

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

Zeynep TÜRKEKEL¹

Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı

zynpisci@gmail.com

Bülent DİLMAÇ²

Prof. Dr. Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi,

bulentdilmac@gmail.com

Abstract:

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 Highschools 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

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

Öz:

Araştırmamın amacı ergenlerin sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumları arasında yordayıcı ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmada genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkiyel 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'i 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

¹ Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, Konya, Türkiye, <https://orcid.org/0000-0001-9464-1105>

² Prof. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye, <https://orcid.org/0000-0001-5753-9355>

düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiye bakıldığında, negatif yönü doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Yaşam Doymu, Sosyal Medya

GİRİŞ

İnsanlar ilk günden itibaren 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 doymu kavramı ön plana çıkmıştır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Yaşam doymu 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 doymu 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 doymunda 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 doymu hissi fazla olan çocukların daha çok sosyal ilişkileri olduğu görülmüştür. Öğrencilerin özeleştirileri ilköğretim sürecinde olumsuzken ergenlik döneminin bitimine doğru istenen düzeyde ilerlemektedir (Park, 2005). Hong Kong'daki bir araştırmaya göre çocuğun yaşı ilerledikçe yaşam doymu 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 doymunun düzeyinde azalmalar olabilmektedir. Yetişkinliğe giden yoldaki yaşantıların çeşitliliği de yaşam doymuna etki etmektedir. Bu doğal süreçte ergenlerin yaşadıkları duygu değişimleri açısından yaşam doymunun önemi ergenliğe yaklaşımda göz önünde bulundurulmalıdır (Ash ve Huebner, 2001; akt. Çam ve Artar, 2014).

Ergenin yaşam doymuna 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 (Çivitci, 2009). Bu artışı sağlayan etkenler olumlu benlik algısı, ideal oluşturma ve aktif ilgi alanlarına sahip olabilme olarak sayılabilir (Doğan, 2006). Ergenlik dönemindeki yaşam doyumu seviyesi kişinin tüm yaşamını etkilemektedir. Yaşam doyumu az olanların yalnızlık seviyeleri de yüksektir. Yalnızlık son zamanlarda özellikle ergenlik döneminde sık karşılaşılan bir yaşantıdır (Süpçeler, 2016).

Kişilerarası 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 içe dönüklük, kendini ifade etme güçlüğü, ebeveynlerle anlaşamama gibi hallerdir (Chow, 2005).

Bireysel ve toplumsal değişkenlerle etkisi görülen yalnızlığın ergenlikte çevredeki kişilere ihtiyaç hissetmekle birlikte kendini göstermektedir. Ergen örnek birey olarak düşündüğü insanların öyle olmadıklarına şahit olduğunda umudunu yitirmektedir. Yalnızlık kişilerin çevresindeki yakınlarından ziyade kişilerarası ilişkilerin kalitesi ile ilgilidir. Ergenlik döneminde olanlar diğer kişilere göre yalnızlığı daha çok tecrübe ederler (Duck, 1986; akt. Erözkan, 2004). Çünkü ergen ebeveynleri gibi çevresi tarafından şartsız kabul görmemektedir (Brennan, 1982). Yalnızlık çağdaşlaşma ile birlikte ayrı bir nitelik kazanmıştır. İnsanların hızla değişen ve yenilenen teknoloji ile iletişimlerinin kolaylaşması birliktelik kavramının git gide azalmasına sebep olmaktadır. Böylece 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 mahkûmdur (Baudrillard, 2006). İnternetin bu yoğun kullanımı bağımlılığı da beraberinde sürüklemektedir (Öztürk, Odabaşoğlu, 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 görülmektedir (Kara ve Özgen, 2012). Sosyal medya kendini yenileyebilen kişilerin etkin kullanımını sağlayan bir ortamdır. Televizyon, radyo gibi eski medya araçlarını kullanım özellikleriyle 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 kullanımı 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 paylaşp 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 hâkim 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 paylaşmada 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). Bu bağlamda araştırmanın amacı, ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki yordayıcı ilişkiyi saptayıp bir model ortaya koymaktır.

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın 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

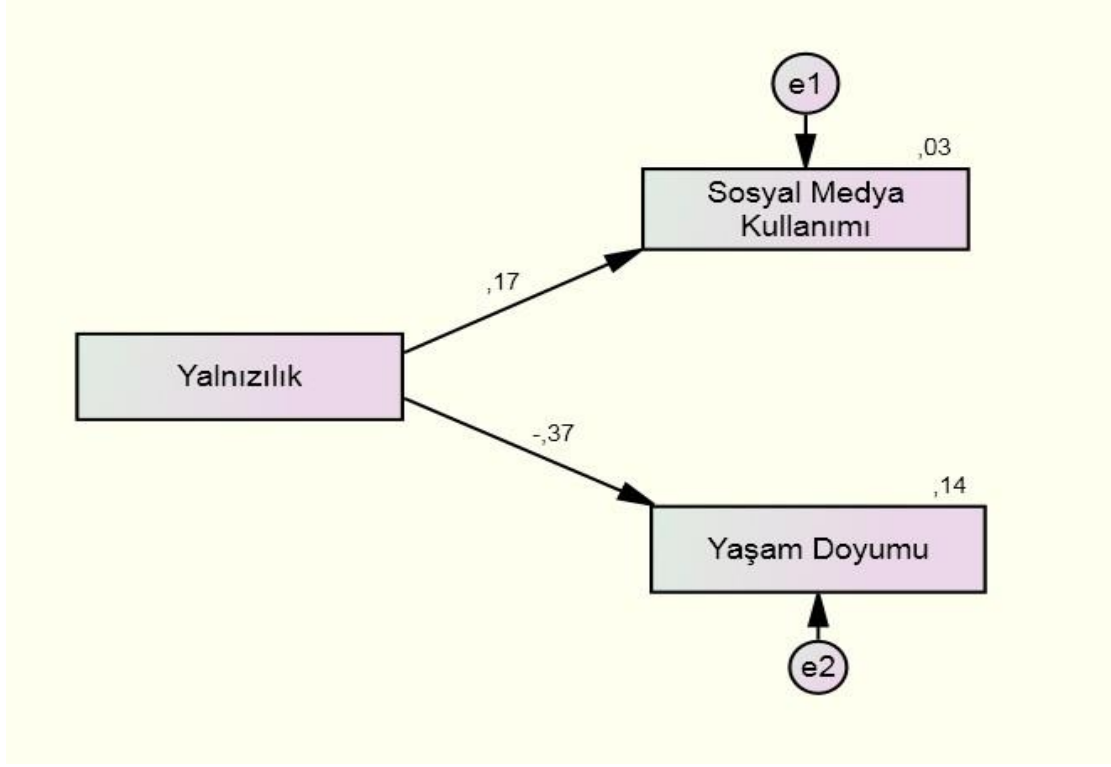
20 sorudan oluşur. Lili ölçekle değerlendirilir. 1,4,5,6,8,10,15,16,20, sorularda birey işaretlediğinin tersi puan alır. 1-4 puan alır. 2-3 puan, 3-2 puan, 4-1 puan. Diğer sorular normal puanlandırılır. En yüksek puan 80, en düşük puan 20’dir. 20-80 arasında yükseldikçe yalnızlık duygusu ortak, azaldıkça 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.

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

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum İndeksi Değerleri
(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, X²/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.

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumunu 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 doyumunu ve yalnızlık ile ilgili birçok çalışma bulunmakla birlikte yaşam doyumunu ve yalnızlık değişkenlerini beraber alan sınırlı sayıda çalışma vardır. Yaşam doyumunun önemli yordayıcılarından biri yalnızlıktır. Dost (2007)'un yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu 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 doyumunu 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 zekâlı 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, Öpengin ve 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 yaşlarıyla 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 (Çivitci, 2009). Çünkü ayrılık ergenleri ruhsal açıdan oldukça fazla etkilemektedir (Amato ve Keith, 1991). Yapılan çalışmada anne ve babası ayrı olan 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 doyumu 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 doyumu 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 kullanıcısı olmaları 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 başınalığa 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.

KAYNAKÇA

- Amato, P. R. (1987). Family processes in one-parent, stepparent, and intact families: The child's point of view. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 327-337
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). *Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. Psychological Bulletin*, 110(1), 26-46.
- Baştemur, Y. (2006). İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiler: Kayseri emniyet müdürlüğünde bir araştırma. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 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.
- 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
- Çam, Z., Artar, M. (2014). Ergenlikte Yaşam Doyumu: Okul türleri Bağlamında Bir İnceleme *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.*, 2 (1). 23-46.
- Çelik, E. (2013). Lise Son Sınıf öğrencilerinin yılmazlık özelliklerinin duygusal dışavurum açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 221-236
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XXII (1), 29-52.
- 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
- Doğan, T. (2006), Üniversite öğrencilerinin sosyal zekâ düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 155-175.
- Gilman, R. & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 293-301
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı- bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Healy, J. M., Malley, J. E., & Stewart, A. J. (1990). Children and their fathers after parental separation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60, 531-543.
- 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.
- İşlek, M. S. (2012). "Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri: Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karaman.
- Kara, T. ve Özgen, E. (2012). *Sosyal medya akademi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- 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.
- Köseoğlu, Ö. (2012). "Sosyal Ağ Sitesi Kullanıcılarının Motivasyonları: Facebook Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, s.58-81.

- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik Psikolojisi*. (11. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56–67.
- Oğurlu, Ü., Yavuz, F., Öpengin, E., Yalın, S. H. (2016). Üstün zekâlı ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumunu ilişkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 161-184.
- Özdemir, S. (2014). Sosyal Medyanın Örgüt İçi İletişimdeki Rolü, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Isparta.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, 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 ile Aynı Yas Grubundaki Anne-Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeyleri İlişkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 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.
- Santrock, L. (2012). *Ergenlik*. (Çev. D. M. Siyez). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). *Positive psychology*. *American Psychologist*, (56)3, 216-263
- Sistek-Chandler, C. (2012). Connecting the digital dots with social media and Web 2.0 technologies, *Journal of Research in Innovative Teaching*, 78-87
- Skelton, A. (2012) *Social Demographics: Who's Using Today's Biggest Networks*
- Süpçeler, B. (2016). Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek ile Yaşam Doyumu ve Özgüven İlişkisi. Yakın Doğu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Lefkoşa.
- 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.
- Üstün, B. (1990). Ergenlik Dönemi ve Aile İlişkileri, *Türk Hemşireler Dergisi* 3, 29-30.
- Vural, Z.B.A. ve Bat, M. (2010). “Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma” *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382

Yalçın, G. (2015). Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımının İleri Ergenlikte Yalnızlık ve Depresyona Etkisi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir.