk ve bağlılık özelliklerinin çoğunu kapsayan ve yoğun paylaşımlar içeren bir çevirim içi medya türüdür. Katılımcılar, sosyal medya aracılığı ile bağlantıya geçen diğerlerini, yapılan paylaşımlarla ilgili geri bildirimde bulunmaya ve etkileşime geçmeye teşvik ederler. Açıklık; kişinin yorumları, paylaşımları şifreleme ve erişim engeli olmaksızın içerik kullanımına izin vermektedir. Sosyal medya, pek çok grubu ortak amaçlarla (politik bir sorun ya da TV programı gibi) bir araya getirmektedir. Dolayısıyla pek çok kişi diğerlerinin takipçilerini takip etmek yoluyla yeni ilişkiler kurabilir (Mayfield, 2008). Bu ilişkilerin kurulmasında internet aracı rol üstlenirken internette geçirilen süre ise ön plana çıkmaktadır.

Günlük olarak internette geçirilen süre sosyal medya bağımlılığında belirleyici bir faktördür. Bu sürenin artması, sosyal medya bağımlılığının arttığı ve bireyin sosyal çevresi ile olan ilişkilerinin zayıflamasıyla yaşam işlevselliğinde bazı bozulmaların oluştuğunun göstergesidir. Birey sosyal yaşamdan zamanla kendini izole ederek, sosyal medyaya bağımlı hale gelmektedir. İnternetin kullanımı her yaş grubunda görülmekle beraber genç yaş grubunda daha sık görülmektedir. Bu durum da literatüre ‘sosyal medyanın kötüye kullanılması’ kavramının girmesine yol açmıştır (Çiftçi, 2018).

Sosyal medyanın kötüye kullanılması, kişinin sosyal medya kullanımı sırasında kontrolünü kaybetmesi ve sosyal medyayı kullanmadığı durumlarda gösterdiği yoğun duygusal ya da fiziksel tepkisellikler ile tanımlanmaktadır. Bu tepkiler ise öfke, sinirlilik, yoksunluk, boşluk hissi ile baş göstererek kişinin aile, arkadaşlık ilişkileri ve iş yaşamında işlevsellik kaybına yol açmaktadır (Goldberg, 1996). Bu bozulmalar ile beraber sosyal medya bağımlılığı ortaya çıkmaktadır. Şafak ve Kahraman (2019) yaptıkları araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medyada geçirilen saat arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur. Bu da bize sosyal medyada farklı amaçlar ile geçirilen sürenin sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olabileceğini göstermektedir. Devlet ve Vakıf Üniversitelerinde yapılan bir araştırmaya göre her iki üniversite türünde de öğrencilerin büyük bir kısmı; farklı kültürden insanlarla tanışma, arkadaşlık kurma, güncel farklı bilgileri inceleme, eğitim amaçlı etkinlikleri inceleme amacıyla sosyal medyayı kullanmaktadır (Akyazı ve Tutgun Ünal, 2013). Akçay’ın (2011) yaptığı araştırmaya katılan kişilerin büyük bir kısmı sosyal medyada geçen sürenin fazlalığını ve yüz yüze iletişim alışkanlıklarını zayıflatıklarından yakınmalarına rağmen sosyal medyayı kullanmaktan vazgeçemediklerini belirtmiştir.

Hazar (2011), yaptığı alan araştırmasında sosyal medya bağımlılığı tipolojisini bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üçe ayırmaktadır. Bireyin çeşitli bilgilere ulaşmak için gösterdiği tüm tutum ve yaklaşım kalıpları bilişsel içerikleri oluşturmaktadır. Duygusal bağımlılık ise sosyal olma çabası ve izolasyon şeklinde görülmektedir. Bireyler iletişim kurma ihtiyaçlarında sosyal medyayı kullanmak eğilimindedirler. Yaşam içerisinde iletişim kuramayan veya kendisini izole eden kişilerin sosyal medyada daha kolay sosyalleştiği görülmektedir. Yüz yüze beğenilmeyeceğini ya da kendi benliğini ortaya koyduğunda kabul görmeyeceğini düşünen kişilerin sosyal ortamlardan kaçış yolu olarak sosyal medyayı seçtiği görülmektedir. Davranışsal

bağımlılık ise araçsal ve eylemsellik olarak ikiye ayrılır. Araçsal bağımlılıkta birey herhangi bir amacı olmadan günün belli saatlerinde sosyal medyayı kullanma eğilimindedir. Eylemsellik ise kişinin bir aktivite olması amacıyla kullanımını öngörür.

Genç yetişkinlerde sosyal platformların kullanım sayısı arttıkça yalnızlığın azaldığı, yaşam doyumu ve mutluluğun arttığı görülmektedir. Bu süreçte kişi diğer bireyleri yeni haberler ve sosyal destek aldığı 'arkadaş' olarak tanımlamaktadır (Pittman and Reich, 2016). Sosyal medyaya, yalnızlıktan koruyucu bir faktör olarak anlam yüklenmektedir. Bu yol ile birey, yaşam doyumunu artırmaya çalışmaktadır.

Yaşam doyumu, kişinin yaşamının belirli alanlarından memnuniyetini ifade etmesi yerine, yaşamını genel olarak değerlendirmesidir (Diener, Emmons, Larsen and Griffin, 1985). İnsanların yaşamlarından memnuniyetleri; yaşam içerisindeki uğraşları, ailesi, çevresi gibi yaşamın belirli alanları ile ilgili bilişsel değerlendirmeleri olarak tanımlanır (Suldo, Riley and Shaffer, 2006). Sosyal medya aracılığı ile yaşam doyumu elde etmeye çalışan birey, sosyal medyada geçirdiği sürenin kontrolünü de kaybetmektedir.

Medya kullanımı sosyal izolasyonu engellemek amacıyla bazen etkili bir tampon olarak görülmektedir. Bireyin sosyal hayatında ve yalnızlık hissinde telafi edici bir etkinlik olarak kullanılmaktadır. Yalnızlık ve sosyal medya arasında pozitif bir ilişki görülürken, sosyal davranış ve medya kullanımı arasında negatif bir ilişki görülmektedir (Davis and Kraus, 1989). Bu durum da bize yaygın olarak kullanılan sosyal medya platformunun belirlenmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Genç yetişkinlerle yapılan bir araştırmada; katılımcıların tercih ettiği sosyal medya platformunun Facebook olduğu belirlenmiştir (Karakoç ve Taydaş, 2013; Başoğlu ve Yanar, 2017). Facebook kullanım süresi arttıkça kişinin yalnızlık düzeyinin arttığı, mutluluk ve yaşam doyumunun azaldığı görülmektedir (Pittman and Reich, 2016). Gün geçtikçe sosyal ağları kullanan bireyler yüksek düzeyde yalnızlık duygusu yaşamaktadır (Bayraktar, Hopcan ve Hopcan, 2013). Facebook'un; haberdar olmayı sağlaması, paylaşım, yardımlaşma, eğitim ortamı sunması nedenleri ile tercih edildiği görülmektedir. Kullanılmama nedenleri ise; vakit harcanması, gereksiz amaçlarla kullanılması, güvenliğin sağlanamaması ve içeriklerdeki bazı kötü örnekler olarak sıralanmaktadır (Turan ve Göktaş, 2011). Joinson (2008) ise sosyal ağlar ve bunların içerikleri ile ilgili yaptığı çalışmada, Facebook kullanımının diğer sosyal platformlardan daha üst düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyal medya farklı amaçlarla birey için anlam kazanmaktadır (Kartal ve Kokoç, 2010). Universal McCann (2008) araştırmalarına göre sosyal ağ kullanım amaçları sırası ile; %74,4 arkadaşlarla mesajlaşma, %55,1 fotoğraf yükleme, %33,6 favori müzikleri dinlemek, %30,8 blog yazma, %23,3 uygulama indirme, %21,9 video yükleme, %18,3 randevulaşma, %9,8 takım çalışması geliştirmek ve %3,2 diğer şeklinde ortaya konmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının kişinin yaşamında pek çok olumsuz yansımaları görülmektedir. Sosyal medya kullanımında düşük ve yüksek risk grupları ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun sosyal medyadan uzak kaldıklarında, yaşadıkları yoksunluk ile başa çıkamayarak zaman kavramını yitirdikleri görülmüştür (Turel and Cavagnaro, 2018). Yaşanan yoksunluk ve sosyal medya bağımlılığının kişinin yaşamına olumsuz yansımaları görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı duygusal enerjiyi harcayarak duygusal tükenmeye de yol açmaktadır. Ayrıca iş performansında azalma, iş-aile dengesinde çeşitli bozulmalar da görülmektedir (Zivnуска, Carlson, Carlson, Harris and Harris, 2019). Kişinin sosyal medyada harcadığı

Yukay Yüksel, M., Çini, A. (2020). Yasak, B. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi, 66-85.

zamanın artması ile depresyon düzeyinin arttığı görülmektedir. Kadınların sosyal medyada geçirdikleri süre evlilik öncesi ve sonrası anlamlı fark göstermezken, erkeklerde bu fark manidardır. Sosyal medyada harcanan zaman arttıkça yalnızlık giderek artmaktadır. Yalnız birey için sosyal medya, ebeveyn ve akran desteği kadar önemli görülmektedir (Wright, Hardy, Shuai, Egli, Mullins and Martin, 2018). Sosyal medya kullanımının bu önemi sadece yalnızlık bağlamında değil pek çok değişken ile de literatürde ele alınmaktadır.

Sosyal medya kullanımı ve özsaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmaya göre; Instagram en sık kullanılan sosyal medya platformudur. Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süreleri karşılaştırıldığında ise daha az süre geçirenlerin, daha çok süre geçiren katılımcılara göre özsaygı düzeyi yüksek çıkmıştır (Karaokçu, 2018). Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yetişkinler ile yapılan araştırmaya göre; sanal toleransın azalması ile depresyon ve anksiyete düzeylerinin arttığı görülmektedir (Şeker, 2018). Sosyal medya kullanımı ve aile içi iletişim ile ilgili yapılan araştırmada öğrencilerin sosyal medya kullanım süresi gün içerisinde arttıkça aile içi iletişim süresinin kısaldığı görülmektedir (Demir, 2016). Bu durum da yalnızlık ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik olarak değerlendirilebilir. Yalnızlık hisseden bireyler, yüz yüze iletişim kurmak yerine mesajlaşmayı tercih etmektedir. Yalnızlık, mesajlaşmanın anlamlı bir yordayıcıdır (Turan, 2018).

Lyvers, Narayanan ve Thorberg (2018)'in yaptığı araştırmada sosyal medya bağımlılığı, narsisizm, dürtüsellik, riskli ve problemlı alkol kullanımının yordayıcısı olarak ele alınmıştır. Genç yetişkinlerle yapılan bu araştırmada, aleksitimi ve ödül hassasiyetinin özellikle erkek katılımcılarda yüksek olduğu dikkat çekmektedir (Wilczek, 2018). Leung'a (2014) göre bireylerin internet ve sosyal medya bağımlılığının yalnızlaşmalarına yol açtığını ve kişisel saldırı, siber zorbalık, istismar gibi pek çok sorunla karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir. Bu yalnızlaşma olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının akademik performans (Al-Rahmi and Othman, 2013), dürtüsellik, yalnızlık (Savci ve Aysan, 2016), depresyon (De Choudhury, Gamon, Counts and Horvitz, 2013), dışa dönüklük, nevroitiklik, bağlanma tarzı, bağımlılık (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne and Liss, 2017), narsisizm ve özsaygı (Andreassen, Pallesen and Griffiths, 2017) ile ilişkilendirilerek incelendiği tespit edilmiştir. Bu çalışmaların ergenlik döneminden başlayarak genç yetişkinlikte yoğunlaştığı görülmektedir. Genç yetişkinlik dönemi Havighurst'a (1953) göre daha sağlıklı ilişkilerin kurulmasının ve evliliğe adım atılmasının beklendiği bir yaş dönemi olarak ifade edilmektedir (Onur, 1995). Bireylerin yalnızlığına alternatif olarak tercih ettiği sosyal medya kullanımı ilişkilerinin niteliğini belirleyen, bu bağlamda yaşam doyumunu da etkileyen bir durum olarak düşünülebilir.

Tüm dünyayı etkileyen sosyal medya bağımlılığının ülkemizde de yansımaları görülmektedir. Kentleşme süreci ile beraber toplum kültüründen uzaklaşarak bireyci kültüre evrilmemiz ile beraber sanal dünya yalnız insanlar açısından daha cazip hale gelmektedir. Aile, arkadaşlık, dostluk, komşuluk ilişkilerinin yerini sosyal medya almaktadır. Genç yetişkinlik döneminde yaşanan psikososyal etmenler (kayıp, ayrılık, hastalık, göç, işsizlik gibi) ile beraber sosyal medya, çare olarak görülmekte ve kullanımı bağımlılığa dönüşebilmektedir. Özellikle yaşadığımız pandemi sürecinde 'evde kal'an birey yalnızlık, kaygı ve belirsizlik ile baş etmek için sosyal medyaya sığınmaktadır. Tüm bu durum göz önüne alındığında sosyal medya, yalnızlık ve yaşam doyumu

değişkenlerinin bir arada olarak, genç yetişkinlik döneminde incelenmesi gerekli görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerde yaşam doyumu ve yalnızlığın sosyal medya bağımlılığını yordayıp yordamadığı ve yaş, cinsiyet, medeni durum, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenlerine göre bağımlı değişkenlerin karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modelleri; değişken ya da değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini olduğu şekliyle neden-sonuç ilişkisi vermeden betimlemeyi ve değişkenlerin ilişkisi hakkında kuvvet, yön açısından bilgi sağlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Büyüköztürk, 2018; Karasar, 2009). Açıklayıcı korelasyonel araştırmalarda tek bir gruptan aynı zaman diliminde veri toplanarak iki ya da daha fazla değişkenin değişimlerinin birbirlerine yansımaları incelenmektedir (Creswell, 2017). Bu çalışmada, genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumlarının; yaş, cinsiyet, medeni durum, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenleri ile incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri; sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumdur. Araştırmanın bağımsız değişkenleri ise; yaş, cinsiyet, medeni durum ve günlük sosyal medya kullanım süresidir.

Çalışma Grubu

Araştırmada zaman, emek, para ve işgücü kolaylığı sağlaması nedeniyle uygun örneklem yöntemi kullanılarak çalışma grubu oluşturulmuştur. Çalışma, farklı illerde ikamet etmekte olan 531 genç yetişkinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan hızlı yanıt alma, organize analiz, hareket halinde uygulama pratikliği ve örneklem ulaşma kolaylığı sağlaması nedeniyle Google form anket yolu ile veriler toplanmıştır.

Çalışmaya katılan toplam 531 bireyin 319'u kadın (%60,1), 212'si erkek (%39,9) ve yaşların grupları göre dağılımı 20-24 (%60,5), 25-29 (%21,7), 30-34 (%7,9) ve 35-40 (%10,0) şeklindedir. Medeni durumu bekar olan 436 (%82,1) ve evli olan 95 (%17,9) kişi vardır. Algılanan gelir düzeyi en çok orta, yaşanılan ortam en çok aileyle paylaşılmaktadır. Sosyal medyada geçirilen ortalama süreye bakıldığında 0-59dk olan kişi sayısı en az, 1-2 saat olan kişi sayısı en fazla grubu oluşturmaktadır.

Çalışmaya katılan bireylerin en çok kullandığı uygulamalar Whatsapp (%94,73), Instagram (%81,73), Youtube (%74,95), Twitter (%52,54), Facebook (%44,26), Snapchat (%9,23) ve diğer uygulamalar (linkedin, twitch) olarak sıralanmaktadır. Sosyal medya en çok iletişim amacıyla kullanılmakta olup, daha sonra gündemi takip etmek, eğitim/araştırma, alışveriş, stalk, yeni insanlarla tanışmak ve diğer sebepler (eğlence, zaman geçirmek) olarak sıralanmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların sosyal medya kullanımını belirlemek için bilgi formu kullanılmıştır. Formda cinsiyet, yaş, medeni durum, günlük sosyal medya kullanımı, en çok tercih edilen sosyal medya platformu gibi değişkenlere yer verilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF): Ölçek beşli likert tipindedir. Ölçek sanal tolerans ve sanal iletişim olarak iki alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. İlk on bir madde sanal tolerans alt boyutunu, diğer maddeler ise sanal

Yukay Yüksel, M., Çini, A. (2020). Yasak, B. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi, 66-85.

iletişim alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte iki madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ve 100 arasında değişmektedir. Puan arttıkça bireyin sosyal medya bağımlılık düzeyi artmaktadır. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,94 olarak bulunmuştur. Ölçek alt boyutlarında ise; sanal tolerans ,92 ve sanal iletişim ,91 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ,93 olarak bulunmuştur. Ölçek sanal tolerans alt boyutu ,91 ve sanal iletişim alt boyutu ise ,90 olarak belirlenmiştir (Şahin ve Yağcı, 2017).

UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ): Ölçek Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. 10'u düz ve 10'u ters olan 20 maddeden oluşmaktadır. Her madde bireylerin sosyal ilişkileri konusunda duygu ve düşüncelerini belirlemeye yönelik olarak dörtlü likert tipi ölçek sorularından oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ve 80 arasında değişmektedir. Puanın artması yalnızlık düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,96 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı ,94 olarak belirlenmiştir (Demir, 1989).

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Ölçek Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Kişinin kendi yaşam doyumunu değerlendirmesi amaçlanmıştır. Ölçek asıl formunda tek faktör, beş madde ve 7'li likert tipinde derecelendirmeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanmasında ise Beşli Likert tipi ölçek tek faktörlü bir yapı altında toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenirliği ise 0,97 olarak saptanmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016).

Verilerin Analizi

Bu çalışmada UCLA-YÖ, SMBÖ-YF ve YDÖ'den elde edilen veriler SPSS 17.0 ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi ,05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin dağılımının normalliğini test etmek amacıyla Kolmogorov Smirnov analizi sonucuna bakılmıştır ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür ($p=.00$). Verilerin doğrusal dağılıp dağılmadığını belirlemek için oluşturulan grafik sonuçlarına göre dağılım doğrusal değildir. Bu nedenle verilerin analizinde iki sürekli değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Spearman Brown sıra farkları korelasyonu kullanılmıştır. Ayrıca Bağımsız Örneklem t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Araştırmada öncelikle demografik değişkenler gruplandırılmış ve uygulanan ölçeklerden alınan puanlar belirlenmiştir. Yalnızlık, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu değişkenlerinin demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla fark analizlerinden yararlanılmıştır. Ardından yapılan analizler ile temel değişkenler arasındaki ilişkiler sınanmıştır.

BULGULAR

Bireylerin sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve yalnızlık ölçeği puanlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenleri bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan “Bağımsız Örneklem t Testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” sonuçları aşağıda verilmiştir

Tablo 1.

Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Yalnızlığın Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kadın	319	44.73	13.79	0.77	-2.792	529	.00
	Erkek	212	48.39	13.34	0.92			
Yaşam Doyumu	Kadın	319	14.84	3.72	0.21	4.549	529	.00
	Erkek	212	13.20	4.29	0.29			
Yalnızlık	Kadın	319	47.28	20.28	0.57	-2.121	529	.03
	Erkek	212	37.31	11.50	0.79			

Tablo 1’de sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve yalnızlık ölçekleri puanlarının cinsiyete göre incelenmesi için yapılan analiz sonucunda SMBÖ-YF puanlarında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = -2.792$; $p < .05$). YDÖ puanlarında ($t = 4.55$; $p < .05$) ve UCLA-YÖ puanlarında kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = -2.121$; $p < .05$).

Tablo 2.

Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Yalnızlığın Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Bekar	436	50.31	13.24	0.63	6.305	529	.00
	Evli	95	40.87	13.15	1.35			
Yaşam Doyumu	Bekar	436	13.83	3.96	0.19	-4.401	529	.00
	Evli	95	15.81	3.97	0.41			
Yalnızlık	Bekar	436	36.48	11.09	0.53	2.032	529	.04
	Evli	95	34.33	8.95	0.92			

Tablo 2’de sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve yalnızlık ölçekleri puanlarının katılımcıların medeni durumlarına göre incelemek için yapılan Bağımsız Örneklem t Testi sonucunda, SMBÖ-YF puanlarında bekar olan bireylerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ($t = 6.305$; $p < .05$). Buna göre bekarların evlilere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu söylenebilir. YDÖ puanlarında evli olan bireylerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = -4.401$; $p < .05$). Buna göre evlilerin bekarlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu söylenebilir. UCLA-YÖ puanlarında bekar bireylerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = 2.032$; $p < .05$).

Yukay Yüksel, M., Çini, A. (2020). Yasak, B. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi, 66-85.

Tablo 3.

Sosyal Medya Bağımlılığının Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresinin İncelenmesine İlişkin ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Sosyal Medya Bağımlılığı	0-59dk	79	37.22	11.72	G.Arası	23796.95	3	7932.32	55.277	.00
	1-2 saat	181	45.18	12.35	G.İçi	75625.72	527	143.50		
	2-3 saat	136	51.04	11.76	Toplam	99422.67	530			
	3saat üzeri	135	57.47	11.84						
	Toplam	531	48.62	13.70						

Tablo 3'e göre katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarının günlük ortalama sosyal medya kullanım süresine göre değerlendirmek için yapılan analiz (ANOVA) sonucunda gruplar arası farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=55.277$ $p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek üzere tamamlayıcı analizler yapılmıştır. Varyansların homojen olduğu belirlenmiştir ($L_F=.29$; $p>.05$).

Tablo 4.

Sosyal Medya Bağımlılığının Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresinin İncelenmesine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
0-59 dk	1-2 saat	-7.97	1.62	.00
	2-3 saat	-13.83	1.69	.00
	3saat üzeri	-20.26	1.70	.00
1-2 saat	0-59dk	7.97	1.62	.00
	2-3 saat	-5.86	1.36	.00
	3 saat üzeri	-12.29	1.36	.00
2-3 saat	0-59dk	13.83	1.69	.00
	1-2 saat	5.86	1.36	.00
	3saat üzeri	-6.43	1.46	.00
3 saat üzeri	0-59dk	20.26	1.70	.00
	1-2 saat	12.29	1.36	.00
	2-3 saat	6.43	1.46	.00

Tablo 4'e göre, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarının günlük ortalama sosyal medya kullanım süresine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testine göre tüm grupların ortalamaları arasında farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<.05$).

Tablo 5.

Yaşam Doyumunun Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresine İncelenmesine İlişkin ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Yaşam Doyumu	0-59dk	79	15.99	3.72	G.Arası	540.177	3	180.059	11.74	.00
	1-2 saat	181	14.42	3.93	G.İçi	8080.991	527	15.334		
	2-3 saat	136	14.25	3.97	Toplam	8621.168	530			
	3 saat üzeri	135	12.76	3.96						
	Toplam	531	14.19	4.03						

Tablo 5'e göre katılımcıların yaşam doyumu puanlarının günlük ortalama sosyal medya kullanım süresine göre incelemek için yapılan analiz (ANOVA) sonucunda grupların arası farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=11.74$ $p<.05$). Bu farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir.

Tablo 6.

Yaşam Doyumunun Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
0-59 dk	1-2 saat	1.57	.53	.03
	2-3 saat	1.74	.55	.02
	3saat üzeri	3.22	.55	.00
1-2 saat	0-59dk	-1.57	.53	.03
	2-3 saat	.17	.44	.99
	3 saat üzeri	1.66	.45	.00
2-3 saat	0-59dk	-1.74	.55	.02
	1-2 saat	-.17	.44	.99
	3saat üzeri	1.49	.48	.02
3 saat üzeri	0-59dk	-3.22	.55	.00
	1-2 saat	-1.66	.45	.00
	2-3 saat	-1.49	.48	.02

Tablo 6'ya göre katılımcıların yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemek üzere yapılan Scheffe testine göre bu farklılığın 1-2 saat ile 2-3 saat sosyal medya kullanan grup haricindeki tüm grupların ortalamaları arasında gerçekleştiği saptanmıştır ($p<.05$).

Tablo 7.

Yalnızlığın Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları

f , $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Yalnızlık	0-59dk	79	35.54	9.546	G.Arası	635.786	3	211.929	1.839	.14
	1-2 saat	181	34.80	10.11	G.İçi	60716.315	527	115.211		
	2-3 saat	136	36.83	10.84	Toplam	61352.102	530			
	3 saat üzeri	135	37.41	12.01						
	Toplam	531	36.10	10.76						

Tablo 7'ye göre bireylerin yalnızlık düzeylerinin günlük ortalama sosyal medya kullanım süresine göre farklılığı incelemek için yapılan analiz (ANOVA) sonucunda gruplar arası farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1.839$ $p>.05$).

Yukay Yüksel, M., Çini, A. (2020). Yasak, B. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi, 66-85.

Tablo 8.

Sosyal Medya Bağımlılığının Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları

f , $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	20-24 yaş	321	51.63	13.12	G.Arası	11289.74	3	3763.25	22.503	.00
	25-29 yaş	115	47.54	12.94	G.İçi	88132.93	527	167.24		
	30-34 yaş	42	43.15	12.76	Toplam	99422.67	530			
	35-40 yaş	53	37.13	11.84						
	Toplam	531	48.62	13.70						

Tablo 8'e göre katılımcıların sosyal medya bağımlılığının yaşa göre farklılığı incelemek için yapılan analiz (ANOVA) sonrasında gruplar arasında anlamlı fark elde edilmiştir ($F=22.503$ $p<.05$). Post-hoc analizi ile bu farkın kaynağı belirlenmeye çalışılmıştır.

Tablo 9.

Sosyal Medya Bağımlılığının Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Yaş (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	Sh $_{\bar{x}}$	p
20-24 yaş	25-29 yaş	4.09*	1.41	.04
	30-34 yaş	8.48*	2.12	.00
	35-40 yaş	14.49*	1.92	.00
25-29 yaş	20-24 yaş	-4.09*	1.41	.04
	30-34 yaş	4.40	2.33	.32
	35-40 yaş	10.41*	2.15	.00
30-34 yaş	20-24 yaş	-8.48*	2.12	.00
	25-29 yaş	-4.40	2.33	.32
	35-40 yaş	6.01	2.67	.17
35-40 yaş	20-24 yaş	-14.49*	1.92	.00
	25-29 yaş	-10.41*	2.15	.00
	30-34 yaş	-6.01	2.67	.17

Tablo 9'a göre, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların yaşa göre gruplar arasındaki farklılığı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda bu farklılığın 25-29 yaş ile 30-34yaş ve 30-34 yaş ile 35-40 yaş dışındaki grupların ortalamaları arasında gerçekleştiği saptanmıştır ($p<.05$). Bu durumda sosyal medya bağımlılığının 20-24 yaşında fazla olduğu ve yaş arttıkça azaldığı söylenebilir. 25-29 yaş ile 30-34yaş ve 30-34 yaş ile 35-40 arasında ortalama azalmış olup, farklılık anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 10.

Yaşam Doyumunun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları

f , $\bar{X}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Yaşam Doyumu	20-24 yaş	321	13.83	3.80	G.Arası	214.08	3	71.36	4.473	.00
	25-29 yaş	115	14.24	4.43	G.İçi	8407.09	527	15.95		
	30-34 yaş	42	14.55	4.06	Toplam	8621.17	530			
	35-40 yaş	53	15.96	4.09						
	Toplam	531	14.19	4.03						

Tablo 10’da görüleceği üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin yaşam doyumunun yaş değişkenine göre incelemek için yapılan analiz (ANOVA) sonrasında gruplar arası farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=4.473$ $p<.05$). Farklılıkların sebebini belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır.

Tablo 11.

Yaşam Doyumunun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Yaş (j)	$\bar{X}_i - \bar{X}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
20-24 yaş	25-29 yaş	-.42	.43	.82
	30-34 yaş	-.72	.66	.75
	35-40 yaş	-2.13	.59	.01
25-29 yaş	20-24 yaş	.41	.43	.82
	30-34 yaş	-.30	.72	.98
	35-40 yaş	-1.72	.66	.08
30-34 yaş	20-24 yaş	.72	.66	.75
	25-29 yaş	.30	.72	.98
	35-40 yaş	-1.41	.83	.40
35-40 yaş	20-24 yaş	2.13	.59	.01
	25-29 yaş	1.72	.66	.08
	30-34 yaş	1.41	.83	.40

Tablo 11’e göre bireylerin yaşam doyumlarının yaşa göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda söz konusu farklılığın 20-24 yaş ile 35-40 yaş ve 25-29 yaş ile 35-40 yaş gruplarının ortalamaları arasında gerçekleştiği saptanmıştır ($p<.05$).

Tablo 12.

Yalnızlığın Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları

f , $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Yalnızlık	20-24 yaş	321	36,94	10.99	G.Arası	749.67	3	249.89	2.173	.09
	25-29 yaş	115	34.27	10.68	G.İçi	60602.43	527	114.99		
	30-34 yaş	42	36.62	10.36	Toplam	61352.10	530			
	35-40 yaş	53	34.55	9.35						
	Toplam	531	36.10	10.76						

Tablo 12’de görüleceği üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin yalnızlık puanlarının yaşa göre farklılaşmasını incelemek için yapılan analiz (ANOVA) sonrasında gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunamamıştır ($F=2.173$ $p>.05$).

Bireylerin sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve yalnızlık ölçeği puanları arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan “Spearman Brown sıra farkları korelasyonu” sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 13.

Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Yalnızlığın İncelenmesine İlişkin Veriler

Boyutlar	N	$\bar{X}$	SS	$Sh_{\bar{x}}$
Sosyal Medya Bağımlılığı	531	48.62	13.70	0.59
Yaşam Doyumu	531	14.19	4.03	0.18
Yalnızlık	531	36.10	10.76	0.47

Yukay Yüksel, M., Çini, A. (2020). Yasak, B. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi, 66-85.

Araştırmada kullanılan sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve yalnızlık ölçeklerine ait değerler Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 14.

Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Sosyal medya bağımlılığı	531	-.33	.00
Yaşam doyumu			
Yalnızlık	531	-.30	.00
Yaşam doyumu			
Sosyal medya bağımlılığı	531	.20	.00
Yalnızlık			

Tablo 14’te görüldüğü üzere, sosyal medya bağımlılığı puanları ile yaşam doyumu puanları arasında Spearman Sıra Farkları Korelasyon analizi sonucunda negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.33$; $p < .05$). Yalnızlık puanları ile yaşam doyumu puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.30$; $p < .05$). Sosyal medya bağımlılığı puanları ile yalnızlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .20$; $p < .05$).

TARTIŞMA

Bu araştırmada, genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu değişkenler arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, medeni durum, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre erkekler ve kadınlar sosyal medya bağımlılığı yönünden karşılaştırıldığında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre erkeklerin kadınlara göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu söylenebilir. Seferoğlu ve Yıldız (2013) tarafından yapılan araştırma bulguları da bu sonucu desteklemektedir. Tutgun-Ünal’ın (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı ama alt boyutlarda erkekler lehine bir farklılığın olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra kadınlar lehine farklılıkların bulunduğu araştırmalar olduğu da görülmektedir. Gazi, Çetin ve Çakı’nın (2017), yaptığı çalışmada ise; kız öğrencilerin sosyal medyaya daha fazla bağımlı oldukları ortaya çıkmıştır. Balcı ve Gölcü’nün (2013) çalışmasının bulgularına göre kadınların Facebook bağımlılıkları erkeklere göre daha yüksektir. Deniz ve Gürültü (2018) sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığını fakat ölçeğin alt boyutunda kızların lehine farklılaştığını bulmuştur. Kaya (2018) sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılığı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alan yazın tarandığında araştırma bulgularının literatür tarafından desteklendiği çalışmalar olduğu görülmekle beraber farklı bulgulara ulaşıldığı da görülmüştür. Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle beraber akıllı telefon, tablet kullanımı yaygınlaşmış, her yaş grubundan ve cinsiyetten insanın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Fotoğraf paylaşma, görüntülü görüşme, her an iletişim kurabilme gibi çeşitli özellikler sunan sosyal medya platformlarının sayısı artmış, buna bağlı olarak kullanan kişilerde de artış olmuştur. Hem kadınların hem erkeklerin hemen her gün ulaşabildiği

uygulamalar günlük hayatın bir parçası haline gelmiş ve bağımlılık düzeyinde kullanımlar görülmeye başlanmıştır. Bu bağlamda araştırma sonuçlarında erkeklerin sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olmasında online oyun oynamaları, haber içeriklerini takip etmeleri, spor alanlarında güncel olaylardan haberdar olma isteği, sosyal projelerde yer alma ve çeşitli sosyal duyarlıklar konusunda bilgi sahibi olma isteği gibi nedenlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Kadınların ve erkeklerin lehine farklı bulguların oluşmasında araştırmaya katılan kişi sayısı, kişilik özellikleri ve yaş gibi faktörlerinde etkisi bulunmaktadır.

Yaşam doyumu ölçeği puanlarında kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir. Şahin (2016) yaptığı çalışmada benzer sonuçlar elde etmiştir. Balcı ve Koçak (2017) erkeklerin kadınlara göre daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduklarına dikkat çekmiştir. Çakır ve Oğuz (2017) ise cinsiyetin yaşam doyumunu yordayacak bir etken olmadığını ortaya koymuştur.

Yalnızlık ölçeği puanlarında kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunduğuna göre kadınların erkeklere göre daha yüksek yalnızlığa sahip olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda yalnızlık ve cinsiyet kavramları ile ilgili farklı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Bazı araştırmalarda erkeklerin bazılarındaysa kadınların yalnızlık puanları yüksek çıkmıştır. Demir (1990)'in yaptığı araştırmada erkeklerin yalnızlık düzeyleri daha yüksektir. Literatürde bu konuyla ilgili ortak bir sonuca varılamamıştır. Bu araştırmada kadınların yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin yüksek olmasının nedenleri arasında yaş, medeni durum faktörlerinin etkisi olabileceği ifade edilebilir.

Sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve yalnızlık ölçekleri puanlarının katılımcıların medeni durumlarına göre incelendiğinde; sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve yalnızlık ölçeği puanlarında bekar olan bireylerin lehine, yaşam doyumu ölçeği puanlarında evli olan bireylerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre bekarların evlilere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu söylenebilir. Bu durumun nedenleri arasında bekar bireylerin sosyal medyaya daha fazla vakit ayırabilmeleri gösterilebilir. Ateş (2018)'in araştırma bulgularına göre medeni durum ile sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların günlük ortalama internet kullanım süresine göre incelendiğinde bağımlılık ve yaşam doyumu arasında gruplar arasında anlamlı fark varken yalnızlıkla anlamlı bir fark çıkmamıştır. Vural ve Bat (2010) ve Hazar (2011)'in yaptıkları araştırmalarda bulguları destekleyen sonuçlara ulaşmıştır. İnternet kullanım süresinin artmasıyla beraber sosyal medya kullanım süresinin de artış göstermesi beklenmekte olup, bu artış kontrol altına alınmazsa bağımlılık sonucunu doğurmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların katılımcıların yaşlarına göre değerlendirdiğimizde sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında gruplar arasında anlamlı fark varken yalnızlıkla anlamlı bir fark çıkmamıştır. Andreassen *et. al.* (2016) yaşın, bağımlı kullanımla ters orantılı olduğunu belirterek araştırma sonuçlarına benzer bulgular ortaya koymuştur. Çayırılı'nın (2017) araştırmasında da benzer bulguların elde edildiği görülmektedir. 30 yaş ve altı katılımcılar, 30 yaş üstü katılımcılara göre sosyal medyayı daha fazla kullanmaktadırlar. Sosyal medya bağımlılığının 20-24 yaşında fazla olması ve yaş arttıkça azalması araştırmacıların öngördüğü sonuçlardandır. Teknolojiyi daha etkin kullanma, sosyal medya platformlarında aktif vakit geçirme, fotoğraf ve yazı paylaşma bu yaş gruplarında daha yaygın görülmektedir. Bu yaygın kullanımın zaman içerisinde sosyal medya bağımlılığına dönüştüğü görülmektedir. Araştırma bulgularıyla çelişen sonuçlarda elde

Yukay Yüksel, M., Çini, A. (2020). Yasak, B. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi, 66-85.

edilmiş olup Kaya (2018) katılımcılardan 31-40 yaş arasında olanların 30'dan küçük olanlara göre sosyal medya bağımlılık durumlarının anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu, Şentürk (2017) araştırmasında yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılığın azaldığını bulgulamıştır. Bu farklılaşmanın sebebinin araştırma yapılan grupların eğitim düzeyi, sosyokültürel durumlarından dolayı olabileceği düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve yalnızlık arasındaki ilişkiye göre; bağımlılık ile yaşam doyumu arasında negatif, bağımlılık ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Morsünbül (2014)'ün yaptığı araştırma bu araştırma bulguları ile paralel niteliktedir. Köse (2016), ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna olan etkisini araştırmıştır. Çalışmada internet bağımlılığının yaşam doyumunu azalttığı görülmüştür. Yaşam doyumu düşük olan insanların sosyal medya kullanımını bağımlılık düzeyine ulaşacak şekilde kullanmaya başladığı görülmektedir. Bir başka araştırmada ise sosyal medya bağımlılığı ile yaşamdan memnuniyet arasında doğrudan bir ilişki olmadığı görülmektedir (Hawi & Samaha, 2017).

Yaşam doyumunun önemli yordayıcılarından biri yalnızlıktır (Türkel, 2018). Yalnızlık ile yaşam doyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Araştırma bulgusu ile paralel olarak Dost (2007)'ün yaptığı araştırmada yalnızlık düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun düştüğü görülmektedir. Yalnızlığın olumsuz etkileri göz önüne alındığında yaşam doyumu olumlu olarak değerlendirilmesi nedeniyle yalnızlık ile yaşam doyumu arasında negatif ilişki olması olası bir sonuçtur (Huebner, Antaramian, Hills, Lewis and Saha, 2010).

Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Durak Batıgün ve Hasta (2010), Ayaroğlu (2002), Çağır (2010) araştırma bulgularına benzer sonuçlar elde etmiştir. Doğan ve Karakuş (2015) yalnızlığın; romantik ilişkilerde ve aile ilişkilerinde sosyal medya kullanımını yordadığı fakat sosyal ilişkilerde yordamadığını bulgulamıştır. Demir, Peker-Özköklü, Aygün-Turğut, (2015) problemleri Facebook kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Yalnızlık duygusu hisseden kişilerin sosyal medya kullanımını artırdığı görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçta bu araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde erkeklerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu kadınların ise yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Bekarlar evlilere göre daha fazla sosyal medya kullanımına ve yalnızlığa sahipken evlilerin yaşam doyumu daha yüksektir. Günlük internet kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığı artarken, yaş arttıkça bağımlılık azalmaktadır. Araştırmadan ayrıca sosyal medya bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunun azaldığı ve yalnızlığın arttığını gösteren bulgular elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öneriler sunulmuştur.

- Bu araştırma genç yetişkinlik dönemindeki bireylerle sınırlı olup orta ve ileri yetişkinlik döneminde çalışmalar yapılması önerilir.
- Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumu farklı değişkenler ile ilişkilendirilerek incelenebilir.
- Sosyal medya bağımlılığında kullanılan uygulamaların ve kullanım amacının etkisine bakılabilir.

- Sosyal medya bağımlılığı sadece yetişkinlik döneminde değil çocukluk ve ergenlik dönemlerinde de yaygın olarak görülmeye başlamıştır. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda küçük yaş gruplarında sürdürülebilir
- Sosyal medya bağımlılığı önlemek amacıyla doğru ve etkili teknoloji kullanımı konusunda bilgilendirme (seminer konferans, panel vb.) çalışmaları yapılabilir
- Sosyal medya bağımlılığı yaşayan bireyler için psikoeğitim programları geliştirebilir.

Katkı Oranı Beyanı: Yazarların makaleye katkıları oranlarına göre şu şekilde sıralanmıştır: Müge Yukay Yüksel; makalenin genel düzenlenmesi, inceleme değerlendirilmesine, özet, giriş ve tartışma bölümlerine katkı sağlamıştır. Ayşe Çini; makalenin genel düzenlenmesi, veri toplama, özet, giriş, yöntem, verilerin analizi ve kaynakça bölümlerine katkı sağlamıştır. Büşra Yasak; makalenin genel düzenlenmesi, veri toplama, yöntem, verilerin analizi ve tartışma bölümlerine katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

- Akçay, H. (2011). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 33, 137-162.
- Akyazı, E. ve Tutgun Ünal, A. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal TR*, 3(6), 1-24.
- Al-Rahmi, W. and Othman, M. (2013). The impact of social media use on academic performance among university students: A pilot study. *Journal of information systems research and innovation*, 4(12), 1-10.
- Andreassen, C.S., Pallesen, S. and 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.
- Ateş, P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın sosyal medya bağımlılığına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ayaroğlu, N.S. (2002). *The relationship between internet use and loneliness of university students* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selcuk University example. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34, 34, 255–278.
- Balcı, Ş. ve Koçak, M.C. (2017). *Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. Öztürk, G., Eken, İ. (ed.), 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı içinde (34-45). İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Başoğlu, U.D. ve Yanar, Ş. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları ve alışkanlıklarının belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 6-13.
- Bayraktar, D.M., Hopcan, E.P. and Hopcan, S. (2013). Adoption of social networks and loneliness situations of candidate teachers. *Journal of Hasan Ali Yücel Faculty of Education/Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi (HAYEF)*, 10(2), 35-45.
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C. and Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors

Yukay Yüksel, M., Çini, A. (2020). Yasak, B. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi, 66-85.

- of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Çağır, G. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 418-429. DOI: 10.17860/mersinefd.290711
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal Medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Creswell, J.W. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative* (pp. 146-166). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59), (1250-1262).
- Davis, M.H. and Kraus, L.A. (1989). Social contact, loneliness, and mass media use: A test of two hypotheses 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 19(13), 1100-1124.
- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- De Choudhury, M., Gamon, M., Counts, S. and Horvitz, E. (2013). Predicting depression via social media. In *Seventh international AAAI conference on weblogs and social media*.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demir, İ., Peker Özköklü, D. ve Aygün Turgut, B. (2015). Ergenlerin problemli internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 720-731. DOI: 10.17860/efd.02132.
- Demir, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(2), 27-50.
- Doğan, U. ve Karakuş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Dost, M.T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Durak Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010) İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.

- Gazi, M. A., Çetin, M. ve Çakı, C. (2017). The research of the level of social media addiction of university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 549-559.
- Goldberg, I. (1996). Internet addictive disorder (IAD) diagnostic criteria. Erişim adresi: www.psycom.net/iadcriteria.html.
- Hawi, N.S. and 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.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32(1), 151-176.
- Huebner, E.S., Antaramian, S., Hills, K., Lewis, A. and Saha, R. (2010). "Stability and predictive validity of the BMSLSS". *Child Indicators Research*, 4, 161-168.
- Joinson, A.N. (Nisan, 2008). 'Looking at', 'looking up' or 'keeping up with' people? motives and uses of facebook. Bilişim Sistemlerinde İnsan Faktörleri Konferansı, İtalya. DOI: 10.1145/1357054.1357213.
- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi İletişim Dergisi*, 7(4), 33-45.
- Karal, H. ve Kokoç, M. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 1(3), 251-263.
- Karaokçu, T. (2008). Sosyal medya kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinde öz saygı düzeylerinin belirlenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, G. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile internet kullanım amaçları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 2016(1), 15-23. DOI: 25.1234/0123456789.
- Leung, L. (2014). Predicting Internet risks: a longitudinal panel study of gratifications-sought, Internet addiction symptoms, and social media use among children and adolescents. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2(1), 424-439.
- Lyvers, M., Narayanan, S.S. and Thorberg, F.A. (2018). Disordered social media use and risky drinking in young adults: differential associations with addiction-linked traits. *Australian Journal of Psychology* 1-9. DOI: 10.1111/ajpy.12236.
- Mayfield, A. (2008). What is social media. *iCrossing ebooks*, 1-36. Erişim adresi: https://www.icrossing.com/uk/sites/default/files_uk/insight_pdf_files/What%20is%20Social%20Media_iCrossing_ebook.pdf
- McCann, U. (2008). *Power to the people-social media tracker wave*. 3. New York: Universal McCann.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Onur, B. (1995). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: İmge Kitabevi.

Yukay Yüksel, M., Çini, A. (2020). Yasak, B. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi, 66-85.

- Pittman, M. and Reich, B. (2016). Social media and loneliness: why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167.
- Savci, M. ve Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106-115.
- Seferoğlu, S.S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: ilköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48.
- Suldo, S.M., Riley, K.N. and Shaffer, E.J. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27(5), 567-582.
- Şafak, B. ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.
- Şahin, C. (2016). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 1-13.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538.
- Şeker, V.T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Ankara.
- Şentürk, E. (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastalıkları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Türkel, Z. (2018). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla başa çıkma: yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 395-434.
- Turan, Z. ve Göktaş, Y. (2011, Eylül). Çevrimiçi sosyal ağlar: Öğrenciler neden facebook kullanmıyor. Genç, Z. (Ed.), *In International Computer & Instructional Technologies Symposium* içinde (191-197). Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Turel, O. and Cavagnaro, D. R. (2018). Effect of abstinence from social media on time perception: Differences between low-and at-risk for social media “addiction” groups. *Psychiatric Quarterly*, 1-11.
- Wilczek, B. (2018). Media use and life satisfaction: the moderating role of social events. *International Review of Economics*, 1-28.
- Wright, R.R., Hardy, K., Shuai, S.S., Egli, M., Mullins, R. and Martin, S. (2018). Loneliness and social media use among religious latter-day Saint College students: an exploratory study. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 3(1), 12-25.
- Vural, Z.B.A. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.

Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D.S., Harris, R.B. and Harris, K.J. (2019). Social media addiction and social media reactions: the implications for job performance. *The Journal of social psychology*, 1-15.

Extended Abstract

Purpose: Social media is a comprehensive platform that enables to interact and communicate and receive information. The purpose of using social media is changing. The use of social media is now seen as a necessity. As time spent on social media increases, social media addiction begins. This addiction, which can be seen in all age groups, intensifies during young adulthood. With social media addiction, deterioration in the social relations of the person starts and s/he becomes isolated. As this loneliness increases, people begin to see social media as friends and family. Both the family life and the business life of the person is affected negatively and functionality decreases. With social media addiction; Narcissism, depression, anxiety, low self-esteem, such as many negativities occur. One of them is life satisfaction. As the social media addiction increases, the pleasure and general well-being of the person decreases and life satisfaction decreases. As social media addiction increases, life satisfaction decreases and loneliness increases.

Method: The correlational survey model was used in this study. In this study, social media addiction, loneliness and life satisfaction levels of young adults were as follows; age, gender, marital status. For this purpose, the research was conducted with a relational survey model. Working group was formed by using appropriate sampling method because it provides time, labor, money and labor ease. The study was conducted with the participation of 531 young adults (319 females (60.1%) and 212 males (39.9%)) in different provinces. Data was collected via Google form questionnaire because it provides quick response from participants, organized analysis, practical application on the move and ease of sampling. As a data collection tool; Personal Information Form, Social Media Addiction Scale-Adult Form (SMBÖ-YF), UCLA Loneliness Scale and Life Satisfaction Scale were used. The data were analyzed with SPSS 17.0 and the significance level was accepted as .05. Spearman Brown rank difference correlation, Independent Sample t-Test and One Way ANOVA were used for data analysis.

Results: The results of the research are as follows. Social media addiction scores were found to be significantly different in favor of men in terms of gender. It can be said that men have higher social media addiction than women. In the research, the scores obtained from life satisfaction scale show significant difference in favor of women. It can be said that women have higher life satisfaction than men. In addition, the loneliness scale scores differ significantly in favor of women. It can be said that women are more alone than men. According to the findings obtained in terms of marital status; There was a significant difference in social media addiction scale scores in favor of single individuals. It can be said that singles have a higher level of social media addiction than married people. A significant difference was found in the scores of life satisfaction scale in favor of married individuals. As a result of the differences between the groups according to the age variable, it can be said that social media addiction is more than 20-24 years old and decreases with increasing age. The difference in life satisfaction between the groups was found to be between the ages of 20-24 and 35-40 years and between 25-29 and 35-40 years. Loneliness and life satisfaction scale scores were found to be negatively correlated with loneliness and social media addiction.

Yukay Yüksel, M., Çini, A. (2020). Yasak, B. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi, 66-85.

Discussion: While there are studies supporting the finding that social media addiction is higher in men than women, some studies suggest that social media addiction is higher in women than men. It is noteworthy that some studies suggest that this situation is not gender related. Research shows that women have higher life satisfaction than men, men have higher life satisfaction levels than women, and that gender is not a predictor of life satisfaction. Unlike the findings of the study, finding that loneliness is higher in males suggests the importance of the mean age of the study group. There are many studies showing a positive relationship between social media addiction and loneliness. This supports us that social media addiction has become an important risk. While a negative relationship between life satisfaction and social media addiction is expected, a positive relationship is surprising. This situation suggests that one can see social media as a means of escaping from daily problems and receiving satisfaction that he cannot provide in his life. Problematic use of the internet causes dissatisfaction in individuals, while dissatisfaction leads individuals to use the internet. This is an indication of an endless cycle.

Conclusion: Considering all the findings of this study, this research should be supported by studies covering middle and advanced adulthood, since this study is limited to individuals in young adulthood. The relationships between social media addiction, loneliness and life satisfaction may be examined by associating with different variables. The effects of social media addiction applications and intended use may be examined.

Etik Kurul Belgesi: Bu çalışmanın verileri 2020 yılından önce toplandığı için etik kurul onayı alınmamıştır.