

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI,
YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
YORDAYICI İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZEYNEP TÜRKEK

İstanbul

Kasım, 2018

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI, YALNIZLIK
VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZEYNEP TÜRKEK

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

İstanbul

Kasım, 2018

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ (Danışman)



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ

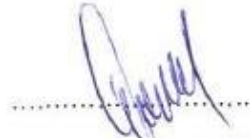


Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA

Enstitü Müdür V.

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Yalnızlık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.



İmza

Zeynep TÜRKEL

ÖNSÖZ

Ergenlerin sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelendiği bu çalışma 29 senelik bilgi birikiminin neticesinde meydana gelmiştir.

Öncelikle yüksek lisans eğitim sürecim boyunca gelişmemde katkı sağlayan, desteğini benden hiç bir zaman esirgemeyen, sorularıma sabırla cevap veren Değerli Danışman Hocam Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ' a en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Kendimi geliştirmem adına yardımlarını hiç bir zaman esirgemeyen kıymetli aileme ve beni her zaman motive eden dostlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Zeynep TÜRKEL

İstanbul 2018

ÖZET

ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI, YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Zeynep TÜRKEK

Yüksek Lisans, Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Kasım – 2018, 83 sayfa

Araştırmamın amacı ergenlerin sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumları arasında yordayıcı ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmada genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Kocaeli Başiskele ilçesinde iki farklı Anadolu Lisesi'nde ve farklı sınıf düzeylerinde okuyan öğrencilerden örnekleme ile seçim yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 348'si kız, 252'si erkektir. Araştırmaya toplam 600 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Ucla Yalnızlık Envanteri", "Sosyal Medya Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada Yapısal Eşitlik Modellemesi Analizi yapılmıştır. Ayrıca toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları "SPSS 18" paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya kullanımı arasındaki yordayıcı ilişkiye bakıldığında, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Ergenlerin, yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumları düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiye bakıldığında, negatif yönü doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Medya

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP RELATIONS BETWEEN SOCIAL MEDIA USE IN ADOLESCENTS, LONELINESS AND LIFE SATISFACTION

Zeynep TÜRKEKEL

Master, Psychological Counselling and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

November – 2018, 83 pages

The aim of my research is to reveal the predictive relationship among adolescents' social media usage, loneliness and life satisfaction. Relational scanning model, which is a sub-type of general scanning model, is used in the study.

The study group of the research is selected , through the appropriate sampling method, from the adolescents who study at different grades and in two different Anatolian Highvschools in Başiskele district of Kocaeli in the 2017-2018 academic year. The study group consists of 348 female and 252 male students. 600students participated in the study. In this study "Life Satisfaction Scale", "Ucla Loneliness Inventory" and "Social Media Attitude Scale" are used as data collecting device . Structural Equation Modeling Analysis is conducted in the study. In addition, percentage and frequency calculations of the collected data are implemented through "SPSS18"packed programme.

When the predictive relationships between adolescents loneliness levels and social media usage are examined, it is indicated that there is a positive directional relationship. When the predictive relationships of adolescents between the level of loneliness and life satisfaction are examined, it is indicated that there is a negative directional relationship.

Key Words: Loneliness, Life Satisfaction, Social Media

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	i
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Varsayımlar (Sayıtlılar)	6
1.6. Sınırlılıklar	6
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ YAYIN	8
2.1. YALNIZLIK	8
2.1.1. Yalnızlık Kavramı.....	8
2.1.2. Yalnızlığın Türleri	9
2.1.2.1. Derin Yalnızlık.....	9
2.1.2.2. Sosyal Durum Yalnızlığı.....	9
2.1.2.3. Duygusal Yalnızlık.....	10
2.1.2.4. Gizli Yalnızlık.....	10
2.1.3. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar	12
2.1.4. Yalnızlık ile ilişkili değişkenler	14
2.1.4.1. Yalnızlık ve Kişilik Özellikleri	15
2.1.4.2. Yalnızlık ve Aile	15

2.1.4.3. Yalnızlık ve Cinsiyet.....	16
2.2. Yaşam Doyumu	16
2.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı.....	16
2.2.2. Yaşam Doyumu Kuramları	18
2.2.2.1. Ereksel (Telik) Kuramlar	18
2.2.2.2. Aktivite Kuramları	19
2.2.2.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları	19
2.2.2.4. Bağ Kuramları.....	20
2.2.2.5. Yargı Kuramları	20
2.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	21
2.2.3.1. Uluslararası Farklılıklar ve Eğilimler.....	21
2.2.3.2. Genetik Faktörler	21
2.2.3.3. Kişilik Özellikleri.....	21
2.2.3.4. Cinsiyet ve Medeni Durum	22
2.2.3.5. Yaş	23
2.2.3.6. Bireysel Gelir	23
2.2.3.7. İşsizlik	23
2.2.3.8. Sağlık	24
2.2.3.9. Eğitim.....	25
2.2.3.10. Sosyal Çevre ve Toplumsal İlişkiler	25
2.3. Sosyal Medya.....	26
2.3.1. İnternetin Tarihsel Gelişimi ve Toplumsal Etkileri	26
2.3.2. Web 1.0 Kavramı	27
2.3.3. Web 2.0 Kavramı	28
2.3.4. Web 3.0.....	28
2.3.5. Sosyal Medya Kavramı.....	28
2.3.6. Sosyal Medyanın Tarihçesi.....	31
2.3.7. Sosyal Medya ve Geleneksel Medya	32

2.3.8. Sosyal Medyanın Türleri.....	33
2.3.8.1. Bloglar.....	33
2.3.8.2. Blogger.....	34
2.3.8.3. WordPress	34
2.3.8.4. LiveJournal.....	34
2.3.8.5. Mikroblog.....	34
2.3.8.6. Twitter	34
2.3.8.7. Tumblr.....	35
2.3.8.8. Plurk	35
2.3.8.9. Sosyal Ağlar	35
2.3.8.10. Facebook	36
2.3.8.11. İnstagram.....	37
2.4. Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar	37
2.4.1. Yalnızlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	37
2.4.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar.....	39
2.4.3. Sosyal Medya ile İlgili Yapılan Araştırmalar	41
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	44
YÖNTEM	44
3.1. Araştırmanın Modeli.....	44
3.2. Çalışma Grubu	44
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Sosyal Medya Tutum Ölçeği.....	44
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	45
3.3.3. UCLA Yalnızlık Envanteri.....	46
3.4. Verilerin Analizi	46
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	47
BULGULAR.....	47
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	50

TARTIŞMA VE YORUM	50
ALTINCI BÖLÜM	55
SONUÇ VE ÖNERİLER	55
6.1. Sonuç	55
6.2. Öneriler	55
KAYNAKÇA	57
EKLER	75
ÖZGEÇMİŞ	83



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Modele İlişkin Yol Analizi.....47



TABLÖLÄR LİSTESİ

Tablo 1. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	48
Tablo 2. Yalnızlık ile Sosyal Medya Kullanımı ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişki.....	49



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu ve bu çerçevede, araştırılan konunun kuramsal çerçevesi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırma ile ilgili tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsanlar ilk günden bu yana sürekli büyüme ve gelişme halindedirler. Bu süreçte en kritik evre ergenlik dönemidir (Kulaksızoğlu, 2009). Bu dönemde bireyin iç dünyasında çatışmalar, psikolojik süreçler ön plana çıkmaktadır (Santrock, 2012). Ergenlik dönemi hakkında gerçekleştirilen araştırmalarda istenmeyen, ergeni kötü etkileyen unsurlar etkisi iyi olanlara nazaran daha fazla çalışılmıştır (Myers, 2000). Son yıllarda bu durumun etkisiyle kişilerin iyi nitelendirilen özelliklerine yönelik çalışmalar başlatılmıştır (Sheldon ve King, 2001). Bu doğrultuda psikolojideki gelişmeler ve pozitif psikolojinin yaklaşımlarıyla yaşam doyumu kavramı ön plana çıkmıştır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Yaşam doyumu bireylerin istenmeyen yaşantılardan uzak istenen yaşantılara yakın olması (Diener ve Lucas, 1999), belirli ölçütlere bağlı olarak bilişsel boyutta hayatını yorumlamasıdır (Pavot ve Diener, 1993). Yaşam doyumu iyi seviyede olan ergenlerin kişilerarası ilişkileri ve psikolojik durumları daha sağlıklıdır (Gilman ve Huebner, 2006).

İnsanlar yaşamları boyunca birçok problemle baş etmek durumunda kalırlar. Bu sorunları çözme aşamasında kişinin ruh sağlığı kötü yönde ilerleyebilir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005). Kişinin karşılaştığı bu zorluklar onu çaresizliğe sürükleyerek yaşam doyumunda düşüşe sebep olabilmektedir (Demirel ve Canat, 2004). Bu düşüş karşısında direnmeye çalışan kişinin yaşadığı çatışmalar sonucu ruh hali olumsuz

yönde etkilenecektir (Gülcan, 2014). Bu olumsuzluğun yaşandığı en kritik dönemlerden biri okul çağıdır.

Okula karşı doyum hissi fazla olan çocukların daha çok sosyal ilişkileri olduğu görülmüştür. Öğrencilerin özeleştirileri ilkökul sürecinde olumsuzken ergenlik döneminin bitimine doğru istenen düzeyde ilerlemektedir (Park, 2005). Hong Kong'daki bir araştırmaya göre çocuğun yaşı ilerledikçe yaşam doyumunu düzeyinde bir azalma olduğu ortaya koyulmuştur. Diğer çalışmalar bu düşüşün büyüme sürecinde kısa bir dönem yaşandığını göstermiştir (McCabe ve ark., 2011; akt. Çam ve Artar, 2014). Ergenlerin kendilerine yönelik olarak yaptıkları özeleştirilerin zaman içinde olgunlaşma süreci ile birlikte daha akla uygun olduğu görülmüştür (Bear, 2003). Ergenlik dönemi gencin kendini bulma ve keşif dönemi sayıldığından yaşam doyumunun düzeyinde azalmalar olabilmektedir. Yetişkinliğe giden yoldaki yaşantıların çeşitliliği de yaşam doyumuna etki etmektedir. Bu doğal süreçte ergenlerin yaşadıkları duygu değişimleri açısından yaşam doyumunun önemi ergenliğe yaklaşımda göz önünde bulundurulmalıdır (Ash ve Huebner, 2001; akt. Çam ve Artar, 2014).

Ergenin yaşam doyumuna tesir eden bazı faktörler vardır. Bunlar ailenin ergeni yetiştirme tarzı, okulun eğitimi, ergenin sosyal çevresi olarak tanımlanabilir (Baştemur, 2006). Ergenin yaşamından zevk alıp mutlu olması öznel iyi oluş seviyesinin artması anlamına gelir (Çivitçi, 2009). Bu artışı sağlayan etkenler olumlu benlik algısı, ideal oluşturma ve aktif ilgi alanlarına sahip olabilme olarak sayılabilir (Doğan, 2006). Ergenlik dönemindeki yaşam doyumunu seviyesi kişinin tüm yaşamını etkilemektedir. Yaşam doyumunu az olanların yalnızlık seviyeleri de yüksektir. Yalnızlık son zamanlarda özellikle ergenlik döneminde sık karşılaşılan bir yaşantıdır (Süpçeler, 2016).

Kişiler arası etkileşim yoksunluğu bireylerde yalnızlığa yol açan temel sebeplerdendir. Ergenlik döneminde yalnızlık hissi depresif haller, anksiyete, bağımlılık gibi durumlarla başa çıkmayı gerektirebilir. Bu süreçte bireyin aile ilişkilerinin ve sosyal çevresinin yalnızlıkla ilişkisi oldukça önemlidir. Ergeni yalnızlığa yaklaştıran

durumlar ie donklk, kendini ifade etme glg, ebeveynlerle anlaşamama gibi hallerdir (Chow, 2005).

Bireysel ve toplumsal değişkenlerle etkisi gorlen yalnızlığın ergenlikte çevredeki kişilere ihtiyaç hissetmekle birlikte kendini gostermektedir. Ergen rnek birey olarak dşndg insanların yle olmadıklarına şahit olduğunda umudunu yitirmektedir. Yalnızlık kişilerin çevresindeki yakınlarından ziyade kişilerarası ilişkilerin kalitesi ile ilgilidir. Ergenlik doneminde olanlar diğer kişilere gore yalnızlığı daha çok tecrübe ederler (Duck, 1986; akt. Erokan,2009). Çünkü ergen ebeveynleri gibi çevresi tarafından şartsız kabul gormemektedir (Brennan, 1982). Yalnızlık ağdaşlaşma ile birlikte ayrı bir nitelik kazanmıştır. İnsanların hızla değişen ve yenilenen teknoloji ile iletişimlerinin kolaylaşması birliktelik kavramının git gide azalmasına sebep olmaktadır. Boylice bireyler teknolojik araçlarla sanal iletişime geçebilmektedirler. Bu şekilde kurulan ilişkiler artık herkes için rutin bir düzen sayılmaktadır. İnsanlar toplumsal bir varlık olmalarına karşın sanal kullanımlar attıkça günlük hayatta gittikçe yalnızlaşmaktadırlar. Bu duruma diyalektik yalnızlık denilmektedir. Bu şekilde insanlar yalnızlaşmaya mahkmdur (Baudrillard, 2006). İnternetin bu yoğun kullanımı bağımlılığı da beraberinde sürüklemektedir (ztrk, Odabaşıoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007). İnternet edinilmek istenen bilgiye ulaşmakla kalmayıp artık bilgiyi işlemeyi basit hale getiren belli başlı bilgi rezervlerinden biridir. Web 2.0 ile birlikte insanlar ortak noktalarda iletişime geçerek telefon, tablet ve bilgisayarların sık kullanımıyla interneti daha sık kullanır olmuşlardır.

İnternetin yaşamdaki yeri git gide artarken sosyal medya kullanıcı sayısı da artmaktadır. Sosyal medya son zamanların en popüler uygulamaları olarak gorlmektedir (Kara ve zgen, 2012). Sosyal medya kendini yenileyebilen kişilerin etkin kullanımını sağlayan bir ortamdır. Televizyon, radyo gibi eski medya araçlarını kullanım zellikleriyle geride bırakmıştır. Sosyal medya kullanıcıların bilgiye ulaşmak, oyun oynamak, alışveriş yapmak ve iletişime geçmek gibi tüm ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Bu şekilde tüm gereksinimler tek bir ortamda karşılanabilmektedir. Sosyal medyanın kullanımını ile birlikte insanlar farkında olmaksızın geleneksel iletişim

araçlarına karşı kayıtsız kalmaktadırlar. Bu süreçte kişiler keşifler yaparak yeni etkileşim biçimlerini deneyimlemektedir. Sosyal medya da her geçen gün farklı bir uygulama çeşidi sunarak kişilerin ihtiyaçlarına cevap sunmaktadır.

Sosyal medya aracılığıyla kişiler bir konu hakkındaki fikirlerini fotoğraf, video gibi araçlarla paylaşıp bunları yoruma açabilmektedir (Vural ve Bat, 2010). Sosyal ağlar en yoğun kullanılan sayfalardır. Bunların en başında gelen facebook genç üye profiliyle ön plana çıkmıştır (Köseoğlu, 2012). Öğrencilerin sosyal medyayı kullanımının önemi kısmı sosyal medyanın iyi ve kötü yönlerine hakim olmaktır. Öğrenciler kendilerini keşfeden, merak duygusu yoğun olan ergenler olarak sosyal medya sitelerinin yaşamlarının vazgeçilmesi haline getirirler. Bu dönemde ergenin kişilik oluşumu ile sosyal medya arasında önemli bağlantılar oluşmaktadır (Üstün, 1990).

Sosyal medyaya dahil olma hedefi her birey için aynı değildir. Kimi insanlar daha aktif bir yaşam için kullanıcı olurken kimileri ise insanlardan uzaklaşmak için tercih ederler (Hazar, 2011).

Sosyal medya kullananların yaş değişkeni ele alındığında kullanım amaçları, kullanım sıklığı ve paylaşımların tesiri değişkenlik gösterir. Sosyal medyayı en aktif kullanan yaş aralığı 18-34 iken onları izleyen yaş aralığı ise 35-49'dur (İşlek,2012). Eğitim-öğretim seviyesi sosyal medya kullanıma etki etmektedir. Facebook üyelerinin %57'si üniversite mezunu iken, twitter kullanıcılarının %59'u üniversite mezunudur (Skelton, 2012).

Yapılan çalışmalardan bir kısmı sosyal medya platformlarının öğrencilerin yeteneklerini geliştirmelerine katkı sağlayacağını göstermiştir (Clarke, 2009). Chandler (2012) sosyal medya sayesinde ergenlerin kendini daha iyi ifade edebilen, yaşlılarıyla olumlu etkileşimler kurabilen ve daha yaratıcı bireyler olduklarını belirtmektedir. Çocuklar olması gerekenden daha erken sosyal medya kullanıcı oldukları için bu durum büyük bir risk olarak görülmektedir (Ofcom, 2008). Tehlike oluşturabilen platformlara bakıldığında Facebook'un öne çıktığı görülmektedir. Öğrencilerin ders çalışırken sosyal medya ile ilgilendiği, arkadaşlarına cevap vermeye

çalıştığı bu durumun da performans düşüklüğüne yol açtığı belirtilmiştir (Schill, 2011). Sosyal medyada fazla vakit harcayan öğrencilerin kişisel gelişimlerini göz ardı edip kitap okumaya ayırdıkları vaktin azalmasına ortam hazırladıkları tespit edilmiştir. Bu tespitler sonucu sosyal medya kullanımının eğitime yönelik kısmına ağırlık verilen çalışmalar artmaktadır. Öğrenciler sosyal medya aracılığıyla bilgiye ulaşma ve paylaşımda bulunma aşamasına geçmişlerdir. Edinilmek istenen bilgi çevrimiçi eğitim-öğretim programlarıyla sağlanmaktadır (Sistek-Chandler, 2012). Öğrencilerin sosyal medya kullanımı kişilerarası iletişimi artırma, yabancı dili geliştirme, aktif öğrenme, çevrimiçi öğrenme, yardım kampanyaları ve kariyer hedeflerini gerçekleştirme gibi olumlu etkilere sahiptir (Stansbury, 2011).

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Ergenlerin sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumları arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki yordayıcı ilişkiyi saptayıp bir model ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Ergenlerde yalnızlık, yaşam doyumu düzeyini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
2. Ergenlerde yaşam doyumu, sosyal medya kullanım düzeyini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
3. Ergenlerde yalnızlık, sosyal medya kullanım düzeyini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

İnsan yaşamında teknolojinin hızla ilerlemesi sonucu değişik etkilere rastlanabilmektedir. Bireyler sosyal bir varlık olduğundan karşılıklı iletişim halinde olmaları temel ihtiyaçlardandır.

Sosyal medyanın geleneksel medyanın önüne geçmesiyle birlikte bireylerin çevresindeki insanlara ayırdığı zamanın azalması, yüz yüze iletişim yerine sanal ortamda iletişimi tercih etmeleri yalnızlık belirtilerini beraberinde getirebilmektedir. Yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenleri birbiriyle ilintilidir. Bu iki kavram teknolojik ilerlemelerle birlikte ele alınmalıdır.

Sosyal medya kullanımının son derece yaygınlaşmış olması bu araştırmada yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisini daha da önemli hale getirmektedir

Ülkemizde yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya ile ilgili çalışmalar yapılmış fakat ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi yordayan bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu nedenle literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Bu araştırma, ergenlerin sosyal medya kullanım oranlarını belirlemek, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin derecesi hakkında bilgi sahibi olmaları bakımından önem taşımaktadır. Katılımcılar kendilerini bu bakış açısıyla değerlendirerek farkındalık oluşumuna katkı sağlamış olurlar. İlkokul, ortaokul ve lise düzeyinde hizmet veren okullardaki öğretmenler ile rehber öğretmenlerin eğitim verdikleri öğrencilere ve ailelerine rehberlik ederken kuramsal bilgiden yararlanacakları umulmaktadır. Ayrıca elde edilen kuramsal bilgilerin alanda çalışan uygulayıcılara yol göstereceği, problemler karşısında geliştirilen çözüm önerilerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Varsayımlar (Sayıtlar)

- 1.Araştırmaya katılan katılımcıların hepsinin samimi ve içten cevaplar vereceği,
- 2.Araştırma için seçilen çalışma grubunun çalışma evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

- 1.Araştırma sonuçları araştırmaya katılan bireylerin verdiği cevaplar ile sınırlıdır.
- 2.Araştırma, çalışmanın yapıldığı çalışma grubu ve çalışma evreni ile sınırlıdır.
- 3.Araştırmada ulaşılan veriler, araştırmada kullanılan “Sosyal Medya Tutum Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği ”ve “Ucla Yalnızlık Envanteri” ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Sosyal Medya: Sosyal medya, kişilerin halka açık veya yarı açık ortamlarda, belirli sınırlarla yönetilen düzende diğer kişiler ile iletişim kurdukları, kendi bağlantı pozisyonlarını oluşturabildikleri ve bağlantıları tarafından yapılan paylaşımları izleyebildikleri internet tabanlı hizmetler olarak tanımlanmaktadır (Ellison, Steinfield, ve Lampe, 2007).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu bir kişinin yaşamından beklentileri ile elinde var olanları kıyaslaması neticesinde meydana gelen doyum ve haz olarak ifade edilir (Özer ve Karabulut,2003)

Yalnızlık: Bireyin dahil olduğu sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan duygu durumudur (Saraçoğlu, 2000).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ YAYIN

Bu bölümde yalnızlık, sosyal medya kullanımı ve yaşam doyumu ile ilgili bilgiler ve bu konularda yapılmış araştırmalar

2.1. YALNIZLIK

2.1.1. Yalnızlık Kavramı

Toplumsal bir varlık olan bizler için toplum içinde yaşamımızı en iyi şekilde sürdürmek başlıca ihtiyacımızdır. Bu yaşam boyunca insanlarla ilişkiler kurarız. Bu ilişkileri etkileyen bazı faktörler vardır. Günümüzde bunların olumsuz etkisi kaçınılmazdır (Öz, 2004). İnsanoğlu zaman geçtikçe kendisini çevresinden soyutlamaya başlamıştır. Bir bütünün parçası olmak, sosyal ilişkiler kurmak git gide güç hale gelmiştir (Cüceloğlu, 2006). Özellikle teknolojinin hızla ilerlediği çağımızda insanların yalnızlık kavramıyla tanışması sık rastlanan bir durumdur. Modern dünyaya ayak uydurma çabası içindeki insan temel değerlerinden git gide uzaklaşmaktadır. Bu durum insan ilişkilerini de olumsuz etkilemektedir. Gelenek ve görenekleri yok sayma bireyleri yalnızlığa sürüklemektedir (Öz, 2004).

Weiss'e (1973) göre yalnızlık, bireyin insan ilişkilerinde gereksinim duyduğu iletişimi kuramaması veya kurabilmesine rağmen ihtiyacı olan samimiyeti ve sıcaklığı hissedemiyor olmasıdır (akt: Sarıçam, 2011). Geçtan ise yalnızlığı kişiye ıstırap veren ve görüneni kabullenmek istemediği bir durum olarak nitelendirmiştir (Geçtan, 1999). Saraçoğlu (2000) 'e göre yalnızlık insanların günümüzdeki ilişkileriyle eskiden yaşamış oldukları ilişkileri ve çevresindeki insanların yaşadığı ilişkileri kıyaslaması sonucu hissettiği negatif duygudur.

Yalnızlık kişiye özel bir kavramdır. Oldukça sosyal görünen, etrafı insanlarla çevrili kişiler bazen görünenin aksine yalnızlık duygusunu yoğun yaşarlar. Buna karşın

çevresinde sayılı insan olan, ilişkileri sade görünen kişiler de yalnızlığı duygusunu hiç tatmamış olabilirler (Kaya, 2005.) Bu noktada ilişkilerin niteliği ön plana çıkmaktadır. İnsanların yalnızlığını iletişim sürecinden çok o kişinin biliş ile ilgili süreçleri belirler (Larson, 1990; akt. Turan, 2010).

Brehm, Kassin ve Fein (2002), yalnızlık yaşadığını belirten kişilerin benlik saygılarının düşük olduğunu, diğer insanlar hakkında negatif değerlendirmeler yaptıklarını, özgüven eksikliği yaşadıklarını, utangaç ve sosyal ortamlarda içe dönük olduklarını açıklamışlardır.

Yalnızlık günümüzdeki hızlı gelişmeler sonucu insanlar tarafından karamsarlıkla karşılanan bir kavram haline gelmiştir. Hayatın tempolu ilerleyişi, aile içi mücadeleler insanların çevresindekilerle iletişimini azaltıp bireysel hırsların toplumsallaşmanın önüne geçmesine sebep olmuştur (Alkan ve Sezgin, 1998).

2.1.2. Yalnızlığın Türleri

2.1.2.1. Derin Yalnızlık

Depresyonla birlikte ilerleyen yalnızlık türüdür. Bu kişilerin sosyal ilişkileri tamamen sonlanmıştı. Hayatlarından tat alamama ve memnuniyetsizlik hakimdir. Anlamsızlık kişilerin hayatlarında öylesine etkilidir ki hoşnutsuzluk, isteksizlik, kararsızlık ve hayatlarını sonlandırma düşünceleri ön plandadır. Bunları yaşayan kişilerin psikolojik desteğe ihtiyaçları acildir eğer önlem alınmazsa bu durum hayatlarını sonlandırmaya kadar gidebilir (Yıldırım, 2002).

2.1.2.2. Sosyal Durum Yalnızlığı

İnsanlar tanıdıklarının olmadığı yeni ortamlara girmek durumunda kalabilirler. Örneğin öğrenciler yeni bir şehre gittiklerinde, çalışanlar yeni bir işe başladığında ortama ayak uydurmaları zaman alabilir. Fakat bu süreç normalden uzun sürdüğünde, ayak uydurulamadığında 'sosyal durum yalnızlığı' ortaya çıkmaktadır (Yahyaoğlu, 2007).

2.1.2.3. Duygusal Yalnızlık

İnsanların iletişimde olduğu kişilere beslediği umutlarının boşa çıkması sonucu içinde bulunduğu ruh halidir. Kişiyeye verdiği zarar yaşanan yalnızlık hissinin etkisine ve kişinin dayanıklılığına göre değişir. Bu tür yalnızlıklarda kişide fizyolojik bir eksiklik söz konusu değildir (Yahyaoglu, 2007) Dış etkenler olumlu dahi olsa kişinin iç dünyası zarar görmüştür (Demir, 1990).

2.1.2.4. Gizli Yalnızlık

Gizli yalnızlık yaşayan kişiler problemlerini çevrelerindeki yakınlarına anlatmamayı seçerler. İç dünyalarında yaşadıkları sorunları kendi kendilerine çözmeye çalışırlar(Cüceloğlu, 2006). Genelde içedönük bir yapıya sahip olduklarından haklarını savunamazlar. Eğer hayattaki olaylara daha özgüvenli yaklaşır çözüme gidemezlerse tehlikeli boyutta bir yalnızlıkla karşı karşıya kalabilirler (Yahyaoglu, 2007).

2.1.2.5. Triad Yalnızlık

Bu yalnızlık türünde kişiler yalnızca depresif ruh halinde değildirler aynı zamanda endişe içindedirler. Ya tamamen bitkin ve halsiz bir halde olurlar ya da patlamaya hazır bir bomba gibi sinirlidirler. Bu yaşanan gel gitler kişiyi daha da yalnızlığa doğru sürükler. Kişiler bu durumdayken hayatları içinden çıkılmaz bir hal alır. Uzman yardımı almadan hayatlarına normal bir şekilde devam etmeleri imkansızdır (Yıldırım, 2002).

Yalnızlık Young (1982) tarafından süreç bakımından değerlendirilmiştir. Bunlar; geçici yalnızlık, durumsal yalnızlık ve kronik yalnızlıktır (Akt: Özatça, 2009).

* *Geçici Yalnızlık*: İnsanların sık yaşayabileceği bir yalnızlık türüdür. Toplamda çok uzun süre etki etmez. En fazla birkaç saat sürebilir.

* *Durumsal Yalnızlık*: İnsanların sosyal çevresi değiştiğinde yeni çevresinden tatmin olamayışı veya kendi çevresinden bir kayıp yaşaması sonucu oluşan yalnızlıktır.

* *Kronik Yalnızlık*: İlişkilerde yaşanan tatminsizlik iki seneyi geçtiğinde kronik yalnızlık yaşanıyor demektir. Fiziksel boyutun yanı sıra psikolojik sağlık da negatif olarak etkilenir

De Jong-Gierveld ve Raadschelders (1982) yaptıkları araştırma sonucunda üç yalnızlık tiplmesi önermişlerdir (Akt: Duy, 2003).

* *Ümitsiz Yalnızlık*: Kişiler arasındaki iletişimden tatmin alma durumunun minimum düzeyde olduğu yalnızlık türüdür..

* *Dönemsel ya da Geçici Yalnızlık*: İnsanların yakın çevresinde birden fazla kişi olsa da biriyle iletişiminin kopması durumudur.

* *Geri Çekilmiş, Ümitsiz Yalnızlık*: Bu yalnızlık türünde insanların çevresinde yakın arkadaşları olduğunda bu ilişkilerden haz alamadıklarında diğer iki yalnızlık türündeki kişiler gibi bu durumu dışa vurmazlar.

Hymel, Tarulli, Hayden Thomson ve Terrell-Deutsch (1999), yalnızlığın duygusal, bilişsel ve kişilerarası olmak üzere üç boyutunun tanımlandığını ifade etmektedirler (Akt: Galanaki, 2004).

* *Duygusal Boyut*: Bu boyutta kişi sıklık ve acı hisseder.

* *Bilişsel Boyut*: Bu yalnızlık türünde kişi sosyal hayattan uzaklaşır ya da çevresindeki ilişkilerden artık doyum sağlayamaz. İnsanlarla etkili iletişim kurmak, beklenti içinde olmak, aidiyet hissi artık hissedilmeyen arzular haline gelmiştir.

* *Kişilerarası İlişkiler Boyutu*: Bu yalnızlık boyutunda fiili olarak kayıp yaşama ile değer vermeme, kabul etmeme ile ilişki kurulmuştur.

Özodaşık (2005) yalnızlığı bu bağlamda 6 kategoriye ayırmıştır. Bunlar;

* *Fiziksel Yalnızlık*

Bu yalnızlık türünde bireyin çevresinde fiziksel anlamda hiç kimse yoktur. Bireyin bilinçli olarak diğer insanlardan uzaklaşması veya çok yakın ilişkide olduğunu birini kaybetmesi sonucunda gerçekleşir.

* *Yabancılaşma (Toplumu Dışlayanlar)*:

Bireyin yaşadığı ortama karşı soyutlanmış hissetmesi sonrasında gerçekleşir.

* *Kınanma* (Toplum Tarafından Dışlananlar):

Toplumsal kurallara uymayan bireyler diğer insanlar tarafından ötekileştirilir. Ötekileştirilen bu bireyler yalnızlığa mahkum bırakılan insanlar haline gelirler

* *Asimilasyon*:

Bir insanın ya da bir topluluğun alışık olunmayan bir kültürel ortamda zorlanarak başka bir yaşam tarzına sürüklenmesidir.

* *Kendi Tercih ile Gerçekleşen Yalnızlık*:

Bireyin etrafındaki yakınlarıyla olan iletişimini en aza indirgeyerek bireysel kararı sonucu oluşturduğu yalnızlık türüdür

* *Gerçek Yalnızlık*:

Bu yalnızlık türünde birey çevresindeki insanlara ve sosyal ortamına rağmen kendisini ifade edemeyen, hiç kimse tarafından anlaşılamayan, empati kurulamayan biri olarak hisseder.

2.1.3. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar

Freud'un kişilerin psikoseksüel gelişim süreçlerine verdiği önem aşikârdır. Çocukluk dönemindeki yaşantıların ileride yetişkinlik döneminde etkisi üzerinde yoğunlaşmaktadır. Anneler bebeklerin tüm gereksinimlerini karşılarken onların hayata güvenli bağlanmalarını da sağlamış olurlar. Çocuklar oral dönemi istenen şekilde geçirdiğinde hayata pozitif anlamda tutunan, insan ilişkileri içten ve düzeyli ilerleyen, aşırı bağımlı olmayan bireyler olurlar. Çocuklar anal evrede tuvalet eğitimini annenin doğru yönlendirmeleriyle sürdürürlerse yetişkinlik döneminde özgüveni yüksek, demokratik kararlar alabilen ve özgürlüğüne düşkün bireyler olurlar. Genital döneme geçiş yapan gençler ise artık sosyalleşen ve toplu aktivitelere katılan bireyler haline gelirler. Freud'a göre bu gelişim sürecini istenen şekilde sonlandıran yetişkinler anlamlı sosyal ilişkiler kurabilir ve çevreyle etkin iletişim halinde olabilirler. Bu ilişkileri sayesinde yalnızlığa mahkum olmazlar.

Erikson, bireylerde yalnızlık ile ilgili sorunların genç yetişkinlik döneminde ortaya çıktığını söyler. Ergenlik döneminde benliğini oluştururken problemler yaşayan ergen, genç yetişkinlik döneminde sosyal ilişkiler içinde olmaktan çekinecektir. Buna karşın bu dönemde kimlik karmaşası yaşamadan, sağlıklı bir süreç yaşayan ergen genç yetişkinlik evresinde yakın arkadaşlık ilişkileri kurabilen ve yalnızlık yaşamayan bireyler olurlar. Tatmin edici bir sosyal ortamı olmayan genç yetişkinler samimi ve içten yakınlıklar kuramadıklarında yalnızlık durumu artık endişe verici bir hal alır.

Horney (1998)'e göre çocuklar belli yaşantılarla birlikte bazı insanlara yakınlaşıp bazılarına uzaklaşabilirler. Bazı durumlarda kendini güvende hisseder ve yalnızlık hissetmezler.

Bazen ise karşı taraftan sevgi görmediklerini hissettiklerinde güvensizlik hissederler ve bu durum onları yalnızlığa sürükler. Ona göre bireylerin yalnız kalma ihtiyacı normaldir. Ancak sosyal iletişimde süregelen isteksizlik ve gerginlik endişelenilecek tepkilerdir. Horney bireylerin kaygı yaşantısına karşı güvende hissetmek için dört tane yöntem geliştirdiğini söyler. Bunlardan biri insanlarda uzaklaşma yoludur. Bu yöntemi seçenler kendilerine yönelecek olumsuzluklara karşı korunmak adına kendilerini sosyal çevrelerinden tecrit edebilirler (Horney, 1998).

Varoluşçu kuramcılara göre yalnızlık kavramı tüm insanlık için geçerliliği olan bir kavramdır. Her bireyin yaşamlarının belli dönemlerinde bu ruh haline girebileceklerini söylerler. İnsanların kendilerini hür hissedebilmesi, bireyselleşebilmesi adına yalnızlık varoluşçulara göre pozitif bir kavramdır. Onlara göre insanın iç dünyası hakkında hiç kimse fikir sahibi olamaz. İlişkilerle oluşturduğumuz sevgi, tek başlılığın ıstırabını hafifletmektedir (Yalom, 2001).

Bilişsel kuramcılara göre bireyler yakınları ile iletişimde olumsuzluklar ve doyumsuzluk yaşadıklarında yalnızlığa mahkum olurlar. İnsan ilişkilerindeki gereksinimlerle beklentilerin tutarsızlığı yalnızlıkla ilgili problemlere yol açmaktadır. Kişinin yakınlarıyla iletişimi beklediğinin altına indiğinde onun için yalnızlık onun için başlamış demektir (Kozaklı, 2006).

Bilişsel kuramlar dayanağında yalnızlığın nedenlerine bakıldığında arkadaşlarla yaşanmış olan problemler, ötekileştirilme, kişinin sorun çözme becerisinin düşüklüğü ve zayıf sosyal ilişkiler söylenmektedir. Yalnızlık hissiyle birlikte kişi kendini değersiz görmeye başlar. Bu değerlendirmeyi oluşturan etkenler özgüven eksikliği, tek başınalığı tercih etmeme, reddedilme korkusu, duygusal olarak bağlanma endişesi gibi etkenlerdir (İmamoğlu, 2008).

Rokach (2004)'a göre yalnızlığın etkileri aşağıda sıralanmıştır.

1. Yalnızlık kişilerin birbirlerine yakın olmasını engelleyip samimi bağların kurulmasına engel olur.
2. Derin yalnızlık yaşayan kişiler çevresindekilerle kurdukları ilişkilerde tutunamazlar ve kıskançlık yaşarlar. Bu durum da ilişkilerin zedelenmesine sebep olmaktadır. Öte yandan da yalnız insanlar samimi ilişkiler kurarlarsa elde ettikleri sevgiyi kaybetmemek için her şeyi yaparlar.
3. Yalnızlık yaşayan insanlar kreatif zekalarını kullanmakta zorluk çekmeye başlarlar, yeni şeyler üretemezler. Bu durum ruhsal yönden tehlikelidir.
4. Kontrol altına alınamayan yalnızlık kişilerin hayatlarını kontrol etmeye ve yönlendirmeye başlar.
5. Yalnızlık duygusu yaşayan kişiler uygun olmayan düşünce yapılarıyla yaşamlarıyla ilgili beklenmeyen kararlar verebilirler, erken verilen eş seçimi kararı alıp mesuliyetini üstlenemeyebilirler. Yalnızlık yaşayan insanlarda birliktelik anlayışı olmadığından özel yaşamlarında problemler yaşayabilirler.
6. Yalnızlığın üstesinden gelinemediğinde ya fazla duyarlı ya da acımasız insanlara dönüşürüz.
7. Yalnızlık insanların geçmişinde derin yaralar bırakabilen ıstırap veren bir duygudur.

2.1.4. Yalnızlık ile ilişkili değişkenler

Yalnızlığın olumsuz etkilerinin yanı sıra olumlu yanlarını da göz ardı etmemek gerekir. Yalnızlık, doğru yönlendirildiğinde yapıcı etkilere sahiptir. İnsanlar yalnız

kaldıklarında okurlar, yazarlar, düş kurarlar planlar yapar, kararlar alırlar. Özetle bu duygu insanın yaşamdaki işlevselliğini arttırır (Karakurt, 2012).

Çağın ilerlemesiyle birlikte insanlar yeniliklere ayak uydurmakta zorlanmaya başlamıştır. Bu ayak uydurma sürecine insanların bir kısmı kolaylıkla uyum sağlayabilirken diğer kısmı bocalamış ve ruhsal çöküntüye uğramıştır. Yalnızlık bu çöküntüyü akla getiren ilk sonuçlardandır. Modernleşme dönemini iyi şekilde atlatan toplulukların dahi en çok yaşanan sorun yalnızlıktır. Yalnızlığın alakalı olduğu diğer değişkenler de araştırıldığında yaş, kişilik, cinsiyet ve aile unsurları olduğu görülmüştür (Karaduman, 2013).

2.1.4.1. Yalnızlık ve Kişilik Özellikleri

Yalnızlık ile benlik saygısı arasındaki bağlantıya bakıldığında ters yönde anlamlı ilişkide oldukları saptanmıştır. Benlik saygısı bireyin başkalarıyla iletişimi sonucu kendini nasıl görüp değerlendirdiğidir. Yalnızlıkla karşılaşıldığında bireyler kendini değersiz hissetme, ihmal edilme, sevilme ya da yanlış anlaşılma gibi fikirlere kapılmaktadırlar. Böyle yargılar neticesinde de istenmeyen negatif hislerle karşılaşılır (Peplau ve Perlman, 1982; McWhirter 1997; akt. İmamoğlu, 2008).

2.1.4.2. Yalnızlık ve Aile

İnsanlar aile içinde duygusal ilişkiler kurarak bir bütün olurlar. Aile içindeki duygulu iletişimden aile üyeleri büyük haz duyarlar. Bireyler böylece kendilerini huzur ve samimiyet dolu bir ortamda hissetmiş olurlar. Böyle ortamda yetişen bireylerin karakter özellikleri de bu doğrultuda şekillenir. Aile sadece karakter değil aynı zamanda iletişim süreci de şekillenmektedir. Ailede süregelen çatışmalar, anlaşmazlıklar üyelere de dolaysızca yansımaktadır. Birey aile içinde huzurlu ve sahiplenilmiş hissetmediğinde kendisini yalnız hissetmeye başlayabilir. Bu tarz ailelerde iletişim sorunları yaşanabileceğinden bireyler sosyal ilişkilerinde sorun yaşayabilir ve yalnızlık dönemlerine tekrar dönebilirler. Yapılan çalışmalarda gençlerde meydana gelen yalnızlığın ailenin gerekli vakti ayırmaması, empati kuramaması ve gencin yalnızlık çağrısına yardım edemediği sonucu ortaya çıktığı belirtilmektedir (İmamoğlu, 2008).

2.1.4.3. Yalnızlık ve Cinsiyet

Yapılan çalışmalarda yalnızlık ve cinsiyet kavramları ile ilgili farklı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Bazı araştırmalarda erkeklerin bazılarında ise kadınların yalnızlık puanları yüksek çıkmıştır. Bu konuda yapılan bir çalışmada kızlara karşı erkeklerin yalnızlık düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum farklı rol modeller ve yetiştirme tarzlarına bağlı olabileceği ortaya atılmıştır. Bunların haricinde ergenlikte farklı durumlarda da yalnızlıkla karşılaşmaktadır. Ergenin sosyal çevresindeki yanlış seçimler, uygun olmayan roller, bilinçsiz yapılmış etiketlenmeler veya özgüven düşüklüğü. İçedönüklük gibi faktörler yalnızlığın nedenleri olabilmektedir (Roscoe ve Skomski 1989; akt. Karaduman, 2013).

Ergenlikte yalnızlığı etkileyen çeşitli nedenler vardır. Yalnızlık duygusuna etki eden en önemli faktörlerin başında aile ilişkileri gelir (Erözkan, 2004). Süreçte ergenler benlikleri ile ilgili problemleri çözme aşamasında aileleri ile uzlaşmaya varamayıp onlardan uzaklaşırlar. Özgür seçimler yapıp kendi kararlarını tek başlarına verme isteği ön plandadır. Bunun üzerine arkadaşlarına yakınlaşmayı seçerler. Arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan çatışmalar onları ailelerinden sonra ikinci ümitsizliğe sürükler. Bu durum ergeni yalnızlığa sürükler (Yavuzer, 2012).

2.2. Yaşam Doymu

2.2.1. Yaşam Doymu Kavramı

Yaşam doymu kavramı 1961 senesinde ortaya atılmıştır. Kişi ihtiyaçları konusunda tatmin yaşadığında doyum gerçekleşmiş olur. Yaşam doymu ise kişinin hayatını bütün hatlarıyla ele alır. Yaşam doymu kişilerin hayatında umduğu şeylerle yaşadıklarının karşılaştırmasının bir sonucudur (Aksayan 1990, Özer ve Karabulut 2003). Kişinin bireysel olarak oluşturduğu ölçütleri değerlendirmesi ve bu değerlendirme sonunda yaşam şartlarını olumlu olarak anlamlandırması yaşam doymununun sağlandığının göstergesidir (Çeçen, 2007).

Yaşam doymu kişinin genel anlamda pozitif ve mutlu olması ve iyi düşüncelerin kötülere meydan okuması durumudur (Vara, 1999; akt. Tüfekçi, Kurudirek, Baran,

2015). Özetle yaşam doyumu kişinin yaşamındaki amaçlarına erişebilmesi halidir (Koç, 2001). Yaşam doyumunu oluşturan kriterler insanların hayattaki yaşantıları, çevrelerinin sosyokültürel düzeyi, bireysel becerileri, deneyimler, içsel duygulanımlar olarak ortaya koyulmaktadır (Veenhoven, 1996).

Kişiler mutlu hissettiklerinde hayatlarından doyum sağlıyorlar demektir. Bireyler karakterine göre durumları değerlendirir. Yaşantıları olumlu bir şekilde yorumlayan kişiler daha dirençli olurlar. Etkinlik kuramına göre mutluluk insanların kendi elindedir. Etkinlik kuramının yaratıcısı Aristoteles'tir. Aristoteles'e göre alçakgönüllü insanlar mutlu olabilirler. Ona göre insanlar devamlı mutluluğu düşünüp onu yakalamaya odaklanırlarsa tam olarak o zaman mutluluktan uzaklaşırlar. İnsan ilişkilerini arttırarak sevilen işlerler uğraşıldığında mutluluk zaten kişiyi bulacaktır (Diener, 1984). Tüm insanlar kişilerarası ilişkilerinde mutabakat sağlamaya yönelik yaşarlar. Bu doğuştan gelen bir özelliktir. Bu düzen bazı dış etkenler sebebiyle zaman zaman bozulabilir (Senemoğlu, 1997). İnsanın fizyolojik gereksinimleri ve değerlerle ilgili gereksinimleri yerine getirildiğinde düzen tekrar oluşmuş olur (Budak, 2000).

Yaşam doyumu insanların dili, dini, ırkı, yaşı, aile hayatı, iş hayatı, karakteri, hobileri ile ilişki içindedir (Köker, 1991).

Öznel ve nesnel iyi oluş tanımları yaşam doyumu ile ilişkilidir. Öznel iyi oluş kişinin hayata dair yaptığı değerlendirmedir. Öznel iyi oluşun etmenlerinden biri de yaşam doyumudur (Yetim, 2001).

Yaşam doyumu ve öznel iyi oluş kavramları hayatın ana hedefleri olarak görülmektedir. Kişinin kendi hayatını nasıl analiz ettiği öznel iyi oluş kavramıyla alakalıdır. Kişinin mutluluğa sahip olabilmek adına belirlediği amaçlarla bu amaçları gerçekleştirip gerçekleştirmediği hakkındaki düşüncelerinin yönü mutluluğa giden yolda önemli role sahiptir(Rask K, Astedt-Kurki P, Laippala P; akt. Temiz, 2010). Öznel iyi oluş bilişsel ve duyuşsal olarak ikiye ayrılır. Yaşam doyumu kişi için mutluluk anlayışının bilişsel kısmıdır (Dorahy MJ, Lewis CA, Schumaker JF Ve Ark; akt. Temiz, 2010). Kişinin iyi ve kötü duygu durumunu ise duygusal etken oluşturur (Rask K. ve ark. ; Akt. Temiz, 2010). Kişinin hayatını iyi anlamda yorumlamasıyla

öznel iyi oluş meydana gelir (Demirci, Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Keçeci, D, 2007). Bu noktada kişinin hayata bakışı, tatmini, yaşantıları anlamlandırması ve değerleri önem taşımaktadır. Biyolojik ve ruhsal açıdan kişinin iyi hissetmesi yaşam doyumu açısından oldukça önemlidir. Kişinin bireysel açıdan donanımlı olması yaşam doyumu ile ilişkilidir (Yetim, 2001). Bu sebeple ilgililer çevrenin öznel iyi oluşa etkisini incelemeli ve geliştirmek için çalışmalar yapılmalıdır (Diener ve Seligman, 2004).

İnsanlar yaşam koşullarına ve ihtiyaçlarına göre tutumlar sergiler. Yaşam doyumu yalnızca yaşantıdan tatmin sağlamak değildir, tatmin etmeyen uyarıcılara karşı kişinin olumlu yaklaşımını koruması demektir. Birey hayatından ve koşullarından memnun olduğu ölçüde doyum sağlamış demektir.

Ergenlik döneminde yaşam doyumu konusunda değişiklikler olur (Leung ve Leung, 1992; akt. Yiğit, 2010). Yaşam doyumuna bu evrede bireyin içsel çatışmaları ve dış etkenler tesir edebilir (Dewt ve Huebrer, 1994 akt. , Yiğit, 2010). Ergenlik döneminde gençler içsel çatışmaların yaşandığı, kimlik kaygısının olduğu bu süreçte hayatlarından hoşnut değillerdir. Bu sebeple sorunlar meydana gelebilir. Ergenlik dönemindeki çalkantılı hayat, yaşamı anlamsız bulma gibi olumsuz yaklaşımlar düşük yaşam doyumuna sebep olmaktadır (Mcknight, Huebrer ve Suldo, 2004). Yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar insanların güç durumlarda ne şekilde davranış gösterdiklerini anlamaya yardımcı olur. İnsanlar ana gereksinimlerini sağladıktan sonra amaçlarına kitlenirler (Veenhoven, 1999). Çalışmalar neticesinde ergenlerin kaygılı olmalarıyla yaşam doyumu arasında güçlü bağlantılar bulunmuştur. Ergenlerin zor dönemlerinde, kaygılı hissettiklerinde düşük yaşam doyumunda oldukları görülmüştür (Mcknight ve ark., 2004).

2.2.2. Yaşam Doyumu Kuramları

2.2.2.1. Ereksel (Telik) Kuramlar

Kurama göre kişi gereksinimleri karşılandığında ve hedefleri gerçekleştiğinde mutluluğa ulaşmaktadır. Gereksinimler karşılanmadığında kişi mutsuz olurken karşılandığında mutlu olurlar. Felsefeciler mutluluğun bireyin ihtiyaçlarının

karşılanmasıyla mı yoksa durdurup içe atılmasıyla mı oluştuğu üzerinde çalışmışlardır. Hedonist olan grup ihtiyaçların karşılanmasının mutluluğu doğuracağını savunmaktadır. Aestetik olan grup ise istekleri bastırmanın yok saymanın mutluluğu getireceğini savunmaktadır. Amaç kuramlarında bireyler bir hedef belirleyip ona ulaştıktan sonra mutluluğu yakalamış olurlar (Yetim, 1991).

2.2.2.2. Aktivite Kuramları

Telik kuramlarda mutluluk değerlendirmesinde sonucu ele alırken aktivite kuramları ise hayat içindeki yaşantılardır. Bir hedefe ulaşma anındansa hedefe giden yol daha fazla mutluluk hissettirir. Aktivite kuramcılarında ilki Aristo'dur. Aristo'ya göre yapılan işin olumlu sonuçlanmasının mutluluğu sağladığını belirtmiştir. Aktivite kuramcılarında göre üstünde çalışılan uğraş basit ise sıkıcı olur güç olursa kaygıya sebebiyet verir. Bireyin uğraşıyla kendi yetenekleri zorluk derecesine paralel ilerliyorsa kişi mutluluğa ulaşmış olur. Kuramcılara göre kişilerin tutumu mutluluğu oluşturan etkidir (Yetim, 2001).

2.2.2.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları

Kişi tabandan tavana düşünce örüntüsüyle etkisini hissettiği küçük mutlu anlarını değerlendirerek genel anlamda mutluluk düzeyini belirler. Kant' a göre yüksek seviyedeki etkenlerin sebep içeren bağlantıları alt seviyedeki bağlantılara etki eder (Şahin, 2008). Kişiler yaşadıklarını anlayışlı bir şekilde değerlendirirse tüm yaşantılarında anlayışlı olmalıdır. Felsefeciler de kuramcılar gibi m davranışların önemini vurgulamıştır. Demokritos'a göre mutluluk çevresel koşullarla değil bireyin bilişsel değerlendirmeleriyle ilgilidir. Bireye ait olan şeylerden ziyade ait olan şeylere yaklaşım biçimi önem taşımaktadır. Tavandan tabana olan yaklaşım kişilerin bireysel tutumları nedeniyle şarttır. Kimi yaşantılar ise tüm toplum için mutluluk kaynağı olabilmektedir. Böylece tabandan tavana olan sürecin faydası açığa çıkmaktadır (Yetim, 2001).

2.2.2.4. Bağ Kuramları

Bireylerin mutlu olma ihtiyacına yatkın olduklarını gösteren kuramlar mevcuttur. Mutluluğa bilişsel bakış son zamanlarda ortaya çıkmıştır. Bunlardan biri bireylerin yaşadıkları vakaları içsel olarak değerlendirme şekilleridir. Olumlu yaşantılar içselleştirildiğinde normalden daha çok mutluluk sağlarlar. Başka bir bakışa göre ise kişi içselleştirmeyi yapmasa da olumlu yaşantılar mutluluk sağlar.

Bilişsel kuramcılar zihinde mutluluğun bir etki mekanizmasının olduğunu ortaya koymuşlardır (Yetim, 2001). Bower (1981), kişilerin güncel ruh hallerine dayanarak hatıralarını anımsayıp değerlendirdiklerini söylemiştir. Mutlu olan insanların anılarının bağlantılarının olumlu olduğu zihinsel araştırmalarla kabul görmüştür. Mutlu olmayan insanların ise olumsuz zihinsel bağlantılarının olduğu görülmüştür. Olumlu bağlantıları olanların yaşantıları neticesinde verdikleri karşılıklar da iyi olmaktadır (Yetim, 2001).

2.2.2.5. Yargı Kuramları

Temel yaşantı hedeflenen koşullara ulaşır ve geçerse mutluluk meydana gelir. Bu kuramlar vakaları iyi ve kötü olarak yorumlarken neticede oluşacak hislerin yoğunluğunu tahmin etmektedir.

Sosyal karşılaştırma kuramında birey diğer insanları bir düzey olarak düşünür. Bu düzeyde gördüğü insanlar kendisinin altında veya üstünde olabilir. Biray hangi standardı seçtiyse ona göre karşılaştırmada bulunur. Birey kendisini diğer kişilerden daha yüksek düzeyde değerlendiriyorsa yaşam doyumu yüksek ve mutluluğa ulaşmış demektir.

Emel düzeyi kuramı bireyin temel yaşam şartları ve hedeflediği şartların bağlantısındaki uyumsuzluğu ele almaktadır. Buna göre üst koşullardaki istekler kişinin yaşamdan aldığı hazzı tehlikeye sokar. Yargı kuramlarında çoğu bakış açısı bütün yaşam alanlarında değil, sosyal anlamdaki kıyaslamaların ciddiyetine dikkat çekmesine karşın kişilerin hislerinin daha çok tesiri olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan kıyaslamaların belirli bir çerçevesi olması gerektiği görülmüştür (Yetim, 2001).

2.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu kişiden kişiye ve çevreden çevreye değişiklik göstermektedir. Yaşam doyumuna tesir eden sayısız madde bulunmuştur (Dikmen, 1995). Yaş, karakteristik özellikler, hayat şekli, sağlık koşulları, çevresel şartlar gibi durumlar yaşam doyumunu belirleyen etkenlerdir (Chow, 2005; akt. Kubilay, 2013).

Yaşam doyumuna etki eden etkenler aşağıdaki altı temel maddeyle belirtilmiştir (Donovan ve Halpern, 2002).

2.2.3.1. Uluslararası Farklılıklar ve Eğilimler

Dünyadaki tüm ülkelerde yaşam doyumunu düzeyi değişiktir. Gelişmiş olan ülkelerde de ayrımlar öne çıkmaktadır. Varlıklı toplumlarda yaşam doyumunu yukarıda seyrederken komünizmin ön planda olduğu toplumlarda aşağılardadır (Donovan ve Halpern, 2002). Eskiden komünist toplumun bireyleri fikir hürriyetinin yaşam doyumunun vazgeçilmezi olarak değerlendirmişlerdir. Bireysellik olanlar için olmazsa olmazdır (Eurobarometer, 2011). Maddi koşulların yaşam doyumuyla en çok bağlantılı olduğu ülkeler gelişmekte olanlardır. Bu ülkelerin koşulları iyileştikçe yaşam doyumunu ile olan bağlantı azalmaktadır (Donovan ve Halpern, 2002).

2.2.3.2. Genetik Faktörler

Yaşam doyumunu genetik etmenler boyutunda önemli etkiye sahiptir. Serotonin ve dopamin düzeylerinin işleyişinde genetiğin aktif rol oynadığı kanıtlanmıştır (Donovan ve Halpern, 2002). Yapılmış olan araştırmaların sonuçlarına karşın çevre koşulları yaşam doyumuna tesir etmektedir. Hayat şartları farklılaştığında bireylerin yaşam doyumunu düzeyleri de değişikliğe uğramaktadır (Inglehart ve Klingemann, 2000).

2.2.3.3. Kişilik Özellikleri

Yaşam doyumunu ve kişilik arasındaki bağlantı ile alakalı olarak yapılan araştırmalar genelde bireylerin çevreye karşı aktif ve pasif duruşlarını incelemiştir. Kimi bireyler kişilik özelliği olarak mutluluğa daha yatkındırlar. Kişilik yapılarının yaşam doyumunu ve kişinin hislerine tesiri büyüktür.

Aşağıdaki kişilik özelliklerinin yaşam doyumu ile önemli oranda bağlantısı vardır: (Diener ve Larson, 1984; akt. Kubilay, 2013):

- İyimserlik
- Öz-saygı
- Dışadönüklük
- Zeka
- Planlama ve organize etme yeteneği
- Düşük seviyede nevrozizm

Kişinin durumları değerlendirme şeklinin olumlu ya da olumsuz bakış açısıyla olmadı bunu karakteristik özelliği olarak taşıması onun yaşam doyumunun en önemli belirleyicilerindedir (Eurobarometer, 2011). Ayrıca insanlar sosyal faaliyetler aracılığıyla aktif bir yaşam tarzına yönlendirilirse daha sosyal ve dışadönük kişiler olarak yaşam doyumu düzeyleri artışa geçecektir (Kovacs,2007).

2.2.3.4. Cinsiyet ve Medeni Durum

Kadınların depresyona olan yatkınlıkları erkeklere göre daha yüksektir. Buna yönelik açıklamalarda kadınların yaşadıklarını daha çok içselleştirdiklerinden ya da daha dışa dönük ve aktif ilişkileri olduğundan çevredekilerin üzüntü ve mutluluklarına daha çok şahit olmaları sebep olarak gösterilmiştir (Donovan ve Halpern, 2002).

Evlilik müessesesi bireylerin yaşam doyumu algılarına iyi yönde tesir etmektedir. Kişilerin karşılıklı güven duygusu, paylaşımları, fedakârlıkları, işbölümleri, hayatı planlamaları onları sevinçli ve huzurlu bir evliliğe taşır (Eurobarometer, 2011). Bunun yanında evli olan kişilerin öteki bireylere göre yaşam doyumlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Evlilik içinde kadın ve erkek iş bölümünü sağlıklı bir şekilde gerçekleştirdiğinde yaşam doyumunun olumlu anlamda ilerlemesine tanık olurlar. Bu şekilde yürütülen evlilik süreçlerinde kadınlar daha etkin ve üretici olurlar ve böylece öznel iyi oluş düzeyleri de artar (Barnett ve Baruch, 1985). Aynı şekilde erkekler de

bu sağlıklı ikili ilişkide aile bireyleriyle daha kaliteli vakit geçirerek yüksek doyuma ulaşabilirler (Barnettve Rivers, 1996).

2.2.3.5. Yaş

Yaşam doyumu ve yaş değişkeni bağlantısı çok yüksek seviyede değildir. 25 yaşından daha küçük olanların yaşam doyumu seviyesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu yaştan sonra yaşam doyumu oranında düzenli bir yavaşlama meydana gelmektedir. Kültürel farklılıklara bağlı olarak 45-50 yaşından sonraki dönemlerde tekrar bir artış gözlemlenmektedir. Yaşlıların fazla olup büyük saygıyla karşılandığı Ülkelerde 65 yaş üzerindeki bireylerin yaşam doyumunun gençlere göre oldukça yüksek olduğu görülmüştür (Donovan ve Halpern, 2002). On beş Avrupa Birliği Ülkesi arasında yapılan bir çalışmada yaşı 45'in üstündeki bireyler için devletin maddi yeterlilikleri ve emeklilik koşulları önemli iken daha küçük yaştaki bireyler eğitim öğretim olanaklarının ve kariyerin yaşam doyumuna daha çok etkisinin olduğunu açıklamışlardır. Yaşı daha küçük olan bireyler için yaşamdan zevk alma, anı yaşama ve bireysellik önemli iken daha büyükler için sağlık ve yaşam koşulların düzeni önemlidir (Eurobarometer, 2011).

2.2.3.6. Bireysel Gelir

Yaşam doyumu kavramı zor maddi koşullara göre yüksek gelirli hayat koşullarıyla daha çok bağlantılıdır (Stewart, 1976). Maddi koşulları iyi olan kişilerin maddi durumları kötü olan kişilere göre yaşam doyumları daha yüksektir. Kişinin maddi olanaklarıyla yaşam doyumu arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Buna rağmen İngiltere' de uzun süredir gelir artışı olmasına karşın yaşam doyumunda olması muhtemel artışın gerçekleşmediği fark edilmiştir. Bu sonuçla değişik etkenlerin bu ilişkiye tesir ettiği düşünülmüştür (Donovan ve Halpern, 2002).

2.2.3.7. İşsizlik

Günümüzde bireyler çalışma hayatının zorlu koşullarından yıprandıklarını sık sık dile getirirler. Buna rağmen işi olmayan bireylerin yaşam doyumu olanlara göre çok daha düşüktür (Banks ve Jackson, 1982). İşle yaşam doyumu arasındaki ilişki adına yapılan

araştırmaya göre kişilerin işsiz kaldıkları zamanın yaşam doyumu üzerinde istenmeyen tesiri olmaktadır. İşi olan bireylerin ise yaşam doyumu düzeyleri yaptıkları işin tatmin düzeyi ile birlikte değerlendirilmelidir (Dockery, 2004).

Bir toplumda genel anlamda yaşanan işsizlik oranı işe sahip olan kişilere de kötü şekilde tesir eder. O ülkede işsizlik oranının yüksek olması çalışan kişilerde işini kaybetmeye dayalı kaygı yaratacaktır. İşsizlikle birlikte kişiler toplumdaki ve kişiler arası ilişkilerden uzak kalarak en büyük yıkımı yaşarlar. Çevrelerinde iletişimde oldukları kişiler de iş sahibi değilse daha az doyumsuz hissederler (Donovan ve Halpern, 2002).

2.2.3.8. Sağlık

Sağlık faktöründe fiziksel ve ruhsal sağlık boyutu ele alınmaktadır. Yaşam doyumunun en önemli etkenlerinden biri sağlıktır (Eurobarometer, 2011). Sağlıkla ilgili kişinin yaşadığı olumsuzluklar onun yaşam doyumunu oldukça olumsuz etkilemektedir (Donovan ve Halpern, 2002).

Sağlık bir yaşam süren bireyim yaşam doyumu seviyesine nazaran sağlık durumu kötüleşen bireyin yaşam doyumu seviyesi daha çok değişikliğe uğramaktadır. Çünkü insanlar sağlıkla ilgili bir problem yaşamadıklarında hayattan aldıkları haz konusunda farkındalıkları yoktur. Problemlerle karşılaştıklarında ise yaşam doyumu ve mutluluk oranları birden düşük seviyelere inecektir. Yani yaşam doyumu kötü olma haliyle daha çok bağlantılıdır (Stewart, 1976).

Yapılan bir araştırmada felç olan bir grup insanla sağlıklı grup karşılaştırılmıştır. Beklendiği gibi felçlilerin yaşam doyumu düzeyi diğer sağlıklı gruba göre çok daha azdır (Brickman; Coates ve Bulman, 1978; akt. Kubilay 2013). Bunun yanı sıra aniden felç hastası olan kişiler ilk şoku atlattıktan sonra kendileriyle aynı problemleri yaşayan bireylerle aynı ortama girecek aynı konularda iletişime geçecek ve bu hayata zamanla alışacaktır. Yani kişinin en başta yaşadığı yoğun yaşam doyumu düşüklüğü zamanla duruma alıştıkça mutsuzluk oranının azalmasıyla normalleşecektir (Breetvelt ve Van Dam, 1991).

Kişilerin yaşları ilerledikçe sağlık, yaşam doyumuna tesir eden daha etkili bir değişken olmaya başlar. Aynı zamanda aile üyelerinin sağlıkları da yaşam doyumunu konusunda önemli yere sahiptir (Eurobarometer, 2011).

2.2.3.9. Eğitim

Eğitim ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bağlantı bulunmaktadır. Yüksek eğitim düzeyine sahip olan kişilerin yaşam doyumunu seviyelerinin de fazla olduğu öngörülmüştür (Ballesteros ve ark., 2001). Bu bağlantı eğitimle birlikte gelir ve sosyokültürel seviyenin de artışı ile birlikte açıklanmıştır. Bu etkenler çıkarıldığında eğitim faktörü etkisini yitirmiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smit, 1999). Eğitim seviyesi yüksek kişilerin iş olanaklarının iyi olduğu, gelirlerinin fazla olduğu ve kendine güvenen bireyler oldukları bilinmektedir. Bu olanaklar sayesinde kişi yaşamdan doyum alır (Eurobarometer, 2011).

2.2.3.10. Sosyal Çevre ve Toplumsal İlişkiler

Etkin bir iletişim kurabilmek bireylerin yaşam sürecinde önemli bir etkiye sahiptir (Bolton, 1986). Çevremizdeki kişilerle yaşadıklarımız hayatın tadını hissetmemize katkı sağlar. İletişimin kalitesine göre bu katkının değeri farklılaşır (Matthews, 1993; akt. Kubilay, 2013).

Son dönemlerde yapılan çalışmalara göre yakın ortamlarında kişilerarası iletişimi güçlü olanların hayatlarına mutluluk faktörünün daha yüksek oranda etki ettiği saptanmıştır (Powdhavee, 2008). Mutluluk ve sosyal sermaye kavramlarıyla yapılan araştırmada yaşam doyumunun toplumsal ilişkilere ve bağlantılara dayalı olduğunu görmüşlerdir. Bunlar aile ve yakın arkadaşlık ilişkileri, akrabalarla olan yakınlık, komşularla iletişim ve dini görevleri yerine getirme gibi etkenlerdir (Donovan ve Halpern, 2002).

2.3. Sosyal Medya

2.3.1. İnternetin Tarihsel Gelişimi ve Toplumsal Etkileri

İnternet ilk kez Amerika Birleşik Devletlerinin ARPA-NET adlı çalışmasıyla hayata geçirilmiştir (Wingate, 2001). Barner Lee adındaki bilim adamının tüm bilim insanlarının işbirliği içinde olmasına imkan verecek bir sistem projesi önermesiyle ilerleme sağlanmış ve tarayıcılar geliştirilmiştir (Türkoğlu, 2004). Daha sonra Amerika'da internetin grafik özelliğini kullanma amaçlı "Mosaic" i geliştirmiştir (Ayfer, 1997). Böylece yıllarca birbiriyle bağlantılı ağlar kullanılmaya başlanmıştır. Ülkemiz ODTU'den gerçekleştirdiği ilk bağlantıyla 1993 yılında 64kbit güçle ilk olarak akademik camiada kullanmaya başlamıştır. 1999 yılı içinde Ttnet ile yeni bir dönem başlamış ve ticari boyutta işlev göstermiş, akademik birimler ise ulaknet üzerinden internete erişim sağlamaya başlamıştır (Köksal, 1999). Teknolojinin etkin olmadığı iletişim şekillerinde insanlar aktif pozisyonda değil iken internet aracılığıyla kurulan iletişimde kişi etkin ve özgürdür (Timisi, 2003).

Teknolojiyle bireyler günümüzde yalnızca tek bir konumda her şeye ulaşabilmektedirler. Bir bilgisayar başında dünyanın her yeriyle canlı bağlantıya geçip, görsel paylaşım kayıtlarını tutup aynı zamanda da izleyici olabilmektedirler. Değişik ülkelerdeki bilim insanlarının çalışmalarını izlemek ve yine farklı üniversitelerden online eğitim alarak mezun olmak günümüzde oldukça kolaylaşan bir süreç haline gelmiştir (Taşçı, 2001).

İnternet günümüzde insanlığın oluşturduğu en etkileyici araçtır. Özgürce kullanılan, fikirlerimizi serbest bir şekilde ortaya koyabildiğimiz yaşantımızda vazgeçilemeyen konumuyla yerini almış olan bir iletişim ağıdır. Her yaş düzeyine hitap ederek birçok amacı da kolaylıkla karşılıyor olması interneti günümüzde eşsiz kılmaktadır (Kayri ve Günüç, 2009).

İnternet ilk olarak askeri doğrultuda kullanılmaya başlanmış fakat şu an tüm bireysel ve kurumsal aşamalarda etkin olarak rol oynamaktadır. İnternetin yayılması hızı web 1.0 ile başlayarak web 2.0 ve web 3.0 ile sürmektedir (Can ve Çetin 2016).

İnternetin insanlara tanıdığı tüm imkanlardan her an faydalanılmaktadır. Bilgiye en seri ve basit şekilde ulaşılabilir. Bu kolaylaşan imkanlarla birlikte ortaya konulmuş olan ürünler ehliyetsiz bir hal almaya başlamıştır. Bununla birlikte internet kullanan bireylerin de üretici olmasını sağlayan daha etkin bir sisteme ihtiyaç olduğu fark edilmiştir (Çekinmez, 2009; akt. Argın, 2013).

Şimşek (2012) iletişim araçlarının ortaya çıkma sırasını aşağıdaki gibi listelemiştir.

1969- Arpanet

1971- Mikro İşlemci

1976- VHS videokaset kaydı

1976- Teletext

1978- Telefax

1979- Walkman

1980- CNN

1981- Müzik televizyonu

1981- IBM- kişisel bilgisayarlar

1982- Audio Compact Disk

1984- Apple Bilgisayar

1991- World Wide Web

2004- Facebook

2005- Youtube

2006- Twitter

2.3.2. Web 1.0 Kavramı

20. yüzyılın son dönemlerinde büyüyen internet en başta yalnızca bir doğrultuda çalışan bir sistemdi (Büyüksener, 2009). Web 1.0 da internette yalnızca bilgiyi karşı tarafa aktarma özelliği vardı. Denetim tamamen web sitelerinin kontrolündeydi.

Web1.0 ile dosyalara ulaşıp indirilmekte ve sunulan veriler okunabilmekteydi. Bu yüzden kişiler arası aktif bir ortam sunmuyor çoklu kullanım sağlanamıyordu (Ergenç, 2011).

2.3.3. Web 2.0 Kavramı

Web 2.0 ile birlikte insanlar yeni zeminde ağlara etkin bir biçimde katılarak birbirleriyle de aktif iletişim sağlamaya başladı. Kullanıcıların içerik oluşturmasıyla birlikte internet ortamının büyümesine ve türlü olanaklar oluşmasına ortam sağlanmış oldu (Büyüksener, 2009). Bu yeni kullanımla birlikte kişiler tüketen değil üreten pozisyonuna geçmiştir. Kullanıcılar ortaya ürünler koymaya başlamış bunlar kişiler tarafından değerlendirilip eleştirilerek etkin bir ortam oluşmuştur (Erarslan ve Eser, 2015).

Web 1.0, Tim Berners-Lee Robert Cailliau ile birlikte 1989 yılında, Cenevre’de geliştirilmeye başlanan internet aracılığıyla bilgisayarlar arası etkiyi oluşturmak için meydana getirilen bir sistemdir. Bu şekilde küçük bir grup büyük bir kitleye hitap etmekteydi. Web 2.0 in hayata geçmesiyle birlikte insanlar edilgen konumdan etkin konuma geçmiş böylece web yeni yüzüyle sahalarda kendini göstermeye başlamıştır (Köseoğlu, 2012).

Web 2.0 kavramını Darcy DiNucci ilk defa ‘Parçalanmış Gelecek’ adlı makalesinde ele almıştır. Ardından da Tin O’Reilly bir konferansta kullanmıştır (Deperlioğlu ve Köse, 2010).

2.3.4. Web 3.0

Günümüzde yeni ortaya çıkan web 3.0 kavramı yeni teknolojiler sunarak web 2.0’den daha çok kullanıcıya yönelik işlemektedir. Web 2.0 içerik üretiminde aktif iken web 3.0 birbiriyle ilişkili data'lara yönelmiştir (Karakulakoğlu, 2015).

2.3.5. Sosyal Medya Kavramı

İnternet kullanımını sürecine web 1.0 ve ardından web 2.0 in da eklenmesiyle etkin ve hızlı olarak faaliyet gösteren teknolojiler sosyal medya kavramını doğurmuştur (Demir, 2015). Sosyal medya web 2.0 ile hayatımıza giren kişiler arası daha yoğun

etkileşimler sağlanan, grup oluşumu olan ve ortak çalışmalar yapılan web sitelerine verilen isimdir (Akar, 2010).

İnternet kullananların müzik, video, fotoğraf ve yazılı metinleri birbirleriyle paylaşabildikleri web sitelerine sosyal medya siteleri adı verilmektedir (Kırık ve Büyükaslan, 2013). Sosyal medya yoluyla kişiler ürünlerini paylaşım yoluyla tanıtmaya imkanı bulurlar (Vural ve Bat, 2010). Michael Fruchter sosyal medya kavramının konuşma, topluluk, yorumlama, işbirliği ve katkı olarak beş maddeyle tanımlar:

Konuşma: Sosyal medyanın konuşma özelliğiyle birlikte kişiler birbirleriyle iletişime geçebilmektedir. Kurumlar kişilerle etkileşime geçerek markalarını tanıtabilmekte aynı zamanda satışlarına da yön verebilmektedirler. Sosyal medya hesabı olan popüler insanlar hayranlarıyla bu platformlarda buluşabilmektedir.

Topluluk: Kullanıcı sayısı oldukça fazla olan toplulukları içerir. Oldukça fazla kişi kullanmasına rağmen sosyal medya kullanıcıları gruplara ayrılmaktadır. Birbirinden farklı ilgi alanların sahip farklı inanışları olan kişi ve kuruluşlardan oluşmaktadır.

Yorumlama: Bu hesaplarda kişiler paylaşımlarda bulunarak etkileşimi başlatırken iki taraflı yorumlar yapılarak paylaşılanların değerlendirilmesi yapılabilmektedir.

İş birliği: İşbirliği sosyal medya kullanımında oldukça çok kullanılan yöntemlerden biridir. Yapılan etkinliklerde kullanıcılar hızlı bir şekilde iletişime geçip karar verip sayısız kişiye bilgi ulaştırabilmektedir.

Katkı: Sosyal medya hesabı kullananların aktifliği önem taşımaktadır. Kişinin takipçi sayısı, paylaşımlarına yapılan yorumlar onun etkileşim seviyesini belirler. Kullanıcılar bu sebeple daha çok paylaşım yaparak daha çok kişiye ulaşma çabasındadırlar.

Kuruluşlar kendilerine ait web alt yapılarıyla sosyal medya hesaplarını meydana getirmektedirler. Bu hesaplar için belirlenmiş şartlar dâhilinde yeni uygulamalar hayata geçirilebilmektedir (Vardarlıer, 2014; akt. Doğruluk, 2017).

Lietsala ve Sirkkunen (2008)'e göre sosyal medyanın başlıca beş özelliği şöyledir;

- Sosyal medya özgün bir platformdur.

- Sosyal medya hesabı olanlar hesaplarını istekleri doğrultusunda yönetip şekillendirebilirler.

- Sosyal medya kişiler arası iletişim yoluyla ilerler.

- Katılımcıların hepsi belirlenmiş sınırlar dâhilinde paylaşılanlara ve takip edilen profillere ulaşabilirler.

Erkul (2009) bir web sitesinin veya uygulamanın sosyal medya olarak kabul edilebilmesi için şu özelliklere sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bunlar;

- Kendi içinde katılımcılarının olması

- Temel içeriğinin üyeler aracılığıyla oluşturulması

- Üyeler içinde işbirliği ve aktif etkileşimin olması

- Süre ve yer sınırlaması yapılmadan kullanılabilmesidir.

Sosyal medyanın kapsamı gereken etmenler şunlardır;

Katılım: Üyelerin katılımlarıyla sosyal medya hesapları aktifleşerek iletişim ağı sağlanmış olur

Açıklık: Sosyal medya hesapları üyeliklere her zaman açık olup verilerin paylaşılmasını ve paylaşımların yorumlanmasına da imkan tanır.

Diyalog: Kalıplaşmış medya ile bilgi aktarımı sabit olarak bir taraftan yapılabilirken sosyal medya ile üyeler iki taraflı etkileşim sağlayabilmektedirler.

Topluluk: Üyeler sosyal medya sayesinde ortak takip edilen programlar, gündemdeki etkinlikler ile ilgili gruplara dâhil olarak daha seri olarak içerikler paylaşıp geri bildirimler yapabilmektedirler.

Bağlılık: Sosyal medya, kişilerle, farklı bağlantılarla ve referanslarla yapılan aktarımlarla işler (Mayfield, 2008).

Manavcıoğlu (2010)'na göre sosyal medyanın özellikleri 6 maddeyle sıralanmaktadır;

- Hiç bir kısıtlama olmadan istenilen zamanda ve yerde etkileşim yapılabilen bir ortamdır.

- Üyeler ortaya çıkarttıkları ürünleri sosyal medya platformlarında paylaşabilmektedirler.
- Kişiler diğer üyelerin ortaya koydukları ürünlerini izlemeye alabilir geri bildirimlerle çeşitlilik sağlayabilmektedirler.
- Sosyal medya hesaplarından faydalananlar diğer hesapları izlerken kendi hesapları da farklı kullanıcılar tarafından izlemeye alınabilmektedir
- Sosyal medya hesaplarında önceden sınırlanmış kaideler yoktur. Üyeler kendi kullanımlarıyla sınırları yapılandırmış olurlar
- Sosyal medya hesapları resmi kurallarla sınırlandırılmadığından özel hayata dair konular konuşulabilmektedir.

Anlaşılabileceği gibi sosyal medyanın özelliklerine bakıldığında ortak yanlar çoğunluktadır. Belirli sınırlarla bir kategoriye sokmak oldukça imkansızdır. İnternet teknolojileri zamanla güncellenerek gelişmeye devam ettikçe sosyal medya platformları da gelişim ve değişim kazanmaya devam edecektir (Miller vd.,2016).

2.3.6. Sosyal Medyanın Tarihçesi

1988 senesinde Internet Relay Chat link paylaşılan bir site olarak hayata geçirilmiştir. Günümüzdeki gibi sosyal medya kullananların etkili olduğu kullanım 1997 senesinde SixDegrees sitesinin oluşmasıyla başlamıştır. Sosyal medya üyeleri ilk kez profillerini meydana getirerek sanal arkadaşlık başlatabilmişlerdir. Bu girişim büyük çıkış yaptıktan sonra yüz yirmi beş milyon dolara satılmıştır. Hızla oluşturulan yeni sitelerin arka planında kalarak 2001 senesinde etkinliğine son verilmiştir.1999 senesinde oluşturulan Live Journal adlı site ile insanlar gruplar kurabiliyordu. Başka hesaplara da takip imkanı vardı.

Friendster 2002 senesinde kullanıma açılarak çağdaş sosyal medya anlayışının ilki olarak kabul görmüştür. 2003 senesiyle birlikte sosyal medya platformları sayısı giderek artmaya başlamıştır.

Bunlar; Couchsurfing, Myspace, LastFm, Tribe.net, Plaxo, LinkedIn, HI5, Photobucket, Second Life, DeLicio.us, 2004 yılında Flickr, Orkut, Dogster, Multiply, Mixi, Dodgeball, Piczo, Care2, Catster, Digg, BiggerPockets, Hyves, ASmallWorld, Yahoo!360, Youtube, Cyworld, Xang, Mychurch, Twitter, Stylehive, Fabulously40 gibi sitelerdir.(Hazar, 2011). Facebook ise 2004 yılında hayata geçirilmiştir. Bu sitede üyeler profil hesaplarında bilgilerini paylaşıp arkadaş listelerini de görüntüleyebilirler. Üyeler kişisel sayfalarından durumlarını aktarabilmekte, ilgi alanlarını bildirip buna yönelik siteleri paylaşabilmekte ve fotoğraf ve video yayımlayabilmektedir. Arkadaşlık bağlantısının başlayabilmesi için kişinin takip etmek istediği profilin sahibine arkadaşlık teklifi göndermesi gerekir. Karşı taraf teklifi kabul ettiğinde onunla iletişime geçebilmektedir. Aynı zamanda iki profil de birbirlerinin yayınladıklarını görebilmektedir. 1979 'da temelleri atılan sosyal medya akımı 2002 senesinde friendster ile birlikte çeşitlenmeye başlamıştır (Golder ve ark., 2007).

2.3.7. Sosyal Medya ve Geleneksel Medya

Sosyal medya ve geleneksel medya arasında belirgin farklar vardır. Bunlardan en önemlisi ürünleri meydana getirenin hangi taraf olduğudur. Sosyal medyanın ürünleri kullananlar tarafından oluşturulurken geleneksel medyada kurumlar tarafından oluşturulur. Bu sebeple sosyal medya kapsamında yayımlananlar daha seri bir şekilde değişime uğrayıp güncellenmiş olmaktadır. Sosyal medyada kesin kurallar bulunmamakta bu sebeple geleneksel medyaya nazaran daha şeffaf bir yapıya sahiptir. Sosyal medyayı aktif kullananlar geleneksel medya aracılığıyla yayınlanmış olan malzemeleri de farklı şekilde organize edip okuyucuların beğenisine sunabilirler. Geleneksel medya piyasasında öne çıkmak için önemli miktarda yatırımlar yapmak gerekirken sosyal medya yayıncılığı için internet bağlantısı yeterlidir (Bostancı, 2010).

Sosyal medya sayesinde insanlar aradıkları bilgiyi istedikleri her an edinebilirler. Tüm bunlarla sosyal medya kullanıcılarını bireysel olarak değerlendirmiş olur. Geleneksel medyada ise amaç geniş kitlelere hitap etmektir. Sosyal medyada kişi etkin olmak istediği konuda istediği zaman istediği yerde bilgi edinip yorum yapabilmektedir. Böylece sosyal medya platformları kişileri özgür kılmaktadır (Göker ve Doğan, 2011).

2.3.8. Sosyal Medyanın Türleri

Sosyal medya siteleri sayesinde kullanıcılar istedikleri ürüne daha kolay ulaşarak bilgi edinebilmektedirler. Aynı zamanda kullanıcılar yakın fikirleri olan kişilerle ortak ortamlarda bir araya gelirler (Güçdemir;2012).

2.3.8.1. Bloglar

Bloglar herhangi bir mali desteğe gerek kalmadan yazarın istediği bilgileri istediği şekillerde paylaşıp sayfanın üyeleriyle etkileşim halinde olmasını sağlar. Denetim blogun sahibinin elindedir. Blog kavramı en temel haliyle 1999 senesinde tanınmaya başlamış zamanla sanayileşme sürecine giriş yapmıştır (Aydede,2006). Blog kelimesi weblogtan gelmektedir. Bloglar bireyler ve kurumların yönettiği taleplere yönelik konularda bilgilendirmeler yapan platformlardır(Akar,2010). Blog yazarlarına blogger adı verilir ve bloggerlar seyahat, moda, mutfak gibi konularda yazılar yazarak görsellerle paylaşırlar. Takipçileri ise yorumlar yaparak cevap verebilirler. Bloggerlar istedikleri takdirde sayfalarına reklam da alabilirler (Odabaşı,2010).

Aydede,(2006) blogları dört başlık altında toplamıştır. Bunlar kişisel blog, temasal blog, topluluk blogları ve kurumsal bloglardır.

Kişisel Bloglar: Kullanıcıların bireysel olarak meydana getirdikleri akla gelen her konuda içerik paylaştıkları blog çeşididir. Bloggerlar yaşamlarından kesitler paylaşarak belirledikleri konularda yoğunlaşarak fikirlerini ortaya koyarlar. Sıklıkla rastlanan blog çeşidi kişisel bloglardır.

Temasal Bloglar: Temasal bloglarda önceden netleştirilmiş konu başlıkları vardır. Siyaset, yaşam, moda , yemek, eğitim, sağlık, spor gibi başlıklarda yazılar yazılır.

Topluluk Blogları: Kullanıcıların yazılarını bloğa göndermesiyle oluşan platformlardır. Üye olarak içerik paylaşılabilir.

Kurumsal Bloglar: Kuruluşların aktif olduğu blog türüdür. Gitgide kullanımı artmaktadır. Kurumlar şirketleriyle ilgili bilgileri ve güncel haberleri paylaşırlar.

2.3.8.2. Blogger

Blogger kullanımını yoğun olan bir sitedir. Farklı 41 dil seçeneğiyle kullanıma açıktır. Ücretsiz kullanımı olan sitede basit ve seri bir şekilde içerik paylaşılması sağlanır. Html ile üyeler sayfalarını kişiselleştirebilirler. Takipçiler içerikler hakkında yorum yapabilmektedir (Pointer, 2012).

2.3.8.3. WordPress

Çok yaygın olarak kullanılan açık bir referansa sahip bir sitedir. Kullanımı oldukça kolay olup isteğe göre farklılaştırmaya imkan sağlamaktadır. Dünyadaki tüm okuyucular tarafından bilgi paylaşımı sağlanabilir. Bu sebeple uluslararası anlamda en çok kullanılan bloglardandır (Pointer, 2012).

2.3.8.4. LiveJournal

Livejournal kullanımı eskiye dayalı ve üyesi çok olan bir platformdur. Üyeler oluşturdukları günlük siteleri sayesinde fikirlerini, tecrübelerini paylaşırlar. Ücretli ve ücretsiz olarak iki farklı kullanım şekli mevcuttur (Pointer, 2012).

2.3.8.5. Mikroblog

Blog çeşitleri arasında en sınırlı alanı olan platformdur. Üyeler istedikleri içerikleri paylaşabildikleri gibi istedikleri Kullanıcılara da erişim engeli uygulayabilirler (Pointer, 2012).

2.3.8.6. Twitter

Günümüzde oldukça yaygın bir kullanımı olan bir mikroblog türüdür. Popüler ve istenildiğinde iletişime geçilemeyecek kişilerin kullandığı bir sosyal medya platformudur. Paylaşımlar 140 karakterle sınırlandırılmıştır. Jack Dorsey 2006 yılında Twitter'ı kullanıma açmıştır. Üyeler fikirlerini, anlık duygularını hiç bir sınırlama olmaksızın yayınlatabilirler. Yaklaşık 328 milyon üyesiyle popülerliğini hala korumaktadır. Twitter'ı aktif kullananlar haber yayıncısı olarak değerlendirilebilirler. Edindikleri güncel bilgileri zaman planlamadan anında paylaşabilirler. Twitter böylece pratik ve karmaşıklıktan uzak yapısıyla süregelen

faallğine devam etmektedir (Satıl, 2011). Twitter’da bir kullanıcı başka kullanıcının gönderisini tweet attığında retweet yapmış olmaktadır. Bu sayede kullanıcının edinmiş olduğu bilgilerden herkes faydalanmış olmaktadır (Kwak ve ark., 2010).

2.3.8.7. Tumblr

Tumblr, kullanımı kolay ve fonksiyonel bir mikroblog türüdür. Tumblr’in kullanımı dünya çapında oldukça popülerdir. Diğer blog ve mikroblog türlerinde olduğu gibi, Tumblr üzerinden de kullanıcılar fotoğraf, ses, video, metin paylaşımı yapabilir. Tumblr üzerinden kısa paylaşımlar yapılır. Bu yüzden kullanımı da basittir. Tumblr üzerinden renklerden, kullanılan temanın HTML kodlarına kadar her şey, kullanıcı tarafından kişiselleştirilebilir (Satıl, 2011).

2.3.8.8. Plurk

Plurk, kısa mesajlarla kullanıcıların durumlarını sunmalarını sağlar. 2008 yılında yirmiye yakın dil kullanımı, plurk sayesinde kullanılmıştır. Üyelerin kullanımları zaman cetvelinde görüntülenmektedir (Satıl, 2011).

2.3.8.9. Sosyal Ağlar

Sosyal ağlar sayesinde kişiler kişilerarası sosyal ilişkilerine devam edebilirken aynı zamanda yeni kişilerle de iletişime geçerek sosyal bağlar oluşturmuş olurlar. Bu süreç son zamanlarda sıklıkla rastladığımız bir alışkanlık boyutuna geçmiştir (Toprak ve Yıldırım, 2009).

Sosyal medya kullanıcısı kişiler zamanlarının çoğunu sosyal ağlarda geçirmektedir. Sosyal ağlar günümüzde globalleşmiş bir kullanım içermektedir (Köseoğlu, 2012). Boyd ve Ellison (2007)’a göre “Sosyal ağ siteleri, kişilerin standartları önceden belli olan herkesin kısıtlı ya da kısıtsız olarak görebileceği üyelik sayfasıyla diğer üyelerin sayfalarını görebilmeyi ve onların paylaşımlarına ortak olabilmeyi sağlar.

Sosyal ağ siteleri sayesinde kişiler hesaplarında basit ve seri bir şekilde değişiklik yapabilir. Tüm içeriklerin küresel çapta paylaşılabilmesiyle birlikte üyelerin sayıları

gitgide artmaktadır. Bunun yanında kullanıma açılan uygulamaların miktarı da her geçen gün artmaktadır (Gülbahar vd., 2010).

“Wikipedia, Myspace, Facebook, Flickr, Twitter, Friendfeed ve YouTube gibi siteler aracılığıyla insanlar belli konularla ilgili fikirlerini, duygularını yayımlayabilir anlık görsel paylaşımları yapabilirler (Büyüksener, 2009).

Günümüzde hızla yenilenen teknoloji hızının en fazla gençlere tesir ettiği aşıkardır. Gençlerin güncellemelere ve hızlı değişimlere kolay ayak uydurabilir olması teknolojiyi onlar için olmazsa olmaz kılmaktadır (Düvenci 2012). Sosyal medya kullanıcılarının mobil teknoloji sayesinde de istedikleri yerde her an aktif kullanım imkanı vardır (Kaya, 2011).

2.3.8.10. Facebook

Üye sayısının fazla olması ve tüm ülkelerde kullanılması sebebiyle facebook oldukça popüler bir uygulamadır. 2004 senesinde Harvard’da öğrenci olan Mark Zuckerberg Facebook’ u kullanıma başlatmıştır. Kullanıma açıldığı ilk dönem yalnızca eğitim kurumlarına kullanım özgürlüğü getirilirken zamanlar herkese açık hala gelmiştir. Üyeler profillerinde yaşlarını, cinsiyetlerini, eğitim durumlarının, okullarının isimlerini, çalıştıkları kurumları favori filmlerini ve kitaplarını belirtebilirler. Bunları istedikleri ölçüde görünür kılabilirler. Üyeler istedikleri görselleri ve yazıları kendi sayfalarında istedikleri an yayımlayabilirler. Arkadaş olmak istedikleri kişilere teklif gönderebilirler. Arkadaş olduktan sonra arkadaşlarının profilinde gezebilir, duvarlarında paylaşımlarda bulunabilir ve fotoğraf ve videolarına yorumlar ekleyebilirler. Üyeler gizlilik ayarlarını istedikleri doğrultuda yönetebilirler. Bununla facebook hesabı olan kişiler görmesini istemedikleri kişilere profillerini gizleyebilirler. Arkadaş olmadıkları kişilerden gelen mesajları engelleyebilirler. Kişi onay alınmadan kendi duvarında herhangi bir şey paylaşılmasını engelleyebilir. Fotoğraf albümlerinin görünürlüğünü yönetebilir. İsteddiği arkadaşlarının fotoğraflarını görmesini sağlayabilir. Ayrıca facebook aracılığıyla insanlar arkadaşlarıyla sohbet özelliği sayesinde iletişime geçebilirler. Sohbet durumlarını istedikleri şekilde ayarlayabilirler. Facebook’daki etkinlikler bölümü sayesinde üyeler yapacakları

organizasyonu duyurabilirler. Toplantı, düğün, parti gibi etkinliklerin duyurusunu yapmak isteyen kişi arkadaşlarına davet bildirimini gönderir. Katılıp katılmayacaklarını da sorar. Bu özellik sayesinde organizasyondaki katılımcı sayısına da önceden hakim olabilmektedir. Bunların dışında facebook üzerinden açılmış çeşitli hesaplar vardır. Bunlar ünlü kişiler, kurumlar, futbol takımları, film, müzik tanıtım sayfaları olabilmektedir. Kullanıcılar bu profilleri takip edebilir ve etkinliklerden haberdar olabilirler (Toprak ve Yıldırım, 2009).

Bu sayfalar özelliği sayesinde markalar ürünlerini tanıtarak beğeni alabilirler. Beğeni alan markalar facebook aracılığıyla tanınmış olur. Beğeni sayısı markanın saygınlığını arttırmış olur (Sevinç, 2012).

2.3.8.11. Instagram

Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından 2010 senesinde kullanıma açılan fotoğraf ve video içerikli sosyal ağ türüdür.500 milyonun üstünde üyesi bulunmaktadır. İngilizcede şipşak kelimesinin anlamı ‘instant’ ile ve telgraf kelimesinin karşılığı ‘telegram’ sözcüklerinin birleşiminden oluşmaktadır. Instagram kullanan bireyler çektikleri fotoğrafları ve kısa videoları anlık paylaşabilirler (Sabuncuoğlu & Gülay, 2016). Instagramda paylaşılanlar hashtag eklenerek yayınlandığında diğer üyeler aradıklarına daha kolay ulaşırlar. Paylaşılacak görseller öncesinde filtrelerle çeşitlendirilip, renk ve ışık ayarlarıyla değişiklikler yapılabilir. Bu özellik Instagramı Facebook’dan ayıran en belirgin ayrıntıdır. Instagram yalnızca telefon uygulaması olması kullanıcı sayısı konusunda bir engel oluşturmamaktadır (Lunder, 2014).

2.4. Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Araştırmada kullanılan değişkenlerle ilgili literatürde birçok çalışma bulunmakla birlikte bu bölümle araştırma konusu ile ilgili olabilecek çalışmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Yalnızlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Büyükcebeci (2017)’nin yaptığı araştırmada ergenlerin okul öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal dışlanma, yalnızlık ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkiler irdelenmiştir.

Bu çalışma Muğla'da 8 değişik lisede eğitim gören 14-18 yaş Aralığındaki 601 tane öğrenciyle yapılmıştır. Öznel iyi oluş, yalnızlık, sosyal dışlanma ve empati değişkenlerinin aralarında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ergenlerin sosyal dışlanma ve yalnızlık düzeylerinin empatik eğilimin tam aracılığıyla okul öznel iyi oluşu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Demir (1990)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada erkek öğrenciler kız öğrencilerine göre, akademik yönden kendini başarısız olarak gören öğrenciler başarılı görenlere göre, boş zamanlarında yalnız kalmayı tercih edenlerin başkalarıyla zaman geçirenlere göre, aylık kazancını sosyal aktiviteler için yeterli görmeyenlerin yeterli görenlere göre daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca çevresinden sosyal destek almayanların alanlara göre, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan, sosyal ilişkiler kurmak konusunda isteksiz olan kişilerin istekli olanlara göre, sosyal beceriler konusunda kendisini yetersiz gören kişilerin yeterli görenlere göre, problemleri konusunda diğer insanlarla konuşmayanların konuşanlara göre, annesiyle, babasıyla, karşı cinsle, hemcinsiyle, kardeşleriyle olan ilişkilerinden memnun olmayanların bu ilişkilerinden memnun olanlara göre daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer araştırmada internet bağımlılığı yüksek puan alan bireyler, kendilerini daha yalnız görmektedir. Yapılan araştırmada cinsiyet değişkenleri arasında fark bulunmadığı sonucu ortaya çıkmıştır (Durak Batıgün ve Hasta, 2010).

Dykstra (2009), tarafından yapılan bir çalışmada, yalnızlığın yaşlı insanlar için özel bir sorun olduğu düşüncesini doğrulamaktadır. Yalnızlık, yaşlılar arasında yaygın olarak görülür. Orta yaşlı ve genç yaşlı katılımcıların % 20 ve % 30'u orta veya ciddi yalnızlık içinde olduğunu belirtirken, 80 ve daha yukarı yaşta olanların % 40-50'si 'sıklıkla' yalnız olduklarını belirtmişlerdir.

Ayaroğlu (2002), 385 üniversite öğrencisinin yalnızlık seviyeleri ve internet kullanımları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yapılan çalışmalar sonucu yalnızlığı düşük oranda hisseden öğrencilerin yüksek oranda hissedenlere göre internet

kullanımının sağlık, arkadaşlık ilişkileri ve akademik başarılarının daha olumlu etkilediği sonucuna varılmıştır.

Mutlu (2014)'nin yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin sosyal paylaşım sitesi Facebook'u kullanım yoğunluğu ve sitenin bazı uygulamalarının kullanım sıklığına göre bu öğrencilerin özsaygı ve yalnızlık düzeyleri kıyaslanmıştır. Kullanıcıların yalnızlık ve özsaygı düzeylerinin Facebook kullanımı ve uygulamaları üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Yücel (2009)'in, Ankara'da lise ikinci sınıftaki öğrenciler ile yaptığı araştırmada sosyo-ekonomik düzeyi orta olan ergenlerin akran ilişkileri, yalnızlık düzeylerinin internet kullanımına etkisi ve evde internet kullanımını etkileyen değişkenlerin etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre evlerinde internet olan ve olmayan öğrencilerin arasında akran ilişkileri alt ölçekleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Evlerinde internet olan ve olmayan ergenlerin arasında yalnızlık puan ortalamaları açısından anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Çağır (2010), lise ve üniversite öğrencilerinin internet kullanımının yalnızlığa ve esenlik duygusuna etkisini araştırmıştır. Araştırma neticesinde öğrencilerin problemlili internet kullanımı olduğu, esenlik durumlarının düşük seviyede olduğu ve orta düzeyde yalnızlık yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin yalnızlık seviyeleri ve problemlili internet kullanımları arasında pozitif yönde, esenlik hali ve problemlili internet kullanımı arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

2.4.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Köse (2016), ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna olan etkisini araştırmıştır. 178 öğrenciden oluşan çalışmada internet bağımlılığının yaşam doyumuna olumsuz etkiyi azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Balaban (2015), 12-18 yaş arasındaki Çocuk Destek Merkezlerindeki ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlık ve yaşam doyumunu değişkenleri ile ilişkisinin araştırmıştır. Yaşam doyumunu ile herhangi bir hobi ile uğraşma, psikiyatrik ilaç kullanma durumu, sorunlara çözüm üretebilme, intihara teşebbüs etmeme, gelecek ilgili ümitler arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bektaş (2014), çalışmasında haftada 10 saatten fazla Facebook kullanan 500 üniversite öğrencisinde duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Neto (2001), Portekiz’deki göç eden ailelerdeki ergenlerin yaşam doyumu düzeyini araştırmıştır. Göç eden ailelerin yaşam doyumu düzeyinin göç etmemiş olanlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Gilman ve Huebner (2006), yüksek yaşam doyumuna sahip ergenlerin özelliklerini araştırmıştır. Araştırmanın neticesinde düşük yaşam doyumuna sahip ergenlere göre çok yüksek yaşam doyumuna sahip ergenler umut, benlik saygısı ve iç denetim odağında daha düşük puanlar almıştır fakat sosyal stres, kaygı, depresyon ve öğretmenlere yönelik olumsuz tutumlarda ise ortalamanın üstünde puanlar almışlardır.

Çeçen (2007), 347 üniversite öğrencisinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini araştırmıştır. Yapılan çalışmada kız öğrencilerin erkeklere karşılık daha az duygusal yalnızlık yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yaşam doyumu yüksek düzeyde olan öğrencilerin düşük olanlara göre daha az duygusal yalnızlık yaşadıkları görülmüştür.

Demirci ve diğerleri (2007), 373 üniversite öğrencisinin yaşam doyumunu yordayan etkenleri araştırmışlardır. Çalışmanın neticesinde bir öğrencinin ilgi alanıyla bağdaşmayan bir eğitime devam ediyor olması, yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Goldbeck ve diğerleri (2007), 1274 ergen ile ‘Yaşam Doyumu Ergenlik Boyunca Azalır’ adlı bir araştırma yapılmıştır. Çalışma sonucunda arkadaş doyumu ve Partner doyumu yüksek bir seviyede çıkmasına karşın aile doyumu düşük olduğu görülmüştür. Yaşam doyumunun ergenlikte sağlıklı olma ile ilgili bir parça olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Koçak ve İçmenoğlu (2012), Fen Lisesi'nde okuyan 225 öğrencilerle *“Üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zekâ ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü”* isimli çalışmayı gerçekleştirmiştir.

Öğrencilerin duygusal zeka alt boyutları ve yaratıcılık düzeyleri ile öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyum düzeylerinin ters yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Gürbüz (2008), öfke denetimi eğitiminin, lise son sınıf öğrencilerinin öfke denetim becerileri, depresyon düzeyleri ve yaşam doyumlarına etkisini araştırmıştır. Çalışma neticesinde, öfke denetimi eğitimin sonunda deney grubundaki öğrencilerin yaşam doyumlarında anlamlı düzeyde artma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gümüşbaş (2008), ilköğretim 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin yaşadıkları strese bağlı sorunları açıklama ve giderebilmeye yönelik hazırlanan eğitim programının stresle başa çıkma yolları ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışma sonunda eğitim programına tabi tutulan öğrencilerin yaşam doyum puanlarının yüksek olduğu fark edilmiştir

2.4.3. Sosyal Medya ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ellison, Steinfield ve Lampe (2007), 286 üniversite öğrencisiyle bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmadaki öğrencilerin %94'ünün Facebook kullanıcısı olduğu görülmüştür. Facebook kullanıcılarının günde ortalama 10 ve 30 dakika arasında Facebook'ta zaman geçirdiği, ortalama arkadaş sayılarının 150 ve 200 arasında olduğu görülmüştür.

Gürgün ve İşman (2008), özel okullarda öğrenim gören ilköğretim öğrencilerinin internete yönelik tutum ve düşüncelerini araştırmıştır. Öğrencilerin internete yönelik bilgi, tutum ve düşüncelerinde interneti kullanma sıklığına göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılık en çok ayda bir interneti kullanan öğrenciler ile her gün interneti kullanan öğrenciler arasında olduğu görülmüştür.

Turnalar Kurtaran (2008), lise öğrencilerinin internet bağımlılığını yordayan değişkenleri araştırmıştır. Yalnızlığın internet bağımlılığını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Araştırmada yalnızlığını gidermek için öğrencilerin bilgisayarda zaman geçirdiğini ve teknolojinin kişileri etkisinde bıraktığı belirtilmiştir.

Ergenç (2011), “*Web 2.0 ve Sanal Sosyalleşme: Facebook Örneği*” adlı yüksek lisans tezinde internet kullanımı içerisinde sosyal paylaşım ağlarını kullanan katılımcıların oranı %78 ile üçüncü sırada olduğunu belirtmiştir. Çalışmada Facebook kişilerin her gün en az bir kere Facebook profillerini ziyaret ettikleri ortaya çıkmıştır. Çalışmada katılımcıların Facebook’da her gün normalden fazla vakit geçirerek işlerini aksattıkları farkedilmiştir. Bunun sebebi olarak araştırmaya katılanların öğrenci olması görülmüştür.

Kahyaoğlu ve Çelik (2011), ortaöğretim ve yükseköğretimde öğrenim gören öğrencilerin internet kullanımına yönelik tutumlarını ortaya koymak için araştırma yapmışlardır. Öğrencilerin internet kullanımına adına olumlu tutumlara sahip olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmada kız ve erkek öğrencilerin internet kullanımına yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür

Hazar (2011), sosyal medya bağımlılığına yönelik bir alan araştırması yapmış ve sosyal medyayı öğrencilerin %50.4’ünün günde 2-4 saat arasında kullandığını belirtmiştir. Yapılan çalışmada öğrencilerin %76.2 sinin Facebook kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Facebook’u %7.3’le Youtube, % 4’le Twitter takip etmektedir. Duygusal-sosyalleşme bağımlılığı içinde öğrencilerin, kişisel ilişkilerini olumlu yönde etkileyen (%76.2) sosyal medyanın toplulukların içine girmelerine izin vererek onları sosyalleştirdiğine yönelik inançlarına (%50.4) görece daha düşük seviyede olduğu görülmüştür.

Vural ve Bat (2010), Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerine yönelik “*Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya*” araştırması yapmıştır. Çalışma sonunda katılımcıların hepsinin internet kullanıcısı olduğu, dörtte üçünden fazlasının sosyal ağları kullandığı, bu ağlar arasında en çok Facebook’u kullandıkları, ağlarda

geçirdikleri sürenin ortalama 1-3 saat arası olduğu ve sosyal ağ kullanımı ile internet kullanımının sıklığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Köse, Gencer ve Gezer (2007), öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımına yönelik olumlu tutumları olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda erkeklerin bilgisayar ve internet kullanımına yönelik tutumlarının kızlara göre olumlu olduğu görülmüştür.

Akbulut ve Yılmazel (2012) , ergenlerin yaş grubunda internet bağımlılığı düzeyinin belirlemek için bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada ergenlerin %45,5 inin boş zamanlarında internet kullandığı görülmüştür ve erkek öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması kız öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kız ve erkek grupları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Okulda internet kullanan ergenlerin bağımlılık puanları internet kafe ve evde internet kullananlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aksüt vd. (2011)'ün "*İlk ve Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Paylaşım Sitelerine İlişkin Tutumları (Facebook Örneği)*" adlı çalışmasında sosyal paylaşım sitelerinde ilköğretim öğrencilerinde görsellik ön plana çıkarılırken, ortaöğretim öğrencilerinin güvenlik ve internete kolay bağlanabilmeye önem verdiği görülmüştür.

Çelik (2012), ilköğretim 6 ve 7. Sınıf öğrencilerinin internet kullanım biçimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Genel anlamda öğrencilerin internetle ilgili fikirlerinin olumlu olduğu görülmüştür. Öğrencilerin internette geçirdikleri zamanın artmasıyla birlikte okuma saatleri ve ev dışında geçirdikleri zamanın azaldığı belirtilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmamın amacı ergenlerin sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumları arasında yordayıcı ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu çalışmada genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkiyel tarama modeli baz alınmıştır. İki ya da ikiden daha çok maddenin birbirleri arasındaki etkiyi ortaya koymak için kullanılan teknik ilişkiyel taramadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Kocaeli Başiskele ilçesinde iki farklı Anadolu Lisesi'nde ve farklı sınıf düzeylerinde okuyan öğrencilerden seçkisiz bir şekilde örnekleme ile seçim yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 348' si kız, 252'si erkektir. Araştırmaya toplam 600 öğrenci katılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Sosyal Medya Tutum Ölçeği

Ölçek 23 maddeli ve 5 seçenekten oluşmaktadır ve likert tipidir. 'Kesinlikle katılmıyorum' (1 puan) ile 'Kesinlikle katılıyorum' (5 puan) aralığında öğrenciler seçim yapmıştır. Sosyal Medya Tutum Ölçeği) dört alt boyuttan meydana gelmiştir. Birinci boyut 'Paylaşım İhtiyacı'dır ve 8 madde içermektedir. İkinci alt boyut 'Sosyal Yetkinlik'tir ve 6 madde içermektedir. Üçüncü alt boyut 'Sosyal İzolasyon'dur ve 6 madde içermektedir. Dördüncü boyut 'Öğretmenlerle İlişki'dir ve 3 madde içermektedir. Ölçeğin uygulandığı öğrenciler yüksek seviyede puana sahipse sosyal medyaya bağlı tutumlarının yüksek seviyede olduğu söylenir. Sosyal izolasyon alt boyutu ters olarak hesaplanmıştır.

Madde-toplam ve madde-kalan korelasyonları anlamlı ve 23 maddenin ayırt edici olduğu bulunmuştur. Faktörler arası korelasyonlar anlamlı çıkmıştır. Test-tekrar test

korelasyon katsayısı da pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Çalışmadaki bulgular ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu kanıtlamıştır (Ökte, 2014; Otrar ve Arğın, 2013; Otrar ve Arğın, 2014).

3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu ölçeği tek boyutlu ve 5 maddelik bir ölçme aracıdır. Araştırma, bir ölçek uyarlama çalışması niteliğinde olup, mevcut durumu sorgulayan betimsel bir araştırmadır. Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985, 72) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlanması işlemlerini içermektedir. Ölçeğin özgün formu bir faktör, beş madde ve likert tipinde 7’li derecelendirmeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Her bir madde 7’li derecelendirilmiş cevaplama sistemine (1: Kesinlikle Katılmıyorum – 7: Tamamen Katılıyorum) göre değerlendirilmektedir. İlgili ölçek daha önce de Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve 7’li derecelendirme olarak Türkiye’de değişik araştırmacılar tarafından kullanılmıştır. Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının 0,85 olduğunu saptamıştır. Yetim (1991) de düzeltilmiş split-half değerini 0,75 ve Kuder Richardson-20 değerini ise 0,79 olarak hesaplamıştır. Ancak bu araştırmada, ilgili “Yaşam Doyumu Ölçeği” eğitim örgütlerinde 7’li derecelendirme şeklinde öğretmenlere uygulandığında, katılımcılar seçeneklerin birbirine yakın olduğunu ileri sürerek tepki göstermişlerdir. Bu nedenle, ölçeğin Türkçeye uyarlanması sırasında, özgün formunda yedi basamaklı olan cevap seçeneklerinin Türk kültürüne uygun olmadığı görülmüş ve basamak sayısı beşe indirilmiştir. Basamak sayısı beşe indirilince de ilgili ölçek tekrar İngilizceden Türkçeye uyarlanmıştır. Yapılan araştırmada bu sistemde ölçekteki ifadelerin puanlanması; “Hiç katılmıyorum (1), Çok az katılıyorum (2), Orta düzeyde katılıyorum (3), Büyük oranda katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5)”, şeklindedir. Bu araştırmada kullanılan “Yaşam Doyumu Ölçeği” (YDÖ) Türkçeye uyarlanırken önce Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına, ardından yapı geçerliğine değinilmiştir.

3.3.3. Ucla Yalnızlık Envanteri

20 sorudan oluşur. Lili ölçekle değerlendirilir. 1,4,5,6,8,10,15,16,20, sorularda birey işaretlediğinin tersi puan alır. 1-4 puan alır. 2-3 puan, 3-2 puan, 4-1 puan. Diğer sorular normal puanlandırılır. En yüksek puan 80, en düşük puan 20'dir. 20-80 arasında yükseldikçe yalnızlık duygusu ortak, azaldıkça yalnızlık duygusu azalır. Tek boyut: Toplam 20 madde- Sosyal ilişki boyutu puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Yüksek puan yalnızlığın yoğun yaşandığının göstergesidir.

3.4. Verilerin Analizi

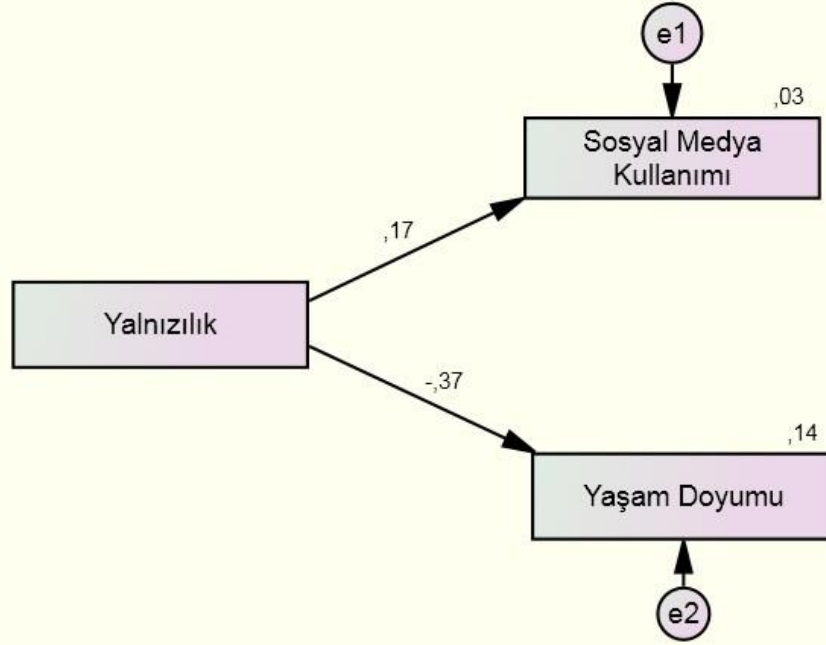
Araştırmada, ergenlerin sosyal medya kullanımının, yalnızlık ve yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisini incelemek için yapısal eşitlik modellemesi analizi gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi bir kuramsal modeli test etme amacıyla gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri açıklayan istatistiksel bir yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Elde edilen son modelde ($X^2 = 205.551$, $df = 65$, $p < .001$) bir exogenous, (sosyal medya kullanımı) iki endogenous (yaşam doyumu ve yalnızlık) veri bulunmaktadır. Modeldeki yolların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis efficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin oldukça iyi düzeyde uyumlu olduğunu göstermiştir (Tablo 1). Modelde yer alan endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her biri yüksek seviyede değerlere sahiptir ve aynı zamanda istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durumun, kullanılan sosyal medya ölçeğinin sahip olduğu korelasyon değerlerinden de etkilendiği görülmektedir.

Şekil 1. Modele İlişkin Yol Analizi



Tablo 1. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

<i>Ölçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum Değerleri</i>
(X ² /sd)	≤ 3	≤ 4-5	3.16
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.01
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.01
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.99
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.99
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.98
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.99
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.98

Tablo 1’de yer alan uyum değerleri incelendiğinde, $X^2/sd = 3.16$, $RMSEA = 0.01$, $SRMR = 0.01$, $NFI = 0.99$, $CFI = 0.99$, $GFI = 0.98$, $AGFI = 0.99$ ve $TLI = 0.98$, olarak bulunmuştur. Genel olarak, modelin istenen düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 1’de belirtilmiştir. Modelde gösterilen bütün yollar 0.001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 2. Yalnızlık ile Sosyal Medya Kullanımı ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişki

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Yalnızlık	Sosyal Medya Kullanımı	0.17	0.17	0	0.05	4.181*
Yalnızlık	Yaşam Doyumu	-0.37	-0.37	0	0.02	-9.76*

*Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$.

Şekildeki model incelendiğinde, sosyal medya kullanımını etkileyen önemli bağımsız değişkenin ($t=4.181$, $p < 0.01$) yalnızlık olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = 0.17$ olarak bulunmuştur. Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya kullanımı arasındaki yordayıcı ilişkiye bakıldığında, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan sonuçlar, ergenlerin yalnızlık düzeylerinin artmasıyla, sosyal medya kullanma düzeylerinde artacağını ortaya koymaktadır.

Modelde yaşam doyumuna etki eden önemli bağımsız değişkenin ($t=-9.76$, $p < 0.01$) yalnızlık olduğu tespit edilmiştir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = -0.37$ olarak bulunmuştur. Ergenlerin, yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumları düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiye bakıldığında, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan sonuçlar, öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin artmasıyla, yaşam doyumlarının azalacağını göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi sonucu elde edilen bulguların tartışması yapılmış ve yorumlanmıştır

Elde edilen bulgulara göre;

Yaşam doyumuna etki eden önemli bağımsız değişkenin yalnızlık olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin, yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumları düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerine bakıldığında, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmada ortaya çıkan sonuç, ergenlerin yalnızlık düzeylerinin artmasıyla, yaşam doyumlarının azalacağını göstermektedir.

Literatürde yaşam doyumu ve yalnızlık ile ilgili birçok çalışma bulunmakla birlikte yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenlerini beraber alan sınırlı sayıda çalışma vardır. Yaşam doyumunun önemli yordayıcılarından biri yalnızlıktır. Dost (2007)'un yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen beklenti, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre ele alınmıştır. Çalışma neticesinde yalnızlık seviyesine göre yaşam doyumunun değişiklik gösterdiği görülmüştür. Yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumunun yalnızlık düzeyi düşük olanlara göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç bizim araştırmamızı destekler niteliktedir.

Çeçen (2007) de üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin duygusal yalnızlık düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının düştüğünü açıklamıştır. Aynı zamanda kız öğrencilerin erkeklere nazaran daha az duygusal yalnızlık yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşam doyumu üzerinde kişilerarası ilişkilerin büyük tesiri bulunmaktadır. Yapılan başka bir araştırmada ergenin arkadaşlık kavramı ile yaşam doyumunun bağlantılı

olduğu saptanmıştır. Arkadaşlarıyla olumlu yönde ilişkileri olan ergenlerin yaşam doyumlarının yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Chow, 2005). Süpçeler (2016)'in çalışması sonucunda ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinde okullara göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Özel okullarda okuyan ergenlerin, devlet okullarında okuyan ergenlere göre yaşam doyumlarının daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. 9. sınıfta okuyan ergenlerin yaşam doyumunun, 12. sınıfta okuyanların yaşam doyumuna göre daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur.

Üstün zeklı ergenlerle yapılan başka bir araştırmada yaşam doyumunu ve yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Yalnızlık onaylanmayan, negatif bir kavram olarak değerlendirilirken yaşam doyumunu yapıcı bir kavram olarak görüldüğünden ötürü yalnızlık ile yaşam doyumunu arasında negatif bir ilişki sonucuna ulaşılması normal karşılanmaktadır. Çalışmaya alınanların ergenlik döneminde olmasının da bu negatif yönlü ilişkiyi etkilediği açıklanmıştır. Bu dönemde ergenin çevresiyle doyurucu bir etkileşimde olması en önemli etkenlerden biridir. Ergenin yaşam doyumunu olumsuz etkileyen durumların başında akran ilişkileri ve kaygı yaratan olaylar gelmektedir (Huebner, Antaramian, Hills, Lewis ve Saha, 2010). İnsanların sosyallik düzeyinde olumsuz etki yaratan yalnızlık hissi kişinin yaşam doyumunu da düşmesine neden olmaktadır (Ogurlu, Yavuz, pengin, Yalın, 2016).

Gilman ve Huebner (2006), yaşam doyumunun kişilerin çevresiyle iyi ve yapıcı iletişimi olduğunda olumlu anlamda bağlantısı olduğunu söylerken depresif haller ve kaygı gibi yalnızlıkla alakalı durumların yaşam doyumuyla olumsuz anlamda bağlantısı olduğunu açıklamışlardır. Ergenin yaşıtlarıyla anlamlı ve doyurucu ilişki içinde olması yaşam doyumunun artmasını sağlar.

Anne – babası boşanmış olan ergenlerle yapılan bir araştırmada anne babası birlikte olan ergenlerde ayrı olanlara göre yalnızlığın yaşam doyumuna negatif etkisinin daha çok olduğu görülmüştür. Anne ve babası ayrı olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumunu arasındaki bağlantının kuvvetli olması olağan bir sonuç olarak görülmektedir (Çivitçi, 2009). Çünkü ayrılık ergenleri ruhsal açıdan oldukça fazla etkilemektedir (Amato ve Keith, 1991). Yapılan çalışmada anne ve babası ayrılan ergenlerin birlikte

olanlara göre yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülürken yaşam doyumlarının da daha düşük olduğu saptanmıştır. Anne-babası ayrı olan ergenlerde kardeş sayısı, yaşam doyumunu ve yalnızlık üzerinde etkiye sahipken cinsiyet, yaş ve diğer ebeveyni görme sıklığında bir etkiye rastlanmamıştır.

Ergenlerin parçalanmış aileye ayak uydurma aşamaları ve yaşam şeklindeki değişimler onları yalnızlığa daha çok yaklaştırıp hayatlarıyla ilgili negatif yönde değerlendirmeler yapmalarına sebep olabilir (Amato, 1987). Anne babası ayrı olan ergenlerin ebeveynleriyle iletişim yoğunluğunun yalnızlık ve yaşam doyumunu düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşılan araştırmalar olmuştur (Öztürk, 2006). (Healy, Malley ve Stewart, 1990)'ın yaptığı araştırmada babalarıyla düzenli aralıklarla görüşen erkeklerde davranış sorunlarına daha az rastlanmıştır. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdiği süreden ziyade geçirdiği zamanın kalitesinin önemi üzerinde durulmaktadır.

Anne ve babası ayrılmış olan öğrencilere okullarda psikolojik danışmaların rolü önem taşımaktadır. Ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı ve doyum sağlayan etkileşimler kurması çocukların yaşamlarını daha olumlu algılayarak yalnızlık duygusunu daha az hissetmelerini sağlayacaktır. Sosyal medya kullanımını etkileyen diğer bağımsız değişkenin yalnızlık olduğu görülmektedir. Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya kullanımı arasındaki yordayıcı ilişkilerine bakıldığında, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda çıkan bulgular, ergenlerin yalnızlık düzeylerinin artmasıyla, sosyal medya kullanma düzeylerinde artacağını göstermektedir.

Yalnızlık ve sosyal medya ile birlikte olan araştırma sayısı son zamanlarda artmaya başlamıştır. Burada yalnızlık ve sosyal medya ile ilgili araştırma bulgularını destekleyecek bilgiler aktarılacaktır.

Yalçın (2015)'ın yaptığı araştırmada öğrencilerin instagram ve facebook kullanıcıları ile yalnızlık ve depresyon seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin twitter hesaplarının olması da yalnızlık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ergenlerin oldukça sık kullandığı sosyal medya hesaplarının iyi ve kötü yönlerinden

bahsedilebilir. Gençlerin sosyal medya hesaplarını kullanım amacı ve ne şekilde kullandıkları yalnızlık, motivasyon ve başarı gibi değişkenlere yansımaktadır (Karal ve Kokoç, 2010).

2012 yılında ortalama yaşı 18,9 olan 190 genç üzerinde yapılan araştırmada depresyon ve facebook kullanımı arasında ilişki araştırılmıştır. Gençlerin % 58'i kızdır. Kızların % 16,8'i her gün 2 saatten fazla facebook kullanmaktadır. Yapılan araştırma neticesinde facebook kullanımı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Jelenchick, Eickhoff ve Moreno, 2012).

Sosyal medyada kullanıcılar tarafından paylaşılan görsellerin kişilerde yalnızlık hissini arttırdığı görülmüştür. Kullanıcıların sayfalarında yaptıkları ilgi çeken paylaşımları yaşamlarını sürekli olumlu gösterme çabaları dikkat çekmektedir. Bu tarz paylaşımlarına tanık olan takipçiler ise kendi yaşamlarını sorgulayıp sıkıcı ve olumsuz değerlendirmeler yapmaktadırlar. Bu yorumlar onların içe kapanıp yalnızlığa daha çok yaklaşmasına sebep olmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medyada başka kişilerle etkileşime geçmelerinin yalnızlık ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin cep telefonlarından sosyal medya hesaplarına ulaşabilme durumu ile yalnızlık ve depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu yönündedir. Gençlerin sosyal medya hesaplarını cep telefonlarıyla daha fazla kullanabilme imkanları olduğundan sosyal çevrelerinde yeterince aktif olamazlar. Bu pasiflik de onları tek başlılığa sürükler (Yalçın, 2015).

Sosyal medyanın gençleri etkileyen olumsuzluklarından en önemlisi kişilerarası iletişimi azaltmasıdır (Özdemir, 2014). Esen ve Siyez (2011)'e göre de çevreyle etkileşim sonucu edinilen donanım diğer kişiler tarafından iletilen bilgilere göre daha sağlıklı, uzun ömürlüdür ve sosyalliğin kişiye olumlu katkıları vardır. Sosyal medya hesaplarında kişi diğer kullanıcılara kendisini istediği gibi tanıtabilir. Bu durum o kişiye kendisini daha özgür ve mutlu hissettirebilir. Böylece gerçek yaşamdaki birebir ilişkileri değil de sanal ilişkileri tercih ederek yalnızlığa yaklaşırlar.

Gençlerin kişiler arası iletişimde daha çok sosyal ağ sitelerini seçmelerinin altında dış görünüş ve ifade kaygısının olmaması yatmaktadır. Böylece ergenler ulaşmak istediklerini ideal benliklerini ortaya koyarak gerçek benliklerini sosyal ağlar aracılığıyla arka plana atmaktadır (Ceyhan, 2010). Ayrıca Çelik (2013) yaptığı araştırma sonucunda sosyal ağlardaki ilişkilerinde aktif olan gencin duyguların dışa aktarımını daha kolay yaptıklarını düşünmektedir



ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın bulguları ışığında diğer araştırmacılara katkı sağlayacak sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Bu araştırmada ergenlerin, yalnızlık ile sosyal medya kullanımı ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkilerle ilgili araştırmacının ulaştığı bulgulardan hareketle aşağıdaki sonuçlara yer verilmiştir.

Ergenlerin, sosyal medya kullanımını etkileyen önemli değişken yalnızlıktır. Başka bir ifadeyle ergenlerin yalnızlık düzeyleri arttıkça sosyal medya kullanma düzeylerinde de artış gözlenmektedir.

Ergenlerin, yaşam doyumunu etkileyen değişken yalnızlıktır. Araştırmanın sonuçlarına göre yalnızlık düzeyi yüksek olan ergenlerin yaşam doyumları düşük çıkmıştır. Ergenlerin, yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumları düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerine bakıldığında, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamda kendisini yalnız hisseden ergenlerin kişiler arası etkileşimleri arttığı zaman yaşam doyumlarında da pozitif yönde artış görülebilir.

6.2. Öneriler

Araştırmacılara:

1. Bu çalışma Kocaeli ilinde araştırmacının ulaştığı öğrencilere uygulanmıştır. Farklı illerde uygulanması için araştırmanın bulgularının genellenebilirliğini arttıracaktır.

Uygulayıcılara:

2. Ergenlerin yalnızlık düzeyini azaltacak rehberlik çalışmalarının yanında akranlarıyla birlikte olabilecekleri sosyal ortamlara ihtiyaçları vardır. Bu konuda eğitimcilerin motive edici bir yaklaşımla gerekli tedbirleri alması olumlu sonuçlara imkan sağlayacaktır.

3. Araştırmanın sonuçları Milli Eğitim Bakanlığının çalışanlarına ve eğitim ve aile politikalarına katkı sağlar niteliktedir. Bu doğrultuda velilere ve öğrencilere bilinçli internet kullanımına yönelik yapılan çalışmalar arttırılabilir.

4. Okullarda rehberlik servislerine gelen sorunların başında bilinçsiz teknoloji kullanımı vardır. Bu konuda bağımlılığı önleme çalışmaları okul rehber öğretmenlerine önerilir.



KAYNAKÇA

- Akar, E. (2010). *Sosyal Medya Pazarlaması*. İstanbul: Elif Yayınevi.
- Akbulut, A.B. ve Yılmazel, G. (2012). “Ergen Yaş Grubunda İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Belirlenmesi” 15.Ulusal Halk Sağlığı Kongresi. http://halksagligiokulu.org/anasayfa/components/com_booklibrary/ebooks/15.UHSK%20K%C4%B0TAP_14_10_12.pdf. Erişim: 15.09.2018.
- Aksayan, S. (1990). Koruyucu ve Tedavi Edici Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Hemşirelerin İş Doyumu ve Etkenlerinin İrdelenmesi. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı, İstanbul.
- Aksüt, M., Ateg, S., Balaban, S. Ve Çelikkanat, A. (2012). “İlk ve Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Paylaşım Sitelerine İlişkin Tutumları (Facebook Örneği)” XIV. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Alabay, M. (2014). Web Teknolojilerinin Gelişimi ve Hayatımıza Etkileri *Alienation in Everyday Life*”. *Current Psychology*, 23 (1), 24 – 40.
- Alkan S. ve Sezgin A (1998). “Yetişkin Hastalarda Yalnızlık”, C.Ü. H.Y.O Dergisi, 2(1), 43- 51.
- Amato, P. R. (1987). Family processes in one-parent, stepparent, and intact families: Th e child’s point of view. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 327-337.
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). *Parental divorce and the weil-being of children: A meta-analysis. Psychological Bulletin*, 110(1), 26-46.
- Argın, F.S, (2013). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayaroğlu, S. (2002). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımları ve Yalnızlıkları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Aydede, C. (2006). *Sanal Ortam Günlükleriyle Blog Çağı*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Ayfer, C. (1997). *İnternet Kitabı*. Ankara: Ada Net Yayınevi
- Balaban, E. (2015). Çocuk Destek Merkezlerinde Kalan 12 - 18 Yaş Arasındaki Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Değişkenleri ile İlişkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Banks, M. H. & Jackson, P. R. (1982). Unemployment and risk of minor psychiatric disorder in young people: cross-sectional and longitudinal evidence. *Psychological Medicine*
- Baran, G. , Kurudirek, F., Tüfekçil, F. G. (2015). Çocuk Hemşirelerinin İş Tanımlama Ve Doyum Düzeyleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi / Gümüşhane University Journal of Health Sciences*: 4(1).
- Barnett, R. C. ve C.Rivers (1996). *She Works, He Works: How two-income families are happy, healthy, and thriving*. Cambridge: MA, Harvard University Press.
- Barnett, R. C. ve G. K. Baruch (1985). "Women's Involvement in Multiple Roles and Psychological Distress". *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 135-145.
- Baştemur, Y. (2006). İş Tatmini İle Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğünde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Baudrillard, J. (2006). *Amerika*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bear, G., G., Manning, M. A. ve Izard, C. E. (2003). Responsible behavior: The importance of social cognition and emotion. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 140-157.
- Bektaş, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu İlişkisi (Facebook Kullananlar Üzerine Bir Araştırma). Yüksek Lisans Tezi. Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3), 303-316.
- Bolton, R. (1986). *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others and Resolve Conflicts*. New York: Touchstone Book.
- Bostancı, M. (2010). Sosyal Medyanın Gelişimi ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Brehm, S. S., Kassin, S. M. ve Fein, S. (2002). *Social Psychology*, 5e. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözcüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyükcebeci, A. (2017). Ergenlerde Sosyal Dışlanma, Yalnızlık Ve Okul Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Empatik Eğilimin Aracı Rolü. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Büyükşener, E. (2009). Türkiye’de Sosyal Ağların Yeri Ve Sosyal Medyaya Bakış. 14. Türkiye’de İnternet Konferansı. Bilgi Üniversitesi, Dolapdere, İstanbul.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2nd ed.)*. New York: Taylor and Francis.
- Breetvelt, I. S., & Van Dam, F. S. (1991). Underreporting by cancer patients: The case of response-shift. *Social Science & Medicine*, 32(9), 981-987
- Can, P. , Çetin, İ. (2016). Sosyal Medya Pazarlamasından Elde Edilen Faydaların Tüketici Marka Bağlılığına Etkisi Üzerine Bir Araştırma, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 30(4), 885-909.

Ceyhan, E. (2010). Problemlı İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355..

Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie City: A multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.

Clarke, B.H., (2009). Early adolescents' use of social networking sites to maintain friendship and explore identity: Implications for policy. *Policy & Internet*, 1(1), 55-59

Cüceloğlu, D. (2016). *İletişim Donanımları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağır, G. (2010). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımları ile Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

Çam, Z., Artar, M.(2014). *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. Ergenlikte Yaşam Doymu: Okul türleri Bağlamında Bir İnceleme, 2 (1).

Çeçen R. , A. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doymunu Yormada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildirileri, İzmir

Çeçen, R. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doymu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 180-90.

Çeçen, R., A. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doymu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 180-190.

Çelik, E. (2013). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Yılmazlık Özelliklerinin Duygusal Dışavurum Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 221-236

Çelik, S. (2012). "İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanım Biçimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 3 (4).

Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XXII (1), 29-52.

Çivitçi, N. , Çivitçi, A., Fiyakalı, C. N. (2009). Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Olan Ergenlerde Yalnızlık ve Yaşam Doyumu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (2), 493-525.

Çivitçi, A. (2007). Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 26, 51-60.

Demir, A. (1990). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Demirci, S., Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 14-27.

Deperlioğlu, Ö. , Köse, U. (2010). “Web 2.0 Teknolojilerinin Eğitim Üzerindeki Etkileri ve Örnek Bir Öğrenme Yaşantısı” Akademik Bilişim Konferansı. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.

Diaz, Y., Evans, L. & Gallagher, R. (2011). Anti-Social Networking: How do texting and social media affect our children? A panel discussion by CSC clinicians at the Nightingale-Bamford School. [Available online at:

http://www.aboutourkids.org/articles/antisocial_networking

Diener, E. , Seligman (2004). MEP. Beyond Money: Toward An Economy Of Wellbeing. *Psychological Science In The Public Interest* ; 5:1–31

Diener, E. (1984). *Psychological Bulletin*, Subjective Well Being. 95 (3), 542-575.

Diener, E., Lucas, R. (1999). Personality, and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation

Dikmen, A. A. (1995). Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu. Yüksek Lisans Tezi. Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Ankara.

Dilmaç, B., Arıcak, O.T ve Cesur, S. (2014). A Validity and Reliability Study on the Development of the Values Scale in Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(5), 1661-1671.

Dockery, A. (2004). Happiness, Life Satisfaction and The Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys, *Unpublished Mimeo*. Disorder in Young People: Cross-Sectional and Longitudinal Evidence”. *Psychological Medicine*, 12 (4), 789-798

Doğan, T. (2006), Üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.

Donovan, N. and Halpern, D. (2002) Life Satisfaction: The State of Knowledge and Implications for Government, London: UK Government Strategy Unit, discussion paper.

Durak Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık Ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213- 219.

Duy, B. (2003). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Düvenci, A. (2012). Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

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), 1143-1168. *Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Eraslan, L. ve Eser, D. (2015).<https://dralabay.wordpress.com/2014/08/29/web-teknolojilerinin-gelisimi-ve-hayati-miza-etkileri/> Erişim Tarihi: 05.08.2018 *Sosyal Medya Toplum Araştırma*. İstanbul: Beta.

Ergenç, A. (2011). Web 2.0 ve Sanal Sosyalleşme: Facebook Örneği. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 155-175.

Esen, E. & Siyez, D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138. Eurobarometer Qualitative Studies (2011). Well-Being. Aggregate Report of TNSQual.

<http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/eb/eb82/eb82firsten.pdf> (Erişim Tarihi: Nisan 2018)

Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among to concepts of aloneness, loneliness, and solitude. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435-443.

Geçtan, E. (1999). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gilman, R. & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 293-301.

Gilman, R., Huebner, S. E., Tian, L., Park, P., O'Byrne, J., Schiff, M., ... Langknecht, H. (2008). Cross-national adolescent multidimensional life satisfaction reports: Analyses of mean scores and response style differences. *Journal of Youth Adolescence*, 37(2), 142-154.

Goldbeck, L., Schmitz, T.G., Besier, T., Herschbach, P. and Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Qual Life Res Abstract*, 16(6): 969-79.

Golder, S.A., Wilkinson, D.M., and Huberman, B.A. (2007). Rhythms of social interaction: Messaging within a massive online network. *Third Communities and Technologies Conference*, s. 41-66, Michigan State University, USA (Proceeding).

Göker, G. ve Doğan, A. (2011).“Ağ Toplumunda Örgütlenme: Facebook’ta Çevrimiçi Tekel Eylemi”.*Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(25), 175-203.

Güçdemir, Y. (2012). Sanal Ortamda İletişim “*Bir Halkla İlişkiler Prensi*bi”, İstanbul: Derin Yayınları.

Gülbahar, Y. Kalelioğlu, F. ve Madran, R. O. (2010). *Sosyal ağların eğitim amaçlı kullanımı*. G net-tr 2010, *Türkiye’de İnternet Konferansı*. İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Gümüüşbaş, B. (2008), “Stresle Başa Çıkma Yollarının ilköğretim ikinci Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Gürbüz, A. G. (2008), “Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkmaları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir

Gürgün, S. ve İşman, A. (2008). “Özel Okullarda Öğrenim Gören İlköğretim Öğrencilerini İnternete Yönelik Tutum ve Düşünceleri (Acar Kent Doğa Koleji Örneği)” 8. Uluslararası Eğitim Teknolojileri Konferansı (IETC), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı - bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.

Hazar, M.(2011). Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir alan çalışması, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 35 (3), 311-319.

Healy, J. M., Malley, J. E., & Stewart, A. J. (1990). Children and their fathers after parental separation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60, 531-543.

Horney, K. (1998). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. Öteki Yayınevi. 3.Baskı. Ankara.

Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.

Huebner, E.S., Antaramian. S., Hills. K., Lewis. A. & Saha. R. (2010). "Stability and predictive validity of the BMSLSS". *Child Indicators Research*, 4, 161-168.

Huebner, E.S., Suldo, S., Smith, L.C., & McKnight, C.G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81-93

İlhan, T., & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.

İmamoğlu, S. (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve İncelenmesi, *Klinik Psikiyatri*, 10: 14-27

İmamoğlu, Seval (2008), Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Rollerini Ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Inglehart, R., & Klingemann, H. D. (2000). Genes, Culture, Democracy, and Happiness. In: *Culture and Subjective WellBeing* (pp. 165-183).

İşlek, M. S. (2012). "Sosyal Medyanın Tüketici Davranışlarına Etkileri: Türkiye'deki Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kahyaoglu, M. , Çelik, H.C. (2011). “Ortaöğretim ve Yükseköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanımına Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, 22-24 September, Fırat University, Elazığ.

Kara, T. ve Özgen, E. (2012). Sosyal Medya Akademi. İstanbul: Beta Yayıncılık.

Karaduman, M. (2013). Çalışma Psikolojisi Ve İnsan Kaynakları Bilim Dalı İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle İlişkisi Ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Uludağ Üniversitesi, Bursa

Karakurt, A. (2012). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık düzeyinin örgütsel destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Karal, H., ve Kokoç, M. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Türk Bilgisayar ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 1(3). 251-263.

Kaya, A. (2005). Çocuklar için yalnızlık ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(19), 220-237.

Kaya, A. (2011). *Öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanım durumları ve internet bağımlılığı düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kayri, M. ve Günüç, S. (2009). “İnternet bağımlılık ölçeğinin Türkçe ‘ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması” *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(1), s.157-175.

Kline, R. B. (2011), *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The GuilfordPress.

Koç, Z. (2001). Rehberlik ve araştırma merkezlerinde görev yapan rehber öğretmenlerin iş doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 9 (2), 395-410

Koçak, R. ve İçmenoğlu, E. 'Üstün Yetenekli Öğrencilerin Duygusal Zekâ ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyumlarını Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 73-85

Kovacs, A. (2007). *The Leisure Personality: Relationships Between Personality, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction*. Indiana University The School of Health, Physical Education and Recreation, Doctoral Dissertation, Bloomington

Kozaklı, H. (2006). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Köksal, T. (1999). Kim Korkar Bilgisayardan: İnternet, Pusula Yayıncılık: İstanbul

Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal ağ sitesi kullanıcılarının motivasyonları: Facebook üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 58-81.

Köse, N.(2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yaşam Doyumuna Etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim Ve Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 58-65.

Köse, S., Gencer, A.S., Gezer, K. (2007). "Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Bilgisayar ve İnternet Kullanımına Yönelik Tutumları" *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 21, ss.44-54.

Köseoğlu, Ö. (2012). "Sosyal Ağ Sitesi Kullanıcılarının Motivasyonları: Facebook Üzerine Bir Araştırma" *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi*, s.58-81.

Kubilay, S. (2013). Eğitim Kurumlarında Görev Yapan Yöneticilerin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi (Niğde İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik Psikolojisi*. (11. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi

Kwak, H, Lee ,C., Park, H. ve Moon, S. (2010). *What is Twitter, a Social Networ or a News Media?* North Carolina, USA

Lietsala, K., Sirkkunen, E.(2008). *Social Media: Introduction to The Tools and Processes of Participatory Economy*, Tampere University Press,

Lunder, I. (2014). [*Instagram is the fastest-growing social site globally, mobile devices rule over PCs for access*](#). Erişim Tarihi: 20 Mayıs 2016.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005a). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
Mahremiyet Algısı. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir

Ma, C.Q. & Huebner, E.S. (2008). "Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools*, 45(2), 177-190.

Miller, D., Costa, E., Haynes, N., Mcdonald, T., Nicolescu, R., Sınanan, J., Spyer, J., Venkatraman, S., Wang, X., (2016). *How The World Changed Social Media*, Ucl Press, London, 262s.

Moreno MA, Jelenchick LA, Koff RK, et al. Internet use and multitasking among older adolescents: An experience sampling approach. *Comput Hum Behav* 2012;28:1097–102.

Mutlu, ř. (2014). *Lise Öğrencilerinin Facebook Kullanımı-Uygulamalarının Özsaygı ve Yalnızlık Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi (Van İli Erciş İlçesi Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56–67.

Neto, F. (2001). Satisfaction with life among adolescents from immigrant families in Portugal. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, (1), 53-67.

Odabaşı, K. (2010). *İnternette Pazarlama Ve Sosyal Medya Stratejileri*, İstanbul: Cinius Yayınları.

Oğurlu, Ü., Yavuz, F., Öpengin, E., Yalın, S. H. (2016). Üstün Zekâlı Ergenlerde Yalnızlık ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 161-184.

Öz, F. (2004) *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. Ankara: İmaj ve Dış Ticaret A.Ş.

Özatça, A. (2009). Ergenlerde Sosyal Ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana .

Özdemir, S. (2014). Sosyal Medyanın Örgüt İçi İletişimdeki Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Özer M, Karabulut ÖÖ. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu, *Geriatric Dergisi*, İzmir, 6(2), 72.

Özodaşık, M. (2005). *Yalnızlık* (2. bs.). Konya: Tablet Kitapevi.

Öztürk, Ö. , Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8 (1), 36-41.

Öztürk, S. (2006). Anne-Babası Boşanmış 9–13 Yaşlarındaki Çocuklar İle Aynı Yaş Grubundaki Anne-Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı Ve Kaygı Düzeyleri İlişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Park, N. (2005). Life satisfaction among Korean children and youth a developmental perspective. *School Psychology International*, 26(2), 209-223.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.

Pointer, R. (2012). İnternet ve Sosyal Medya Araştırmaları El Kitabı. İstanbul: Optimist Yayınları.

Powdthavee, N. (2008). “Putting a Price Tag on Friends, Relatives and Neighbours: Using Surveys of Life Satisfaction to Value Social Relationships”. *The Journal of*

*Socio-Economics*37(4), 1459–1480. Three Decades of Progress”. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.

Rokach, A. (2004). Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 23(1), 24-40.

Sabuncuoğlu, A., & Gülay, G. (2016). Sosyal Medyada Görsel Paylaşımından Reklamcılığa: Instagram Reklamlarının Genç Kullanıcılar Üzerine Etkisine Dair Bir Araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 7(15), 107-131.

Sağır, M., Doğruluk, S. (2018). Öğretmen Adaylarının Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişki. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2),

Santrock, L. (2012). *Ergenlik*. (Çev. D. M. Siyez). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Saraçoğlu, Y. (2000). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Sarıçam, H. Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Benlik Saygıları Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Satıl, E. (2011). *Yeni Medya ve Sosyalleşme*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural*

Senemoğlu, N.(1997). Gelişim Öğrenme ve öğretim (Kuramdan Uygulamaya), Spot Matbacılık, Ankara.

Sevinç, S. S. (2012). *Pazarlama iletişiminde Sosyal Medya*. İstanbul: Optimist Yayınları.

Sistek-Chandler, C. (2012). Connecting the digital dots with social media and Web 2.0 technologies, *Journal of Research in Innovative Teaching*, 78-87

Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). *Positive psychology*. *American Psychologist*, (56)3, 216-263

Skelton, A. (2012) *Social Demographics: Who's Using Today's Biggest Networks*

Stansbury, M. (2011). Ten ways schools are using social media effectively. eSchool News. [Available online at: <http://www.eschoolnews.com/2011/10/21/ten-ways-schools-are-using-social-media-effectively/3/>], Retrieved on June 06, 2013.

Stewart, R. A. C. (1976). "Satisfaction In Stages of the Life Cycle, Levels of General Happiness and Frequency of Peak Experience". *Social Behavior and Personality*, 4 (1), 105-108.

Süpçeler, B. (2016). Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek İle Yaşam Doyumu Ve Özgüven İlişkisi. Yakın Doğu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.

Süpçeler, B. (2016). Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal destek İle Yaşam Doyumu Ve Özgüven İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

Şahin, S. (2008), Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Şimşek, A. (2012). *İletişim Araştırmalarının Tarihi*. N. S. Sever, ve N.b. İspir içinde, İletişim araştırmaları (28-56). Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.

Taşçı, C.(2001). "N'olacak Bu Eğitimin Hali", *Bilgi Toplumu Dergisi*, 3, 64-69.

Temiz, K. (2010). Görme Engellilerde Ruhsal Belirtilerin, Yaşam Doyumunun Ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Araştırılması, Psikiyatri Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Timisi, N. (2003). *Yeni İletişim Teknolojileri ve Demokrasi*, Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

Tokatlı, M. , Özbükerci, İ., Günay, N., Akıncı, B., Mart, V. (2017). Kurumsal İtibarın Sosyal Medya Üzerinden Aktarımı: Sektör Liderlerinin Twitter Yönetimi Üzerine Bir Araştırma, *İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(1), 34-57.

Toprak A. ve Yıldırım A., (2009).*Toplumsal Paylaşım Ağı: Facebook*, Kalkedon Yayıncılık: İstanbul.

Turan, F. (2010). Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(22), 132–143.

(PDF) Yaşam Doyumu, Kaygı ve Motivasyon İlişkisi İle İlgili Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Araştırma: Dicle Üniversitesi Örneği. Available from: https://www.researchgate.net/publication/322044248_Yasam_Doyumu_Kaygi_ve_Motivasyon_Iliskisi_Ile_Ilgili_Universite_Gencligine_Yonelik_Bir_Arastirma_Dicle_Universitesi_Ornegi [accessed Dec 25 2018].

Türkoğlu, N. (2004). *Toplumsal İletişim*. İstanbul: Babil Yayınları.

Üstün, B. (1990). Ergenlik Dönemi Ve Aile İlişkileri, *Türk Hemşireler Dergisi* 3, 29-30.

Veenhoven, R. (1996), *The Study Of Life satisfaction*. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds). A comparative study of satisfaction with life in Europe. p.p. 11-48. Eötvös University Press

Vural, Z.B.A. ve Bat, M. (2010). “Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma” *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382

Wingate, P. (2001). *İnternet*, (Çev. Selma İkiz), Ankara: Tubitak Yayınları.

Yahyaoglu, R. (2007). *Yalnızlık Psikolojisi: Kurt Kapanından Huzur Limanına*. İstanbul: Nesil Yayınları

Yalçın, G. (2015). Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımın İleri Ergenlikte Yalnızlık Ve Depresyona Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. İ. Babayiğit Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yavuzer, H. (2012). *Çocuk psikolojisi* (34. bs.). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Ege üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, (1. Basım), İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yıldırım, H. (2002). *Yalnızlık ve Yaşam*.

[Http://Www.Historicalsense.Com/Archive/Fener48.Htm20\(5\) 3348-3382Ageing, 6, 91100](http://Www.Historicalsense.Com/Archive/Fener48.Htm20(5)_3348-3382Ageing,_6,91100). Erişim Tarihi: 08.05.2012

Yiğit, H. (2010). Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu Ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yücel, N. (2009). Ergenlerin Akran İlişkileri ve Yalnızlık Düzeylerinde Evde İnternet Kullanımının Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



EKLER

Ek-1:

Kişisel Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz:

- a. Kız b. Erkek

2) Yaşınız:

- a. 14 b. 15 c. 16 d. 17 ve üzeri

3) Ailenizin gelir durumu:

- a. Düşük b. Orta c. Yüksek

4) Herhangi bir sosyal medya sitesine üyeliğiniz var mı?

- a. Evet b. Hayır

5) Sosyal medya sitelerini kullanım sıklığınız nedir?

- a. Her gün bir kereden fazla b. Her gün bir kere c. Haftada bir kereden fazla
d. Haftada bir kere e. Ayda bir kereden fazla f. Ayda bir kere

6) İnternete daha çok girdiğiniz yer:

- a. Ev b. Okul c. Arkadaşımın evi d. İnternet kafe

7) Ebeveynleriniz ne sıklıkta sizin internette ne yaptığınıza bakıyor?

- a. Sık sık b. Bazen c. Hiçbir zaman

8) Sosyal medya sitelerindeki üyeliğinizi gerçek adınızla mı, takma adınızla mı açıyorsunuz?

- a. () Gerçek ad b. () Takma ad

9) İnterneti daha çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?

a. () Oyun b. () Sosyal sitelerde insanlarla tanışmak c. () Araştırma ve ödev

d. () Yeni bir şeyler öğrenmek için internette sörf yapmak e. () Okul arkadaşlarımla iletişime geçmek f. () Diğer



EK 2**Sosyal Medya Tutum Ölçeği**

Aşağıdaki ifadelerin her birini dikkatlice okuduktan sonra, ifadeye ne ölçüde katıldığınızı gösteren sütuna ait olan ve ifadenin hizasında bulunan kutucuğun içini X şeklinde işaretleyiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum(5)	Katılmıyorum(4)	Kararsızım(3)	Katılmıyorum(2)	Kesinlikle Katılmıyorum(1)
1	Sosyal medya siteleri sayesinde arkadaşlarımın beni fark etsin isterim.					
2	Sosyal medya siteleri sayesinde yeni bir kişilik kazandığımı hissediyorum.					
3	Sosyal medya sitelerinin beni arkadaşlarımdan uzaklaştırdığını düşünüyorum.					
4	Sosyal medya sitelerinde gördüğüm paylaşımları arkadaşlarımla sohbet konusu yapmak hoşuma gidiyor.					
5	Sosyal medya sitelerindeki içerikler hakkında yorum yapmak hoşuma gidiyor.					
6	Sosyal medya sitelerinde yazı, video, müzik vb. paylaşımlarda bulunmaktan hoşlanıyorum.					
7	Sosyal medya sitelerinin beni ailemden kopardığını düşünüyorum.					

8	Sosyal medya siteleri sayesinde yalnızlıktan kurtulduğumu düşünüyorum.					
9	Sosyal medya sitelerinde öğretmenlerimi takip etmeyi seviyorum.					
10	Sosyal medya siteleri yüzünden aileme yeterince vakit ayıramıyorum.					
11	Öğretmenlerimin yazdıklarını takip etmesi hoşuma gidiyor.					
12	Paylaşımlarım arkadaşlarım tarafından beğenilmesinden hoşlanıyorum.					
13	Sosyal medya siteleri sayesinde ortak ilgi ve amaçlara sahip olduğu kişilere ulaşabileceğimi düşünüyorum.					
14	Sosyal medya siteleri yüzünden diğer sosyal aktivitelere yeterince vakit ayıramıyorum.					
15	Sosyal medya sitelerinde zaman geçirmekten mutlu oluyorum.					
16	Özel ilgi duyduğum arkadaşşıma sosyal medya duygularımı daha rahat ifade edebiliyorum.					
17	Sosyal medya siteleri sayesinde düzenlenen etkinliklerden haberim olması hoşuma gidiyor.					

18	Sosyal medya siteleri sayesinde daha fazla arkadaşımın olacağını düşünürüm.					
19	Öğretmenlerimin sosyal medya sitelerinde beni takip etmesi kendimi değerli hissetmemi sağlıyor.					
20	Sosyal medya siteleri sayesinde saygınlık ihtiyacımın karşılandığını düşünüyorum.					
21	Arkadaşlarımın paylaşımlarım hakkında yorum yapmaları beni mutlu ediyor.					
22	Sosyal medya siteleri yüzünden derslerime yeterli özeni gösteremiyorum.					
23	Sosyal medya siteleri yüzünden arkadaşlarıma yeterince vakit ayıramıyorum.					

Ek-3:**Yaşam Doyumu Ölçeği**

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

Ek-4:

Ucla-Ls Yalnızlık Envanteri

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.

Ben bu durumu Hiç Yaşamadım	Ben Durumu Nadiren Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIKSIK Yaşarım
-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4

12. Sosyal ilişkilerim.	1	2	3	4
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değıller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Zeynep TÜRKEL

Kılıçarslan Mahallesi Vivera Sitesi

Başiskele/ Kocaeli

Email: zynpisci@gmail.com

Tel: 5447221626

A. EĞİTİM

Lisans: İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Bölümü, 2011, İstanbul

B. AKADEMİK DENEYİM

Psikolog, Yüz Yüze Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Eylül 2011

Psikolojik Danışman, Bilecik Pazaryeri Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Eylül 2012

Psikolojik Danışman, İstanbul İnkılap İlkokulu, Eylül 2015

Psikolojik Danışman, Başiskele Anadolu İmam Hatip Lisesi, Şubat,2016