

УДК 37.025

<https://doi.org/10.56122/..v2i2.247>

GENÇ YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

EXAMİNİNG THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDİCTION, SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND LIFE SATİSFACİON IN YOUNG ADULTS

Fatma HODOĞLUGİL

Necmettin Erbakan Üniversitesi, A.K.E.F Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi fatmahodoglugil@gmail.com Orcid Id:0009-0001-5118-5848

Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Necmettin Erbakan Üniversitesi, A.K.E.F Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı bulentdilmac@gmail.com Orcid Id: 0000-0001-5753-9355

ÖZET

Bu çalışma genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 18-30 yaş grubu 250 kadın, 78 erkek olmak üzere toplam 328 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’, ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’ ve ‘Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’ kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS programı kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenlerinden alınan puanların cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına bakmak için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerine bakmak için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analizi yapılmıştır. Yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğu düşünülen, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerinin, yaşam doyumunu yordama durumunu bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarından elde edilen bulgulara göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi bakıldığında istatistiksel açıdan $p < .01$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. En son olarak sosyal görünüş kaygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Regresyon analizi sonucuna göre yordayıcı değişkenlerden sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı değişkenlerinin yaşam doyumunu anlamlı derecede yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı, yaşam doyumu.

ABSTRACT

This study was conducted to examine the relationship between social media addiction, social appearance anxiety and life satisfaction in young adults. The relational screening model, one of the general screening models, was used in the research. The study group of the research consists of a total of 328 participants, 250 women and 78 men, aged 18-30. 'Personal Information Form', 'Social Media Addiction Scale', 'Life Satisfaction Scale' and 'Social Appearance Anxiety Scale' prepared by the researcher were used to collect information in the study. SPSS program was used to analyze the data. Independent samples t-test was used to see whether the scores obtained from the variables of the research differed according to gender. Pearson Product Moment Correlation analysis was performed to look at the relationships between variables. Multiple linear regression analysis was conducted to find out whether social media addiction and social appearance anxiety variables, which are thought to have an impact on life satisfaction, predict life satisfaction. According to the findings obtained from the analysis results, it is seen that the scores the participants received from the scales do not differ significantly according to gender. When looking at the relationship between social media addiction and social appearance anxiety, a statistically significant positive relationship was detected

at the $p < .01$ level. When looking at the relationship between social media addiction and life satisfaction, a negative significant relationship was found. Finally, when the relationship between social appearance anxiety and life satisfaction was examined, it was found that there was a significant negative relationship. According to the results of the regression analysis, the predictive variables social media addiction and social appearance anxiety significantly predict life satisfaction.

Keywords: Social media addiction, social appearance anxiety, life satisfaction.

GİRİŞ

Günümüzde hayatında sosyal medya, toplumsal ve kültürel olarak hareketlendirdiği bireylerin hayatlarını ile yaşam biçimleri hakkında derin değişiklikler yaşanmasına neden olduğu görülmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019).

Sosyal medya kullanımı, telefon kullanımlarının artması ve sosyal medya mecraları telefonlara yüklenerek kolay ulaşılabilirliği ile günümüzde artış göstermektedir (Yıldız & Koçak, 2020). Sosyal medya kullanılması; iletişim, oyun ve bilgi kaynaklarına ulaşmak gibi birçok farklı nedeni vardır ve sosyal medyanın farklı türü olması bireylerin başka bir şeye ilgisi ve ihtiyacı gittikçe azalmaktadır (Yıldız ve Koçak, 2020).

Hayatımıza yer alan ve epeyce meşhur sosyal medya platformlarından Facebook, Instagram ve pek çok uygulama siteleri dünyanın farklı pek çok yerinde kullanımı artmış ve kullanım miktarlarının ile sürelerinin yoğun olması “bağımlılık” olgusunu gündeme getirmektedir (Çiftçi, 2018). Bağımlılık kavramında ilk akla gelen alkol, kokain ve farklı kimyasal maddeler akla gelir ama bu kumar, televizyon izleme, bilgisayar oyunu oynama, internet bağımlılığı gibi farklı bağımlılıklar davranışsal bağımlılık olarak kabul edilir (Bozkurt vd., 2016). İnternet ve telefonların kişi hayatının büyük oranda yer kaplamasıyla kişilerin sosyal medya hesaplarından gelişmeler hakkında bilgi sahibi olmaması ve yaşanan gelişen gelişmeleri takip edememe kaygı ve korku yaşamaları sosyal medya hesaplarında çok süre zaman geçirmelerine sebep olmaktadır (Koçak ve Traş, 2021). Sosyal medya internet uygulaması olduğundan internet üzerinden erişim sağladığından dolayı internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ayrı düşünülemez (Tutgun Ünal, 2015).

Tüm dünya ülkelerinde ve ülkemizde sosyal medya kullanımının artış gösterdiği ve bu duruma olumlu yaklaşanlarla birlikte, bu olayın getirdiği bazı kötü sonuçlar bulunmaktadır ve bunların başında zorbalık, taciz gibi olaylarla birlikte sosyal medya bağımlılığı yakın dönemlerde tartışılan konular arasında (Çömlekçi ve Başol, 2019). Sosyal medyanın sunduğu iletişim tarzları sebebiyle kişiler gün içerisinde çok fazla derecede sosyal medya platformlarında vakit geçirmeleri sosyal medya bağımlılığını ortaya çıkarmaktadır ve bunun sonucunda da kişiler yüz yüze iletişime önem vermeyerek sosyal medya üzerinden vakit geçirmektedirler (Özgür Güler vd., 2019). Sosyal medya kullanımının bu kadar artması sonucunda bazı olumsuzluklar ortaya çıkmıştır ve sosyal medya kullanımı hakkında yapılan çalışma sonuçlarında bu olumsuzluklar; çevre ilişkilerinde azalma, akademik anlamda düşme, uyku problemleri ve iletişim problemleri gibi olumsuzluklar sayılabilir (Aslan ve Ballı, 2020). İnsanların sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılaması normal olarak karşılanıyorsa, sosyalleşme ihtiyaçlarını internet üzerinden sosyal medya ile karşılaması ve yüz yüze iletişimin yerine kullanılması sosyal medya bağımlılığının artmasının sebepleri arasında yerini almaktadır (Tutgun Ünal, 2015).

Araştırmanın bir diğer değişkeni sosyal görünüş kaygısı, kişinin görünümü sebebiyle kötü değerlendirilme kaygısını ifade etmektedir (Hart vd., 2008). Sosyal görünüş kaygısı “bireyin bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının bir sonucu” olarak ifade etmektedir (Doğan, 2010). Başka bir ifadeye göre bireylerin kendi bedenlerine yönelik endişelerinden ayrı, bireylerin görüntüsüne yönelik değerlendirmesi olarak ifade ediyor (White, 2008).

Kişinin beden imajına, fiziksel özellikleri konusunda olumsuz değerlendirilme sonucu meydana gelmektedir bunun sonucu olarak sosyal görünüş kaygısı da kişinin kendi özellikleri fiziksel görünüm açıdan değerlendirmesidir (Doğan, 2009). Sosyal kaygının başka türünü kabul ettiğimiz sosyal görünüş kaygısı, kişinin bilhassa dışarıdan görünüşleriyle ilgili başkalarının düşüncelerinden rahatsız oldukları ve aşırı derecede ehemmiyet verdikleri durum olarak ifade etmiştir (Usta, 2017).

İnsanlar, başkaları tarafından beğenilme ve bir gruba ait olma konuda doğuştan bir isteğe sahiptir ve bu gerçekleşmediğinde özgüven eksikliğine, zayıf beden imajına ve sosyal görünüş kaygısına sebep olur (Turan vd., 2019).

Yaşam doyumu ise, kişisel iyi oluşu temsil eder ve yaşamın anlamlı olabilmesi için insanların sahip olması gereken temel öğelerden birisi yaşam doyumudur (Aksoy, 2022). Yaşam doyumu bireyin hayatını sürdürdüğü kültürün etkisi önemli faktörler arasındadır ve hazırlanan çalışmalarda yaşam doyumunda kültürün hayatına etki edebileceği tahmin edilmektedir (Demir Gündül, 2015). Yaşam doyumu, bireyin sahip olduğu ve isteklerini karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan bir durum ve bunun algılanması olarak ifade edilmiştir (Tok, 2021). Bir başka tanıma göre kişinin hayatını iyi biçimde değerlendirerek, hayatından memnun olması durumu ile ifade edilmiştir (Sağar ve Özçelik, 2022). Yaşam doyumu esas olarak kişinin yaşam alanına yönelik ifadelerini yansıttığını göstermektedir (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumunun kişi üzerinde farklı alanlarla ilişkisi olduğunu ve farklı açılardan araştırılmasına gereksinim duyulmaktadır (Köker, 1991). Bir başka ifadeye göre kişinin birçok faktörden özellikleri, durumu ve inançları yaşam doyumunu etkilediğini ifade etmektedir (Tok, 2021).

Alan yazın taraması sonucunda yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör olduğu ve farklı açılardan incelenmesi gerektiği görülmektedir. Bu noktadan hareketle araştırmanın problem durumu genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu problem durumundan hareketle aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu değişkenlerinin cinsiyete değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı yaşam doyumunu yordamakta mıdır?
- Genç yetişkinlerde sosyal görünüş kaygısı yaşam doyumunu yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. En az iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin değişkenler arasındaki ilişki derecesini belirlemek için kullanılan araştırma modelidir (Karasar, 2012). Araştırmada genç yetişkin bireylerin sosyal medya bağımlılığı sosyal görünüş kaygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlandığı için bu model tercih edilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı oluştururken, bağımlı değişkeni yaşam doyumu oluşturmaktadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın verileri katılımcılar tarafından gönüllü katılım esasına göre toplanmıştır. Çalışma grubu 18-30 yaş grubu 328 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 250’si (%76) kadın ve 78’i (%24) erkektir. Araştırmaya katılan 18-30 yaş arası bireylerin yaş ortalaması 21,76’dır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Yaşam Doyumu ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcılara ait demografik bilgilerine ilişkin veri elde etmek amacıyla oluşturulan bu bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, medeni durum gibi demografik sorular yer almaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Günüç tarafından 2009 yılında geliştirilen ve Çömlekçi ve Başol’un 2019 yılında geçerlik güvenirlik çalışması yapılan ‘Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’ kullanılmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği 5’li likert tipi bir ölçektir. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin iç tutarlılığının 0.850 tespit edilmiştir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Ölçeğin maddeleri hiçbir zaman (1), nadiren (2), bazen (3), sıklıkla (4), her zaman (5) olarak puanlanması yapılmıştır. Ölçeğin

değerlendirmesi maddelerin ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Ölçek puanı yükselmesi sosyal medya bağımlılık seviyesinin yükselmesi anlamına gelmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019).

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

‘Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’ kişilerin sosyal görünüm kaygısını ölçmek amacıyla Hart ve arkadaşlarının geliştirilmiş olduğu Türkçeye uyarlama çalışmasını, geçerlik ve güvenilirliğini Doğan tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Ölçek maddeleri 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin birinci maddesi tersten kodlanmaktadır. ‘Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’ 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçek tek boyutlu bir yapıdadır. Ölçeğin maddeleri hiç uygun değil (1), uygun değil (2), biraz uygun (3), uygun (4), tamamen uygun (5) olarak puanlanmaktadır (Doğan, 2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Cronbach alpha iç tutarlık kat sayısı 0.93, test-tekrar güvenilirlik kat sayısı 0,85 olarak bulunmuştur (Doğan, 2010). Ölçekten elde edilen puanlar ne kadar yüksek ise görünüş kaygısının da o kadar yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Yaşam Doyumunu Ölçeği

Araştırmada katılımcıların yaşam doyumlarının belirlenmesinde Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlayan ise Dağlı & Baysal tarafından 2016 yılında uyarlanan ölçek ‘Yaşam Doyum Ölçeği’ kullanılmıştır. Ölçeğin Türkiye koşullarında geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Test-tekrar sayısı 0.97 ve Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.88 hesaplanmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016). Yaşam Doyum Ölçeğinin ilk ölçeğinde nasıl tek faktörlü yapı olduğu ve 5 maddeden oluştuysa bunda da öyle olmuştur. Ölçek 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddeleri hiç katılmıyorum (1), çok az katılıyorum (2), orta düzeyde katılıyorum (3), büyük oranda katılıyorum (4), tamamen katılıyorum (5) şeklinde puanlanmaktadır (Dağlı ve Baysal, 2016). Ölçekte elde edilen puanların artışı bireyin yaşam doyumunun artış sağladığı anlamına gelmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen veriler SPSS 21.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Analizin ilk aşamasında normallik analizi yapılmış çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı çarpıklık katsayısı .689, basıklık katsayısı .389; sosyal görünüş kaygısı için çarpıklık katsayısı .858, basıklık katsayısı .728; yaşam doyumunu için çarpıklık katsayısı -.197, basıklık katsayısı .131 olarak saptanmıştır. Bu doğrultuda ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, t-testi, Pearson korelasyon analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1: Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinin Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları

Ölçek	\bar{x}	Ss	Min	Max	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	13,95	4,89	7	35	.689	.389
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	35,22	13,40	16	79	.858	.728
Yaşam Doyumu Ölçeği	14,36	3,68	5	25	-.197	.131

Tablo 1’de ölçeklerden alınan puanlara göre ortalama değere, standart sapmaya, minimum ve maksimum değerler ile çarpıklık ve basıklık değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinin Cinsiyet Açısından Bağımsız Örneklem t-Testi ile Karşılaştırma sonuçları

Bağımlı değişken	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	df	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	250	13.85	4.69	-.656	326	.512
	Erkek	78	14.26	5.51			
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Kadın	250	35.28	12.95	.158	326	.875
	Erkek	78	35.01	14.84			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Kadın	250	14.27	3.48	-.762	326	.446
	Erkek	78	14.64	4.29			

Tablo 2’ de görüldüğü üzere katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki İlişki Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

	(1)	(2)	(3)
Sosyal Medya Bağımlılığı (1)	1	.456**	-.202**
Sosyal Görünüş Kaygısı (2)		1	-.235**
Yaşam doyumu (3)			1

** $p<.01$

Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyonu analizi sonuçları tablo 3’te verilmiştir.

Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi bakıldığında istatistiksel açıdan $p<.01$ düzeyinde pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=.456$; $p<.01$). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında $p<.01$ düzeyinde negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-.202$; $p<.01$). En son olarak sosyal görünüş kaygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında $p<.01$ düzeyinde negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=-.235$; $p<.01$).

Tablo 4. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının yaşam doyumunu yordama durumu Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	%95 Güven Aralığı	
						Alt	Üst
Sabit	17,368	,665	-	26,098	,000	16,059	18,677

Sosyal Medya Bağımlılığı	-,090	,045	-,119	-1,979	,049	-,179	-,001
Sosyal Görünüş Kaygısı	-,050	,017	-,181	-3,005	,003	-,082	-,017

R=	,258	F=	11,598
R-Kare=	.067	p=	,000

Yaşam doyumunu üzerinde etkisi olduğu düşünülen, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerinin, yaşam doyumunu yordama durumunu bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerin birlikte, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir ilişki ($r=.258$, $r\text{-kare}=.067$) sergilemişlerdir ($f=11.598$, $p<.01$). Araştırılan bağımsız değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı ile birlikte, yaşam doyumunun değişimini %06'sını açıklamaktadır. Standartlaştırılmış beta değerleri, sosyal medya bağımlılığı ($\beta=-.119$), sosyal görünüş kaygısı ($\beta= -.181$). Regresyon katsayıları göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı ($p<0,05$) değişkenlerinin yaşam doyumunu anlamlı derecede yordamaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye bakılması amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönde orta düzeyde ilişki gözlenmiştir. Dinçer tarafından 2023 yılında yapılan araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığının pozitif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir. Başka bir araştırma verileri ise 18-25 yaşları arasında olan bireylerle yapılan çalışmada sosyal medya kullanım sıklığı ve sosyal görünüş kaygısı puanlarının arasında anlamlı farklılık bulunmuş ve sosyal medyayı sık kullananları az kullananlara göre sosyal görünüş kaygısı yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şengönül ve Aydın, 2023).

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu, sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonucu destekleyen pek çok araştırmalar vardır. Aksoy (2022) çalışmada sosyal medyayı çok az kullananların çok fazla saat kullananlara göre yaşam doyumunu düzeyinin anlamlı seviyede yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Bu sonucu destekleyen bir çalışmada yaşam doyum ölçüğünde kadınların puanları erkeklerin puanlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır (Yukay Yüksel, vd., 2020). Sonuç olarak sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve yaşam doyumunu ile yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında negatif ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hawi ve Samaha, 2017).

Araştırmada elde edilen bir başka ilişki ise sosyal görünüş kaygısı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye bakılıp negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Tok, (2021), 18 ile 35 yaş arası Türkiye’de yaşayan bireylerle yapılan çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile yaşam doyumunu negatif yöne doğru anlamlılık gösterdiği tespit edilmiştir. Erçevik, 2021 yılında yapılan araştırmada sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin yaşam doyum düzeylerin düşük olduğu, sosyal görünüş kaygısı düşük olan bireylerin yaşam doyumunun yüksek olma ihtimali daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada kişilerin sosyal görünüş kaygısının yüksek olması benlik saygısının ve yaşam doyumunun düşük olması sebebiyle ilişkisi belirtilmiştir (Ürün ve Şafak Öztürk, 2020). Bu bulgular araştırma bulguları ile uyumaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumunu değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı sonucuna ulaşmak için yapılan t-testi sonucuna göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonucu destekleyen araştırmalar arasında 420 sağlık çalışması ile yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyinin ve yaşam doyumunu düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Aksoy, 2022). Tutgun Ünal, 2015 yılında yapılan çalışmada öğrencilerin cinsiyete göre sosyal medya bağımlılık düzeyinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bulguları destekleyen araştırmalar olduğu gibi farklı sonuçlar ortaya çıkan araştırmalarda mevcuttur. Örneğin Tok tarafından 2021 yılında 18 ile 35 yaş arası Türkiye’de yaşayan bireylerle yapılan çalışmada analiz sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygı düzeyi kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada yaşam doyum ölçeğinde kadınların puanları erkeklerin puanlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir (Yüksel vd. 2020).

Yaşam doyumunu üzerinde etkisi olduğu düşünülen, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerinin, yaşam doyumunu yordama gücüne bakılmıştır. Etkisi olabileceği değişkenler sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısının yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Araştırılan bağımsız değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı ile birlikte, yaşam doyumunun %06’sını açıkladığı görülmektedir. Literatürde bağımsız değişkenleri sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı olan ve bağımlı değişkeni yaşam doyumunu olan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürde başka bağımsız değişkenler ile yaşam doyumunu yordama gücüne bakılan araştırma sonuçlarına göre Tok tarafında 2021 yılında regresyon sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı, yaşam doyumunu puanlarını pozitif yönlü anlamlı düzeyde yordadığı, sosyal görünüş kaygısı arttıkça yaşam doyumunu puanları azalmakta olduğu belirtilmiştir.

Yapılan bu çalışmada yaşam doyumunu değişkenini sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı değişkenleri üzerinde incelenmiştir. Yaşam doyumunu düzeyinin incelenen bu değişkenlerinin yanında farklı değişkenler üzerindeki etkileri incelenebilir. Bu araştırma 18-30 yaş genç yetişkin bireylerle sınırlı olup ergenlerle ve orta yetişkin bireyler ile çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

1. Aksoy, A. (2022). *Sağlık Çalışanlarında Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
2. Aslan, T., & Ballı, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 59-74. <https://doi.org/10.46482/ebyuubfdergi.731264>
3. Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>
4. Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
5. Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
6. Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe ’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.75955>
7. Demir Gündül, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Motivasyon Profillerinin Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Akademik Erteleme ve yaşam Doyumu ile İlişkisi [Doktora Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
8. Dinçer, R. E. (2023). *Sosyal Medya Bağımlılığı Eğilimlerinin Takıntılı Özçekim Davranışı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Değişkenleri Açısından İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi] Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
9. Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi* [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
10. Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.

11. Erçevik, A. (2021). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkide Aile ve Arkadaş Desteginin Aracılığı. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 750-775. [10.29299/kefad.797967](https://doi.org/10.29299/kefad.797967)
12. Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48-59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
13. 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. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
14. Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (23. bas). Ankara: Nobel Yayıncılık.
15. Koçak, M., ve Traş, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631. [10.33206/mjss.893201](https://doi.org/10.33206/mjss.893201)
16. Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
17. Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. [10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x)
18. Özgür Güler, E., Veysi Karani, D., ve Keskin, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13.
19. Sağar, M. E., ve Özçelik, T. (2022). Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumunun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 493-511.
20. Şengönül, M., ve Aydın, B. N. (2023). Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımına Dair Özellikler ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumları İlişkisi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 113-134. [10.56206/husbd.1196068](https://doi.org/10.56206/husbd.1196068)
21. Tok, M. (2021). *Genç Yetişkinlerde Narsistik Kişilik Özelliklerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yaşam Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
22. Turan, N., Özdemir Aydın, G., Kaya, H., Aksel, G., ve Yılmaz, A. (2019). Male Nursing Students' Social Appearance Anxiety and Their Coping Attitudes. *American Journal of Men's Health*, 13(1), 1-13. <https://doi.org/10.1177/1557988319825922>
23. Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* [Doktora Tezi] Marmara Üniversitesi.
24. Usta, F. (2017). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kabul ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi* [Doktora Tezi] Sakarya Üniversitesi.
25. Ürün, Ö. D., ve Şafak Öztürk, C. (2020). Yetişkin Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.
26. White, E. K. (2008). *The Role Of Social Physique Anxiety and Social Appearance Anxiety In the Body Checking Behaviors Of Male and Female College Students* [Master's Thesis] Washington University.
27. Yıldız, E., ve Koçak, O. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 1102-1126. <https://doi.org/10.33417/tsh.681389>
28. Yukay Yüksel, M., Çini, A., ve 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. <https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.676402>