

EFFECTS OF FACEBOOK USE ON WELL-BEING: A SELF-
DETERMINATION THEORY PERSPECTIVE

A THESIS SUBMITTED TO
THE GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
OF
MIDDLE EAST TECHNICAL UNIVERSITY

BY

ELİF MANUOĞLU

IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE
IN
THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

AUGUST 2016

Approval of the Graduate School of Social Sciences

Prof. Dr. Tlin Genoz
Director

I certify that this thesis satisfies all the requirements as a thesis for the degree of Master of Science.

Prof. Dr. Sibel Kazak Berument
Head of Department

This is to certify that we have read this thesis and that in our opinion it is fully adequate, in scope and quality, as a thesis for the degree of Master of Science.

Assoc. Prof. Dr. Ahmet Uysal
Supervisor

Examining Committee Members

Assoc. Prof. Dr. Ahmet Uysal (METU,PSY) _____

Asst. Prof. Dr. Emre Selçuk (METU,PSY) _____

Assoc. Prof. Dr. Derya Hasta (Ankara University,PSY) _____

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Name, Last name : Elif Manuoğlu

Signature :

ABSTRACT

EFFECTS OF FACEBOOK USE ON WELL-BEING: A SELF- DETERMINATION THEORY PERSPECTIVE

Manuoğlu, Elif

B.S., Department of Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ahmet Uysal

August 2016, 64 pages

Since Facebook use has been quite common among university students and influenced their well-being, the primary aim of this thesis is to investigate the effects of Facebook use on well-being. Diary method was used and participants completed daily measures of Facebook, daily motivations and daily need satisfaction regarding Facebook use, and daily well-being measures over 14 days. Results were partially supported and it was shown that active Facebook use did not predicted well-being whereas using Facebook with autonomous motivation predicted significant well-being. Moreover, proposed mediation model was supported. The relationship between relative autonomy gained from Facebook activities and daily-well-being was mediated by daily need satisfaction at Facebook. Contributions, limitations, and future directions were discussed.

Keywords: Facebook use, self-determination theory, intrinsic-extrinsic motivation

ÖZ

FACEBOOK KULLANIMININ İYİ OLUŞ HALİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: BİR ÖZ-BELİRLEME KURAMI PERSPEKTİFİ

Manuoğlu, Elif

Yüksek Lisans, Psikoloji Bölümü

Danışman: Doç. Dr. Ahmet Uysal

Ağustos 2016, 64 sayfa

Facebook kullanımı, üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygındır ve iyi oluş hallerini etkilemektedir. Ancak literatürde, bu konuyla ilgili çelişkili bulgular sunulmuştur. Bu tezin temel amacı, Facebook kullanımının iyi oluş hali üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu çalışmada günlük dizaynı kullanılmıştır ve katılımcılar 14 gün boyunca günlük Facebook kullanımı, günlük motivasyon ve Facebook’ ta günlük temel psikolojik gereksinimlerin tatmini ölçeklerini doldurmuşlardır. Hipotezler kısmen desteklenmiştir. Aktif Facebook kullanımı iyi oluş halini yordamazken, Facebook’u özerk motivasyonlarla kullanmak, iyi oluş halini anlamlı bir şekilde yordamıştır. Bunlara ek olarak, önerilen mediasyon modeli desteklenmiştir. Facebook aktivitelerinden elde edilen otonomi ile günlük iyi oluş hali arasındaki pozitif ilişkide, günlük temel gereksinim tatmini aracı değişken olmuştur. Çalışmanın katkıları, zayıf noktaları ve gelecek çalışmalar için öneriler tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Facebook kullanımı, öz-belirleme teorisi, içe yönelik ve dışa yönelik motivasyon

ACKNOWLEDGMENTS

First of all, I should thank my advisor Assoc. Prof. Dr. Ahmet Uysal for his help, feedbacks, and deep patience in this hard and long process. He was always clear and understanding to me. I was very anxious during this process and his psychological support helped me to relax.

I also thank Asst. Prof. Dr. Emre Selçuk and Assoc Prof. Dr. Derya Hasta for their valuable feedbacks as my jury members.

I thank all my instructors at Middle East Technical University at the Department of Psychology as well. They have been creating challenging environments for us and thus, we have been trying to do the best.

I am also so thankful to my family. They were always supportive and kind.

I thank my department colleague Fatih Yılmaz for his feedbacks before the defense and his patience for my all questions.

I thank my lab friends Gamze Turunç, Bülent Aykutoğlu, Esra Açıgil, and Gazi Kısa for their feedbacks in various steps of this process. Their help was appreciated.

Lastly, I am so thankful to Zeynep Cansu Özçınar, Esra Atıcı, Tuğrul Kanmaz, and Akif Yıldız for being with me in my hard and anxious times when writing this thesis. I greatly appreciated their presence in my life.

TABLE OF CONTENTS

| | |
|---|-----|
| PLAGIARISM..... | iii |
| ABSTRACT..... | iv |
| ÖZ | v |
| ACKNOWLEDGMENTS..... | vi |
| TABLE OF CONTENTS | vii |
| LIST OF TABLES | ix |
| LIST OF FIGURES..... | x |
| CHAPTER | |
| 1. INTRODUCTION..... | 1 |
| 1.1 General Introduction | 1 |
| 1.2 The Relationship between Facebook Use and Well-Being..... | 3 |
| 1.3 Passive-Active Use of Facebook..... | 4 |
| 1.4 Self-Determination Theory | 5 |
| 1.4.1 Intrinsic and Extrinsic Motivation | 6 |
| 1.4.2 Basic Psychological Needs | 11 |
| 1.4.3 Basic Need Satisfaction at Online Environments | 13 |
| 1.5 The Present Study | 14 |
| 2. METHOD..... | 16 |
| 2.1 Participants..... | 16 |
| 2.2 Procedure..... | 17 |
| 2.3 Materials..... | 23 |
| 2.3.1 Daily Facebook Use Patterns | 18 |
| 2.3.2 Situational Motivation Scale (SIMS)..... | 19 |
| 2.3.3 Daily Need Satisfaction..... | 20 |
| 2.3.4 Daily Well-Being | 20 |
| 3. RESULTS | 22 |

| | |
|---|----|
| 4. DISCUSSIONS | 27 |
| 4.1 Limitations | 32 |
| 4.2 Conclusion..... | 32 |
| REFERENCES..... | 34 |
| APPENDICES | |
| Appendix A: General Need Satisfaction Scale | 41 |
| Appendix B: Facebook Use Patterns..... | 43 |
| Appendix C: Situational Motivation Scale | 46 |
| Appendix D: Daily Need Satisfaction..... | 47 |
| Appendix E: Well-Being..... | 48 |
| Appendix F: Positive-Negative Emotions..... | 49 |
| Appendix G: Symptoms | 50 |
| APPENDIX H: TURKISH SUMMARY/TÜRKÇE ÖZET..... | 51 |
| APPENDIX I : TEZ FOTOKOPİSİ İZİN FORMU..... | 64 |

LIST OF TABLES

TABLES

| | |
|--|----|
| Table 1 Multilevel Model with Daily Well-Being as the Criterion Variable... .. | 23 |
| Table 2 Multilevel Model with Daily Well-Being as the Criterion Variable | 24 |
| Table 3 Multilevel Model with Daily Well-Being as the Criterion Variable | 25 |

LIST OF FIGURES

FIGURES

| | |
|--|----|
| Figure 1 Fixed Effects for Multilevel Mediation Model..... | 26 |
|--|----|

CHAPTER 1

INTRODUCTION

1.1. General Introduction

Social networking is among the one type of online application providing a significant backdrop for social, emotional, and cognitive status of people (Pempek, Yermolayeva, & Calvert, 2009). That is, social networking websites (SNSs) such as Friendster, CyWorld, MySpace, Twitter, and Facebook have been creating new and individualized public spaces and socialization areas for people (Sener, 2009). In other words, online SNS use promotes establishment of new social connections and maintenance of social ties that are already present among users. Basically, individuals present themselves and construct a profile in these websites (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). These websites have become highly popular over the last few years (Marshall, Bejanyan, Di Castro, Lee, 2013). Especially Facebook has become one of the most frequently and commonly used SNS since its establishment in 2004 at Harvard University (Bevan, Gomez, & Sparks, 2014).

Initially, Facebook was introduced for the use of university students, but is currently reachable for anyone having an e-mail address (Boyd & Ellison, 2008). With an estimate of 1.23 billion active users as of December 2013 (Facebook Key Facts, 2014), Facebook is the second most visited website in the United States and around the world (Aleka, 2013). Users of Facebook engage in this site to promote a sense of community and connectedness with people around them in general (Sheldon, 2008).

Regarding the Facebook's main mission, people can create profiles which contains information about themselves, add friends to their network, join virtual

groups, post photos, videos and status updates both to their profile or their friends' profile, leave comments to their friends' posts, communicate privately by utilizing messaging function of Facebook, send invitations to their friends for upcoming events or create events (Marshall et al., 2013). Furthermore, Facebook members can learn common interests such as hobbies, and musical tastes, relationship status, hometown, and college information of their friends if these information are presented at the profile page (Ellison et al., 2007). According to research findings, people use Facebook mostly to spend time, keep in touch with their friends and, to watch and find out what other people are doing (Joinson, 2008; Sener, 2009). Because of these mentioned features of Facebook, it can be considered a public environment in which individuals are exposed each other's 'Facebooking'. It was demonstrated in a survey that individuals in Facebook care about their Facebook friends' comments or sharings if these are especially related to themselves (Sener, 2009). This can be an evidence that forming and managing favorable impressions can be important for some people in Facebook (Walther, Van Der Heide, Kim, Westerman, & Tong, 2008).

'Facebooking' is quite common especially among the college populations. Spending time on Facebook have become one of the daily activities among U.S young adults (Pempek et al., 2009). A study conducted in Turkey showed similar results with U.S. According to the findings, Facebook use is more common among the 18-24 and 25-30 age groups as compared to other age groups (13-17, 31-40, and 41-65). With regard to amount of Facebook use, 26.9% of users participated in the study check into their accounts more than five times in a day. In total, 68.4% of users in the study login their Facebook account at least once in a day. Based on these findings, it can be concluded that Facebook has become a part of daily routine of Turkish young population as well (Sener, 2009). Since Facebook is used daily and frequently as studies showed, investigating its effects on well-being requires a longitudinal design. Therefore, data of the present study will be collected through diary method. Participants will complete an online dairy records for 14 consecutive days.

1.2. The Relationship between Facebook Use and Well-Being

High level of popularity of Facebook, especially among the young population researchers to investigate the reasons of Facebook use, manner in which people use it, and effects of Facebook use on well-being (Anderson, Fagan, Woodnutt, & Chamarro-Premuzic, 2012). As Facebook has developed consistently and reached more and more people since its foundation, especially the effects of Facebook use on well-being has become one of the most frequently examined research topic in last years (Bevan et al., 2014). Although well-being is quite important topic in SNS research, there is no consensus in studies examining the effects of Facebook use on well-being in terms of their results. For instance, while some research have found associations between aspects of Facebook use and increased self-esteem (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006; Yang & Brown, 2015), maintenance and creation of social capital (Burke, Marlow, & Lento, 2010; Ellison et al., 2007); decreased level of loneliness (Burke et al., 2010; Deters & Mehl, 2012), more positive view one one's physical appearance (Rutledge, Gillmor, & Gillen, 2013), other findings showed that there are also negative consequences of Facebook use. For example, spending a great deal of time on Facebook over 14-day period decreased life satisfaction (Kross et al., 2013); spending great deal of time on Facebook decreased life-satisfaction (Krasnova, Wenninger, Widjaja, Buxman, & 2013; Satici & Uysal, 2015); increased stress level (Bevan et al., 2014), decreased empathic social skills of its users (Chan, 2014), increased depressive symptoms (Blease, 2015; Davila, 2013; Feinstein, Hershenberg, Bhatia, Latack, Meuwly, & Steers, Wickham, & Acitelli, 2014), decreased mood (Sagioglou & Graitmeyer, 2014), and decreased self-esteem (Vogel, Rose, Roberts, & Eckless, 2014).

Since Facebook is highly popular and available to the masses, it is possible that problematic use patterns can emerge among members and this can influence well-being negatively. It was suggested in a study that various aspects of how Facebook is

used can be better predictors than total amount of time it is used in terms of problems associated with the Facebook use (Kittinger, Correia, & Irons, 2012). Therefore, different types of Facebook use among members of Facebook can have important consequences for them in terms of their well-being. Because of this, it is quite crucial to examine different type of use patterns and their effects on well-being.

1.3. Passive-Active Use of Facebook

According to some studies in the Facebook literature, there are mainly two kinds of Facebook use (Burke et al, 2010; Deters & Mehl, 2013; Krasnova et al., 2013; Verduyn et al, 2015). Basically, these are passive and active use. In active use, individuals actively engage in activities increasing direct exchange with others such as giving comments and likes to others' posts, sending messages to their friends, sharing videos, photos, and status updates which are visible to others; whereas in passive use, people consume information without direct exchanges such as scrolling through news feed, viewing post, looking photos, investigating others' profiles, reading interactions between friends without giving any reaction (comment or like) to them (Burke et al; Deters & Mehl, 2013; Krasnova et al., 2013).

It was demonstrated that passive usage has detrimental effects on users' well-being especially via envy and jealousy feelings, which in turn decrease affective well-being of individuals (Krasnova et al., 2013; Tandoc Jr, Ferruci, Duffy, 2015; Verduyn et al., 2015). This effect was also confirmed when active Facebook use, non-Facebook online network use, and direct social interactions were controlled. This can be considered as an evidence to specificity of the effects of passive use on well-being (Verduyn et al., 2015). On the other hand, active use was found as more beneficial for the users because it can create a sense of belongingness to the Facebook community and higher social connectedness (Burke et al., 2010; Deters & Mehl, 2013;).

Although number of studies presented findings about the positive effects of active use and negative effects of passive use of Facebook on well-being, effects of use patterns on well-being will be examined to see that whether these common effects are present in this study. In the light of the presented information about the effects of active and passive use patterns on well-being, I first tested the hypothesis that active use of Facebook will predicts positive daily well-being. Specifically, the more active Facebook is used daily, the more daily positive well-being will be observed (H1).

Although study findings demonstrated negative effects of passive use and positive effects of active use on well-being, active and passive users of Facebook may not be influenced in this manner in some situations. Users' type of motivation when using Facebook can moderate the effect of active and passive use on well-being. To untangle contradictory findings and to understand better the effects of different use of Facebook patterns on well-being, self-determination theory (SDT) and some of its propositions concerning intrinsic-extrinsic motivation (Ryan & Deci, 2010) and basic psychological needs satisfaction (Deci & Ryan, 2000, 2008) were used in the current study. Mainly, the aim of the present study is to investigate the relationship between daily Facebook use and daily well-being by using self-determination theory perspective.

1.4. Self-Determination Theory

SDT (Deci & Ryan, 1985, Ryan & Dec, 2000) is a macro-theory of human motivation and emphasizes the inner resources of personality development and behavioral self-regulation (Ryan, Kuhl, & Deci, 1997). In general, SDT emphasizes the interaction between the growth-oriented and proactive human being and the social environment which can either facilitate or frustrate psychological well-being, activity, and growth (Deci & Ryan, 2000). SDT claims that human beings have the capacity to

act on and master both their inner forces such as drives and emotions, and the external forces such as environment, they face with.

Moreover, growth, integrated functioning, and development are the inherent tendencies of human beings. However, although humans have a tendency toward optimal development and activity, they need some nutriments from their social environments to achieve these tendencies. That is, individuals should receive necessary support from their environments in order to develop effectively and function optimally (Deci & Vansteenkiste, 2004). The theory examines some basic life issues such as personality-development, self-regulation, universal psychological needs, life goals and aspirations, energy, and vitality (Deci & Ryan, 2008). Because of these reasons, SDT have been used to deal with variety of issues within life domains (Deci & Ryan, 2008).

Since Facebook has been used frequently by college populations, it can be considered one of the domains in which SDT can examine the relationship between Facebook use and well-being. Although it was demonstrated in studies that active use affects well-being positively and passive use affects negatively, motivations behind use patterns have not been examined. Perhaps, conflicting findings about the effects of Facebook use on well-being originated from this shortcoming. At that point, questioning the reasons of specific use patterns can give more precise information about the effects of Facebook use on well-being. To clarify this issue, intrinsic-extrinsic motivation concept of SDT was used.

1.4.1. Intrinsic and Extrinsic Motivation

Motivation is related to many aspects of action and intention such as direction, energy, and persistence (Ryan & Deci, 2000). SDT claimed that not only level of motivation (low-high) but also type of motivation (intrinsic-extrinsic) for an action can be different in individuals (Ryan & Deci, 2000a). Therefore, it has distinguished

mainly two kinds of motivation which are intrinsic and extrinsic motivation, by examining actions at any given time. This distinction is quite important because different kinds of motivation is associated with variety of experiences and consequences for individuals in terms of persistence, performance, and well-being (Ryan & Deci, 2000).

Basically, if an activity is performed to obtain some tangible reward, the motivation behind that activity is extrinsic whereas if an activity is performed to obtain the inherent satisfaction of the activity, the motivation is intrinsic (Ryan & Deci, 2000). Although level of autonomy is high for the intrinsically motivated actions, this does not mean that extrinsically motivated actions do not provide individuals with autonomy. Thus, rather than simply considering autonomy thwarting environments as extrinsic motivator, SDT states that degree of extrinsic motivation can change in its level of autonomy (Ryan & Connell, 1989; Vallerand, 1997).

Organismic Integration Theory (OIT) (Deci & Ryan, 1985), a sub theory of SDT, detailed the different types of extrinsic motivation based on their level of autonomy and showed them on the self-determination continuum. Some types of extrinsic motivation are regarded as impoverished forms of motivation and some of them are considered as more agentic and active based on their level of autonomy (Ryan & Deci, 2000a). At that point, SDT claimed that there are different degrees to which value and regulation of a behavior are internalized depending on the autonomy level of the extrinsic motivation. Since there are lots of activities for people which are not interesting and compatible with their values, they should try to internalize regulations and values for better well-being which is influenced positively at the behaviors performed with more autonomous motivations (Ryan & Deci, 2000b).

In total, six types of motivation, amotivation, four types of extrinsic motivation, and intrinsic motivation, were explained at self-determination continuum (Ryan & Deci, 2000). Firstly, amotivation refers to “state of lacking the intention to act” (Ryan & Deci, 2000). When amotivated, individuals either do not perform or perform without any intention the behavior in question. Moreover, individuals do not feel a sense of personal causation when performing the behavior. Level of perceived

competence is also low in amotivated individuals (Ryan, 1995). They do not value the activity (Ryan, 1995), feel competent to do the activity (Deci, 1975), and believe performing the activity brings desired outcomes (Seligman, 1975).

Secondly, external regulation appears on the continuum. Level of autonomy is the lowest at this type of extrinsic motivation (Ryan & Deci, 2000a). Accordingly, individuals perform a behavior because of the coercion exposed by others or an externally imposed reward. Regulatory power of a behavior originates from external forces, not the person. The typical feeling is to be controlled for the individuals experiencing external regulation in their behaviors. If the external force is absent, the behavior in question is not performed by individuals (Ryan, 1995). For example, if a university student shares posts about the effects of global warming to win a prize in a Facebook competition, the behavior in question is externally regulated. Otherwise, the student would not share these kinds of posts in Facebook. The behavior of sharing global warming post is an example of active use of Facebook which was introduced as affecting well-being positively. However, since motivation behind that behavior is external forces, not the student, the association between daily well-being of that student and sharing behavior can be negative.

Thirdly, introjection appears on the self-determination continuum. It is a type of internal regulation but still highly controlling for the individual because it represents behaviors which are performed in order to avoid guilt or anxiety or to obtain pride or ego-enhancements (Ryan & Deci, 2000a). Therefore, approval of others is important for individuals (Ryan, 1995). Although individuals experience internal regulation to a degree, they do not feel that introjected behaviors represent their inner sense of self (Ryan & Deci, 2000a). For example, if the university student shares posts about the effects of global warming in Facebook to impress the professor who gives lecture in the class about this topic, this behavior is regarded introjected. Again, the behavior is an example of active use, but the motivation behind the activity is introjection. Therefore, the relationship between daily well-being of that student and sharing behavior can be negative.

Fourthly, identification appears at the continuum. It is described as more autonomous form of behavioral regulation as compared to other types of extrinsic motivation (Ryan, 1995). Individuals understand the personal relevance of a behavior for them (Ryan & Deci, 2000a). When an individual identifies with a behavior, s/he feels that performing the behavior reflects her/his characteristics and values. The pressure and control felt in introjection and external regulation are somewhat decreased in identified regulation (Ryan, 1995). For instance, if the student stalks some specific Facebook pages to see posts about the effects of global warming because thinks that it is beneficial for her/him, the motivation is identification. However, although the behavior in question is an example of passive use, effects of it on the well-being may not be negative as demonstrated at the previous passive use of Facebook studies.

Fifth type of behavioral motivation is integration, defined as the most autonomous form of extrinsic motivation. After identified regulations have been organized and accepted completely by the self, integration come into existence. For this to happen, individuals should embrace new regulations in harmony with their existing needs and values (Ryan & Deci, 2000a). This is highly crucial transformation process because one moves from heteronomy to autonomy (Ryan, 1995). Integrated motivation is quite similar with intrinsic motivation but it is still regarded as extrinsic because a behavior performed with integrated motivation is performed to attain a separate outcome, although this behavior is volitional and valued by the self (Ryan & Deci, 2000a). For example, if the university student stalks specific Facebook pages to see posts about the effects of global warming because thinks that concerning this crucial topic is consistent with her/his values, the motivation behind that behavior is regarded integration. Again, stalking Facebook pages to see global warming posts is an example of passive use, but the relationship between daily well-being of that student and stalking behavior can be positive.

Lastly, intrinsic motivation appears on the continuum. As mentioned briefly at the beginning, it concerns individuals' tendency to pursue activities that bring challenge and novelty and enables them to use their capacities effectively. The

tendency to concern about novelty, challenge, and using skills effectively and creatively are important characteristics of human nature and have crucial influences on persistence, performance, and well-being of individuals across life span (Ryan & Deci, 2000a). If individuals perform an activity for the inherent satisfaction obtained from that activity rather than for the tangible rewards as an outcome of the activity, the motivation of individuals for that activity is regarded as intrinsic and thus, their well-being is affected positively (Ryan & Deci, 2000a). For instance, if the student stalks specific Facebook pages giving information about the effects of global warming only for the interest and enjoyment, her/his daily well-being can be affected positively. The stalking behavior is an example of passive use, but the motivation behind that behavior can change its effects on the daily well-being as it is the case in the previous examples.

As examples above implied, aforementioned effects of Facebook use patterns on well-being can change depending on the motivation behind them. On the basis of this, it was hypothesized that the relationship between daily Facebook use patterns which were active and passive use and daily well-being will be moderated by the type of motivation Facebook users have (H2). Furthermore, behaviors performed with more autonomous forms of motivation influence well-being positively. Using that logic at Facebook, it was also hypothesized that the relationship between Facebook use with more autonomous forms of motivation and daily well-being will be positive (H3).

Secondly, basic need satisfaction concept of SDT will be used to examine the mechanism between Facebook use and well-being, as stated. Since Facebook has become a part of daily routines of college populations, it can also be an environment in which the relationship between basic need satisfaction and Facebook use can be examined.

1.4.2. Basic Psychological Needs

According to SDT, there are three basic psychological needs in humans which are essential for well-being. These are the needs for autonomy, competence, and relatedness. They are universal and needed for proactivity, optimal development, and psychological health. SDT points out that the way these basic needs are expressed and satisfied can show differences across different contexts and cultures, but these psychological needs maintain their functional relevance in these situations (Deci & Ryan, 2000). Satisfaction of them results in well-being, whereas frustration of them causes ill-being such as passivity, fragmentation, and alienated functioning (Deci & Vansteenkiste, 2004). Moreover, achievement of other goals can also contribute to happiness or hedonic satisfaction of individuals, but satisfaction of these basic psychological needs are essential for continuous well-being and healthy development (Ryan & Deci, 2001).

The first basic psychological need, autonomy, underscore the universal desire of individuals to be causal agents, to experience volition, and to act consistently in their behaviors with their integrated sense of self in general (De Charms, 1968; Deci & Ryan, 1985). Basically, an individual is considered as autonomous when s/he initiates and performs actions willingly and embraces these actions and also values within these actions (Deci & Ryan, 1985). Accordingly, individuals often feel less autonomous when they have to perform a behavior which they do not believe in. For instance, societal norms can decrease the autonomy level of individuals if individuals do not believe the necessities and values of those norms for themselves (Chirkov et al., 2003).

The second basic psychological need is competence and emphasizes the people's universal desire to act in their environment effectively and feel mastery in their behaviors in general (Deci & Ryan, 2000). Competent individuals have an inherent desire to explore and manipulate their environment and also perform challenging tasks in order to surpass themselves. That is, they want to exceed a standard in their performance (Sheldon, Elliot, Kim, & Kasser, 2001). Activities that satisfy competence needs are optimally challenging, they are neither too hard nor too easy. Satisfaction of this need is associated with adaptation to novel and complex

environments easily, whereas frustration of it brings about lack of motivation and helplessness (Deci & Ryan, 2000).

The last basic need is relatedness. It highlights the universal tendency to interact, to form close relationships, and experience genuinely caring for other people (Baumeister & Leary, 1995). When individuals establish close and high quality relationships and experience interpersonal connection with others in a supportive and trusting manner, the need for relatedness is satisfied (Van den Broeck, Vansteenkiste, De Witte, Soenens, & Lens, 2010). Individuals whose relatedness needs are not satisfied desire to meet new great friends in order to be understood and appreciated and in order not to feel lonely (Sheldon & Gunz, 2009).

Some characteristics of these needs should be mentioned in order to understand their contribution to well-being clearly. Firstly, since all basic needs are crucial for well-being and there is no particular order in which basic needs should be satisfied (Van den Broeck et al., 2010). Secondly, these needs are not learned by interacting with contexts rather, they are innate tendencies (Deci & Ryan, 2000). However, individuals have to show some effort to satisfy them. Generally, they are inclined to prefer those situations that permit satisfaction of these needs and away from those environments that thwart the satisfaction of them (Deci & Vansteenkiste, 2004). Thirdly, SDT does not emphasize individual differences in terms of need strength, but focuses on how much these needs are satisfied (Deci & Ryan, 2000). Fourthly, SDT claims that after basic needs are satisfied, individuals continue to perform activities or enter contexts which contribute to gratification of these needs more energetically rather than giving up because they understand that these activities and contexts are need-fulfilling (Deci & Ryan, 2000). Finally, although it is generally regarded that there is a trait-level association between basic psychological needs and well-being, diary studies showed that daily satisfaction of them also contributes to higher daily well-being (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000; Sheldon, Ryan, & Reis, 1996).

The relationship between basic need satisfaction and well-being has been well established in the studies conducted so far. For example, in an earlier diary research,

it was demonstrated that satisfaction of two basic needs, autonomy and competence, is related to emotional well-being. The most important finding of this study is that these needs contribute to well-being both trait-level and day-level (Sheldon, Ryan, & Reis, 1996). In many other studies, it was demonstrated that autonomy, competence, and relatedness had unique contributions to many kinds of outcomes related to well-being such as secure relationship attachments (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000), effective work performance and satisfaction (Baard, Deci, & Ryan), and positive teacher-course evaluations (Filak & Sheldon, 2003).

1.4.3. Basic Need Satisfaction at Online Environments

In addition to the contexts mentioned above, the Internet has been providing a new environment, in which young people and adolescents engage in variety of activities such as doing academic tasks, online social interactions, and doing their work (Wang, Tao, Fan, & Tao, 2015). Therefore, the relationship between Internet use and well-being was investigated in some cyber environments and thriving findings were demonstrated. For instance, it was shown that joining online games can satisfy all three needs because one chooses and decides what to do (autonomy), achieves levels and completes duties (competence), and interacts intensely with other gamers (relatedness) in games (Hsu, Wen, & Wu, 2009; Kandell, 1998, Yee, 2006). Moreover, it was found in another study that psychological well-being was affected positively by need satisfaction perceived online and perceived in daily life (Wang et al., 2015). As mentioned, Facebook has become quite common among the young population so it can be a promising cyber environment to investigate relationship between daily need satisfaction at Facebook and daily well-being.

As remembered, a positive relationship between relative autonomy gained from Facebook activities and daily well-being was hypothesized. This relationship can be mediated by daily need satisfaction at Facebook. In such a manner that, more

autonomously motivated Facebook activities can satisfy daily needs and thus, daily well-being can be affected positively. Specifically, it was hypothesized that the positive relationship between autonomous motivation when using Facebook and daily well-being will be mediated by daily need satisfaction at Facebook (H4).

1.5. The Present Study

The data of the present study collected through diary method because of its several advantages. Firstly, it enables to collect longitudinal data. Secondly, individuals report events and experiences of daily lives frequently which is not possible in other designs. Thirdly, diary methods decrease the possibility of retrospection by minimizing the amount of time passed between the experience and reports of this experience (Bolger, Davis, & Rafaeli, 2003). Finally, the quality of Facebook usage can vary daily, therefore, it is important to assess these changes. All these benefits of diary method provided more accurate account of data in this study.

As it was mentioned before, Facebook have become highly popular and almost become a part of daily life of the college populations. However, whether it has detrimental or beneficial effects on the well-being has not been clarified in the studies conducted so far. That is to say, there are contradictory research findings related to relationship between effects of Facebook use and well-being in the literature.

The reason for the contradictory findings may be related to different types of Facebook use patterns which were classified as mainly active and passive use. Although it was shown that active use of Facebook has beneficial effects and passive use of Facebook has detrimental effects on the well-being, this trend may not be valid in every instances. The type of motivation that individuals have when using Facebook can have significant effects on the Facebook use-well-being relationship. The reason for why individuals do some certain activities in Facebook rather than what they do in Facebook can give more precise information about the effects of Facebook use on

well-being. All in all, to clarify these contradictory findings about well-being, SDT and its propositions which are intrinsic-extrinsic motivation and basic psychological need satisfaction were used in the current study. In light of these information, the purpose of the current study is to examine the relationship between effects of daily Facebook use and daily well-being by using SDT perspective.

Specific hypotheses of the study:

H1: The more active Facebook is used daily, the more daily positive well-being will be observed.

H2: The relationship between daily Facebook use patterns which were active and passive use, and daily well-being will be moderated by the type of motivation Facebook users have. That is, active use will have a negative effect on well-being if it is not self-determined (i.e., less autonomous).

H3: The relationship between Facebook use with more autonomous forms of motivation and daily well-being will be positive, regardless of the active-passive use distinction.

H4: The positive relationship between Facebook use with autonomous motivation and daily well-being will be mediated by daily need satisfaction at Facebook.

CHAPTER 2

METHOD

2.1. Participants

Seventy-four Middle East Technical University (METU) undergraduate and graduate students (51 female, 23 male) participated in the current study in exchange for extra course credits and money. Participants' ages ranged from 18 to 26 ($M = 22.01$, $SD = 1.85$). Facebook use duration ranged from 14 to 122 months ($M = 80.20$, $SD = 19.36$). After filling out baseline questionnaire, 3 participants did not continue to study so 71 participants left for daily data collection.

2.2. Procedure

Full completion of the study involved three phases: an orientation session in the laboratory which took approximately 5 minutes for each participant, a baseline questionnaire, and 14 consecutive days of diary records. Firstly, during a two weeks period, participants were invited to the laboratory session in order to give them information and prevent any misunderstanding about the diary study. For this, ten minutes period slots were opened in the SONA which was established to ease the process of giving extra course credits to students. In these ten minutes periods, participants' e mail addresses and nicknames that they used in the course of the study were also requested in order to send them online questionnaire later. Secondly, they

completed the initial online baseline questionnaire assessing their basic demographic information and Facebook use duration. For the basic demographic information, questionnaire contained age and gender questions. For the general Facebook use duration, questionnaire contained following statement: ‘Please indicate how long you have been using Facebook in month(s) and year(s) ’. Other measures of the study were mentioned in the measures section. Lastly, after completion of the baseline questionnaire, they started to complete an online diary records for 14 consecutive days before going to bed every night. In this way, daily Facebook use patterns were measured more clearly. Online diary questionnaire was sent to participants’ e mail addresses at 7 p.m. every evening. It was indicated to participants that if they fail to complete the questionnaire at the day they were sent, they can fill-out and submit it next morning before starting to use Facebook. Actually, it was important to be filled-out questionnaires at the day they were sent. However, previous day’s data was not lost in this way. The study conducted in three waves. There were 20, 43, and 8 participants in the waves, respectively. In this way, confounding effects in the course of data collection was also reduced. All participants in the waves filled out the baseline questionnaire on Fridays and began keeping daily records on the first Mondays after Friday. This procedure was used to guarantee that each participant had the same number of weekdays and weekend days.

2.3. Materials

Day-Level Measures

The diary record measured daily Facebook use patterns, daily motivations when using Facebook, daily need satisfaction, and daily well-being. These measures were modified to measure daily levels of the variables, rather than trait levels. To

achieve this, ‘please consider today while answering the questions’ statement was used at the beginning of the measures. Completion of daily measures took approximately 5-6 minutes.

2.3.1. Daily Facebook Use Patterns

To assess participants’ daily Facebook use patterns, four categories were created by using previous studies’ information related to active and passive use of Facebook (Burke et al; Krasnova et al., 2013; Deters & Mehl, 2013; Verduyn et al., 2015; Yang & Brown, 2013). The first category was called as ‘‘stalking category’ and it was classified as passive use. Activities which were included in this category were to stalk profile page of any friend, profile page of someone who does not belong the friends list of yours, profile page of any Facebook group, or profile page of any celebrity and news feed section of Facebook without giving any comment or like. Second category was called as ‘sharing category’ which were classified as active use. Activities in this category were to share anything (status updates, video or photograph, sending game or event request, sending message or writing anything on the wall of others) on the Facebook wall of yourself, any friend, any Facebook group or any celebrity and changing profile picture. The third category was called as ‘like-comment category’ which were classified as active use. Activities in this category were to comment on or to like your own sharing, any friend’s sharing, any Facebook group’s sharing or any celebrity’s sharing (photo, video, status update, event participation, comment), and to write a response to any comment or like any comment. The last category was called as friend-group category and classified as passive use. Activities included in this category were to add someone as friend, delete someone from the friend list, to accept or reject a friend request, to follow or unfollow someone in your friend list, to join any group or to get out of the group, and to like any Facebook page. Only this category were created independently from the previous studies’ information.

The reason for that, activities included in this category were not covered and classified neither active nor passive. However, it is a fact that these activities are among the features of Facebook and users perform them. Investigating them can give information about the well-being. Participants answered the question of “While using Facebook today, please rate how often you did any activity in the X category” and rated these four items on a scale of 1 (*never*) to 7 (*extremely*).

Lastly, to create an active-passive use index, Facebook categories were weighted based on their activity-passivity levels. Accordingly, active categories were weighted positively: sharing category was weighted +2 and friend-group category was weighted +1, and passive categories were weighted negatively: stalking category was weighted -2 and like-comment category was weighted -1. After that, daily total Facebook use frequency was computed. To do this, mean of frequency of Facebook categories were computed.

2.3.2. Situational Motivation Scale (SIMS)

After each Facebook use patterns question, participants’ motivation for the related category were measured. For this, SIMS (Guay, Vallerand, & Blanchard, 2000) measuring situational or state measure of motivation was used. Four items were chosen from the SIMS among other 16 items. Item for the intrinsic motivation: “Because I thought that I had totally fun and I did it for my interest”, identified regulation: “Because I thought that this activity is good for me”, external regulation: “Because I was supposed to do it”, and amotivation: “I did this activity but I am not sure if it is worth it”. Participants rated these items on a scale of 1 (*strongly disagree*) to 7 (*strongly agree*). Finally, four types of motivation were combined to create a Relative Autonomy Index (RAI) for each Facebook category (Grolnick, Ryan, 1989). To form RAI, the amotivation subscale was weighted -2, the external subscale was weighted -1, the identified subscale was weighted +1, and the intrinsic subscale was

weighted +2. This means that autonomous subscales were weighted positively whereas controlled subscales were weighted negatively.

2.3.3. Daily Need Satisfaction

To measure daily need satisfaction, six items (2 items for each subscale) from General Need Satisfaction scale (Deci & Ryan, 2000) were chosen and wording of these items were adapted to Facebook. Some example items from this scale included “When using Facebook, I often felt free to express my ideas and thoughts” (autonomy), “When using Facebook, I felt a sense of accomplishment” (competence), and “I felt close to the people I interacted with on Facebook” (relatedness). Participants rated these items also on a scale of 1 (*strongly disagree*) to 7 (*strongly agree*).

2.3.4. Daily Well-Being

Daily well-being was measured similarly to previous studies (Reis et al., 2000; Uysal, Lin, & Knee, 2010). In total seven items covered life satisfaction “In most ways my life is close to my ideal.”, subjective vitality “I feel alive and vital” and “I feel energized”, perceived stress “I felt nervous and stressed” and “I felt difficulties were piling up so high that I could not overcome them”, and lastly, self-esteem “On the whole, I was satisfied with myself” and “I was able to do things as well as most other people”. Moreover, to represent positive (joyful, happy, pleased, enjoyment/fun) and negative affect (worried/anxious, unhappy, depressed, angry/hostile) eight items were used (Diener & Emmons, 1984). All well-being items were rated on a scale of 1 (*never*) to 7 (*extremely*). Finally, eight-item physical

symptom checklist were used (Emmons, 1991). Some symptoms included in this checklist were headaches, nausea, and coughing. Participants were requested to mark the symptom(s) if the symptom is present. A composite well-being variable was created similarly with the previous studies (Reis et al., 2000; Uysal, Lin, & Knee, 2010). To create the composite well-being score, firstly each measure was standardized and then sum of the negative measures (perceived stress, negative affect, and symptoms) were subtracted from the sum of the positive measures (life satisfaction, vitality, self-esteem, and positive affect).

CHAPTER 3

RESULTS

Because of the multiple cases of data for each participant, multilevel modelling was used to test the hypotheses of the study. Daily measurements were nested within individuals. Random intercept models were used to test the hypotheses of the study, and the variables were grand-mean centered.

Participants completed 919 out of 994 possible records over the 14-day period with an average of 12.9 record per person. Only two of the participants completed fewer than 10 records (with a minimum of 9 records). Daily well-being scores ranged between -5.41 and 4.53 ($M = 0$, $SD = 1.70$), daily RAI scores ranged between -21 and 17 ($M = 2.69$, $SD = 5.77$), and daily need satisfaction scores ranged between 1.50 and 7 ($M = 3.90$, $SD = 1.07$).

To test first hypothesis of the study (H1), which stated that the more active Facebook is used, the more daily positive well-being will be observed, active-passive use index was created similarly to Relative Autonomy Index (RAI) as explained at the measures section. According to results, the relationship between active-passive use index and daily well-being was not significant ($\beta = -.02$, $t(903) = -1.34$, $p = .18$). After that, the relationship between four categories (stalking, sharing, like-comment, and friend-group) and daily well-being was examined one by one. Analyses showed that only frequency of sharing ($\beta = -.11$, $t(917) = -2.58$, $p < .05$) and friend-group categories ($\beta = -.13$, $t(903) = -2.21$, $p < .05$) predicted significantly negative daily well-being (see Table 1). As explained before, former was defined as active use and latter was defined as passive use. These results showed that the distinction between the positive effects of active use and negative effects of passive use on well-being

found in the literature was not found at this study. In addition to these results, daily total Facebook use frequency predicted marginally negative well-being ($\beta = -.12, t(917) = -1.93, p = .053$). All in all, these results showed that frequency of Facebook use predicted lower daily well-being whereas patterns of Facebook use did not predicted daily well-being significantly.

Table 1. *Multilevel model with daily well-being as the criterion variable*

| Fixed effects | Estimate | SE | t |
|--------------------------|----------|-----|-------|
| Stalking | -.01 | .04 | -.20 |
| Sharing | -.11** | .04 | -2.58 |
| Like-comment | -.03 | .04 | -.73 |
| Friend-group | -.13** | .06 | -2.21 |
| Total daily FB use freq. | -.12* | .06 | -1.93 |
| Active-passive use index | -.02 | .01 | -1.34 |

Note. * $p = .053$, ** = Significant at $p < .05$.

Second hypothesis of the study was that the relationship between daily Facebook use patterns which were active and passive use, and daily well-being will be moderated by the type of motivation Facebook users have (H2). To test this hypothesis, interaction variables were created between frequency of each four Facebook categories (stalking, sharing, like-comment, and friend-group) and RAI of each corresponding category. For example, one of the four interaction was created between frequency of stalking category and RAI of stalking category. The same

interactions were created between remaining three categories and corresponding RAIs. Results showed that none of the interactions were significant. Among the main effects, only main effect of like-comment category was significant (see Table 2).

Table 2. *Multilevel model with daily well-being as the criterion variable*

| Fixed effects | Estimate | SE | t |
|------------------------------|----------|-----|-------|
| Stalking Category | | | |
| Stalking Frequency | -.09 | .06 | -1.74 |
| RAI of stalking | .05 | .03 | 1.71 |
| Interaction | .00 | .01 | .50 |
| Sharing Category | | | |
| Sharing Frequency | -.08 | .11 | -.78 |
| RAI of sharing | .07 | .04 | 1.65 |
| Interaction | -.01 | .01 | -.66 |
| Comment-Like Category | | | |
| Comment-Like Frequency | -.19* | .09 | - |
| 2.10 | | | |
| RAI of comment-like | .00 | .04 | .13 |
| Interaction | .02 | .00 | 1.70 |
| Friend-Group Category | | | |
| Friend-Group frequency | -.08 | .12 | -.66 |
| RAI of friend-group | .08 | .05 | 1.65 |
| Interaction | -.01 | .02 | -.64 |

Note. * = Significant at $p < .05$.

Thirdly, effects of Facebook use with more autonomous motivation on well-being was tested (H3). The relationships between daily RAI of each four Facebook categories (stalking, sharing, like-comment, and friend-group) and well-being were investigated. According to results, RAI of all categories predicted positive and significant well-being (see Table 3).

Table 3. *Multilevel model with daily well-being as the criterion variable*

| Fixed effects | Estimate | SE | <i>t</i> |
|---------------------|----------|-----|----------|
| RAI of stalking | .06** | .01 | 6.49 |
| RAI of sharing | .04* | .01 | 2.67 |
| RAI of like-comment | .06** | .01 | 4.55 |
| RAI of friend-group | .05* | .02 | 2.71 |

Note. * = Significant at $p < .01$, ** = Significant at $p < .001$.

Last hypothesis of the study stated that the positive relationship between autonomous motivation when using Facebook and daily well-being will be mediated by daily need satisfaction at Facebook (H4). RAI, need satisfaction, and well-being were the variables included in the model. Since all variables were at the day level, the model was a lower level mediation with a $1 \rightarrow 1 \rightarrow 1$ structure. Thus, I conducted a Sobel test using the estimates from multilevel analyses.

Daily RAI were created by computing mean of RAI scores of four categories. Similarly, mean of need satisfaction were used. After that, daily RAI and daily need satisfaction scores were centered to be used in the analysis. Firstly, the analyses showed that daily RAI predicted positive daily need satisfaction ($\beta = .06$, $t(841) = 9.61$, $p < .001$). Secondly, daily RAI predicted positive daily well-being in the absence of daily need satisfaction ($\beta = .07$, $t(841) = 6.88$, $p < .001$). Thirdly, daily need satisfaction at Facebook predicted significant daily well-being ($\beta = .53$, $t(917) = 10.25$, $p < .001$). Lastly, results showed that the effect of daily RAI on daily well-being was decreased upon the addition of daily need satisfaction ($\beta = .05$, $t(840) = 7.72$, $p < .001$). To test whether mediation is significant, Sobel test was used. Results of the Sobel test suggested that the association between daily RAI and daily well-

being was significantly mediated by daily need satisfaction at Facebook ($z' = 6.09, p < .001$). Mediation model was displayed in Figure 1.

Furthermore, mediation analysis was also conducted with the group mean centered variables. In other words, daily RAI and need satisfaction scores corresponded to a person's deviation from his/her mean RAI and need satisfaction scores across the days in which person completed the diary records. The same steps were applied for the analyses. RAI predicted positive need satisfaction ($\beta = .05, t(841) = 7.01, p < .001$). Secondly, RAI predicted positive daily well-being in the absence of need satisfaction ($\beta = .05, t(841) = 3.38, p < .01$). Thirdly, need satisfaction at Facebook predicted significant daily well-being ($\beta = .27, t(917) = 3.37, p < .01$). Lastly, results showed that the effect of RAI on well-being was decreased upon the addition of need satisfaction to the model ($\beta = .04, t(840) = 2.64, p < .01$). Results of Sobel test suggested that the association between RAI and well-being was significantly mediated by need satisfaction at Facebook ($z' = 2.63, p < .01$

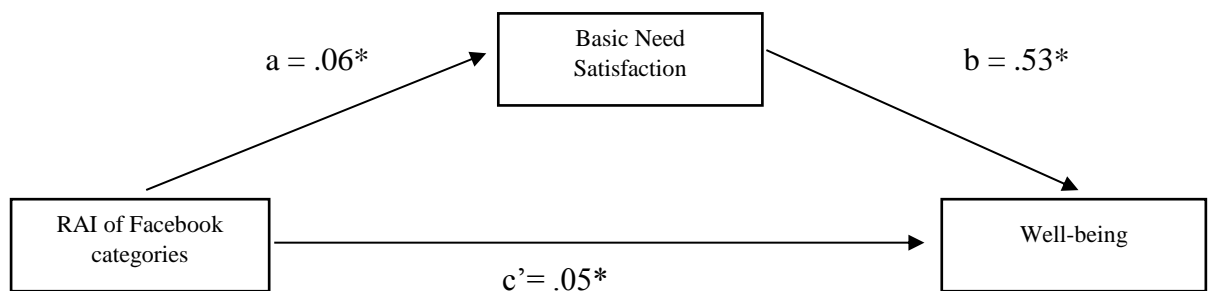


Figure 1. *Fixed effects for multilevel mediation model*

Note. * = Significant at $p < .001$.

CHAPTER 4

DISCUSSION

This study was conducted to investigate the effects of daily Facebook use on well-being by using SDT perspective. To our knowledge, it is the first study using SDT to investigate the relationship between Facebook use and well-being. Overall, hypotheses of the study were partially supported. Mainly, the distinction between the effects of passive and active use of Facebook on well-being demonstrated in previous studies (Burke et al, 2010; Deters & Mehl, 2013; Krasnova et al., 2013; Verduyn et al, 2015) did not found. Investigating motivation types of users and basic need satisfaction at Facebook gave more insight about the relationship between Facebook use and well-being.

Firstly, the more active Facebook is used, the more positive well-being will be observed hypothesis was not supported (H1). That is, active use of Facebook did not predicted daily well-being. As mentioned before, it was found in the previous studies that active use of Facebook is related to positive well-being (Deters & Mehl, 2013; Burke et al., 2010). This finding contradicts with the previous studies' findings. The reason for that can be associated with the design of this study. Data of Facebook use patterns and well-being were collected for 14 consecutive days in this study. Previous studies (Burke et al., 2010; Deters & Mehl, 2012; Ellison et al., 2007; Rutledge, Gillmor, & Gillen, 2013; Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006; Yang & Brown, 2015) used cross-sectional and experimental designs to collect data of Facebook use patterns and well-being. As mentioned before, quality of Facebook use can change daily and experimental and cross-sectional designs cannot capture these changes. Perhaps, in the short run, active use of Facebook affects well-being positively.

However, in the long run, daily variations in Facebook use patterns may be compensated and positive effects of active use on well-being may disappear. Future studies can investigate this issue.

To extend this finding, the relationship between frequency of use of Facebook categories and well-being was examined. Frequency of sharing category, friend-group category, and overall Facebook use frequency predicted significant negative well-being. Activities in sharing category, which were defined as active use, were to share anything (status updates, video or photograph, sending game or event request, sending message or writing anything on the wall of others) on the Facebook wall of yourself, any friend, any Facebook group or any celebrity and changing profile picture. It should be emphasized that frequent use of these activities, not activities themselves in this category is associated with negative well-being. Therefore, Facebook users can be careful about the frequency of use of these categories. In the short run, these activities can influence well-being positively regardless of their frequency. However, in a diary study, frequency of use of these activities and the relationship between these activities and well-being can be seen more clearly. Moreover, in a survey, it was demonstrated that individuals in Facebook care about their Facebook friends' comments or sharing if these are especially related to themselves (Sener, 2009). After using activities in sharing category, most probably Facebook users receive at least one reaction in the form of comments, likes, or sharing which is almost not manageable to their postings. Effects of the comments, likes, or sharing can be measured in longitudinal designs more clearly, as compared to cross-sectional designs. This can be the reason for why this category produced contradictory findings related to well-being. Future studies can investigate this issue.

Furthermore, friend-group category, which was classified as passive use, predicted lower well-being. Activities included in this category were to add someone as friend, delete someone from the friend list, to accept or reject a friend request, to follow or unfollow someone in your friend list, to join any group or to get out of the group, and to like any Facebook page. Although this category defined as passive, activities included in this category may seem both active and passive. There are two

reasons for defining this category as passive: Firstly, activities are not as active as in the sharing and comment-like categories and secondly, some activities need non autonomous response such as accepting/rejecting a friend request. Similarly, frequent use of these activities is associated with lower well-being. Although this finding seems consistent with the literature, activities in the category should be taken into account when interpreting the result. Moreover, since friend-group category was formed independently from other studies, replication of this finding may be needed. Future studies can test this hypothesis for more precise findings.

Lastly, total frequency of daily Facebook use was found as marginally significant. That is, overall frequency of Facebook use predicted lower daily well-being. As it was demonstrated, frequent use of sharing and friend-group category predicted lower well-being so this finding does not sound interesting. However, it has important implications in terms of well-being of Facebook users similarly with the sharing and friend-group category. Moreover, this result contradicts with finding of a previous study. In this study, it was suggested that various aspects of how Facebook is used can be better predictors than total amount of time it is used in terms of problems associated with the Facebook use (Kittinger, Correia, & Irons, 2012). However, findings of this study suggested that frequency of Facebook use can be better predictor than aspects of Facebook use in terms of well-being. Although frequency does not exactly show daily total amount of Facebook use in hours or minutes, it can give some insight about the issue.

After that, users' type of motivation when using Facebook were used as moderator in the Facebook use patterns and well-being relationship (H2). Contrary to expectations, none of the interactions between RAI of each Facebook category and frequency of each corresponding category (i.e., frequency of sharing category*RAI of sharing category) predicted significant well-being. Only the main effect of like-comment category was significant. Moreover, the interaction of overall RAI and total daily Facebook use frequency also was not significant. That is to say, type of motivation, whether it is intrinsic or extrinsic, did not moderate the relationship between frequency of Facebook use patterns and well-being. It was stated that when

one or both of the variables used in the analysis are continuous, as it is the case at the current study, power to test the moderation is quite low (McClelland & Judd, 1993). Because of this, all interactions may be found non significant. For example, instead of using Facebook use frequency, which is a continuous variable, as the independent variable, using Facebook use patterns as a categorical variable could produce significant interaction(s). However, data of Facebook use patterns collected at this study is not proper for the test of this moderation hypothesis. Future studies can manipulate the Facebook use patterns experimentally and then measure only use patterns without considering frequency, and can test the moderation hypothesis. Moreover, maybe there can be other variables such as gender, moderating the association between the Facebook use frequency and well-being. Future studies can also investigate this issue.

Although Facebook users' type of motivation did not moderate the relationship between Facebook use patterns and well-being, using Facebook with more autonomous forms of motivation predicted positive well-being regardless of the active-passive use distinction (H3). As mentioned, daily RAI of each category, stalking, sharing, like-comment, and friend-group, were used as predictor variables. Once again, effects of active-passive use patterns on well-being did not emerged because all categories predicted positive well-being. One important implication of this finding regarding positive well-being is that Facebook users should perform activities for the sake of themselves, not other Facebook users, for better well-being. To achieve this, they can think about and question the reasons for doing an activity before performing the activity at Facebook.

Lastly, proposed mediation model was supported. Daily need satisfaction at Facebook mediated the positive relationship between Facebook use with autonomous forms of motivation and daily well-being, as expected (H4). That is, autonomy gained from Facebook activities contributed to daily need satisfaction at Facebook which in turn predicted higher daily well-being. This finding is also consistent with the SDT (Deci & Ryan, 1985, Ryan & Dec, 2000) perspective in a manner that satisfied basic needs at the Facebook contexts, which is a frequently used cyber environment by

university students, predicted positive well-being. Furthermore, this finding is consistent with the SDT perspective and provides empirical evidence for an SDT account of why doing an activity at Facebook with autonomous reasons predicts positive well-being. Lastly, these findings suggested that Facebook can be a cyber environment in which basic psychological needs can be satisfied if the activities at Facebook are performed with autonomous reasons.

The present research made several contributions to the literature. First of all, it provided empirical evidence that the distinction between the effects of active and passive use on well-being demonstrated in previous studies (Burke et al, 2010; Deters & Mehl, 2013; Krasnova et al., 2013; Verduyn et al, 2015) did not observed in this study. Moreover, the motivation users have and basic need satisfaction through the Facebook activities gave more information about the effects of Facebook use on well-being. These results suggested that instead of distinguishing Facebook activities as passive and active to investigate effects of them on well-being, investigating motivations behind that activities can give more insight about the topic.

Secondly, current study examined the relationship between daily Facebook use and daily well-being within well-validated frame of SDT. It produced outcomes consistent with theory by demonstrating that more autonomous forms of motivation and daily basic need satisfaction at Facebook are beneficial to daily well-being. Predictive power of SDT was shown once again in this study. Moreover, this study can open new directions and thus, potential research questions for future studies regarding the relationship between Facebook use and well-being can be formulated within the framework of SDT.

Lastly, although it was not hypothesized directly, it was found that frequent use of sharing and friend-group category have detrimental effects on well-being. These findings can be considered as another evidence against to distinction between the effects of active-passive use on well-being because sharing was defined as an active category and friend-group was defined as a passive category with some active features. Moreover, these findings have important implications in terms of well-being. Facebook users should be careful about the frequency of use of the activities in these

categories.

4.1. Limitations

Several caveats of the present study should be mentioned. One limitation is about gender. Participants were mostly female so generalizability of findings is limited. Second limitation is that all participant were METU students. Findings may not be generalizable to other university students. Thirdly, this study has correlational nature so causal directions in the third and fourth hypotheses are theoretical. Lastly, data in this study was collected as self-report measures. Behavioral indices of Facebook use did not observed. Therefore, we have to rely on reports of participants in measures.

4.2. Conclusion

All in all, this study showed that the informative area of investigation about the relationship between Facebook use and well-being is not Facebook use patterns which are active and passive use. Types of motivation when using Facebook and daily need satisfaction at Facebook gave more information about the effects of Facebook use on well-being. Facebook users can try to question the reasons of performing an activity and perform the activities with more autonomous forms of motivation such as intrinsic and identified, for better well-being. It seems that, while using Facebook, it is good for individuals to do activities for their interest, not other Facebook users' for positive well-being.

REFERENCES

- Alexa (2013). Facebook.com, Site Info. Retrieved 19, October, 2015, from <http://www.alex.com/siteinfo/facebook.com>
- Anderson, B., Fagan, P., Woodnutt, T., & Chamorro-Premuzic, T. (2012). Facebook psychology: Popular questions answered by research. *Psychology of Popular Media Culture, 1*, 23-27. doi:10.1037/a0026452.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology, 34*, 2045–2068.
- Bauer, D. J., Preacher, K. J., & Gil, K. M. (2006). Conceptualizing and testing random indirect effects and moderated mediation in multilevel models: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 11*, 142-163.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.
- Bevan, L., Gomez, R., & Sparks, L. (2014). Disclosure about important life events on Facebook: Relationships with stress and quality of life. *Computers in Human Behavior, 39*, 246-253.
- Blease, C. R. (2015). Too many ‘friends’, too few ‘likes’? Evolutionary psychology and ‘Facebook depression’. *Review of General Psychology, 19*(1), 1-13.
- Bolger, N. Davis, A., & Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology, 54*, 579-616.
- Boyd, D., & Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), 210-230. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). *Social network activity and social well-being*. In ACM CHI 2010: Conference on Human Factors in Computing Systems (pp. 1909–1912).
- Chan, T. H. (2014). Facebook and its effects on users' empathic social skills and life satisfaction: A double-edged sword effect. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(5), 276-280.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(1), 97-110. doi: 10.1037//0022-3514.84.1.97.
- De Charms, R. (1968). Personal causation: *The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*, 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, *49*, 182–185.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, *27*(1), 23-40.
- Derogatis, L. R. (1993). *The Brief Symptom Inventory (BSI): Administration*,

Scoring, and Procedures Manual, 3rd Ed. Minneapolis, MN: National Computer Systems.

Derogatis, L. R. (2000). *The Brief Symptom Inventory–18 (BSI-18): Administration, Scoring and Procedures Manual*. Minneapolis, MN: National Computer Systems.

Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science, 4*(5), 1-8.

Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 1105-1117.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “Friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*(4), 1443-1168. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x.

Emmons, R. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality, 59*, 453-472.

Facebook (2014). Key Facts. Retrieved Retrieved 19, October, 2015, from <http://newsroom.fb.com/company-info/>

Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture, 2*(3), 161-170.

Filak, V. F., & Sheldon, K. M. (2003). Student psychological need satisfaction and college teacher-course evaluations. *Educational Psychology, 23*, 235–247.

Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent style associated with children’s self-

regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143-154.

Guay, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24(3), 175-213.

Hsu, S. H., Wen, M. H., & Wu, M. C. (2009). Exploring user experience as Predictors of MMORPG addiction. *Computers & Education*, 53, 990-999.

Joinson, A. N. (2008). "Looking at", "looking up" or "keeping up with" people? Motives and uses of Facebook. In *Proceedings of the 26th Annual SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (Florence, Italy, April 5-10 2008), CHI '08, ACM* (pp. 1027–1036). New York: ACM Press.

Kandell, J., J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 11–17. doi: 10.1089/cpb.1998.1.11.

Kittinger, R., Correia, C. J., & Irons, J. G. (2012). Relationship between Facebook use and Problematic Internet use among college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 324-327. doi: 10.1089/cyber.2010.0410.

Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, T. (2013). *Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction?* In 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik, Leipzig, Germany.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8, 1–6.

Kuhl, J., & Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and selfcontrol. In J. Heckhausen & C. Dweck (Eds.), *Motivation and selfregulation across the life-span* (pp. 15-49), New York: Cambridge University Press.

- La Guardia, G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *American Psychological Association, 79*(3), 367-384.
- McClelland, G. H., & Judd, C. M. (1993). Statistical difficulties of detecting interactions and moderator effects. *Psychological Bulletin, 114*(2), 376-390.
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., Di Castro, G., & Lee, R. A. (2013). Attachment styles as predictors of Facebook-reated jealousy and surveillance in romantic relationships. *Personal Relationships, 20*(1), 1-20.
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology, 30*, 227-238.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 419-435.
- Rutledge, C. M., Gillmor, K. L., & Gillen, M. M. (2013). Does your profile picture make me look fat? Facebook and body image in college students. *Psychology of Popular Media Culture, 2*, 251-258.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(5), 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 54-67. doi: 10.1006/ceps.1999.1020.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of

intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9, 701-728.

Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359-363.

Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185-190.

Seligman, M. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: W. H. Freeman.

Sener, G. (2009). Türkiye’de Facebook kullanımı araştırması. Paper presented at the *Inet-tr’09 - XIV. Türkiye’de İnternet Konferansı Bildirileri* (Turkey), Istanbul (pp. 33-41).

Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325–339.

Sheldon, K. M., & Gunz, A. (2009). Psychological needs as basic motives, not just experiential requirements. *Journal of Personality*, 77, 1467–1492. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00589.x.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.

- Sheldon, P. (2008). Student favorite: Facebook and motives for its use. *Southwestern Mass Communication Journal*, 23, 39–53.
- Steers, M. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731.
- Tandoc Jr, E. C., Ferruci, P., Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146.
- Tufekci, Z., & Spence, K. L. (2007). Emerging gendered behavior on social network sites: Negotiating between the pull of the social and the fear of the stalker. Paper presented at the annual meeting of the International Communication Association, San Francisco.
- Uysal, A., Lin, H. L., & Knee, C. R. (2010). The role of need satisfaction in self-concealment and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 187-199.
- Valkenburg, P. M., Peter, P., J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 584–590.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). San Diego, CA: Academic Press.
- Vallerand, R. J., Blais, M .R., Briere, N. M., & Pelletier, L. G. (1989). Construction et validation de l'Echelle de Motivation en education (EME), construction and validation of the Academic Motivation Scale. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 21, 323-349.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M .R., & Briere, N. M. (1992). The

Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.

- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(4), 981-1002. doi: 10.1348/096317909X481382.
- Verduyn, P., Lee, D.S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology General*, 144(2), 480-8.
- Vogel, E., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
- Yang, C., & Brown, B. B. (2013). Motives for using Facebook, patterns of Facebook activities, and late adolescents' social adjustment to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(3), 403-416. doi: 10.1007/s10964-012-9836-x.
- Yang, C., & Brown, B. B. (2015). Online self-presentation on Facebook and self-development. During the college transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 1-15. doi: 10.1007/s10964-015-0385-y.
- Yee N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Walther, J. B., Van Der Heide, B., K, S. Y., Westerman, D., & Tong, S. T. (2008). The role of friends' appearance and behavior on evaluations of individuals on Facebook: Are we known by the company we keep? *Human Communication Research*, 34(1), 28-49.

APPENDICES

Appendix A: General Need Satisfaction Scale

Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size uygun şekilde cevaplayınız.

| Kesinlikle Katılmıyoru m | Katılmıyoru m | Biraz Katılıyorum | Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum | Biraz Katılıyoru m | Katılıyor um | Kesinlikle Katılıyoru m |
|--------------------------------|------------------|----------------------|---|--------------------------|-----------------|-------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Facebook kullanırken, hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermekte kendimi özgür hissederim.
2. Facebook'ta etkileşimde bulunduğum insanlar tarafından sevildiğimi ve önemsendiğimi hissettim.
3. Facebook kullanırken, sıklıkla kendimi pek yetkin hissetmem.
4. Facebook kullanırken, kendimi baskı altında hissederim.
5. Facebook kullanırken, tanıdığım insanlar Facebook' ta yaptığım şeylerde bana iyi olduğumu söylerler.
6. Facebook' ta karşılaştığım (irtibata geçtiğim) insanlarla iyi geçinirim.
7. Facebook kullanırken genellikle içime kapanığımdır ve çok fazla sosyal çevrem yoktur.
8. Facebook kullanırken, genellikle fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmekte kendimi özgür hissettim.
9. Facebook' ta düzenli olarak etkileşimde bulunduğum kişileri arkadaşım olarak görürüm.

10. Facebook kullanırken, yakın zaman içinde ilginç yeni beceriler kazandım.
11. Facebook kullanırken, sıklıkla bana söyleneni yapmak zorundayım.
12. Facebook' ta insanlar beni önemser.
13. Facebook kullanırken başarımlılık duygusu hissettim.
14. Facebook kullanırken günlük etkileşimde bulunduğum insanlar benim duygularımı genellikle dikkate alırlar.
15. Ne kadar potansiyele sahip olduğumu Facebook' ta gösterme fırsatım pek olmadı.
16. Facebook' ta yakın olduğum çok sayıda insan yoktur.
17. Facebook kullanırken kendim gibi olabildiğimi hissettim.
18. Facebook' ta düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanlar benden pek hoşnut gibi gözükmezler.
19. Facebook kullanırken genellikle kendimi çok yetenekli hissetmem.
20. Facebook kullanırken yaptığım şeyleri kendi kendime karar verme fırsatım pek olmaz.
21. Facebook' ta insanlar genelde bana karşı oldukça sıcakkanlıdır.

Autonomy: 1, 4(R), 8, 11(R), 14, 17, 20(R),

Competence: 3(R), 5, 10, 13, 15(R), 19(R)

Relatedness: 2, 6, 7(R), 9, 12, 16(R), 18(R), 21

Appendix B: Facebook Use Patterns

Aşağıda, dört farklı kategoride çeşitli Facebook aktiviteleri verilmiştir.

İlk kategori 'gezinme' kategorisidir. Gezinme kategorisinde "Herhangi bir şekilde yorum yapmadan ve beğeni butonuna tıklamadan, Facebook haber kaynağında gezinmek, herhangi bir arkadaşın profil sayfasında gezinmek, arkadaş listenizde olmayan birinin profil sayfasında gezinmek, herhangi bir Facebook grubunun profil sayfasında gezinmek, ya da herhangi bir ünlü kişinin profil sayfasında gezinmek." aktiviteleri bulunmaktadır.

Bugün Facebook kullanırken gezinme kategorisindeki aktiviteleri (ya da aktiviteyi) ne sıklıkta yaptığınızı belirtiniz.

| Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|-------------------------|--------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|-------------|------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

İkinci kategori 'paylaşım' kategorisidir.

Paylaşım kategorisinde "Kendi profilinizde, herhangi bir arkadaşınızın profilinde, herhangi bir grubun profilinde, ya da herhangi bir ünlü kişinin profilinde paylaşım yapmak (durum güncellemesi yapmak, video ya da fotoğraf paylaşmak, etkinlik daveti ya da oyun isteği göndermek, mesaj göndermek ya da bunlardan herhangi bir profile yazı yazmak ve profil fotoğrafınızı değiştirmek)." aktiviteleri bulunmaktadır.

Bugün Facebook kullanırken paylaşım kategorisindeki aktiviteleri (ya da aktiviteyi) ne sıklıkta yaptığınızı belirtiniz.

| Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Ne Katılıyorum | Biraz Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|-------------------------|--------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------|------------------------|
| m | m | | Ne Katılmıyorum | m | | m |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Üçüncü kategori 'beğeni-yorum' kategorisidir.

Beğeni-yorum kategorisinde "Facebook'ta kendi gönderinize, herhangi bir arkadaşınızın gönderisine, herhangi bir grubun gönderisine ya da herhangi bir ünlü kişinin gönderisine (fotoğraf, video, durum güncellemesi, etkinlik katılımı) yorum yapmak ya da yapılan herhangi bir yoruma cevap vermek ve herhangi bir gönderiyi ya da yorumu beğenmek." aktiviteleri bulunmaktadır.

Bugün Facebook kullanırken beğeni-yorum kategorisindeki aktiviteleri (ya da aktiviteyi) ne sıklıkta yaptığınızı belirtiniz.

| Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Ne Katılıyorum | Biraz Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|-------------------------|--------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------|------------------------|
| m | m | | Ne Katılmıyorum | m | | m |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Dördüncü kategori 'arkadaş- grup' kategorisidir.

Arkadaş-grup kategorisinde "Birini arkadaş olarak eklemek, arkadaş listenizdeki herhangi birini arkadaşlıktan silmek, gelen arkadaşlık isteğini onaylamak ya da reddetmek, arkadaş listenizdeki herhangi bir arkadaşınızı takip etmeye başlamak ya da takip etmekte olduğunuz bir arkadaşınızı takip etmeyi bırakmak, bir gruba katılmak ya da gruptan çıkmak ve herhangi bir Facebook sayfasını beğenmek." aktiviteleri bulunmaktadır.

Bugün Facebook kullanırken arkadaş-grup kategorisindeki aktiviteleri (ya da aktiviteyi) ne sıklıkta yaptığınızı belirtiniz.

| Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Katılıyor um | Kesinlikle Katılıyorum |
|----------------------------|--------------|----------------------|---|----------------------|-----------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Appendix C: Situational Motivation Scale

Aşağıda gezinme (paylaşım, beğeni-yorum ya da arkadaş-grup) kategorisindeki herhangi bir aktiviteyi neden yaptığınız ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Lütfen maddeleri dikkatlice okuyunuz ve her birine ne derece katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

| Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Katılıyor um | Kesinlikle Katılıyorum |
|----------------------------|--------------|----------------------|---|----------------------|-----------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Tamamen eğlendiğim ve ilgimi çektiği için yaptım. (Intrinsic)
2. Bu aktivitenin benim için iyi olduğunu düşünüyorum.(Identified)
3. Suçluluk ya da kaygı duymamak için kendimi yapmaya zorladım.(Introjection)
4. Yapmak zorunda olduğum bir şeydi.(External regulation)
5. Bu aktiviteyi yaptım ama yapmaya değer miydi bilmiyorum. (Amotivation)

Appendix D: Daily Need Satisfaction

Aşağıda Facebook ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve **sadece bugünü düşünerek** ne derece katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

| Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyor m | Biraz Katılıyorum | Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum | Biraz Katılıyor m | Katılıyor um | Kesinlikle Katılıyorum |
|----------------------------|-----------------|----------------------|---|-------------------------|-----------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Facebook kullanırken, genellikle fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmekte kendimi özgür hissettim.
2. Ne kadar potansiyele sahip olduğumu Facebook' ta gösterme fırsatım pek olmadı.
3. Facebook'ta etkileşimde bulunduğum insanlar tarafından sevildiğimi ve önemsendiğimi hissettim.
4. Facebook kullanırken kendim gibi olabildiğimi hissettim.
5. Facebook kullanırken başarımlık duygusu hissettim.
6. Facebook 'ta etkileşimde bulunduğum insanlara kendimi yakın hissettim.

Appendix E: Well-being

Sadece bugünü düşünerek, aşağıdaki maddeleri değerlendiriniz.

| Hiç | Çok az | Az | Orta Derecede | Fazla | Çok Fazla | Son Derece |
|-----|--------|----|---------------|-------|-----------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Kendimi kaygılı ve stresli hissettim.
2. Kendimi enerji dolu hissettim.
3. Kendimi zinde ve canlı hissettim
4. Birçok yönden hayatım ideal hayatıma yakındı.
5. Hayatımdaki zorlukların aşamayacağım kadar biriktiğini hissettim.
6. Yaptığım şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapabildim
7. Genel olarak kendimden memnundum.

Appendix F: Positive-Negative Emotions

Aşağıda bazı duygular verilmiştir. **Sadece bugünü düşünerek**, bu duyguları ne düzeyde hissettiğinizi belirtiniz.

| Hiç | Çok az | Az | Orta Derecede | Fazla | Çok Fazla | Son Derece |
|-----|--------|----|---------------|-------|-----------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Sevinçli
2. Kaygılı
3. Mutsuz
4. Memnun
5. Sıkıntılı/Kederli
6. Mutlu
7. Eğlenceli
8. Kızgın/Saldırgan

Appendix G: Symptoms

Aşağıda bazı belirtiler verilmiştir. **Bugün içinde yaşadıklarınızı** işaretleyiniz.

Mide bulantısı

Nefes darlığı

Uçuk/Sivilce

Öksürük/Boğaz ağrısı

Baş dönmesi

Burun akması/tıkanıklığı

Halsizlik

Baş ağrısı

Appendix H: TURKISH SUMMARY/TÜRKÇE ÖZET

Sosyal ağ, bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel statüleri için zemin hazırlayan online uygulamalardan bir tanesidir (Pempek, Yermolayeva, & Calvert, 2009). Friendster, Cyword, Myspace, Twitter, Facebook gibi sosyal ağlar, bireyler için yeni ve bireyselleşmiş kamu ve sosyalleşme alanları yaratmaktadır (Sener, 2009). Sosyal ağlarda bireyler, temel olarak kendilerini tanıtır ve kendileri için bir profil oluştururlar (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). Bu web sayfaları, son yıllarda oldukça popüler olmaya başlamıştır (Marshall, Bejanyan, Di Castro, Lee, 2013). Özellikle Facebook, 2004 yılında Harvard Üniversitesi'nde kurulduğundan beri, en sık ve yaygın olarak kullanılan sosyal ağ olmuştur (Bevan, Gomez, & Sparks, 2014).

Başlangıçta Facebook üniversite öğrencileri için kurulmuş olsa da, günümüzde bir e posta adresi olan herkes için ulaşılabilir konumdadır (Boyd & Ellison, 2008). Facebook, Amerika'da ve dünya çapında en çok ziyaret edilen ikinci sitedir (Aleka, 2013). Facebook kullanıcıları, bu siteye genel olarak çevrelerindeki topluluklara yönelik bağlılık hissini desteklemek için katılmaktadır (Sheldon, 2008).

Facebook kullanımı, özellikle üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygındır. Facebook'ta zaman harcamak, Amerika'daki genç nüfusun günlük aktivitelerinden biri haline gelmiştir (Pempek ve ark., 2009). Türkiye'de yapılan bir çalışma da Amerika ile benzer sonuçlar göstermiştir. Bulgulara göre, Facebook kullanımı 18-24 ve 25-30 yaş grupları arasında diğer yaş gruplarına göre (13-17, 31-40, and 41-65) daha yaygındır. Facebook kullanım miktarı dikkate alındığında, çalışmaya katılan kullanıcıların % 26.9'u, Facebook hesaplarını günde beş kereden fazla kontrol ettiğini belirtmiştir. Toplamda, kullanıcıların % 68.4'ü Facebook hesaplarına günde en az bir kere giriş yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu bulgulara dayanarak, Facebook'un Türk genç nüfusunun da günlük rutinlerinin bir parçası olmaya başladığı sonucuna varılabilir (Sener, 2009). Facebook, günlük olarak ve

sıklıkla kullanıldığı için, Facebook'un iyi oluş hali üzerindeki etkilerini incelemek boylamsal bir dizayn gerektirmektedir. Bu sebeple, bu çalışmanın verisi, günlük yöntemi ile toplanacaktır. Katılımcılar, art arda gelen 14 gün boyunca, günlük kayıtlarını dolduracaklardır.

Facebook'un özellikle genç nüfus arasında yüksek oranda popüler oluşu, araştırmacıların Facebook kullanım nedenleri, kullanım tarzları ve Facebook kullanımının iyi oluş hali üzerindeki etkilerini incelemelerine sebep olmuştur (Anderson, Fagan, Woodnutt, & Chamarro-Premuzic, 2012). Facebook, düzenli biçimde geliştiği ve her geçen gün daha çok insana ulaştığı için, özellikle Facebook kullanımının iyi oluş hali üzerindeki etkileri en çok incelenen araştırma konularından biri olmaya başlamıştır (Bevan ve ark., 2014). İyi oluş hali, sosyal ağ araştırmalarında oldukça önemli bir konu olsa da, Facebook kullanımının iyi oluş hali üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda, sonuçlar açısından fikir birliği yoktur. Örneğin, bazı araştırmalar Facebook kullanım yönleri ve artan öz-saygı (Yang & Brown, 2015; Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006), sosyal sermayenin yaratılması ve sürdürülmesi (Burke, Marlow, & Lento, 2010; Ellison ve ark., 2007), düşük seviye yalnızlık (Burke ve ark., 2010; Deters & Mehl, 2012), bireyin fiziksel görünüşü ile ilgili daha pozitif bakış açısı (Rutledge, Gillmor, & Gillen, 2013) arasında pozitif ilişki bulurken, diğer çalışmalar ise Facebook kullanımının negatif sonuçları olduğunu göstermiştir. Örneğin, 14 günlük bir period boyunca Facebook' ta çok uzun zaman harcamanın yaşam memnuniyetini düşürdüğü (Kross ve ark., 2013) yine başka bir çalışmada Facebook'ta uzun zaman geçirmenin yaşam memnuniyetini düşürdüğü (Krasnova, Wenninger, Widjaja, Buxman, & 2013; Satıcı & Uysal, 2015), stres seviyesini artırdığı (Bevan ve ark., 2014), kullanıcıların empatik sosyal becerilerini azalttığı (Chan, 2014), depresif semptomları artırdığı (Blease, 2015; Davila, 2013; Feinstein, Hershenberg, Bhatia, Latack, Meuwly, & Steers, Wickham, & Acitelli, 2014;), ruh halini düşürdüğü (Sagioglou & Graitemeyer, 2014) ve öz-saygıyı (Vogel, Rose, Roberts, & Eckless, 2014) düşürdüğü bulunmuştur.

Facebook oldukça popüler ve kitleler için ulaşılabilir olduğu için, problematik kullanım türlerinin kullanıcıları arasında ortaya çıkması ve bunun iyi oluş halini

olumsuz etkilemesi mümkündür (Kittinger, Correia, & Irons, 2012). Bu nedenle, farklı tip kullanım modellerini ve bunların iyi oluş hali üzerindeki etkilerini incelemek oldukça önemlidir.

Facebook literatüründeki bazı çalışmalara göre, genel olarak iki çeşit Facebook kullanım türü vardır (Burke ve ark, 2010; Deters & Mehl, 2013; Krasnova ve ark., 2013; Verduyn ve ark, 2015). Temel olarak bunlar pasif ve aktif kullanımdır. Aktif kullanımda bireyler Facebook'ta diğerleriyle doğrudan değişimi artıran aktiviteye aktif bir şekilde katılırlar, örneğin, diğerlerinin gönderilerine yorum yapmak ya da gönderilerini beğenmek, Facebook arkadaşlarına mesaj göndermek, diğerlerine görünür olan video, fotoğraf ve durum güncellemesi paylaşmak. Pasif kullanımda ise bireyler bilgiyi doğrudan değişim olmadan harcarlar. Örneğin, haber kaynağında gezinme, fotoğrafları, durum güncellemelerini ve diğerlerinin profil sayfalarını inceleme, herhangi bir tepki (beğeni ya da yorum) vermeden arkadaşlar arasındaki iletişimlerini okuma (Burke ve ark; Deters & Mehl, 2013; Krasnova ve ark., 2013;).

Çalışmalar, aktif Facebook kullanımının iyi oluş hali üzerinde pozitif, pasif kullanımının ise negatif etkilerini bulmuş olsa da, kullanım tiplerinin iyi oluş hali üzerindeki yaygın etkilerinin bu çalışmada da geçerli olup olmadığı incelenecektir. Sunulan bilgiler ışığında, ilk olarak aktif Facebook kullanımının iyi oluş halini olumlu etkileyeceği hipotezi test edilecektir. Spesifik olarak, Facebook ne kadar aktif kullanılırsa, iyi oluş hali de o kadar olumlu etkilenecektir (H1).

Bulgular pasif kullanımın olumsuz, aktif kullanımın ise olumlu etkilerini göstermiş olsa da, aktif ve pasif kullanıcılar bazı durumlarda bu şekilde etkilenmiyor olabilir. Kullanıcıların motivasyon türü, pasif ve aktif kullanımın iyi oluş hali üzerindeki etkilerini modere edebilir. Çelişkili bulguları çözmek ve farklı Facebook kullanım tiplerinin iyi oluş hali üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için , öz-belirleme kuramı (ÖBK) ve kuramın içe yönelik-dışa yönelik motivasyon (Ryan & Deci, 2010) ve temel psikolojik gereksinimlerle (Deci & Ryan, 2000, 2008) ilgili olan önerileri kullanılmıştır. Temel olarak, bu çalışmanın ana amacı, Facebook kullanımı ve iyi oluş hali arasındaki ilişkiyi, öz-belirleme teorisi perspektifinden incelemektir.

ÖBK (Deci & Ryan, 1985, Ryan & Dec, 2000) insan motivasyonu ile ilgili kapsayıcı bir kuramdır ve kişilik gelişimi ve davranış düzenlenmesinin içsel kaynaklarını vurgular. Genel olarak, ÖBK gelişme odaklı ve önetkin insan ile psikolojik iyi oluş halinin, aktifliği ve gelişmeyi tatmin edebilecek ya da bunların tatminine engel olabilecek sosyal çevre arasındaki etkileşimi vurgular (Deci & Ryan, 2000). ÖBK, insanların içsel güçleri üzerinde, örneğin güdüler ve duygular, ve dışsal güçler üzerinde eyleme geçebileceğini ve uzmanlaşabileceğini iddia etmektedir.

Bunlara ek olarak, büyüme, bütünleşmiş işlev ve gelişme, insanların içsel eğilimidir. Buna rağmen, bu eğilimleri gerçekleştirebilmek için sosyal çevrelerinden bazı yapı maddelerine ihtiyaç duymaktadırlar. Başka bir deyişle, bireyler etkin bir şekilde gelişmek ve optimal bir şekilde işlevlerini yerine getirmek için, çevrelerinden gerekli desteği almalıdır (Deci & Vansteenkiste, 2004). Bu nedenlerden dolayı, ÖBK yaşam alanlarında çeşitli konularla ilgilenmektedir (Deci & Ryan, 2008). Teorinin incelediği bazı temel yaşam konuları şunlardır: kişilik gelişimi, öz düzenleme, evrensel psikolojik gereksinimler, yaşam hedefleri ve istekler, enerji ve yaşama gücü (Deci & Ryan, 2008).

Facebook, üniversite popülasyonlarında sıklıkla kullanıldığı için, ÖBK'nın Facebook kullanımı ve iyi oluş hali arasındaki ilişkiyi inceleyebileceği alanlardan biri olarak düşünülebilir. Çalışmalarda aktif kullanımın iyi oluş hali üzerinde olumlu, pasif kullanımın ise olumsuz etkileri bulunmuş olsa da, kullanım tiplerinin arkasındaki motivasyonlar incelenmemiştir. Belki de, Facebook kullanımı-iyi oluş hali ilişkisi hakkındaki çelişkili bulgular bu eksiklikten kaynaklanmaktadır. Bu noktada, spesifik kullanım tiplerinin nedenlerini sorgulamak, Facebook kullanımının iyi oluş hali üzerindeki etkileri hakkında daha kesin sonuçlar verebilir. Bu noktayı açıklığa kavuşturmak için, ÖBK'nın içe yönelik-dışa yönelik motivasyon kavramı kullanılmıştır.

Motivasyon, eylem ve niyetin yön, enerji ve istikrar gibi pek çok yönü ile ilgilidir (Ryan & Deci, 2000). ÖBK sadece motivasyonun düzeyinin değil (yüksek-az), aynı zamanda çeşidinin de (içe yönelik-dışa yönelik) insanlarda farklı olabileceğini iddia etmektedir (Ryan & Deci, 2000a). Bu yüzden, ÖBK genel olarak

içe yönelik ve dışa yönelik olmak üzere iki tür motivasyon ayrımı yapmıştır. Bu ayrım oldukça önemlidir çünkü farklı tür motivasyonlar bireyler için süreklilik, performans ve iyi oluş hali bakımından çeşitli tecrübeler ve sonuçlara sebep olmaktadır (Ryan & Deci, 2000).

Temel olarak, eğer bir aktivite elle tutulur bir ödül elde etmek için yapılıyorsa, bu aktivitenin arkasındaki motivasyon dışa yönelik motivasyon iken, eğer aktivite, aktivitenin doğal olarak sağladığı menuniyeti elde etmek için yapılıyorsa, aktivitenin arkasındaki motivasyon içe yönelik motivasyondur (Ryan & Deci, 2000). İçe yönelik motivasyonla yapılan aktivitelerde otonomi düzeyi yüksek olmasına karşın, bu, dışa yönelik motivasyonla yapılan aktivitelerin, bireylere otonomi sağlamadığı anlamına gelmemektedir. Bu yüzden, basitçe, otonomi engelleyen çevreleri, dışa yönelik güdüleyici olarak düşünmek yerine, ÖBK dışa yönelik motivasyonun derecesinin otonomi düzeyinin değişebileceğini belirtmiştir (Ryan & Connell, 1989; Vallerand, 1997).

Toplamda motivasyonsuzluk, dört tip dışa yönelik motivasyon ve içe yönelik motivasyon olmak üzere altı farklı motivasyon tipi, öz-belirleme süreminde açıklanmıştır (Ryan & Deci, 2000). İlk olarak motivasyonsuzluk, eyleme geçmek için niyetin eksik olmasına karşılık gelmektedir (Ryan & Deci, 2000). Motivasyonsuz iken, bireyler söz konusu davranışı ya gerçekleştirmezler ya da herhangi bir niyet olmadan gerçekleştirirler. Dahası, bireyler davranışı gerçekleştirirken kişisel nedensellik hissetmezler. Hissedilen yeterli düzeyi de motivasyonsuz bireylerde düşüktür (Ryan, 1995). Bireyler aktiviteye önem vermezler (Ryan, 1995), aktiviteyi yapmak için yeterli hissetmezler (Deci, 1975) ve aktiviteyi yapmanın arzulan çıktılarını vereceğine inanmazlar (Seligman, 1975).

İkinci olarak, dış düzenleme öz-belirleme süreminde yer almaktadır. Dış düzenlemede otonomi düzeyi en düşüktür (Ryan & Deci, 2000a). Bu doğrultuda, bireylerin bir davranışı gerçekleştirmelerinin sebebi, diğerleri tarafından maruz bırakıldıkları baskı ya da dışarıdan dayatılan bir ödüldür. Davranışı düzenleyici güç kişiden değil, dış güçlerden kaynaklanmaktadır. Dış düzenlemeyi tecrübe eden bireylerin tipik hissi, davranışlarında kontrol edilmektir. Eğer dış güç yoksa, söz

konusu davranış bireyler tarafından yapılmaz (Ryan, 1995). Örneğin, eğer bir üniversite öğrencisi herhangi bir Facebook yarışmasında ödül kazanmak için küresel ısınmanın etkileri hakkında gönderiler paylaşıyorsa, söz konusu davranış dış güçler tarafından düzenlenmektedir. Aksi halde, bu öğrenci Facebook'ta bu tarz gönderiler paylaşmayacaktır. Küresel ısınma gönderileri paylaşmak, iyi oluş halini olumlu etkilediği belirtilmiş olan aktif kullanım örneğidir. Buna rağmen, bu davranışın arkasındaki motivasyonun kaynağı öğrenci değil de dışa yönelik düzenleme olduğu için, bu öğrencinin günlük iyi oluş hali olumsuz etkilenebilir.

Üçüncü olarak, içe yansıtılmış motivasyon öz-belirleme süreminde yer almaktadır. İçe yansıtılmış motivasyon bir çeşit içe yönelik düzenlemedir fakat birey için hala oldukça kısıtlayıcıdır çünkü suçluluk ya da kaygıdan kaçınmak veya ödül kazanmak ya da ego pekiştirmek için yapılan davranışları temsil etmektedir (Ryan & Deci, 2000a). Bu yüzden diğerlerinin onayı, bireyler için önemlidir (Ryan, 1995). Bireyler içsel düzenlemeyi bir dereceye kadar hissetseler de, içe yansıtılmış davranışların içsel benlik algılarını yansıttığını hissetmezler (Ryan & Deci, 2000a). Örneğin, eğer üniversite öğrencisi küresel ısınmanın etkileri hakkındaki gönderilerini, sınıfta bu konu ile ilgili ders veren profesörü etkilemek için paylaşıyorsa, bu davranışın içe yansıtılmış motivasyonla yapıldığı kabul edilir. Yine, davranış aktif kullanım örneğidir fakat davranışın arkasındaki motivasyon içe yansıtılmış motivasyondur. Bu sebeple, öğrencinin günlük iyi oluş hali olumsuz etkilenebilir.

Dördüncü olarak, özdeşim kurma öz-belirleme süreminde yer almaktadır. Diğer dışa yönelik motivasyon türlerine göre, daha özerk olarak tanımlanmıştır (Ryan, 1995). Bireyler, davranışın kişisel anlamını anlarlar. İçe yansıtılmış motivasyon ve dış düzenlemede hissedilen baskı ve kontrol, özdeşim kurmada bir derece azalmıştır (Ryan, 1995). Örneğin, üniversite öğrencisi küresel ısınma ile ilgili bazı spesifik sayfalarda bunun kendisi için faydalı olduğunu düşündüğü için geziniyorsa, motivasyonu özdeşim kurmadır. Buna karşılık, söz konusu davranış pasif kullanım örneği olsa da, davranışın iyi oluş hali üzerindeki etkisi daha önceki pasif kullanım çalışmalarında gösterildiği gibi olumsuz olmayabilir.

Beşinci davranışsal motivasyon, en özerk dışa yönelik motivasyon olarak tanımlanan bütünleşmedir. Özdeşim kurulmuş düzenlemeler organize edilip öz tarafından kabul edildikten sonra, bütünleşme gerçekleşir. Bunun olması için, bireyler yeni düzenlemeleri var olan ihtiyaç ve değerleriyle uyumlu bir şekilde benimsemelidir (Ryan & Deci, 2000a). Örneğin, eğer üniversite öğrencisi spesifik Facebook sayfalarında küresel ısınmanın etkileri ile ilgili gönderileri görmek için geziniyorsa ve bu önemli konu ile ilgili endişe duymanın kendi değerleriyle örtüştüğünü düşünüyorsa, bu davranışın arkasındaki motivasyon bütünleşmedir.

Sonuncu olarak, içe yönelik motivasyon öz-belirleme süreminde yer almaktadır. Daha önceden bahsedildiği gibi, eğer bireyler bir davranışı elle tutulur bir ödül için değil de, davranışın doğal olarak sağladığı memnuyeti elde etmek için yapıyorsa, bireylerin bu davranış için motivasyonu içe yönelik motivasyondur ve bu yüzden de iyi oluş halleri olumlu yönde etkilenir (Ryan & Deci, 2000a). Örneğin, üniversite öğrencisi küresel ısınma ile ilgili bilgi veren spesifik Facebook sayfalarında sadece ilgi ve eğlence için geziniyorsa, günlük iyi oluş hali olumlu etkilenecektir. Gezinme davranışı pasif kullanım örneğidir, fakat diğer örneklerde olduğu gibi, davranışın arkasındaki motivasyon, davranışın iyi oluş hali üzerindeki etkisini değiştirebilir.

Yukarıdaki örneklerde belirtildiği gibi, sözü geçen Facebook kullanım tiplerinin iyi oluş hali üzerindeki etkileri, dayandıkları motivasyona bağlı olarak değişebilir. Buna dayanarak, aktif ve pasif olarak ayrılan Facebook kullanım tipleri ile iyi oluş hali arasındaki ilişki, Facebook kullanıcılarının motivasyon tipi tarafından modere edilecektir (H2). Buna ek olarak, daha özerk motivasyonlarla yapılan davranışlar, iyi oluş halini olumlu etkileyebilir. Bu mantığı Facebook'ta kullanırsak, daha özerk motivasyonlarla Facebook kullanmak, aktif-pasif kullanım ayrımına bakılmaksızın, günlük iyi oluş halini olumlu etkileyecektir (H3).

İkinci olarak, temel psikolojik gereksinim kavramı Facebook kullanımı ve iyi oluş hali arasındaki mekanizmayı anlamak için kullanılacaktır.

ÖBK'ya göre iyi oluş hali için gerekli olan üç temel gereksinim vardır. Bunlar otonomi, yeterlik ve ilintililiktir. Bu gereksinimler evrenseldir ve proaktiflik, optimal

gelişme ve psikolojik sağlık için gereklidir (Deci & Ryan, 2000). Bu ihtiyaçların tatmini, iyi oluş halini olumlu etkilerken, tatminlerinin engellenmesi, iyi oluş halini olumsuz etkilemektedir (Deci & Vansteenkiste, 2004).

İlk temel psikolojik gereksinim olan otonomi, bireylerin evrensel arzusu olan davranışlarında etmen olmak, iradeyi hissetmek ve bütünleşmiş benlik bilincine uygun olarak davranmak konularının altını çizmektedir (De Charms, 1968; Deci & Ryan, 1985). Temel olarak, bir birey davranışlarını istekle başlatıp sürdürorsa ve bu davranışın içindeki değerleri benimsiyorsa, özerk olduğu söylenmektedir (Deci & Ryan, 1985).

İkinci temel psikolojik gereksinim yeterlidir ve bireylerin evrensel arzusu olan çevrelerinde etkin bir şekilde eylemde bulunmak ve davranışlarında hakimiyet hissetmek konularını vurgulamaktadır (Deci & Ryan, 2000). Yeterli bireyler, içsel bir arzuyla, çevrelerini keşfetmek ve manipüle etmek isterler ve kendilerini geçmek için mücadeleci görevler yaparlar. Başka bir deyişle, kendi performanslarındaki bir standardı geçmeye çalışırlar (Sheldon, Elliot, Kim, & Kasser, 2001).

Son temel gereksinim ilintililiktir. İletişime geçmek, yakın ilişkiler kurmak ve diğer insanlar için içten bir önemseme hissetmek gibi evrensel eğilimleri vurgulamaktadır (Baumeister & Leary, 1995). Bireyler yakın ve yüksek kaliteli ilişkiler kurduğunda ve kişiler arası destek ve güven verici bağlantılara sahip olduğunda, ilintililik ihtiyacı tatmin edilmiş olmaktadır (Van den Broeck, Vansteenkiste, De Witte, Soenens, & Lens, 2010).

Hatırlanacağı gibi, özerk motivasyonlarla Facebook kullanmanın, iyi oluş hali üzerinde pozitif etkisi olacağı hipotez edilmişti. Bu ilişkide, Facebook'ta günlük temel gereksinimler aracı olabilir. Spesifik olarak, özerk motivasyonlarla Facebook kullanımı arasındaki pozitif ilişkide, Facebook'ta temel gereksinimlerin tatmini aracı değişken olacaktır (H4).

Sonuç olarak, literatürde Facebook kullanımı ve iyi oluş hali arasındaki ilişki ile ilgili çelişkili bulgular vardır. Buna ek olarak, Facebook kullanırken, bireylerdeki motivasyonun Facebook kullanımı ve iyi oluş hali arasındaki ilişkide önemli etkileri olabilir. Neden bazı aktivitelerin yapıldığının sebepleri, ne yapıldığından daha fazla

bilgi verebilir. Bu bulguları açıklamak için, bu çalışmada ÖBK ve ÖBK'nın içe yönelik-dışa yönelik motivasyon ve temel psikolojik gereksinimler önermeleri kullanılmıştır. Bu bilgiler ışığında, bu çalışmanın amacı, günlük Facebook kullanımının iyi oluş hali üzerindeki etkisini ÖBK perspektifinden incelemektir. Çalışmanın spesifik hipotezleri şunlardır:

H1: Facebook ne kadar aktif kullanılırsa, iyi oluş hali de o kadar olumlu etkilenecektir.

H2: Aktif ve pasif olarak ayrılan Facebook kullanım tipleri ile iyi oluş hali arasındaki ilişki, Facebook kullanıcılarının motivasyon tipi tarafından modere edilecektir. Yani, aktif kullanım eğer öz-belirlenmiş değilse, iyi oluş hali üzerinde olumsuz etkiye sahip olacaktır (örneğin daha az özerk).

H3: Daha özerk motivasyonlarla Facebook kullanmak, aktif pasif kullanım ayırımına bakılmaksızın, günlük iyi oluş halini olumlu etkileyecektir.

H4: Özerk motivasyonlarla Facebook kullanımı arasındaki pozitif ilişkide, Facebook'ta temel gereksinimlerin tatmini aracı değişken olacaktır.

Çalışmaya 74 Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) öğrencisi (lisans-yüksek lisans) katılmıştır. Katılımcıların 51'i kadın, 23'ü erkektir. Yaş ortalamaları 22.01 ($M = 22.01$, $SD = 1.85$), ortalama Facebook kullanım süresi 80.20'dir ($M = 80.20$, $SD = 19.36$). Başlangıç ölçeğinden sonra, 3 katılımcı çalışmaya devam etmemiştir bu yüzden toplamda 71 katılımcı çalışmayı tamamlamıştır.

Çalışma üç aşamadan oluşmaktadır: laboratuvarında yapılan ve yaklaşık 5 dakika süren bir yönlendirme seansı, başlangıç anketi ve art arda 14 gün boyunca günlük anketlerinin doldurulması. İlk olarak, iki haftalık periyod boyunca katılımcılar, çalışma ilgili bilgi vermek ve herhangi bir yanlış anlamayı önlemek amacıyla laboratuvara davet edilmiştir. İkinci olarak, katılımcılar demografik bilgilerinin alındığı anketi internet üzerinden doldurmuşlardır. Son olarak, her gece yatmadan önce, 14 gün boyunca günlük anketlerini doldurmuşlardır. Günlük ölçekleri her akşam saat 19.00'da katılımcıların e postalarına gönderilmiştir. Katılımcılara eğer gönderilen gün dolduramazlarsa, sonraki sabah Facebook kullanmaya başlamadan önce, anketleri doldurabilecekleri belirtilmiştir. Çalışma üç dalga şeklinde

tamamlanmıştır ve sırasıyla dalgalarda 20, 43 ve 8 kişi bulunmaktadır. Bütün katılımcılar başlangıç anketini Cuma günleri doldurmuştur ve Cuma'dan sonraki ilk Pazartesi günlük anketlerine başlanmıştır. Bu yolla, tüm katılımcıların eşit sayıda hafta içi ve hafta sonu gününe sahip olması sağlanmıştır.

Günlük anketinde bulunan ölçekler: Günlük Facebook Kullanım Türleri, Durumsal Motivasyon Ölçeği (Guay, Vallerand, & Blanchard, 2000), Günlük Gereksinim Tatmini Ölçeği (Ryan & Deci, 2000), Günlük İyi Oluş Hali (Diener & Emmons, 1984). Bazı ölçeklerin kelime yapısı, Facebook ortamına uyum sağlaması açısından değiştirilmiştir. Her gün doldurulacakları için, ölçekler ayrıca kısaltılmıştır.

Her katılımcı için verinin çoklu durumundan dolayı, hipotezleri test etmek için çoklu düzey regresyon kullanılmıştır.

Yapılan analizler göstermiştir ki, ilk hipotez desteklenmemiştir. Yani, Facebook'u daha aktif kullandıkça, daha pozitif iyi oluş hali gözlenmemiştir ($\beta = -.02, t(903) = -1.34, p = .18$). Bu analizden sonra, dört çeşit Facebook kullanım kategorisi ile (gezinme, paylaşım, beğeni-yorum ve arkadaş-grup) iyi oluş hali arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Sadece paylaşım kategorisinin sıklığı ($\beta = -.11, t(917) = -2.58, p < .05$) ve arkadaş grup kategorisinin sıklığı ($\beta = -.13, t(903) = -2.21, p < .05$) iyi oluş halini olumsuz etkilemiştir. Bunlara ek olarak, günlük toplam Facebook kullanım sıklığı da iyi oluş halini olumsuz etkilemiştir ($\beta = -.12, t(917) = -1.93, p = .053$).

İkinci olarak, aktif ve pasif olarak ayrılan Facebook kullanım tipleri ile iyi oluş hali arasındaki ilişkinin, Facebook kullanıcılarının motivasyon tipi tarafından modere edilip edilmeyeceği test edilmiştir. Bunun için, dört kullanım kategorisi ile kategorilerin göreceli otonomi indeksi arasında etkileşim değişkenleri oluşturulmuştur, örneğin, gezinme kategorisinin sıklığı ile gezinme kategorisinin göreceli otonomi indeksi. Sonuçlara göre, sadece beğeni-yorum kategorisinin ana etkisi anlamlıdır. Etkileşimlerin hiçbirinin anlamlı etkisi çıkmamıştır.

Üçüncü olarak, Facebook'u özerk motivasyonlarla kullanmanın iyi oluş hali üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Üstelik bu etki, tüm kategoriler için (gezinme, paylaşım, beğeni-yorum, arkadaş-grup) geçerlidir.

Son olarak, önerilen aracılık modeli test edilmiştir ve bu model anlamlı çıkmıştır. Yani, özerk motivasyonlarla Facebook kullanmak ile iyi oluş hali arasındaki ilişkide, Facebook'ta günlük temel gereksinim ihtiyacı aracı değişken olmuştur ($z' = 6.09, p < .001$).

Sonuçların gösterdiği gibi, aktif kullanımın iyi oluş hali üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır (H1). Bu bulgu, literatürdeki bulgularla çelişmektedir. Bunun sebebi bu çalışmanın dizaynı ile ilgili olabilir. Bu çalışmanın verisi peş peşe gelen 14 gün boyunca toplanmıştır. Diğer çalışmalar ise Burke ve ark., 2010; Deters & Mehl, 2012; Ellison ve ark., 2007; Rutledge, Gillmor, & Gillen, 2013; Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006; Yang & Brown, 2015) deneysel ya da enlemesine araştırma yöntemlerini kullanmıştır. Kısa vadede, aktif kullanım iyi oluş halini olumlu etkileyebilir fakat uzun vadede, Facebook kullanımdaki günlük değişimler birbirini dengeleyerek, bu etkinin kaybolmasına neden olmuş olabilir. Gelecek çalışmalar bu konu üzerinde çalışabilir.

Paylaşım kategorisi aktif bir kategori olmasına rağmen, iyi oluş halini olumsuz etkilemiştir. Ancak dikkat edilmelidir ki, aktivitelerin kendileri değil, kullanım sıklığı iyi oluş halini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca, arkadaş-grup kategorisi de iyi oluş halini olumsuz etkilemiştir. Bu kategori pasif olarak tanımlansa da, içeriğindeki aktivitelerin bazısı pasif, bazısı aktiftir. Bu yüzden değerlendirirken bu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu sonuçlar ilk hipotezin gösterdiği gibi, literatürde bulunan aktif pasif ayrımının bu çalışmada bulunmadığını göstermiştir. Son olarak, toplam günlük Facebook kullanım sıklığının iyi oluş halini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Paylaşım ve arkadaş-grup kategorisindeki sonuçlardan sonra, bu sonuç ilginç değildir fakat Facebook kullanıcıları açısından anlamı önemlidir.

Daha sonra, kullanıcıların motivasyon çeşidi, Facebook kullanım çeşidi ve iyi oluş hali arasındaki ilişkide moderatör olarak kullanılmıştır (H2). Beklenenin aksine, hiçbir etkileşim değişkeni iyi oluş halini anlamlı olarak yordamamıştır. Yani, motivasyon çeşidi, içe yönelik ya da dışa yönelik olsun, Facebook kullanım sıklığı ile iyi oluş hali arasındaki ilişkiyi modere etmemiştir. Buna ek olarak, tüm kategorilerin toplam göreceli otonomi indeksi ile toplam günlük Facebook kullanım sıklığı

arasındaki etkileşim de anlamlı değildir. Belki de, bu ilişkiyi modere eden başka değişkenler vardır. Gelecek çalışmalar bu konuyu inceleyebilir.

Kullanıcıların motivasyon türü, Facebook kullanım tipleri ile iyi oluş hali arasındaki ilişkiyi modere etmese de, Facebook'u özerk sebeplerle kullanmanın, aktif-pasif ayrımına bakılmaksızın, iyi oluş halini olumlu etkilediği görülmüştür (H3). Birkez daha, aktif-pasif kullanım türünün iyi oluş hali üzerindeki etkileri, literatürdeki gibi ortaya çıkmamıştır çünkü tüm kategoriler iyi oluş halini olumlu etkilemiştir. Bu bulgunun iyi oluş hali ile ilgili önemli bir anlamı şudur ki, kullanıcılar aktiviteleri diğer kullanıcıları düşünerek değil, kendileri için yapmalıdır. Bunu başarmak için, Facebook'ta herhangi bir aktiviteyi yapmadan önce, aktiviteyi yapma sebeplerini düşünebilirler ve sorgulayabilirler.

Son olarak, önerilen aracılık modeli desteklenmiştir. Facebook'ta günlük temel ihtiyaç tatmini, özerk motivasyonlarla Facebook kullanmak ile iyi oluş hali arasındaki pozitif ilişkide aracı değişken olmuştur (H4). Bu demektir ki, Facebook aktivelerinden kazanılan özerklik, günlük temel ihtiyaç gereksinimini tatmin etmiştir ki bu da iyi oluş halini pozitif etkilemiştir. Bu bulgu ÖBK perspektifiyle uyumludur. Şöyle ki, üniversite öğrencileri tarafından sıklıkla kullanılmakta olan Facebook'ta tatmin edilmiş temel ihtiyaçlar, iyi oluş halini olumlu etkilemiştir.

Bu çalışmanın literatüre bazı katkıları olmuştur. İlk olarak, bu çalışma, literatürde önceki çalışmalarda Burke ve ark., 2010; Deters & Mehl, 2013; Krasnova ve ark., 2013; Verduyn ve ark., 2015) iyi oluş hali üzerinde bulunmuş olan aktif-pasif kullanım ayrımının bu çalışmada bulunmadığına dair kanıt sunmuştur. Buna ek olarak, kullanıcıların motivasyonları ve Facebook aktiviteleri yolu ile temel gereksinimlerin tatmini, Facebook kullanımının iyi oluş hali üzerindeki etkileri hakkında daha fazla bilgi vermiştir. Bu bulgular göstermiştir ki, Facebook aktivitelerini aktif ve pasif olarak ayırmak yerine, aktivitelerin dayandığı motivasyonları incelemek, konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir.

İkinci olarak, bu çalışma Facebook kullanımı ile iyi oluş hali arasındaki ilişkiyi iyi doğrulanmış ÖBK perspektifinden incelemiştir ve teoriyle uyumlu sonuçlar vermiştir. Buna ek olarak, bu çalışma, gelecek çalışmalar için ÖBK

perspektifini kullanarak, Facebook kullanımı ve iyi oluş hali arasındaki ilişkiyi inceleme yolu açmıştır.

Bu çalışmanın bazı eksik yönlerinden bahsedilmelidir. İlk sınırlama cinsiyet ile ilgilidir. Katılımcılar çoğunlukla kadındır, bu yüzden genellenebilirlik sınırlıdır. İkinci kısıtlama ise, katılımcıların hepsi ODTÜ öğrencisidir. Bulgular diğer üniversite öğrencilerine genellenemeyebilir. Üçüncü olarak, bu çalışma korelasyonel yapıdadır, bu yüzden üçüncü ve dördüncü hipotezdeki bulgular teoriktir. Son olarak, bu çalışmanın verisi katılımcıların kendi beyanına dayanmaktadır. Facebook kullanımının davranışsal belirtileri gözlenmemiştir.

Özet olarak, bu çalışma Facebook kullanımı ile iyi oluş hali arasındaki ilişkide, bilgilendirici alanın kullanım tipleri olmadığını göstermiştir. Facebook kullanırkenki motivasyonlar ve Facebook'ta günlük temel ihtiyaç tatmini, iyi oluş hali hakkında daha fazla bilgi vermektedir. Facebook kullanıcıları, daha olumlu bir iyi oluş hali için, Facebook'ta bir aktiviteyi yaparken, sebeplerini sorgulayabilirler ve aktiviteleri daha özerk motivasyonlarla yapabilirler.

Appendix I: TEZ FOTOKOPİSİ İZİN FORMU

ENSTİTÜ

Fen Bilimleri Enstitüsü

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Uygulamalı Matematik Enstitüsü

Enformatik Enstitüsü

Deniz Bilimleri Enstitüsü

YAZARIN

Soyadı : Manuoğlu

Adı : Elif

Bölümü : Psikoloji

TEZİN ADI (İngilizce) : Effects of Facebook Use on Well-Being: A Self-Determination Theory Perspective

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans Doktora

1. Tezimin tamamından kaynak gösterilmek şartıyla fotokopi alınabilir.
2. Tezimin içindekiler sayfası, özet, indeks sayfalarından ve/veya bir bölümünden kaynak gösterilmek şartıyla fotokopi alınabilir.
3. Tezimden bir bir (1) yıl süreyle fotokopi alınmaz.

TEZİN KÜTÜPHANEYE TESLİM TARİHİ: