

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiler

İnternet iş ve sosyal alanda refahı artırmaya hizmet eden, ortaya çıktığı andan itibaren hızla tüm dünyada yayılan bir araçtır. İnternetin günlük yaşamın her anında var olması ile birlikte nasıl kullanılması gerektiği hakkında farklı fikirler ortaya çıkmıştır (Aboujaoude, 2010). İnsanlar sadece iletişim için değil, eğlence, sosyalleşme, beğenme ve beğenilme arzularını beslediği için interneti kullanmaktadır (Bilgin & Taş, 2018). İnternet kullanımındaki sorunun tanımlanmasındaki tutarsızlıklar, sorunun var olup olmadığına ilişkin anlaşmazlık ve sorunu incelerken kullanılan değişken araştırma metodolojilerine bağlı olmuştur (Liu & Potenza, 2010). Genel tanıma göre internet bağımlılığı, bilgisayar kullanımı ve internete ulaşma ile ilgili olarak kontrol edilemeyen, iş ve sosyal yaşamda sorunlara neden olan aşırı meşgul olma ile kendini gösteren kullanım şeklidir (Shaw & Black, 2008). İnternet tabanlı olarak ortaya çıkan sosyal uygulamalara yönelik aynı özellikteki bağımlılık internet bağımlılığı altında sosyal medya bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medyayı aşırı kullanımı ile kendini gösteren bir tür internet bağımlılığıdır (Starcevic, 2013).

Mutlu ve eğlenceli bir yaşama sahip olmak, diğerleri ile iletişime geçmek, gruba ait olma ve kimlik kazanmada sosyal medyanın önemli yeri bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin de içinde bulunduğu genç yaş grubunun bilişsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilen özellikteki uygulamalar sosyal medya uygulamalarıdır. Asıl amacı iletişim kurmak ve bilgi sağlamak olan sosyal medya araçlarının aşırı ve kontrol dışı kullanımı, sosyal ve iş ile ilgili alanlardaki işlevsellikte düşmeye, sosyal medyanın yokluğunda yalnızlık, mutsuzluk, stres ve öfke yaşamaya; sanal iletişimin ağırlıklı kullanılması ile yüz yüze kişilerarası iletişimde zorlanmalara, uyku bozukluklarına neden olmaktadır (Dilsiz & Kandemir, 2020). İnsanların ait olma ve ilişki kurma ihtiyaçlarının giderilmesinde kullandıkları internet tabanlı uygulamalar (facebook, instagram, Twitter, tiktok vb.) iletişimin yaygınlığında ve hızında çığır açacak seviyeye ulaşmış, her yerde bulunması ve kolay ulaşılması sonucunda da günlük yaşamın diğer alanlarını bozacak şekilde aşırı kullanımı beraberinde getirmiştir (Smith & Anderson, 2018).

Sosyal medya sitelerinin birey merkezli yapısı kullanıcıların daha fazla bu platformlara yönelmesine neden olmakta ve beklenenden uzun zamanlar harcanmaktadır. Bu özelliği nedeniyle aile ilişkilerinde bozulma, uygunsuz içeriklere erişim kolaylığı ve gizliliğin ihlali konusunda bireylerin düşündüğünden daha fazla risk taşımaktadır (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). Sosyal medya bağımlılığı duygusal, kişilerarası ilişkiler, sağlık ve iş yaşamında verimsizlik ile ilişkili bulunmuştur (Marino ve ark., 2017; Marino ve ark., 2018). Sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerine etkisinin incelendiği araştırmalarda aşırı kullanımının kaygı, stres ve depresyonu artırırken uzun vadede bireylerin psikolojik iyi oluşları ile negatif yönde ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Hong ve ark., 2014;

Pantic, 2014; Toker & Baturay, 2016). Polonya’da yapılan bir araştırmaya göre sosyal medya bağımlılığı olanların bağımlılığı olmayanlara göre yaşam doyumları ve öz saygıları daha düşük bulunmuştur (Blachnio ve ark., 2016). Sosyal ağlarda bireyler kendilerini olumlu şekilde sunma ve bu yolla ruh hallerini daha iyiye getirmeye çalışmaktadırlar. İyi oluş halini sürdürme ya da sürekli hale getirme isteği ile sosyal medyanın aşırı kullanımı bağımlılık davranışını ortaya çıkarabilmektedir. Sonuç olarak kazanmak istenen yaşam doyumunu yerine sosyal yaşam ve iş yaşamında ciddi sorunlar görülmektedir (Ünal, 2015).

Yaşam doyumunu beklentilerin, isteklerin bireyin bütün yaşamında ve yaşamın tüm boyutlarında karşılanmasıdır. Belirli bir durumda sağlanan doyum değil yaşamın bütününden alınan doyum olarak belirtilmekte, moral ve mutluluk açısından iyi olmayı ve günlük yaşam içerisinde olumlu duygudurumun olumsuz duyguduruma egemen olmasını ifade etmektedir (Aksaray ve ark., 1998; Vara, 1999). Bireyler yaşam boyu birçok problemle karşılaşır ve bu problemlerle baş etmek zorunda kalır. Baş etme sürecinde bireyin ruh sağlığı olumsuz etkilenebilir ve yaşam doyumunda düşüş yaşanabilir (Demirel & Canat, 2004). Bireylerin içerisinde buldukları sosyal çevre ile kurdukları iletişim ve etkileşim yaşamdan alınacak doyumun temelinde yer almaktadır. Sosyal ilişkilerin kurulması ve bireylerin ilişki kurma eğiliminde olmalarında yaşam doyumunu nicelik ve nitelik yönünden artırıcı etkiye sahiptir (Kermen, 2016). Aktüel zaman iletişim yöntemlerine baktığımızda yüz yüze ilişkiler yerine sanal dünyanın kullanıldığı iletişim tarzlarının daha çok tercih edildiği görülmektedir. Sosyal medya uygulamaları ile bireyler düşüncelerini, beğenilerini, eleştirilerini özgürce sunarken, kendileri hakkında bilgileri gönüllü olarak paylaşmakta, diğer bireylerin kişilik özellikleri hakkında da fikir sahibi olabilmektedirler (Gölcü ve ark., 2019). Sosyal medyanın sağlamış olduğu bu yeni iletişim tarzı bireylerin yaşam doyumları üzerinde etkili olmakta, sosyal medyanın saplantılı düzeyde kullanımı ile sanal dünyada görülen ve gerçek hayattan çok farklı olan, hayali yaşamların etkisinde kalınması sonucu kendi hayatından memnun olmayan bireyin yaşam doyumunu etkileyebilmektedir (Şahin ve ark., 2017). Çünkü pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olan yaşam doyumuna, hayatta karşılaşılan ve tecrübe edilen olumlu olayların ve hedeflere ulaşmanın pozitif yönlü etkisi bulunurken, beklentiler gerçekleşmediğinde yaşam doyumunu azalmaktadır (Diener ve ark., 1985).

Yaşam doyumunu gibi psikolojik sağlamlık da pozitif psikoloji alanında çalışılan diğer önemli kavramlardan biridir. Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmalar bazı bireylerin olumsuz yaşam deneyimlerine karşı bunları nasıl fırsata dönüştürüp kişisel büyüme ve adaptasyonu sağlama konusunda kullanabildiklerini anlamaya çalışmakla başladı (Fletcher & Sarkar, 2013). Ergenliğin sonu ve yetişkinliğin başında bulunan üniversite öğrencilerinin yaşamlarında birçok yönden meydana gelen değişiklikler psikolojik sağlamlıklarını önemli kılmaktadır (Durak, 2021). Psikolojik sağlamlık latince “resilient” olarak kavramlaştırılmış ve “esneklik, elastik yapıda olma” anlamına gelmektedir (Hodgson ve ark., 2015). Masten (2001)’e göre psikolojik sağlamlık; bireyin yaşamında ortaya çıkan önemli ölçüde olumsuz ve büyük tehlikelere karşı uyum göstermesi ve gelişim konusunda pozitif sonuçların

ortaya çıkmasıdır. Psikolojik sağlık bireyin yeni bir denge bulmasını ve olumlu yönde gelişmesini sağlayan değişim süreci olup dinamik yapıdadır. Ortaya çıkan değişim sürecinde birey yeni beceriler geliştirir ve kişisel yeterliğinin arttığına inanır. Var olan döngünün içerisinde oluşan sistem dayanıklılığın ve gelişimin birlikte olmasını sağlar (Vanistendael & Lecomte, 2000). Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasında koruyucu faktörler, azalmasında ise risk faktörleri etkili olmaktadır. Bireyin mutsuz bir ailede ve çevre koşullarında yetişmesi, yaşanan travmatik deneyimler, bağımlılık ya da ruhsal hastalık varlığı psikolojik sağlık için risk faktörlerini oluşturmaktadır; buna karşın açıklık, dışadönüklük, uyum sağlama yeteneği, iç kontrol odağı, iyimserlik, yüksek benlik saygısı, iyi olma halinin yüksek düzeyde olması, olumlu anne-baba çocuk ilişkisi, pozitif toplumsal çevre ve toplumsal destek psikolojik sağlık açısından koruyucu etkenlerdir (Herrman ve ark., 2011; Öz & Yılmaz, 2009). Psikolojik sağlık uyum, ait olma, güvenli bağlanma, yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserlikle pozitif ilişkili bulunurken; duygusal istismar, depresyon, güvensiz bağlanma ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Kararımak & Güloğlu, 2014; Pietrzak ve ark., 2009; Tümlü & Receptoğlu, 2013).

Üniversite öğrencileri mesleğe hazırlık yaptıkları bu dönemde aynı zamanda yaşamsal zorluklara uyum sağlamaya, kendini geliştirmeye, toplumsal yapı içerisinde yer edinmeye çaba göstermekte, bu çaba esnasında esnekliğe, yaşamdan doyum almaya ihtiyaç duymaktadırlar (Yelpaze & Yakar, 2019). Dijital dönüşümle birlikte gerek akademik gerekse sosyal alanda internet ve sosyal medyanın kullanımı ile başarı, iletişim ve sosyalleşme, etkileşim için gereklilikleri yerine getirmeye çalışmakta, bu durumda da aşırı ve kontrolsüz kullanımla mücadele etmek zorunda kalmaktadır (Bayhan, 2013). Bu doğrultuda bu çalışmanın ana problemi; üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak, ilişkinin yönü ve düzeyini belirlemektir. Bu kavramların farklı değişkenlerle incelendiği çalışmalar olmakla birlikte ulaşılan çalışmalarda ergenler üzerinde üç kavramın bir arada bulunduğu araştırmaya rastlanmamıştır. Ana problem çerçevesinde şu sorulara cevap aranmaktadır:

1. Sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi nedir?
2. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi nedir?
3. Yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi nedir?
4. Sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete, gelir düzeyine ve günlük internet kullanımına göre değişmekte midir?

Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin nasıl analiz edildiği konusunda bilgilere yer verilecektir.

Araştırma Modeli

Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, ergenlerde internet bağımlılığı, sosyal anksiyete ve mutluluk arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla yapılan tarama araştırmalarıdır. Genel tarama modelleri tekil ya da ilişkisel taramalar yapmaya imkân verir. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin birlikte var olup olmadığını veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015). Örneklem grubundan toplanan veriler SPSS Statistics23 programı ile analiz edilmiş olup, tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem T testi, One-Way ANOVA, Pearson Korelasyon, Post Hoc (Scheffe) yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu İstanbul ilindeki üniversitelerde 2023-2024 eğitim öğretim yılında öğrenimine devam eden 222'si kadın 103'ü erkek toplam 325 öğrenciden oluşmaktadır (Tablo-1).

Cinsiyet				
Tablo-1	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Toplam yüzde
Kadın	222	68,3	68,3	68,3
Erkek	103	31,7	31,7	100,0
Toplam	325	100,0	100,0	

Araştırma grubundaki bireylerin yaşları ikili grupta ele alınmış 18-22 yaş arası 1. grup 22 yaşından büyük olanlar 2. grup olarak sınıflandırılmışlardır. Tablo-2'de grupların dağılımları gösterilmektedir.

Yaş				
Tablo-2	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Toplam yüzde
18-21	153	47,1	47,1	47,1
22 ve üzeri	172	52,9	52,9	100,0
Toplam	325	100,0	100,0	

Öğrencilerin aile gelir düzeyleri Tablo-3'te gösterilmektedir. Gelir düzeyleri düşük (17002 TL'ye kadar, orta (17003-50000 TL), yüksek (50001 TL'den yüksek) şeklinde alınmıştır.

Gelir				
Tablo-3	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Toplam yüzde
Düşük	87	26,8	26,8	26,8
Orta	135	41,5	41,5	68,3
Yüksek	103	31,7	31,7	100,0
Toplam	325	100,0	100,0	

Öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri Tablo-4'te gösterilmektedir. Kullanım süreleri 3 grupta toplanmıştır. 1. grup günlük (1-3 saat), 2. grup (3-6 saat), 3. grup (6 saatten fazla) şeklinde sınıflandırılmıştır.

Günlük İnternet Kullanımı

Tablo-4	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Toplam yüzde
1-3 saat	111	34,2	34,2	34,2
3-6 saat	138	42,5	42,5	76,6
6 saatten fazla	76	23,4	23,4	100,0
Toplam	325	100,0	100,0	

BULGULAR

Cinsiyete göre karşılaştırma yapıldığında sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik sağlık cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşırken yaşam doyumunda cinsiyete göre anlamlı fark olmadığı bulunmuştur (Tablo-5).

Bağımsız Örneklem Testi

Tablo-5	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Sosyal Medya Bağımlılığı	,097	,756	2,690	323	,008	1,70463	,63373	,45787	2,95138
Yaşam Doyumu	1,958	,163	,934	323	,351	,48093	,51480	-,53186	1,49372
Psikolojik Sağlık	,336	,562	-3,783	323	,000	-2,08887	,55213	-3,17509	-1,00264
			-3,853	208,058	,000	-2,08887	,54220	-3,15777	-1,01996

Sosyal medya bağımlılığı ile aile gelir düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo-6a). Yaşam doyumuna gelire göre karşılaştırıldığında düşük gelire yüksek gelir arasında ve orta gelire yüksek gelir arasında anlamlı fark oluşurken; düşük düzey gelire orta düzey gelir arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo-6b). Psikolojik sağlık ile gelir düzeyleri karşılaştırmasında gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Tablo-6c).

Çoklu Karşılaştırmalar

Bağımlı Değişken: Sosyal Medya Bağımlılığı
Scheffe (Tablo-6a)

(I) Gelir	(J) Gelir	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Düşük	Orta	-,92516	,73779	,456	-2,7395	,8892
	Yüksek	-,98996	,78141	,449	-2,9116	,9317
Orta	Düşük	,92516	,73779	,456	-,8892	2,7395
	Yüksek	-,06480	,70208	,996	-1,7913	1,6617
Yüksek	Düşük	,98996	,78141	,449	-,9317	2,9116
	Orta	-,06480	,70208	,996	-1,6617	1,7913

Çoklu Karşılaştırmalar

Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu
Scheffe (Tablo-6b)

(I) Gelir	(J) Gelir	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Düşük	Orta	,30013	,58353	,876	-1,1349	1,7351
	Yüksek	-1,63910*	,61804	,031	-3,1590	-,1192
Orta	Düşük	-,30013	,58353	,876	-1,7351	1,1349
	Yüksek	-1,93923*	,55529	,003	-3,3048	-,5737
Yüksek	Düşük	1,63910*	,61804	,031	,1192	3,1590
	Orta	1,93923*	,55529	,003	,5737	3,3048

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Çoklu Karşılaştırmalar

Bağımlı Değişken: Psikolojik Sağlamlık
Scheffe (Tablo-6c)

(I) Gelir	(J) Gelir	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Düşük	Orta	,40332	,64632	,823	-1,1861	1,9927
	Yüksek	-1,00502	,68453	,342	-2,6884	,6784
Orta	Düşük	-,40332	,64632	,823	-1,9927	1,1861
	Yüksek	-1,40834	,61503	,074	-2,9208	,1041
Yüksek	Düşük	1,00502	,68453	,342	-,6784	2,6884
	Orta	1,40834	,61503	,074	-,1041	2,9208

Sosyal medya bağımlılığının günlük internet kullanım süresine göre değişip değişmediğine bakıldığında 1-3 saat kullananlarla 3-6 saat ve 6 saatten fazla kullananlar arasında anlamlı farklılık bulunmuş, 3-6 saat ile 6 saatten fazla arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo-7).

Çoklu Karşılaştırmalar

Bağımlı Değişken: Sosyal Medya Bağımlılığı
Scheffe (Tablo-7).

Günlük İnternet Kullanımı	Günlük İnternet Kullanımı	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1-3 saat	3-6 saat	-1,89346*	,66334	,018	-3,5247	-,2622
	6 saatten fazla	-3,65185*	,77462	,000	-5,5568	-1,7469
3-6 saat	1-3 saat	1,89346*	,66334	,018	,2622	3,5247
	6 saatten fazla	-1,75839	,74319	,062	-3,5860	,0692
6 saatten fazla	1-3 saat	3,65185*	,77462	,000	1,7469	5,5568
	3-6 saat	1,75839	,74319	,062	-,0692	3,5860

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Yaşam doyumunun günlük internet kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında kullanım sürelerinin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur (Tablo-8).

Çoklu KarşılaştırmalarBağımlı Değişken: Yaşam Doyumu
Scheffe (Tablo-8)

Günlük İnternet Kullanımı	Günlük İnternet Kullanımı	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1-3 saat	3-6 saat	-,64121	,54972	,507	-1,9931	,7107
	6 saatten fazla	,33286	,64194	,874	-1,2458	1,9115
3-6 saat	1-3 saat	,64121	,54972	,507	-,7107	1,9931
	6 saatten fazla	,97407	,61589	,288	-,5405	2,4887
6 saatten fazla	1-3 saat	-,33286	,64194	,874	-1,9115	1,2458
	3-6 saat	-,97407	,61589	,288	-2,4887	,5405

Psikolojik sağlık düzeylerinde günlük internet kullanımına göre anlamlı fark olup olmadığına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Tablo-9).

Çoklu KarşılaştırmalarBağımlı Değişken: Psikolojik Sağlık
Scheffe (Tablo-9)

Günlük İnternet Kullanımı	Günlük İnternet Kullanımı	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1-3 saat	3-6 saat	-,01782	,60335	1,000	-1,5016	1,4659
	6 saatten fazla	,63016	,70456	,671	-1,1025	2,3628
3-6 saat	1-3 saat	,01782	,60335	1,000	-1,4659	1,5016
	6 saatten fazla	,64798	,67597	,632	-1,0144	2,3103
6 saatten fazla	1-3 saat	-,63016	,70456	,671	-2,3628	1,1025
	3-6 saat	-,64798	,67597	,632	-2,3103	1,0144

Sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilere bakıldığında; sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında 0.05 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu (-,139*); sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında 0.01 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu (-,227**); yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasında 0.01 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu (,361**) bulunmuştur (Tablo-11).

Açıklayıcı İstatistikler (Tablo-10)

	Mean	Std. Deviation	N
Sosyal Medya Bağımlılığı	17,3877	5,36655	325
Yaşam Doyumu	13,8431	4,31728	325
Psikolojik Sağlık	17,8062	4,72542	325

Korelasyonlar (Tablo-11)

		Sosyal Medya Bağımlılığı	Yaşam Doyumu	Psikolojik Sağlık
Sosyal Medya Bağımlılığı	Pearson Correlation	1	-,139*	-,227**
	Sig. (2-tailed)		,012	,000
	N	325	325	325
Yaşam Doyumu	Pearson Correlation	-,139*	1	,361**
	Sig. (2-tailed)	,012		,000
	N	325	325	325
Psikolojik Sağlık	Pearson Correlation	-,227**	,361**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	325	325	325

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunu destekleyen sonuçların olduğu çalışmalarda da sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu belirtilmiştir (Eren, 2020; Dilsiz & Kandemir, 2020). Aynı zamanda yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığını yordadığı belirtilmiştir (Cavga, 2019; Sağar & Sağar, 2022). Araştırma bulgularına zıt yönde sonucun olduğu çalışmalara göre yaşam doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır (Çayırılı, 2017; İskender, 2023). Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmanın sonucuna göre dijital oyun bağımlılığı ile aile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Taş ve ark., 2022). Ergenler üzerinde yapılan bir başka çalışmaya göre; yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığını yordadığı, ergenlerin yaşam doyumları arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının düştüğü gözlenmiştir (Sağar & Özçelik,2022). Araştırma bulgularına zıt yönde sonuç içeren başka bir çalışmada internet bağımlılığının yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkisinin bulunduğu belirtilmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında etkili olan durumun çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinin Y kuşağına mensup olması ve bu neslin interneti yoğun şekilde kullanması olarak gösterilmiştir (Taşlıyan ve ark., 2018).

Bu araştırmanın diğer sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Cavga (2019)'un ve Hou ve ark. (2017)'nin yaptığı araştırma sonuçlarına göre de psikolojik sağlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Genç yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre de sosyal medya kullanımının süreklilik alt boyutu ile psikolojik sağlamlığın orta düzeyde negatif yönlü ilişkisi bulunduğu belirtilmiştir (Kavak ve ark., 2023). 15-64 yaş arası bireyler üzerinde yapılan çalışmaya göre sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik sağlamlığın negatif yönlü ilişkisi bulunduğu ve psikolojik sağlık sosyal medya bağımlılığını negatif yordamaktadır (Aydoğan, 2021). Genç yetişkinler üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlığın sosyal medya bağımlılığını negatif yordadığı

belirtilmiştir (Kocabıyık & Bacıoğlu, 2022). Ergenler üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre de psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığını negatif yordadığı ortaya konmuştur (Sağar & Sağar, 2022).

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre ise yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyumu yükseldikçe psikolojik sağlamlık da yükselmektedir. Araştırma sonucunu destekler nitelikteki çalışmaya göre psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyumunun psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Cavga, 2019; Yakıcı & Traş, 2018). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre de psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur (Akdeniz ve ark., 2021; Alibekiroğlu ve ark., 2018; Durak, 2021). Lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucunda da benzer nitelikte bulgular görülmüş, bu çalışmada psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordadığı belirtilmiştir (Toprak, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunurken, yaşam doyumu düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarını destekleyen bulguların bulunduğu Eren (2020)'nin çalışmasına göre sosyal medya bağımlılığında cinsiyetler arası anlamlı farklılık bulunmakta ve erkeklerin bağımlılık oranının kadınlara göre yüksek olduğu belirtilmektedir. Yine aynı çalışmada yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucu araştırma sonuçlarımıza zıt bulgu olarak bulunmuştur. Psikolojik sağlamlığın da cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirtilmiştir (Soysal, 2016). Cavga (2019)'un araştırma sonucuna göre ise yaşam doyumunun ve sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmiştir. Diğer bir çalışmaya göre sosyal medya bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve kadınların erkeklere göre yüksek düzeyde bağımlılık gösterdiği bulunmuştur (Çayırılı, 2017). İskender (2023)'ün araştırma sonucuna göre ise sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirtilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre; internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Taşlıyan ve ark., 2018). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmaya göre kadınların psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklerden anlamlı şekilde yüksek olduğu, yaşam doyumunun ise cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı dile getirilmiştir (Akdeniz ve ark., 2021). Arslan ve ark. (2015)'e göre ise kızların erkeklere göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu dile getirilmiştir. Yapılan bir diğer çalışmaya göre kadınların yaşam doyumunun erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu sonucu bulunmuştur (Taş ve ark.,2022). Lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre ise erkeklerin yaşam doyumunun kızlara göre yüksek belirlenmiştir (Altınok, 2021). Çalışmaların sonuçlarının farklılık göstermesine araştırma grubunun farklı örneklemelerden oluşmuş olmasının neden olabileceği düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik sağlık düzeylerinde bireylerin gelir durumuna göre anlamlı farklılık oluşmadığı, yaşam doyumunda ise düşük düzey gelire yüksek düzey gelir arasında anlamlı farklılık oluşurken düşük düzeyle orta düzey arasında anlamlı fark olmadığı; orta gelir düzeyi ile yüksek gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Eren (2020)'nin araştırma sonucuna göre ise sosyal medya bağımlılığında gelir düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada araştırma sonucunu destekleyen bir sonuç olarak ise yaşam doyumunun gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bu araştırmanın bir diğer sonucu olmaktadır. Cavga (2019)'un araştırma sonuçlarına göre; yaşam doyumunu gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştırırken, sosyal medya bağımlılığı gelire göre farklılaşmamaktadır. Lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sonucuna göre aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumunun ve dijital bağımlılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Altınok, 2021). Araştırma sonucunu destekleyen yönde bulgu bildiren araştırmada psikolojik sağlamlığın gelir düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Soysal, 2016).

Günlük internet kullanım süresine göre sosyal medya bağımlılığının farklılaşp farklılaşmadığına baktığımızda; 1-3 saat internet kullananlarla 3-6 ve 6 saatten fazla kullananlar arasında sosyal medya bağımlılığında anlamlı fark olduğu gözlenmiş, 3-6 saatle 6 saatten fazla kullananlar arasında ise anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Çalışma sonuçlarını destekleyen sonuçlara sahip araştırmada da katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (İskender, 2023). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmanın sonucuna göre sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Özdemir, 2019). Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmanın bulgularına göre; sosyal medya kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığını yordadığı dile getirilmiştir. Diğer yandan kullanım süresinin artması psikopatolojilerle de ilişkili görülmüştür (Bilgin, 2018). Günlük kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığı artarken diğer yandan bireylerin sosyal medya kullanmaya başladığı zaman ile de bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Aktan, 2018).

Günlük internet kullanım süresine göre yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ise anlamlı şekilde değişmediği gözlenmiştir. İnternette harcanan sürenin yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirten çalışmalar yanı sıra (Dorin, 2007; White ve ark., 2002), Şahin & Yıldırım (2019)'un bulguları haftalık ve toplam internet kullanım zamanının, internet üzerinden düzenli görüşülen ve paylaşımda bulunulan kişi sayısının yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı yönündedir (Şahin & Yıldırım, 2019). Başka bir çalışmada ise internette harcanan sürenin yaşam doyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur (Stepanikova ve ark., 2010). Ergenler üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre ise yaşam doyumunun internet kullanımını yordadığı belirtilmiş, düşük yaşam doyumunun problemlili internet kullanımına neden olduğu dile getirilmiştir (Demir ve ark., 2015). Psikolojik danışmanlarda internet kullanım süresi ile psikolojik sağlamlığın karşılaştırıldığı araştırma

sonucuna göre psikolojik sağlık kullanım süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Sonuçların farklılığının bireylerin internet kullanımını algılama şekilleri ile ilgili olabileceği düşünülmektedir (Arslan, 2018).

Öneriler

1. Psikolojik sağlamlığı ve yaşam doyumunu artırmak için sanal olmayan etkinlikler ve faaliyetler oluşturularak öğrencilere sunulmalıdır.
2. Sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin bağımlılıklarının azaltılması için kullanım süreleri konusunda farkındalık artırıcı çalışmalar yapılabileceği düşünülmektedir.
3. Cinsiyete göre farklılaşma dikkate alınarak erkek bireylere yönelik sosyal medya bağımlılığını azaltıcı ek çalışmalar yapılabilir.
4. Bireylerin yaşam doyumlarının artırılması için maddi alanda desteklenmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu çalışma 2023-2024 eğitim öğretim yılında İstanbul'da çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 18 yaşın üzerindeki öğrencilerle sınırlandırılmıştır.

KAYNAKLAR

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85-90.
- Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, K. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52.
- Aksaray, S., Yıldız, A., & Ergün, A. (1998). Huzurevi ve evde yaşayan yaşlıların umutsuzluk düzeyleri. *Ulusal Evde Bakım Kongresi, Program Özet Kitabı*, 301-303.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & KIRDÖK, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291.
- Arslan, H. (2018). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 17-35.
- Aydoğan, A. (2021). *Şehirdeki yeşil alan, dışarıda geçirilen zaman, sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Bayhan, V. (2013). Gençlik, sosyal medya ve internet bağımlılığı. *Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset ve Kültür Dergisi*, 23, 61-80.

- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Bilgin, O., & Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal journal of educational research*. 6(4): 751-758.
- Blachnio, A., Przepiora, A., & Rudnicka, P. (2016). Narcissism and self-esteem as predictors of dimensions of Facebook use. *Personality and Individual Differences*, 90, 296–301.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Demir, İ., Özköklü, D. P., & Turğut, B. A. (2015). Ergenlerin problemleri internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 720-731.
- Demirel, S., & Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- 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.
- Dorin, M. (2007). Online education of older adults and its relation to life satisfaction. *Educational Gerontology*, 33(2), 127-143.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190.
- Eren, F. (2020). *18-30 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*, 18(1), 12–23.
- Gölcü, A., BALCI, Ş., & Gölcü, A. A. (2019). Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumu arasında bir bağlantı var mı?. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 173-190.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Hodgson, D., McDonald, J. L., & Hosken, D. J. (2015). What do you mean, 'resilient'?. *Trends in ecology & evolution*, 30(9), 503-506.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31, 597–606. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001>

- Hou, X. L., Wang, H. Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J. L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences*, 109, 61-66.
- İskender, A. (2023). Sosyal Medya Bağımlılığı İle Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Tourism and Recreation*, 5(1), 35-42.
- Kararımak, Ö., & Güloğlu, B. (2014). The explanation of resilience within attachment model among adults with earthquake experience. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 43(2), 1-18.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Kavak, G., Karaköse, Ş., & Koçak, O. (2023). Psikolojik Sağlık ve İkincil Travmatik Stres İlişkisi: Sosyal Medya Kullanımının Aracı Rolü. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 7(2), 92-111.
- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 1-29.
- Kocabıyık, O. O., & Bacioğlu, S. D. (2022). Predictive roles of psychological resilience and coping skills on social media addiction. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 137-146.
- Liu, T., & Potenza, M. N. (2010). Problematic Internet use: clinical aspects. *Impulse control disorders*, 167-181.
- Marino, C., Finos, L., Vieno, A., Lenzi, M., & Spada, M. M. (2017). Objective Facebook behaviour: Differences between problematic and non-problematic users. *Computers in Human Behavior*, 73, 541–546. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.015>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262–277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*. 56, 227-238.
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
- Öz, F. & Yılmaz, B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 652–657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2009). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression and anxiety*, 26(8), 745-751.
- Sağar, M. E., & Özçelik, T. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 493-511.

- Sağar, M. E., & Sağar, S. (2022). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve yaşam doyumu. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 81-95.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS drugs*, 22, 353-365.
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social media use in 2018. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept? *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 47, 16–19.
- Stepanikova, I., Nie, N. H., & He, X. (2010). Time on the internet at home, loneliness, and life satisfaction: Evidence from panel time-diary data. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 329-338.
- Şahin, A., Özdemir, A. & Özgüner, M. (2017). Mobil Uygulama Kabul Düzeyinin Yaşam Doyumuna Etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (17), 380-394.
- Şahin, B., & Yıldırım, A. (2019). Yaşlı bireylerde internet kullanımı ile yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(2), 97-106.
- Taş, İ., KARACAOĞLU, D., AKPINAR, İ., & Taş, Y. (2022). Ergenlerde aile yaşam doyumu ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 9(1), 28-42.
- Taşlıyan, M., Hırlak, B., Güler, B., & Gündoğdu, E. (2018). İnternet bağımlılığı, yaşam doyumu ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-179.
- Toker, S., & Baturay, M. H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668–679. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.002>
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Ünal, A. T. (2015). *Social Media Addiction: A Research on University Students* (Doctoral dissertation, PhD Thesis. Marmara University).
- Vanistendael, S., & Lecomte, J. (2000). *Le bonheur est toujours possible: construire la résilience*. Bayard.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- White, H., McConnell, E., Clipp, E., Branch, L. G., Sloane, R., Pieper, C., & Box, T. L. (2002). A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing internet training and access to older adults. *Aging & Mental Health*, 6(3), 213-221.

- Yakıcı, E., & Traş, Z. (2018). Life satisfaction and loneliness as predictive variables in psychological resilience levels of emerging adults. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 176-184.
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935.