**Z KUŞAĞININ SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ YAŞAM TATMİNLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

**Gökben Bayramoğlu[[1]](#footnote-1)**

**Fırat Gültekin[[2]](#footnote-2)**

90’ların sonu ve 2000’lerden sonra doğan ve teknolojiyle iç içe büyümüş kişileri kapsayan Z kuşağı, “dijital yerli” olarak tanımlanmaktadır. İnternet ve sosyal medya kullanımda oldukça etkin olan bu kuşak, aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı konusunda da potansiyel bir riskle de karşı karşıyadır. Sosyal medya bağımlılığı, sorunlu sosyal medya kullanımı ya da takıntılı sosyal medya kullanımı gibi terimler, davranışsal bağımlılık semptomlarıyla ya da kendini kontrol edememe duygusuyla karakterize edilen, uygunsuz sosyal medya kullanımını ifade etmektedir. Fiziksel ve duygusal problemlere neden olan sosyal medya bağımlılığı, kişiler arası ilişkileri ve sosyal gelişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Bu çalışmada ise Z kuşağının sosyal medya bağımlılığının, yaşam tatminleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma kapsamında kolayda örneklem yoluyla ulaşılan 555 üniversite öğrencisinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda en yaygın olarak kullanılan sosyal medya türlerinin Instagram (%31), Whatsup (%30,5) ve YouTube (%18,8) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yarısına yakını (%42,5), günlük 4 saatten fazla sosyal medya kullandıklarını ifade etmektedir. Katılımcıların sosyal medya kullanımlarının, yaşam tatminleri üzerinde düşük düzeyde (R2=0,03), negatif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Yaşam tatmini etkileyen çok fazla faktör olduğu düşünüldüğünde, etki düzeyi düşük bile olsa sosyal medya kullanım düzeylerinin kişilerin yaşam kalitelerini ve memnuniyetlerini etkileyecek düzeye ulaşması konuya ilişkin detaylı araştırmaların yapılmasını önemli hale getirmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Z Kuşağı, sosyal medya bağımlılığı, yaşam tatmini

**THE EFFECTS OF SOCIAL MEDIA ADDICTION OF GENERATION Z ON LIFE SATISFACTION**

Generation Z, which includes people born in the late 90s and after the 2000s and who grew up with technology, is defined as "digital native". This generation, which is very effective in using the internet and social media, also faces a potential risk in terms of social media addiction. Terms such as social media addiction, problematic social media use, or obsessive social media use to refer to inappropriate social media use characterized by behavioral symptoms of addiction or a sense of lack of self-control. Social media addiction, which causes physical and emotional problems, negatively affects interpersonal relationships and social development. In this study, the effect of social media addiction of the Z generation on their life satisfaction was investigated. Within the scope of the research, the social media usage habits of 555 university students, who were reached by easy sampling, were examined. The findings revealed that the most commonly used types of social media are Instagram (31%), Whatsup (30.5%), and YouTube (18.8%). Nearly half of the participants (42.5%) state that they use social media more than 4 hours a day. Participants' use of social media has a low (R2=0.03), negative and significant effect on their life satisfaction. Considering that there are many factors affecting life satisfaction, the fact that social media usage levels reach a level that will affect people's quality of life and satisfaction, even if the effect level is low, makes it important to conduct detailed research on the subject.

**Keywords**: Generation Z, social media addiction, life satisfaction

1. Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, İİBF/İşletme Bölümü, [gokbenbayramoglu@hitit.edu.tr](mailto:gokbenbayramoglu@hitit.edu.tr), orcid.org/0000-0002-6880-6903 [↑](#footnote-ref-1)
2. Öğr. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Alaçam MYO, [firat.gultekin@omu.edu.tr](mailto:firat.gultekin@omu.edu.tr), Orcid:0000-0001-9456-1818 [↑](#footnote-ref-2)