

T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE SANAL SOSYAL DESTEK, UMUT VE
ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Ümmügülsüm ERDOĞDU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRŞEHİR-2025

©2025-Ümmügülsüm ERDOĞDU

T.C.
KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE SANAL SOSYAL DESTEK, UMUT VE
ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE
SOCIAL SUPPORT, HOPE AND SUBJECTIVE WELL-
BEING LEVELS IN ADOLESCENTS

Hazırlayan
Ümmügülsüm ERDOĞDU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Önder BALTACI

KIRŞEHİR-2025

KABUL VE ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi, Ümmügülsüm ERDOĞDU tarafından hazırlanan “*Ergenlerde Sanal Sosyal Destek, Umut ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*” adlı tez çalışması 16 / 06 / 2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından oybirliği/oyçokluğu ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman(İmza)

Doç. Dr. Önder BALTACI

Üye.....(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge BALTACI

Üye.....(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Sezen GÜLEÇ

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2025

(İmza)

Prof. Dr. Cemalettin İPEK

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☒ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

... /... / 2025

Ümmügülsüm ERDOĞDU

İmza

ÖZET

ERGENLERDE SANAL SOSYAL DESTEK, UMUT VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan: Ümmügülsüm ERDOĞDU

Danışman: Doç. Dr. Önder BALTACI

2025 – (XVI + 124)

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışman Bilim Dalı

Jüri

Doç. Dr. Önder BALTACI

Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge BALTACI

Dr. Öğr. Üyesi Sezen GÜLEÇ

Bireylerin beden ve ruh sağlığı üzerinde zorlayıcı yaşam olayları karşısında koruyucu ve tampon bir etkisi olan sosyal destek düzeyi, sağlık, psikoloji, sosyoloji ve eğitim gibi çeşitli alanlarda araştırılmıştır. Sosyal destek kavramı, öncelikle algılanan sosyal destek kavramına evrilmiş, internetin ve sosyal ağların gelişimiyle de sanal sosyal(online/çevrimiçi) destek kavramına evrilmiştir. İnternette yoğun bir süre geçiren ve sosyal ağları aktif kullanan gençler, Covid-19 pandemisi gibi dönemlerde sanal ortamlara daha çok başvurmuştur. Gençlerin ruh, beden, zihin ve sosyal gelişimleri yönünden sanal sosyal destek çalışmalarına ihtiyaç duyulmuştur. Bu araştırmanın temel amacı ergenlerde çeşitli demografik, umut ve öznel iyi oluş değişkenleri açısından incelenmesidir. Genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak, Kırşehir ilinde bulunan, çeşitli lise türlerinde okumakta olan, hazırlık, 9, 10, 11 ve 12. sınıf düzeylerindeki 542 lise öğrencisi (390 kız öğrenci, 152 erkek öğrenci) ile çalışılmıştır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Sanal Sosyal Destek Ölçeği (SSDÖ), Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) ve Ergen İyi Oluş Ölçeği (EİÖÖ) kullanılmıştır. Veriler yüz yüze ve online ortamlarda toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS-23 programı kullanılmış, t testi, Varyans Analizi, Tukey Testi, Games-Howell Testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Hiyerarşik Regresyon Analizi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Araştırmada sanal sosyal destek düzeyi bağımsız değişkendir. Demografik değişkenler ile umut ve öznel iyi oluş düzeyleri ise bağımlı değişkendir. Demografik değişken olarak cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, lise türü, internet kullanım süresi, sosyal medya hesap sayısı incelenmiştir. Cinsiyete göre erkek öğrencilerin, yaşa göre 16 yaşındaki öğrencilerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Sınıf düzeyi, okul türü, internet kullanım süresi, sosyal medya hesap sayılarına göre farklılıklar görülse de anlamlı düzeyde değildir. Sürekli umut düzeyi arttıkça lise öğrencilerinin sanal sosyal destek düzeyleri de anlamlı düzeyde artmaktadır. Öznel iyi oluş düzeyleri arttıkça lise öğrencilerinin sanal sosyal destek düzeyleri ise düşük düzeyde artmaktadır. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen ve farklılaşan sonuçlar bulunmuş ve tartışılmıştır. Sanal sosyal destek kavramının yeni çalışılmaya başlanması, literatürde kısıtlı çalışmaların olması gelecek

alışmalar için örnek olabilir. Günümüzde internetin ve teknolojinin gelişmesiyle gençlerin günlük hayatının ayrılmaz bir parçası olan sanal ortamlar aracılığıyla elde edilen sanal sosyal destek kavramına okul rehberlik çalışmalarında yer verilebilir. Sonuçların genellenebilirliği ve gençler için planlanacak çalışmaların verimli olması için farklı öğrenci gruplarıyla ve uzun soluklu çalışmalar önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Ergenler, Lise Öğrencileri, Öznel İyi Oluş, Sanal Sosyal Destek, Umut



ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE SOCIAL SUPPORT, HOPE AND SUBJECTIVE WELL-BEING LEVELS IN ADOLESCENTS

M.Sc.Thesis

Preparer: Ümmügülsüm ERDOĞDU

Advisor : Assoc. Prof. Dr. Önder BALTACI

2025 - (XVI + 124)

Kırşehir Ahi Evran University, Graduate School Of Social Sciences

Educational of Sciences Department

Guidance and Psychological Counseling Science

Jury

Assoc. Prof. Dr. Önder BALTACI

Asst. Prof. Dr. Umay Bilge BALTACI

Asst. Prof. Dr. Sezen GÜLEÇ

The level of social support, which has a protective and buffer effect on the physical and mental health of individuals against challenging life events, has been researched in various fields such as health, psychology, sociology and education. The concept of social support has evolved into the concept of perceived social support, and with the development of the internet and social networks, it has evolved into the concept of online social support. Young people who spend a lot of time on the internet and actively use social networks have applied to online environments more during periods such as the Covid-19 pandemic. Online social support studies have been needed in terms of the spirit, body, mind and social development of young people. The main purpose of this study is to examine adolescents in terms of various demographic, hope and subjective well-being variables. The study was conducted with 542 high school students (390 female students, 152 male students) from various types of high schools in Kırşehir province at the levels of preparatory, 9th, 10th, 11th and 12th grades by using the relational screening method, one of the general screening models. Personal Information Form, Online Social Support Scale (SSDS), Trait Hope Scale (HSS) and Adolescent Well-Being Scale (ABSS) were used to collect the data. Data were collected in face-to-face and online environments. In the analysis of the data, SPSS-23 programme was used and t-test, Analysis of Variance, Tukey Test, Games-Howell Test, Pearson Product Moment Correlation Analysis, Hierarchical Regression Analysis methods were used. The level of online social support is the independent variable in the study. Demographic variables and hope and subjective well-being levels are dependent variables. As demographic variables, gender, age, grade level, high school type, internet usage time, number of social media accounts were analysed. A significant difference was found in favour of male students according to gender and 16-year-old students according to age. Although differences were observed according to class level, school type, internet usage time, number of social media accounts, they were not significant. As the level of trait hope increases, the online social support levels of high school students also increase significantly. As subjective well-being levels increase, high school students' online social support levels increase at a low level. When

the literature was examined, results supporting and differing from our research findings were found and discussed. The fact that the concept of online social support has just started to be studied and there are limited studies in the literature can be an example for future studies. The concept of online social support obtained through online environments, which is an integral part of the daily life of young people with the development of the internet and technology today, can be included in school guidance studies. For the generalisability of the results and the efficiency of the studies to be planned for young people, long-term studies with different student groups can be recommended.

Keywords: Adolescents, High School Students, Hope, Online Social Support, Subjective Well-Being



ÖN SÖZ

Bu yüksek lisans tez çalışması ile lise öğrencilerinin sıklıkla kullanmakta oldukları internet ve teknolojinin gelişimiyle hayatımızda önemli hale gelen sosyal ağların aracılık ettiği sanal sosyal desteğin, umut, öznel iyi oluş ve çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişki araştırılmak istenmiştir. Araştırma kapsamında gençlerin sanal sosyal destek düzeyini hangi değişkenlerin ne düzeyde yordadığı ve mevcut durumun tespit edilmesi böylelikle gelecekte yapılacak çalışmalar için bir ışık olmak amaçlanmıştır.

Bu çalışma sürecim boyunca inancını koruyup, bilgi ve deneyimleriyle yol gösteren, her aşamada destekleyen tez danışmanım ve değerli hocam Doç. Dr. Önder BALTACI'ya, beş yıllık yüksek lisans sürecinde kendisine anlamlı ve olumlu değerler katarak, yılmadan, tekrar tekrar deneyen, kendisini sevme yolculuğunda talebeliğine devam eden biricik kendim Ümmügülsüm ERDOĞDU'ya, üniversiteden beri akademik hayallerim ve çalışmalarım için desteklerini esirgemeyen kıymetli Annem Fatma ERDOĞAN'a ve Babam İbrahim ERDOĞAN'a, yüksek lisans sürecimde beni motive eden ve içtenliğiyle destekleyen biricik eşim Tolga ERDOĞDU'ya, hamilelik ve bebeklik sürecinde benimle birlikte tez çalışmama eşlik eden minnak adamım Barış Kağan ERDOĞDU'ya, çalışmalarımda desteğini her daim hissettiğim kardeşlerim Ramazan, Abdulkadir ve Ahmet Burakhan'a ve arkadaşlarıma, çalışma verileri için zaman ayırıp ölçekleri dolduran lise öğrencilerine tüm samimiyetimle teşekkür ederim.

Kırşehir- 2025

Ümmügülsüm ERDOĞDU

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
BİLDİRİM.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
ÖN SÖZ	vii
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xvi
BÖLÜM I	1
1. GİRİŞ	1
1.1. ARAŞTIRMA KONUSU VE PROBLEMİ	5
1.1.1. Tanımlar	6
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	6
1.1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.1.3. Araştırmanın Alt Amaçları	7
1.1.4. Araştırmanın Önemi	7
1.3. SINIRLILIKLAR	9
BÖLÜM II.....	10
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	10
2.1. SOSYAL DESTEK	10
2.1.1. Sosyal Destek Kavramı	10
2.1.2. Sosyal Destek Tanımı.....	11
2.1.3. Sosyal Destek Kaynakları ve Boyutları.....	11
2.1.4. Sosyal Destek Modelleri.....	12
2.1.5. Sosyal Destek Türleri	14
2.1.6. Sosyal Desteğin İşlevleri	15
2.1.7. Algılanan Sosyal Destek.....	17
2.1.8. Çevrimiçi Sosyal Destek	18
2.1.9. Sosyal Destek ve Ergenlik.....	19

2.1.10.	Sanal Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar.....	20
2.2.	UMUT	22
2.2.1.	Umut Kavramı	22
2.2.2.	Snyder'in Umut Teorisi (Hope Theory)	23
2.2.3.	Ergenlik Döneminde Umut ve Umutsuzluk	25
2.2.4.	Umut Kavramını Etkileyen Faktörler	26
2.2.5.	Umut Kavramı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	27
2.3.	ÖZNEL İYİ OLUŞ	29
2.3.1.	Öznel İyi Oluş Kavramı.....	29
2.3.2.	Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	30
2.3.3.	Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar.....	31
2.3.4.	Öznel İyi Oluş ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	33
2.4.	ERGENLİK	34
2.4.1.	Ergenlik Tanımı.....	34
2.4.2.	Ergenlik Dönemleri	35
2.4.3.	Ergenlik Dönemi Gelişim Boyutları.....	36
2.4.4.	Ergenlikte Sanal Sosyal Destek.....	38
BÖLÜM III		39
3. YÖNTEM		39
3.1.	Araştırma Deseni/Modeli	39
3.2.	Evren ve Örneklem.....	39
3.3.	Veri Toplama Araçları.....	42
3.3.1.	Sanal Sosyal Destek Ölçeği.....	42
3.3.2.	Sürekli Umut Ölçeği.....	43
3.3.3.	Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	44
3.4.	Veri Analizi	44
BÖLÜM IV		45
4. BULGULAR		45
4.1.	Cinsiyete İlişkin Bulgular.....	45
4.2.	Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular.....	48
4.2.1.	Duygusal destek alt boyut puanları	48
4.2.2.	Sosyal arkadaşlık alt boyut puanları.....	49

4.2.3.	Bilgi desteği alt boyut puanları.....	50
4.2.4.	Araçsal destek alt boyut puanları.....	52
4.2.5.	Sanal sosyal destek toplam puanları.....	53
4.3.	Sınıf Değişkenine İlişkin Bulgular	55
4.3.1.	Duygusal destek alt boyut puanları	55
4.3.2.	Sosyal arkadaşlık alt boyut puanları.....	56
4.3.3.	Bilgi desteği alt boyut puanları.....	56
4.3.4.	Araçsal destek alt boyut puanları.....	57
4.3.5.	Sanal sosyal destek toplam puanları.....	58
4.4.	Okul Türü Değişkenine İlişkin Bulgular	59
4.4.1.	Duygusal destek alt boyut puanları	59
4.4.2.	Sosyal arkadaşlık alt boyut puanları.....	60
4.4.3.	Bilgi desteği alt boyut puanları.....	60
4.4.4.	Araçsal destek alt boyut puanları.....	61
4.4.5.	Sanal sosyal destek toplam puanları.....	63
4.5.	İnternet Kullanım Süresine İlişkin Bulgular.....	64
4.5.1.	Duygusal destek alt boyut puanları	64
4.5.2.	Sosyal arkadaşlık alt boyut puanları.....	65
4.5.3.	Bilgi desteği alt boyut puanları.....	66
4.5.4.	Araçsal destek alt boyut puanları.....	67
4.5.5.	Sanal sosyal destek toplam puanları.....	68
4.6.	Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine İlişkin Bulgular.....	69
4.6.1.	Duygusal destek alt boyut puanları	69
4.6.2.	Sosyal Arkadaşlık alt boyut puanları.....	70
4.6.3.	Bilgi desteği alt boyut puanları.....	72
4.6.4.	Araçsal destek alt boyut puanları.....	73
4.6.5.	Sanal sosyal destek toplam puanları.....	75
4.7.	Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Değişkenine İlişkin Bulgular	76
4.7.1.	Korelasyon Analizi	76
4.7.2.	Duygusal Destek Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi	78
4.7.3.	Sosyal Arkadaşlık Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi	79
4.7.4.	Bilgi Desteği Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi	80

4.7.5.	Araçsal Destek Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi	81
4.7.6.	Sanal Sosyal Destek Toplam Puanına İlişkin Regresyon Analizi	82
BÖLÜM V		83
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER		83
5.1.	TARTIŞMA.....	83
5.1.1.	Cinsiyet ve Sanal Sosyal Destek	83
5.1.2.	Yaş ve Sanal Sosyal Destek	84
5.1.3.	Sınıf Düzeyi ve Sanal Sosyal Destek	85
5.1.4.	Okul Türü ve Sanal Sosyal Destek	86
5.1.5.	İnternet Kullanım Süresi ve Sanal Sosyal Destek	87
5.1.6.	Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı ve Sanal Sosyal Destek	88
5.1.7.	Umut ve İyi Oluş ile Sanal Sosyal Destek.....	89
5.2.	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	92
5.2.1.	Sonuçlar.....	92
5.2.2.	Öneriler.....	94
KAYNAKÇA		95
EKLER		116
EK 1:	Etik Kurul İzni.....	116
EK 2:	Veri Toplama Araçları.....	117
EK 3:	Ölçek Kullanım İzinleri.....	122
ÖZGEÇMİŞ		124

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sayısal Dağılımı..	39
Tablo 2. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Yaş Düzeylerine Göre Sayısal Dağılımı	40
Tablo 3. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Sayısal Dağılımı	40
Tablo 4. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Lise Türüne Göre Sayısal Dağılımı.....	40
Tablo 5. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Günlük Ortalama İnterneti Kullanım Sürelerine Göre Sayısal Dağılımı.....	41
Tablo 6. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Kullandıkları Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Sayısal Dağılımı.....	41
Tablo 4.1.1. Kız ve Erkek Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları	45
Tablo 4.1.2. Kız ve Erkek Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puan Ortalamalarının	46
Tablo 4.1.3. Kız ve Erkek Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları	46
Tablo 4.1.4. Kız ve Erkek Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları	46
Tablo 4.1.5. Kız ve Erkek Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Puanlarının	47
Tablo 4.2.1.1. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri	48
Tablo 4.2.1.2. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	48
Tablo 4.2.2.1. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri	49
Tablo 4.2.2.2. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	49
Tablo 4.2.2.3. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut	

<i>Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları</i>	50
Tablo 4.2.3.1. <i>Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri.....</i>	50
Tablo 4.2.3.2. <i>Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	51
Tablo 4.2.3.3. <i>Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları</i>	51
Tablo 4.2.4.1. <i>Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri</i>	52
Tablo 4.2.4.2. <i>Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	52
Tablo 4.2.4.3. <i>Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Games-Howell Testi Sonuçları.....</i>	53
Tablo 4.2.5.1. <i>Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri</i>	53
Tablo 4.2.5.2. <i>Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	54
Tablo 4.2.5.3. <i>Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları</i>	54
Tablo 4.3.1.1. <i>Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri.....</i>	55
Tablo 4.3.1.2. <i>Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	55
Tablo 4.3.2.1. <i>Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri</i>	56
Tablo 4.3.2.2. <i>Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	56
Tablo 4.3.3.1. <i>Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri</i>	56
Tablo 4.3.3.2. <i>Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	57

Tablo 4.3.4.1. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri	57
Tablo 4.3.4.2. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	58
Tablo 4.3.5.1. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri	58
Tablo 4.3.5.2. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	58
Tablo 4.4.1.1. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri	59
Tablo 4.4.1.2. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	59
Tablo 4.4.2.1. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri	60
Tablo 4.4.2.2. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	60
Tablo 4.4.3.1. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri	60
Tablo 4.4.3.2. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	61
Tablo 4.4.4.2. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	62
Tablo 4.4.4.3. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Games-Howell Testi Sonuçları	62
Tablo 4.4.5.1. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri	63
Tablo 4.4.5.2. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	63
Tablo 4.5.1.1. İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri	64
Tablo 4.5.2.1. İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal	

<i>Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri</i>	65
Tablo 4.5.2.2. <i>İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....</i>	65
Tablo 4.5.3.1. <i>İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri</i>	66
Tablo 4.5.3.2. <i>İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	66
Tablo 4.5.4.1. <i>İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri</i>	67
Tablo 4.5.4.2. <i>İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	67
Tablo 4.5.5.1. <i>İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri</i>	68
Tablo 4.5.5.2. <i>İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	68
Tablo 4.6.1.1. <i>Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri</i>	69
Tablo 4.6.1.2. <i>Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları</i>	69
Tablo 4.6.1.3. <i>Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları</i>	70
Tablo 4.6.2.1. <i>Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri</i>	70
Tablo 4.6.2.3. <i>Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları</i>	71
Tablo 4.6.3.1. <i>Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, X ve Ss Değerleri</i>	72
Tablo 4.6.3.2. <i>Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....</i>	72
Tablo 4.6.3.3. <i>Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları</i>	73

Tablo 4.6.4.1. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N , X ve S_s Değerleri	73
Tablo 4.6.4.2. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	74
Tablo 4.6.4.3. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	74
Tablo 4.6.5.1. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin N , X ve S_s Değerleri	75
Tablo 4.6.5.2. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	75
Tablo 4.6.5.3. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	75
Tablo 4.7.1.1. Betimsel İstatistikler ($N=542$)	76
Tablo 4.7.1.2. Sanal Sosyal Destek ile Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları ($N=542$)	77
Tablo 4.7.2. Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Düzeylerinin Sanal Sosyal Desteğin Duygusal Destek Alt Boyutu Açıklamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ($N=542$)	78
Tablo 4.7.3. Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Düzeylerinin Sanal Sosyal Desteğin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyutu Açıklamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ($N=542$)	79
Tablo 4.7.4. Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Düzeylerinin Sanal Sosyal Desteğin Bilgi Desteği Alt Boyutu Açıklamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ($N=542$)	80
Tablo 4.7.5. Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Düzeylerinin Sanal Sosyal Desteğin Araçsal Destek Alt Boyutu Açıklamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ($N=542$)	81
Tablo 4.7.6. Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Düzeylerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ($N=542$)	82

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1.4.1. Sosyal Destek Modelleri	12
Şekil 2.1.4.2. Sosyal Destek ve Tampon Etki Modeli.....	13
Şekil 2.4.2. Ergenlik dönemleri.....	35



SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklamalar
EÖİÖÖ	Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği
SUÖ	Sürekli Umut Ölçeği
SSDÖ	Sanal Sosyal Destek Ölçeği
TDK	Türk Dil Kurumu
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TÜVEKA	Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Bilgi çağının en önemli parçası olan internet, teknoloji ve sosyal ağlar insanlar için vazgeçilmez bir hale gelmiş ve günlük hayatın en önemli unsurlarından biri olmuştur. Günümüzde bireyler, sosyal ağlar ile bebekken hatta anne karnındayken teknoloji ve internetle tanışarak yaşamının doğal bir ögesi olarak görmeye başlamışlardır. Hayatın doğal bir ögesi olarak gören “dijital yerliler” teknolojinin ve internetin içine doğmuş ve internetin aktif kullanıldığı ortamda yaşamaktadırlar (Sayar, 2021). İnternet, çağımızın en hızlı büyüyen medyası ve insanlık tarihi açısından dönüm noktasıdır (Yüce, 2018). Bilgiye ulaşma, eğlenceli vakit geçirme, eğitim-öğretime devam etme, iletişim kurma, ekonomik ve ticari faaliyetleri yürütme gibi hizmetlere internet sayesinde kolaylıkla ulaşılabilmektedir.

Günümüzde gençlerin dijitalleşmenin hızıyla sosyalleşme, ilişki başlatma ve sürdürme konularında bakış açıları değişmiştir. Ergenlerde artık sosyal medya ve internet bilgi edinme ve eğlenceden hariç sosyal destek aracı haline gelmiştir. Teknolojinin anlık ve ucuz iletişimi sağlaması, özel ve gizli iletişim imkanı ve çevrimiçi-anlık veya çevrim dışı-gecikmeli iletişimi sağlaması, ergenlik dönemine kadar ailesini sosyal destek kaynağı olarak gören gençlerin artık arkadaşlık ilişkilerini önemsemesiyle sanal ortam ve internet daha cezbedici hale gelmiştir (Best, Manktelow ve Taylor, 2014).

Araştırmalara göre internet ve sosyal ağ kullanımının en önemli sebeplerinden biri başkalarıyla etkileşime geçmektir (Lee, Noh ve Koo, 2013). Buna imkan veren sosyal ağların, kullanıcıların fotoğraf paylaşımı, mesaj gönderme ve çevrimiçi oyun oynama gibi sanal ortamda çeşitli etkinlikler yapmalarına da olanak tanımaktadır (Boyd ve Ellison, 2007). Sosyal ağların çok yönlülüğü ve kullanıcılardan aldığı dönütlere göre kendini güncelleme, kullanıcı sayısını ve popülerliğini artırmaktadır. Bu güncelliğin dikkat çekmesi, insanlarda internet, sosyal ağ siteleri ve sanal ortamları kullanım durumu üzerine endişelere sebep olmuş ve araştırmaların özellikle çevrimiçi sosyal ağların olumsuz etkileri üzerinde durulmasına yol açmıştır. Ancak sosyal ağlar aynı zamanda çevrimiçi sosyal ilişkilerin modern bir destek kaynağı veya aracı da olabilir (Cole, Nick, Zelkowitz, Roeder ve Spinelli, 2017). Ülkemizde de internet kullanımında özellikle ailelerin ve eğitimcilerin endişeli

olduğu, çocuk ve ergenlerde son yıllarda yapılan araştırmalarda teknoloji bağımlılığına, oyun ve kumar bağımlılığına, siber zorbalığa, düşük akademik kaygı vb. konulara yoğunlaşılmasından anlaşılabilir.

Sanal sosyal destek, zorlu yaşam olaylarında ve kriz durumlarında, örneğın Covid-19 pandemi döneminde insanların yüz yüze görüşüp sosyalleşemediğı zamanlarda internet ve sosyal medya, sosyal destek için önemli bir başvuru kaynağı olmuştur. Sosyal medyanın insanların psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilecek bir araç olduğı görölmüştür. Sosyal medyanın sosyal destek düzeyini olumlu etkilemesi sanal ortamlarda vakit geçirmeyi arttırmakta ve bu da internet, sosyal medya, oyun, teknoloji bağımlılığı ve problemlı internet kullanımı gibi davranışlara yol açabilme riski taşımaktadır (Yılmaz, Sarı ve Öke, 2022). Sanal uygulamaların depresyon, zorbalık, sosyal izolasyon gibi olumsuz etkileyebileceğı ihtimalleri olsa da algılanan sosyal destek, sosyal sermaye, benlik saygısı gibi konularda imkanlar sunduğı da belirtilmektedir (Best vd, 2014). Kimlik arayışında ve ait olma çabası içinde olan gençlerin sosyal destek için başvurduğı kaynak olan sanal ortamların kişisel, toplumsal ve eğitim açısından olumlu ve olumsuz durumlarının iyi değerlendirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Aile, çocuğın en yakın çevresi iken ergenlik dönemiyle çocuğın sosyal çevresi değişmeye ve büyümeye başlar. Erinlikle başlayıp yetişkinliğe kadar geçen süreyi kapsayan bir geçiş dönemini oluşturan (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2004) ergenlik çağında birey, kimlik kazanımı ve çevresi tarafından kabul görölme ihtiyaçı içindedir. Sağlıklı kimlik oluşumu ve kabul edilebilmek için ergenlik çağındaki gencin, aile, arkadaş, öğretmen gibi yakın çevresinden aldığı sosyal destek (Yüce, 2018) ile günümüzde uzun süre zaman geçirerek internet ve teknoloji sayesinde aldığı sanal sosyal destek gençler için daha önemli hale gelmektedir.

Sosyal destek, bireyin ihtiyaç duyduğunda çevresinden aldığı bilgiler, araçsal, duygusal ve sosyal yardımlar olarak tanımlanmaktadır. Sosyal ağ siteleri, bireylerin çevresinden sosyal destek talep etme ve yardım alma sürecini beğeni, yorum yapma, fotoğraf paylaşma gibi tek bir tıklama yoluyla kolaylaştırmakta ve hızlandırmaktadır. Yüz yüze sosyal desteğe göre avantajı ve dezavantajı olan *sanal sosyal destek* ise bireyin ihtiyaç duyduğunda yakın çevresinden hariç, sosyal ağ siteleri ve internet aracılığıyla aldığı sosyal desteği ifade eden internetin olası yararlı etkilerine odaklanan yeni bir kavramdır. Kültürel

farklılıkların olabileceği belirtilen sanal sosyal destek ölçeği Türkçe'ye Özdemir ve Kocaayan tarafından uyarlanmış, bireyin sanal ortamlarda nasıl bir destek aldığını incelemeyi amaçlamışlardır (Özdemir ve Kocaayan, 2020).

İlk başlarda psikopatolojinin belirlenmesi, ölçülmesi ve iyileştirilmesine odaklanan psikoloji bilim dalı, hümanistik yaklaşımın etkisiyle hayatı yaşanmaya değer kılan faktörlere odaklanmıştır (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012). Daha sonra pozitif psikoloji yaklaşımıyla umut, mutluluk, yaşam memnuniyeti, akış, öznel iyi oluş gibi hayatı yaşanmaya değer kılan kavramlar araştırılmaya başlanmıştır (Aslan-Gördesli, 2017). Bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelen *öznel iyi oluş* (Eryılmaz, 2009) ile bireyi ruh sağlığı problemlerine karşı koruyan ve motive eden *umut* (Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018) kavramları yüz yüze sosyal destek kavramıyla ilişkili bulunmuştur (Yalçın, 2015; Güney, 2017; Aslan-Gördesli, 2017; Candan ve Yalçın, 2018). Bu kavramların günümüzde yüz yüze sosyal desteğe alternatif olan veya tercih edilen sanal sosyal destek kavramıyla da ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Sanal sosyal desteğin bireylerin kriz durumlarında dayanıklılıklarını arttırması, ilişkilerini desteklemesi, iyi oluş düzeylerini etkilemesi, uyum sağlamalarını kolaylaştırması, yaşama bağlanmalarını teşvik etmesi gibi etkileri ve son yıllarda internetin olumlu katkılarına odaklanıldığı düşünüldüğünde öznel iyi oluş ve umut kavramıyla nasıl bir ilişkileri olduğu merak edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde ergenlik döneminin zaten bir zorlu yaşam sürecinden geçen gençlerde (ergenlerde) internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılığı, düşük akademik başarı gibi internetin olumsuz etkileriyle ilgili birçok araştırma olduğu ancak dijital çağın yerlileri olan şu anki ergenlerde internetin veya sanal dünyanın olumlu etkilerini araştıran çalışmaların kısıtlı olduğu fark edilmiştir. Giderek artan internet kullanım süreleri, açılan sosyal medya hesapları, sınırsız çevre oluşturma imkanları, zaman yönetiminde zorlanması vb. nedenler gençlere sanal ortamın neler sunduğu, onları nasıl etkilediği ve olası olumlu-olumsuz etkilerinin detaylı araştırılmasına ve analiz edilerek genç yetişkinliğe hazırlanan ergenlerde dengeli ve sağlıklı şartların sunulması için bilinçli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sosyal ağları en yaygın kullanan grup, ergenlik dönemindeki bireyler olduğundan sosyal ağlar lisede okumakta olan bireylerin ihtiyaçlarına göre yenilenmektedir (Lenhart, 2015). Sanal sosyal destek ölçeği uyarlama çalışması ve sosyal ağlarla ilgili Y kuşağının

önemli bir parçası olan lise öğrencileriyle ilgili çalışmalar henüz alan yazına kazandırılmamıştır. Araştırmacılar da lise öğrencileriyle çalışılmasına ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir (Yılmazsoy ve Kahraman, 2019; Özdemir ve Kocaayan, 2020).

Ergenlik döneminde sıklıkla görülen ve muzdarip olunan akran zorbalığı, akademik başarı, gelecek kaygısı, sınav kaygısı, sosyal beceriler gibi konularda tampon görevi görebilecek sosyal destek, gencin yalnızlık ve ümitsizlik duygularıyla baş etmesine yardımcı olarak duygusal rahatlama sağlayabilmektedir. Gelişen imkanlar sonucunda sanal ortamdaki sosyal destek konusu hakkında araştırmalar kısıtlıdır. Öngörülerde bulunabilmek ve zorlu yaşam olaylarında doğru sosyal destek kaynaklarıyla ergenlere, koruyucu ruh sağlığı çalışmalarıyla katkıda bulunulmak istenmektedir. Sanal sosyal destek arayışının bireysel ve çevresel sonuçlarını anlamlandırabilmek için bu çalışma ile alan yazına katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

Ülkemizde lise öğrencilerinin sanal platformları kullandıkları, online oyun oynama ve internette vakit geçirme süreleri bilinse de ergenlerin sanal ortamlarda ne tür bir sosyal destek aradığı, nasıl yararlandığı, sonucunda nasıl etkilendikleri yeterince araştırılmamıştır. Dijital çağın yerli bireyleri olan lise öğrencilerinin sanal sosyal destek düzeyleri ve algılarının araştırılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Alan yazın için ilk çalışmalardan olması yönünden önemli bir kaynak olacaktır.

Bu çalışma ile sanal sosyal destek ile pozitif psikoloji kavramlarından olan umut ve öznel iyi oluşun aralarındaki ilişkinin incelenerek, sanal ortamın (sosyal ağlar/internet) dijital çağın genç bireyleri olan ergenler üzerindeki olası yararlı etkilerine dikkat çekmek istenmektedir. Böylelikle alan yazındaki güncel bir konuyu açıklamak ve yapılacak diğer çalışmalara destek olmak umulmaktadır. Böylelikle akademik literatüre katkı sağlarken öncelikle aileler, eğitimciler ve okul psikolojik danışmanlar için yararlı sonuçlara ulaşılması beklenmektedir.

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin sanal sosyal destek düzeylerini ortaya koymak, sosyal desteği etkileme ihtimali olan bazı demografik değişkenler, öznel iyi oluş ve umut değişkenleriyle ilişkisini incelemek, gençlerin sosyal desteği hangi kaynaklardan ve ne tür işlevlerle sağladıklarını araştırmak ve elde edilen bulgulara göre gençlerin psikososyal gelişimlerine katkı sağlayacak öneriler sunmaktır.

1.1. ARAŞTIRMA KONUSU VE PROBLEMİ

Global Digital (2020) verilerine göre 2020'nin başında 4,5 milyardan fazla insan (2019'a göre yüzde 7 artış) internet kullanırken, sosyal medya kullanıcıları 3,8 milyarı (2019'a göre yüzde 9 artış) geçmiştir. Bu verilerde dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 60'ının çevrimiçi olduğu, ortalama bir internet kullanıcısının ise her gün 6 saat 43 dakikayı çevrimiçi geçirdiği görülmektedir. Bu süre ülkeden ülkeye farklılık göstermekte ve Türkiye'de internet kullanıcıları günde ortalama 7 saat 29 dakikayı çevrimiçi geçirerek dünyada 12. sırada yer almaktadır. Dünyada internet kullanıcıları sosyal medyayı günde ortalama 2 saat 24 dakika kullanırken Türkiye'de ise 2 saat 51 dakika kullanmaktadır. En çok kullanılan sosyal medya platformları ise sırasıyla facebook, youtube, whatsapp, messenger, wechat, instagram, tiktok gibi popüler uygulamalardır (Kemp, 2020). Benzer şekilde TÜİK (2020) verilerine göre internet kullanım düzeyi 16 ile 74 yaş aralığında yüzde 79'a yükselmiştir (2019'a göre internet kullanım düzeyi yüzde 75,3'tü.). Bu durum cinsiyete göre incelendiğinde erkekler yüzde 84,7 oranında kullanırken kadınlar yüzde 73,3 oranında kullandığı görülmektedir. 2019 yılında evden internete erişim oranı yüzde 88,3 iken 2020 yılında yüzde 90,7'e yükselmiştir.

Lise öğrencilerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde akıllı telefonlar üzerinden sosyal ağ kullanımının kullanım amaçlarında en yüksek kullanım oranı sosyal amaçlı kullanım iken, araştırma amaçlı kullanım en düşük kullanım oranına sahiptir. Genellikle lise öğrencilerinin sosyal ağları günlük 2-3 saat aralığında kullandığı bulunmuştur. En çok kullandıkları sosyal ağlar ise instagram, whatsapp, youtube uygulamalarıdır (Gelmez, 2019; Elmalı, 2020).

2019 yılında Çin'den tüm dünyaya yayılmaya başlayan ve aralık ayında ülkemizde de görülen korona virüs salgını, insanların iş, eğitim, ticaret, sosyal vb. yaşantılarında kısıtlamalara sebep olmuştur. Karantina, yasaklamalar ve hastalıktan korunmak için uyulan kurallarla insanların ve özellikle gençlerin internet ve sosyal ağ kullanım oranlarının arttığı görülmektedir.

İnternette geçirilen sürenin artışıyla internet ve sosyal ağ kullanımının insanların ruh sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri araştırılmaya başlanmıştır (Özdemir ve Kocaayan, 2020). İnternetle beraber, internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sanal zorbalık, sanal sosyal destek gibi kavramların araştırılmasına ihtiyaç

artmaktadır. Değişen şartlara hızlı uyum sağlayan ve aynı zamanda kişilik gelişimleri için fırtınalı dönemden geçen ergenlerin sosyal ağlar aracılığıyla karşıladığı sanal sosyal destek düzeyi, umut ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi de merak konusudur. Bu çalışma ile ergenlerde umut ve öznel iyi oluş düzeylerinin sanal sosyal destek puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamağı belirlenmek istenmektedir.

1.1.1. Tanımlar

Ergenlik: İnsanda bedence ve boyca büyümenin hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesi ile sonlandığı düşünülen özel bir evredir (Kulaksızoğlu, 2011).

Sanal Sosyal Destek: Sosyal destek, kişiye sevildiğini, sayıldığını, ilgi duyulduğunu ve sorumlulukların karşılık olarak yerine getirildiği bir topluma ait olduğuna inandıran bilgidir (Okkassov, 2018). Bireyin ihtiyaç duyduğunda çevresinden değil de sosyal ağ sitelerinden ve internetten aldığı bilgiler, araçsal, duygusal ve sosyal yardımlar ise sanal sosyal destek olarak tanımlanabilir (Özdemir ve Kocaayan, 2020).

Umut: İçerisinde amaca yönelik özel stratejiler oluşturma ve bu stratejilere ulaşmak için gerekli motivasyonel enerjinin sağlanması unsurlarını içeren bir düşünme yöntemidir (Snyder, 1995). Staats ve Stassen(1985)'e göre ise umut; olumlu gelecek beklentilerinin olumsuz gelecek beklentileri üzerinde hakim olmasıdır (Tarhan ve Bacanlı, 2015).

Öznel İyi Oluş: Bireyin yaşamını değerlendirerek olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu öğelerinden oluşan öznel yargı bildirmesi olarak tanımlanabilir (Eryılmaz, 2009).

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu kısımda araştırmanın temel amacı, alt amaçları ve araştırmanın önemi belirtilmiştir.

1.1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı ergenlerde sanal sosyal destek, umut ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelemektir. Ergenlerde umut ve öznel iyi oluş düzeylerinin sanal sosyal destek puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamağını belirlemektir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni, sanal sosyal destek; bağımsız değişkenleri cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, internette geçirilen zaman, sahip olunan teknolojik alet, kullanılan sosyal medya hesapları, umut ve öznel iyi oluş olarak belirlenmiştir.

1.1.3. Araştırmanın Alt Amaçları

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Ergenlerin sanal sosyal destek puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin sanal sosyal destek puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin sanal sosyal destek puan ortalamaları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin sanal sosyal destek puan ortalamaları okul türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerin sanal sosyal destek puan ortalamaları internette geçirilen zaman değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Ergenlerin sanal sosyal destek puan ortalamaları kullanılan sosyal medya hesapları değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Ergenlerin sanal sosyal destek puan ortalamaları umut değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Ergenlerin sanal sosyal destek puan ortalamaları öznel iyi oluş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
9. Ergenlerin sanal sosyal destek puan ortalamaları ile umut ve öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
10. Ergenlerin sanal sosyal destek puan ortalamalarını, umut ve öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.1.4. Araştırmanın Önemi

Dünya tarihinde internet (paket anahtarlamalı ağ) 1969 yılında ABD Savunma Bakanlığı'nın ARPANet'i kurması ile başlamış, 1991 yılından itibaren ticari amaçlı kullanılarak internetin gelişimi hızlanmıştır. Aynı yıllarda Türkiye'de 1986 yılında ilk geniş ağ TÜVEKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları ağı) olmuş ve devamında

ODTÜ ve TÜBİTAK projeler yaparak internetin ülkemizdeki gelişim sürecine destek olmuşlardır (ODTÜ Bilgi İşlem Daire Başkanlığı, 09.12.2020).

Başlarda savunma ve ticaret amaçlı kullanılan internet, bilgi ve belge paylaşımı, iletişim kurma, alışveriş yapma, içerik üretme, eğitim alma/verme, sosyalleşme, etkileşime geçme gibi farklı amaçlarla kullanılmaya başlanmıştır. Global Digital, TÜİK vb. veriler, internetin her yaş kesimine hitap edecek çeşitli uygulamalar ve içerikler üreterek tıklanma, izlenme, beğenilme, takip edilme oranlarını arttırarak insanları kendine bağladığını göstermektedir.

Özellikle ailenin öneminin zayıfladığı, arkadaşların ve sosyal ortamların öneminin arttığı lise yıllarında ulaşılabilirliğin, iletişimin, sosyalleşmenin, eğlencenin teknolojik araçlarla kolaylaştırılması ergenlerin internet kullanımını arttırmaktadır. Gelmez (2019) ve Elmalı (2020)'ye göre lise öğrencilerinin akıllı telefonlar üzerinden sosyal ağ kullanımının, kullanım amaçlarında en yüksek kullanım oranı sosyal amaçlı kullanım iken, araştırma amaçlı kullanım en düşük kullanım oranına sahiptir. Genellikle lise öğrencilerinin sosyal ağları günlük 2-3 saat aralığında kullandığı bulunmuştur. En çok kullandıkları sosyal ağlar instagram, whatsapp, youtube uygulamalarıdır.

Çocukluk ile genç yetişkinlik dönemleri arasındaki fırtınalı ve stresli dönem olan ergenlik ile bireyin hayatında çeşitli değişiklikler yaşanmaktadır. Bu değişiklikler karşısında ergen, umutsuzluğa kapılmakta, olumsuz duygularla olaylar karşısında kendini yalnız hissetmekte, psikolojik sağlığını koruyamamaktadır. Bu süreçte bireyin ailesinden, arkadaşlarından ve çevresinden göreceği sosyal destek, olumsuz durum ve duygularla baş etmesini kolaylaştıracaktır. Günümüzde ergenlerin internette daha çok vakit geçirmeyi tercih ettiği ve salgından dolayı eğitim-öğretim ve sosyalleşmenin online ortama taşınması sonucu sanal sosyal destek kavramının araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde sanal sosyal destek ile ülkemizde sayılı çalışmaların olduğu (Ünal, 2019; Özdemir ve Kocaayan, 2020) görülmektedir. Sanal sosyal destek, umut ve öznel iyi oluş kavramlarının bir arada incelendiği araştırmaya da rastlanmamıştır. Bu araştırma ile alan yazındaki güncel bir konuyu açıklamak ve yapılacak diğer çalışmalara destek olmak umulmaktadır. Böylelikle alan çalışanlarının sanal sosyal desteği bilmesi, diğer değişkenlerle ilişkisini anlaması ve ergenlere daha etkili yardım hizmeti sunması açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

1.3. SINIRLILIKLAR

1. Bu araştırmanın genellenebilirliği, yalnızca ergenlerle/lise öğrencileriyle sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın sonuçları, kullanılan ölçme ve istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın sonuçları, Kırşehir ilinde okumakta olan öğrenciler ile sınırlıdır.



BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. SOSYAL DESTEK

2.1.1. Sosyal Destek Kavramı

Sosyal desteğin kuramsal temeli Kurt Lewin'in Alan Kuramı ve davranış tanımına dayanmaktadır. Lewin'e göre davranış, psikolojik çevrede oluşan değişimdir ve psikolojik çevredeki tüm etmenler bireyin davranışını etkilemektedir (Yıldırım, 1997). Lewin'e göre davranış tanımında bulunan çevre, bireyin içinde yaşadığı fiziksel çevreden farklı ancak onun zihinde temsil edilmiş halidir (Öner ve Gümüş, 2000). Psikolojik çevrenin bütün öğeleri davranış etkilemekte ve sosyal destek sistemi bireyin psikolojik çevresinin içinde yer almaktadır (Yıldırım, 1997). Bireyin sosyal destek sistemi, kişinin ailesi, ailesinin geniş çevresi, arkadaşları, karşı cins arkadaşları, komşuları, iş-okul arkadaşları, öğretmenleri, dahil olduğu ideolojik, dinsel veya etnik gruplar ile içinde yaşamakta olduğu toplum gibi etkenler bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır (Yıldırım, 1998).

Sosyal destek, farklı isim ve etiketlerle bilim ve sanat çalışmalarında önemli bir yer edinmiş eski bir kavramdır. Sağlık, sosyal ve davranış bilimleriyle ilgili literatürlerde sıkça işlendiği görülmektedir (Yıldırım, 1997). Literatür incelendiğinde sosyal destek farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Araştırmacılar tarafından ölçülmesi, kavramlaştırılması ve tanımlanması yönünden karmaşık, zor ve çok yönlü bir yapıya sahip olan Sosyal Destek Kavramı'nın temelleri Caplan (1974), Cobb (1976) ve Cassel (1976) tarafından atılmıştır (Okkassov, 2018). Sosyal destek, bireyin çevresi sayesinde sahip olduğu psikolojik ve sosyal destek olarak kavramlaştırılmıştır.

Citation Index'te 1972'den 1976'ya kadar sadece 2 makalede yer alan sosyal destek, 1981'de 43 makale sayısına ulaşmış, 1986'da ise hızla artarak 83 sayısına ulaşmıştır. Sosyal ağ ve sosyal uyum gibi kavramlarla aynı anlamda kullanılan sosyal destek kavramının tam olarak tanımı yapılamamıştır. Gelişmekte ve önem kazanmakta olan sosyal desteğe sağlıkçılar ve ruh sağlığıyla ilgili olan meslek grubu çalışanları ciddi katkıları olmuştur. Aynı zamanda yapısı gereği sosyolojik bir durum olan sosyal desteğe sosyologların da katkısı olacaktır (House, Umberson ve Lansis, 1988).

2.1.2. Sosyal Destek Tanımı

Bireyin zorlu ve stresli yaşam durumlarında fiziksel ve ruh sağığına yönelik koruyucu rol oynayan ve günümüze kadar psikoloji, sosyoloji, sağıık ve davranış alanındaki çalışmalara konu olan sosyal destek kavramı birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır.

Sosyal desteğe yönelik bilimsel çalışmalar, genelde psikososyal alanda çalışmaları olan John Cassel (1976) ve Sidney Cobb (1976) öncülüğünde ilerlemiştir (House vd., 1988).

Langford, Bowsher, Maloney ve Lillis (1997) tüm yaş grubundaki hastaların sağıık durumlarına etkisi olan sosyal desteğı, bireylere verilen yardım ve koruyucu etken olarak değerlendirmişlerdir. Yardımın maddi olarak somut veya duygusal konularda olduğı gibi soyut yardım olabileceğini, yaşam stresinden de koruyucu bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Rodriguez ve Cohen (1998) çok boyutlu olan sosyal desteğı tanımlanmasının ve kavramlaştırılmasının karmaşık ve çeşitli olmasına rağmen, çalışmalarda fiziksel ve zihinsel sağıığı olumlu yönde etkileyen bir faktör olarak değerlendirildiğini belirtmiştir. Bireylerin stresli ve zorlu olaylarla başa çıkarken sahip oldukları sosyal ağlar sayesinde psikolojik ve maddi kaynakları yönetme süreci olarak tanımlamışlardır. Sosyal desteğı daha iyi tanımlayabilmek için yapısal ve işlevsel olarak iki kategoride ele almışlardır.

Yıldırım'a (1997) göre bireyin çevresinden elde ettiğı sosyal ve psikolojik destektir. Bu desteğı bireyin ailesi, geniş aile çevresi, arkadaşları, öğretmenleri, ait olduğı gruplar vb. sağlamaktadır. Sosyal destek bireyin sorunlarının çözümünde, önlenmesinde, zorluklarla baş edebilmesinde başvurulanan önemli bir kaynaktır.

2.1.3. Sosyal Destek Kaynakları ve Boyutları

Bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan aile, anne-baba, eş, akrabalar, arkadaşlar, sevgili, öğretmenler, komşular, dahil olduğı etnik-ideolojik-dini gruplar, yardım aldığı uzmanlar vb. bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır (Yıldırım, 1999 ve Terzi, 2008). Ergenler için en önemli sosyal destek kaynakları ise aile, arkadaşları ve öğretmenleridir. Bireyin kendisinde veya sosyal destek kaynaklarında gelişen değişimler bireyin sosyal destek düzeyini de değiştirebilmektedir (Yıldırım, 1998).

Sosyal destek kaynakları formal (resmi) ve informal (gayri resmi) kaynaklar olarak iki başlıkta ele alınmıştır. Devlet, sivil toplum ve gönüllü yardım kuruluşları tarafından

verilen destek formal; bireyin ailesi, akrabası, arkadaşı, komşusu ve yakın çevresi tarafından verilen destek informal sosyal destek kaynakları olarak sınıflandırılabilir (Yıldırım, 1997; Özbesler, 2001).

Literatür incelendiğinde sosyal destek kavramı 1970’li yılların ortalarından itibaren çok boyutlu olarak sınıflandırılmıştır. Sosyal desteğin farklı şekillerde bireylere yardım sağladığı ve bu yardım şekillerinden en vurgulananları ise maddi, duygusal ve zihinsel destek olarak ele alındığı görülmüştür (Özbesler, 2001; Terzi, 2008 ve Okkassov, 2018). Bunlar şu şekilde açıklanabilir;

Maddi destek: Bireyin günlük sorumluluklarını yerine getirebilmek için başkalarının sağladığı eylem veya araçlardır. Örneğin; para, eşya, iş imkanı sağlama gibi.

Duygusal destek: Bireyin temel sosyal gereksinimleri olan empati, saygı, sevgi, şefkat, paylaşım, bir gruba ait olmayı içermektedir.

Zihinsel destek: bireyin çevresinden aldığı bilgi, öğüt verme, geri bildirim alma, rehberlik etme gibi yarar sağlayıcı davranışları içermektedir.

2.1.4. Sosyal Destek Modelleri

Sosyal destek ve sağlık ilişkisini açıklarken Cohen ve Wills (1985) iki model olarak ele almakta iken son yıllarda bazı araştırmacılar üç model olarak ele almaktadır.

Temel Etki Modeli	Tampon Etki Modeli	Sosyal Destek ve Olumsuz Yaşam Olaylarının Birbirinden Bağımsız Etkileri
•Doğrudan bir ilişki vardır. •Sosyal desteğin varlığı bedensel ve ruhsal sağlığı olumlu etkiler. •Sosyal desteğin yokluğu bedensel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkiler.	•Dolaylı bir ilişki vardır. •Sosyal desteğin varlığı değerlendirme aşamasında ve davranış aşamasında stresli durumun etkisini azaltabilir ve sağlıklı tepkiler vermesini sağlar.	•Sosyal destek ile olumsuz yaşam olayları arasında bağımsız ilişki vardır. •Birlikte veya tek başlarına olumsuz ya da olumlu etkileyebilirler.

Şekil 2.1.4.1. Sosyal Destek Modelleri

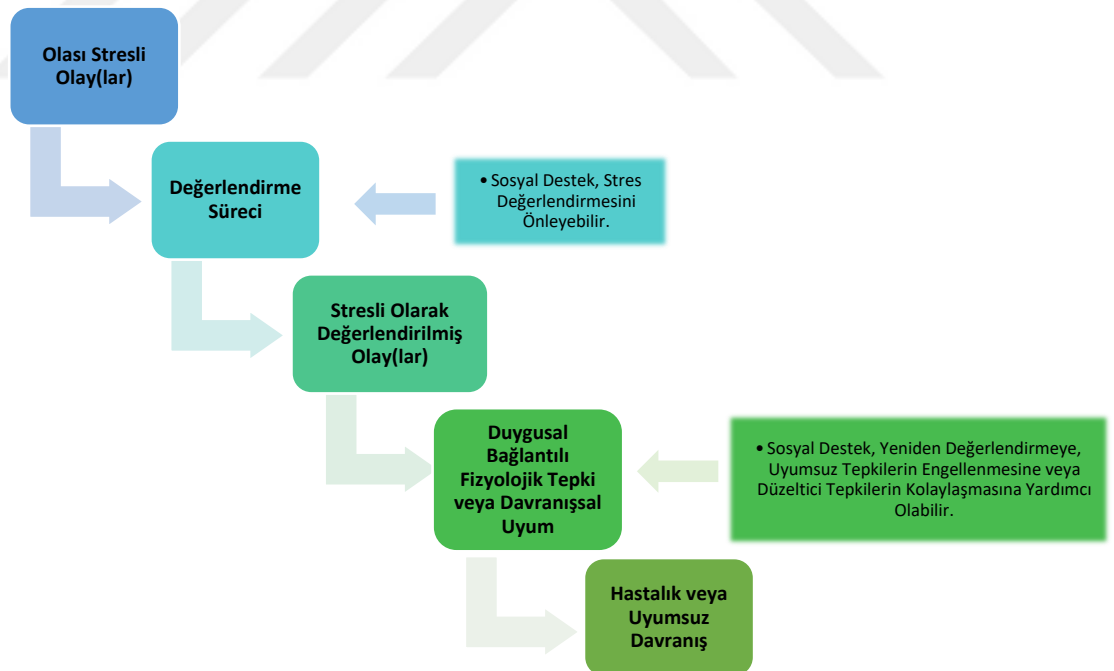
Temel Etki Modeli

Temel etki modeline göre sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan bir ilişki vardır. Bireyin kendini iyi hissetmesinde, bedensel ve ruhsal sağlığında sosyal desteğin varlığı

bireyi olumlu etkiler. Düzenli ve sağlıklı ilişkiler, bireyin genel iyilik halini, kendine güvenini ve zorluklarla başa çıkmasında önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal desteğin yokluğunda ise sosyal destek başka bir nedenle ilişkili olmadan da bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkiler (Cohen ve Wills, 1985).

Tampon Etki Modeli

Tampon etki modeline göre sosyal destek ile sağlık arasında dolaylı bir ilişki vardır. Bireyin stres verici durumlar ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkmasında sosyal destek bir tampon görevi görmektedir. Sosyal destek iki şekilde tampon görevi görebilir. İlk olarak stresli durum karşısında bireyin stres düzeyini değerlendirirken tepkisini azaltıp başa çıkabileceği algısını güçlendirerek stresli durumun etkisini hafifletebilir. İkinci olarak sosyal destek, stresli durum ile patolojik sonuç arasında tampon görevi görerek bireyin sakinleşmesine, çözüm üretmesine, problemin öneminin azaltılmasına destek olup sağlıklı tepkiler vermesine ve stresli durumun etkisinin hafifletilmesine yardımcı olabilir. Temel etki modelinin aksine sosyal desteğin olmaması tek başına bireyi olumsuz etkilemez (Cohen ve Wills, 1985).



Şekil 2.1.4.2. Sosyal Destek ve Tampon Etki Modeli (Cohen ve Wills, 1985)

Sosyal Destek ve Olumsuz Yaşam Olaylarının Birbirinden Bağımsız Etkileri

Bu modele göre sağlık ile olumsuz yani zorlayıcı – stres verici yaşam olayları arasında birbirinden bağımsız bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Yani sosyal destek eksikliği veya zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı birbirinden bağımsız bir şekilde bireyin sağlığını tek başlarına olumsuz etkileyebilirler. Bununla birlikte, aynı anda hem sosyal desteğin yokluğu hem de zorlayıcı yaşam olaylarının olması bireyin daha şiddetli bedensel rahatsızlıklar yaşamasına ve iyi hissetme düzeyinin azalmasına neden olabilir (Bayraktar, 2011; Okkassov, 2018; Rodoper, 2019).

Sosyal destek modelleri birbiriyle ilişkisiz görünse de olay, kişi ve zamana göre hangi modelin etkili olacağı değişebilir. Yaşanan durum ve koşullara göre sosyal desteğin doğrudan, dolaylı veya hem doğrudan hem dolaylı etkisi olabilir.

2.1.5. Sosyal Destek Türleri

Sosyal destek türlerinin literatür incelendiğinde araştırmacılara göre farklı başlıklar altında ele alındığı görülmektedir.

Caplan'a (1974) göre sosyal destek türleri beş başlık altında ele alınmaktadır. Bunlar;

1. Duygusal destek: İlgi, sevgi, güven duygularının aktarılmasını sağlar.
2. Takdir desteği: Bireyin olduğu gibi, kusurlarıyla ve sorunlarıyla kabul edilmesini ve saygı duyulduğunun belirtilmesini sağlar.
3. Maddi destek: Bireye maddi yardım, araç-gereç, maddi-somut hizmet verilmesini sağlar.
4. Bilgisel destek: Bireyin yaşadığı sıkıntıların çözülmesine yardımcı olacak bilgi ve becerilerin öğretilmesini sağlar.
5. Beraberlik desteği: Boş zamanların birlikte geçirilmesini sağlar (Torun, 1995).

Cohen ve Wills'e (1985) göre sosyal destek türleri dört başlık altında ele alınmaktadır. Bunlar;

1. Duygusal destek: Bireyin sevildiğini, kabul edildiğini, değer verildiğini, saygı duyulduğunu hissettiği destek türüdür.
2. Öğüt ve bilgi desteği: Yaşadığı sorunlarla baş edebilmesinde sorunları anlamasına ve çözümlemesine yardım eden ve bilgi paylaşımı sağlanan destek türüdür.

3. Sosyal arkadaşlık desteği (Yaygın destek): Bireyin boş zamanlarında çevresiyle vakit geçirmesi, eğlenmesi, kendini bir çevreye ait hissetmesi, arkadaşlık kurmasını içeren destek türüdür.
4. Maddi destek (Araçsal destek): Bireyin ihtiyaç duyduğu araç-gereç, para, maddiyat, hizmet gibi somut yardım sağlanan destek türüdür (Cohen ve Wills, 1985; Baltacı, 2010 ve Polat, 2019).

Cohen ve Rosenfeld'e (1988) göre ise sosyal destek türleri sekiz başlık altında incelenmektedir. Bunlar;

1. Dinlenme: bireyin olduğu gibi kabul edilerek, akıl verilmeden ve yargılanmadan dinlendiği destektir.
2. Duygusal destek: Bireye aitlik hissi veren ve rahatlatan destektir.
3. Duygusal meydan okuma: Bireyin duygu, düşünce ve tutumlarına meydan okuyarak verilen destektir.
4. Gerçeği doğrulama desteği: Destek alan birey ile benzer bir bakış açısındaki başka bir bireyin destek alan kişinin düşüncelerini desteklediği ve doğruladığı destektir.
5. İş takdir desteği: Bireyin çabalarının görüldüğü ve takdir edilip övüldüğü destektir.
6. İşe meydan okuma: Destek alanın daha üretken - yaratıcı olması ve yaptığı işe bağlanması için bireyin düşünce ve davranışlarına meydan okunduğu destektir.
7. Gözle görünür yardım: Destek alan bireye para yardımı, hediye verme gibi somut verilen destektir.
8. Kişisel yardım: Desteği alan bireyin yerine işin yapıldığı destektir (Akt: Baltacı, 2010; Akt. Okkassov, 2018).

Görüldüğü üzere sosyal destek türleri araştırmacılara göre farklı şekillerde gruplandırılmakta ve incelenmektedir. Aralarında farklılıklar olsa da duygusal destek, bilgisel destek, maddi destek gibi destek türlerine ortak olarak değinildiği anlaşılmaktadır.

2.1.6. Sosyal Desteğin İşlevleri

Literatür incelendiğinde sosyal destek türleri ve işlevleri konusunun birbirlerinin yerine kullanıldığı ve bazı kaynaklarda sosyal destek türleri diye incelendiği, bazı kaynaklarda ise işlevleri başlığı altında incelendiği görülmüştür. Türk dil kurumuna göre işlev kelimesi bir şey veya kişinin görev ve fonksiyonu olarak tanımlanırken tür kelimesi ise kendi içinde ortak özellikler barındıran ama diğer gruplardan farklı özellikler gösteren

durum, şey veya kişi olarak tanımlanmaktadır (sozluk.gov.tr, 13.12.2023). Bu tanımlar dikkate alınarak bu çalışmada sosyal destek türleri ve işlevleri farklı başlıklar altında ele alınmıştır.

Literatürde genel anlamda sosyal destek iki boyutta ele alınmıştır; yapısal sosyal destek ve fonksiyonel sosyal destek. Sosyal ilişkilerin yoğunluğundan almakta olduğu sosyal destek yapısal iken bu ilişkilerin kalitesi ve sağladığı imkanlar ise fonksiyonel sosyal destek olarak ifade edilmiştir (Balcı ve Kaya, 2021). Sosyal desteğin işlevleri konusunda literatüre göre dört geniş işlevinde görüş birliği sağlandığını belirtilmiştir (Kozaklı, 2006; Balcı ve Kaya, 2021). Bunlar;

1. *Araçsal destek (Instrumental Support)*: Doğrudan somut, görünür ve maddi desteği temsil etmektedir. Para, görev, iş, finansal yardım, eşya gibi bireyin ihtiyaçlarını doğrudan onun yerine çözerek destek olunması söz konusudur. Örneğin; bireyin ev veya işindeki görevini yapma, bağışta bulunma, eşya veya para ödünç verme gibi.
2. *Duygusal destek (Emotional Support)*: Çevresindeki insanlar tarafından bireyin sorunlarının dinlenmesi, duygusal paylaşımlarının anlaşılmasına çalışılması, bireye karşı empati göstererek sevgi, şefkat, saygı duyulduğunun hissettirilerek değerli ve önemli olduğunun gösterilmesidir. Asıl amaç bireye, çevresi tarafından sevildiğinin, önemsendiğinin, anlaşıldığının hissettirilmesidir. Bu destek bireyde özgüvenin ve motivasyonunun artmasına ve olumlu gelişmelerin kolaylaşmasına yardımcı olmaktadır. Bu işlev sayesinde birey yaşadığı stresli veya zorlu durumlarla baş ederken daha güçlü duygusal tepkiler verir.
3. *Bilgisel destek (Informational Support)*: Kişisel veya çevresel sorunların çözümü konusunda bireye akıl verme, bilgi paylaşımında bulunma, bireysel dönüt sağlama, öneri verme ve yönlendirme gibi davranışlarda bulunmaktır. Özellikle bireyin baş etmekte zorlandığı, stresini arttıran, çaresiz hissettiği durumlarda almak istediği destektir. Bireye yeni çözümler bulmasını, sorunlarıyla ilgilenecek yeni öneriler sunarak, bilgilendirerek rehberlik sağlanır.
4. *Değerlendirmeci Destek (Appraisal Support)*: Bireyin duygu, düşünce, tutum ve davranışları konusunda bireye dönüt veren davranışlardır. Kendilerinin yeni durum ve koşullarda duygu, düşünce ve davranışlarını başkalarıyla karşılaştırarak kendini değerlendirmesini sağlar. Bireyin kendini değerlendirerek kendine daha yararlı olacak şekilde duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirmesine yardımcı olur. Bu

destek bireyin hem kendi kendine verdiği hem de çevreden aldığı yapıcı ve olumlu dönüt ve onaylamaların olduğu destektir (Kozaklı, 2016; Okkassov, 2018; Balcı ve Kaya, 2021).

Sosyal destek işlevlerinin her biri bir diğerinden farklı özellikler göstermektedir. Sosyal desteğin etkili olabilmesi için bireyin ihtiyacı ile destek türünün ve destek verecek kişinin, destek alacak bireyin özellikleri ile uyumlu olması beklenir. Bu uyum arttıkça sosyal desteğin olumlu etkisi de artar.

2.1.7. Algılanan Sosyal Destek

Hastalıklara karşı koruyucu olan ve baş etme kaynağı olarak görülen sosyal desteğin ruhsal ve fiziksel sağlığı etkilediği bilinmektedir. Ancak 2000’li yıllarda yapılan çalışmalar sosyal ilişkilerin varlığından ziyade bireyin kendi izlenimlerinin, yani sosyal ilişkilerden aldığı sosyal desteğin bireyin kendi değerlendirmesinin önemli olduğunu göstermektedir, bunu da algılanan sosyal destek olarak ifade etmişlerdir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001).

Algılama, bireyin kendi yaşantısını dikkate alarak içsel ve dışsal uyaranları değerlendirmesi ve anlamlandırmasıdır. Nelson-Jones (1982), farkındalık ve algılamaların geçmişteki yaşantıların geleceğe yönelik bakış açıları, beklenti ve tahminler ile karşılıklı şekilde etkileşimde bulunarak bireyi etkilediğini belirtmişlerdir (Okkassov, 2018).

Algılanan sosyal destek, bireyin çevresinden ve sosyal ilişkilerinden aldığı desteğin miktarını, niteliğini, yeterliliğini öncelikle fark ettiği ve sonrasında ise bireysel olarak değerlendirdiğini belirten bir kavramdır. Bu destek, değerlendirme sonucu kişiden kişiye, bireyin değerlerine, deneyimlerine ve algılarına göre değişebilir. Alınan sosyal destek ile algılanan sosyal destek birbirinden farklı olabilir.

Bireyin, çevresiyle güvenli bağının olduğunu ve ihtiyaç halinde destek sağlanacağına dair bilişsel algılaması, algılanan sosyal desteğin subjektif bireysel değerlendirme olduğunu göstermektedir. Algılanan sosyal destek, ihtiyaç durumunda başvurulabilecek kişilerin varlığı ve alınan sosyal destekten doyum derecesine göre iki bileşende ele alınabilir. Bu iki bileşenin birbiriyle ilişkisi bireyin kişiliğine göre değişebilir. Örneğin, bazı bireyler çok sayıda kişiden destek almayı beklerken bazı bireyler de kişi sayısından ziyade almış olduğu destekten memnuniyetine odaklanabilir (Bayraktar, 2011).

1988’li yıllardan sonra sosyal destek kavramından ziyade bireyin sosyal desteğe dair bireysel değerlendirmelerine odaklanan çalışmalarla sosyal destek kavramından algılanan sosyal destek kavramına odaklanılmıştır. Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988), Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği geliştirdikten sonra ülkemizde de 1995 (Eker ve Arkar) ve 2001 (Eker, Arkar ve Yaldız) yıllarında çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin uyarlama çalışmaları yapılmıştır.

2.1.8. Çevrimiçi Sosyal Destek

Günlük hayatımızın doğal bir parçası haline gelen teknoloji ve internet aracılığıyla kullandığımız uygulama ve programların çevrimiçi ortamlar oluşturmasıyla sosyal destek de çevrimiçi yaşanabilir, algılanabilir olmuştur. Bireyler, sosyal destek ihtiyaçlarını sosyal medya platformlarında sanal iletişim ve etkileşim yoluyla sağlayabilmektedir (Ünal, 2019). Sosyal medya platformlarında bireyler, birebir mesajlaşma, sesli veya görüntülü konuşma şeklinde aktif olarak veya gönderi, fotoğraf, video, yorum yapmak gibi yollarla pasif etkileşim kurarak sosyal destek ifadelerini aktarabilmektedirler. Birbirine yardım grupları aracılığıyla çevrimiçi sosyal destek farkındalığı oluşmuş, pandemi döneminde de en çok başvurulanan sosyal destek kaynağı haline gelmiştir.

İnternetin, telefonlar sayesinde ulaşılabilirliğinin artması ve yüz yüze destek veren kişi ve kuruluşların teknolojik gelişmelere uyum sağlamasıyla insanlar, çevrimiçi yetişkin yöneticiliğiyle destek gruplarına üye olmaktadır. Benzer durumdaki insanlar özellikle de belli bir hastalık ya da bireysel sorunlarla uğraşanlar, çevrimiçi destek grupları aracılığıyla bir araya gelmektedir. Grupların oluşturulması, yaşanan sorunların çözülmesi, yaşam kalitelerinin artırılması telefon ve sosyal medya uygulamalarının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Çevrimiçi sosyal destek gruplarından yararlanmak için telefon, bilgisayar ve internete sahip olma zorunluluğu sınırlayıcı bir durum olsa da bireysel, yerel veya ülke sınırlarına bağlı kalmadan fiziki sınırlardan bağımsız şekilde bilgiye, gelişmelere, sağlık- eğitim vb. imkanlara ulaşımı kolaylaştırdığı için sınırları aşan bir durumdur (Liang ve Fan, 2020).

Dünyada ve ülkemizde çevrimiçi sosyal destek kavramı öncelikle sağlık alanında başvurulanan sosyal destek kaynağı olarak yer aldığı, kendi kendine yardım gruplarının sosyal ağlar üzerinden iletişime ve etkileşim amacıyla bir araya gelmesiyle öneminin arttığı görülmektedir. Depresyon, kaygı, kanser, diyabet gibi hastalıklara karşı koruyucu ve başa

çıkma yardımı sosyal desteğin çevrimiçi ortamlarda da deneyimlenebildiği anlaşılmaktadır (Sarasohn, 2008; Elkin, 2017; Ünal, 2019; Liang ve Fan, 2020; Doğanyigit, 2021).

2.1.9. Sosyal Destek ve Ergenlik

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemini ifade eden, ergenin sağlığını, kişiliğini, davranışını şekillendiren, fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin hızlı gerçekleştiği kritik bir dönemdir. Aile ve sosyal ortamın etkisi altında biyolojik, davranışsal ve psikolojik değişikliklerin yaşandığı geçiş aşamasıdır. Ergen, aile üyeleri, öğretmenler, arkadaşlar ve diğerleriyle iletişim ve etkileşim yoluyla duygusal ve sosyal gelişimi için sosyal destek almaktadır. Olumsuz yaşam olayları karşısında sosyal destek, yaşanan durumu yeniden değerlendirme, problem çözme becerilerini geliştirme ve uyumlu davranış gösterme konusunda ergeni teşvik eder. Bir bireyin sosyal destek ağı ne kadar güçlü olursa olumsuz yaşam olaylarıyla da o kadar iyi başa çıkabilir. Ailesinden, öğretmenlerinden, arkadaşlarından veya diğer kaynaklardan gelecek sosyal destek ergenin yaşam kalitesini arttırmaktadır (Tang, Ma, Zhang ve Wang, 2022). Günümüzde ön plana çıkan akıllı telefon sosyal ağlardan alınan yani sanal sosyal destek de ergen için araştırılması gereken kritik bir kavram haline gelmiştir.

Ergenlik dönemi, stres, kaygı, depresyon, kanser, diyabet, akademik başarısızlık, bağımlılık, kişiler arası ilişkiler gibi konularda başa çıkma ve kabullenme davranışları için kritik bir dönemdir. Bireyler stresle ya kaçınarak ya da aktif durumu kabullenip eyleme geçerek iki şekilde başa çıkabilirler. Sosyal destek olarak durumu değiştirmeye çalışmak aktif başa çıkma becerilerindendir. Çok boyutlu yapıya sahip olan sosyal destek ergenlik döneminde sıkça başvuru alan aktif bir başa çıkma stratejisi olarak görülmektedir (Wysocki ve Greco, 2006; Frison ve Eggermont, 2015; Liu, Liu, Ke ve Li, 2020). Özellikle arkadaşlardan ve akranlarından duygusal destek ihtiyacı çocukluktan ergenliğe doğru artmaktadır (Gardner, Zimmer-Gembeck ve Skinner, 2021).

Yüzyüze gerçekleştirilen sosyal destek almanın ergenlerin stres, kaygı ve depresif ruh halinin iyileştirilmesine katkıda bulunduğu görülse de internet ve sosyal ağlar üzerinden alınan sosyal desteğin etkisine dair araştırmalar yenidir (Frison ve Eggermont, 2015). Çevrimiçi sosyal destek grupları ise kanser gibi önemli yaşam olaylarına odaklanmıştır (Decker, 2006; Frison ve Eggermont, 2015). Facebook kullanıcılarının sosyal destek

algılarının ve arkadaşlık desteği algılarının pozitif bir yönde arttığı anlaşılmıştır (Hampton, Goulet, Rainie ve Purcell, 2011; Manago, Taylor ve Greenfield, 2012; Oh, Özkaya ve LaRose,2014).

Akıllı telefon kullanımının ve sosyal ağların artması ve ulaşımının kolaylaşmasıyla stresli yaşam olayları karşısında ilk başta başvurulmuş sosyal destek kaynağı haline gelmiştir. Stresle başa çıkarken video oyun oynamak, müzik dinlemek gibi kaçınma stratejileri kullanılabilirken, blog kullanımı, mesaj veya sosyal destek gruplarıyla etkileşim kurmak gibi aktif stratejiler kullanabilirler. Stresle başa çıkarken başvurulmuş akıllı telefon ve sosyal ağlar stresi hafifletici etkileri olsa da nomofobi gibi yeni stres kaynaklarına da dönüşebilmektedir (Wolfers, Festl ve Utz, 2020).

2.1.10. Sanal Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar

Sanal (çevrimiçi-online) sosyal destek ile ülkemizde yapılmış çalışmalar incelendiğinde öncelikle kanser, diyabet gibi kronik rahatsızlığı olan bireylerin çevrimiçi topluluklar, blog gibi ortamlarda birbirlerine sağladıkları destek olarak göze çarpmaktadır. Sağlık ve annelik gibi alanlarda çevrimiçi destek gruplarıyla çalışmalar yapıldığı, son yıllarda ise Covid-19 yasaklarının etkisiyle de sanal sosyal destek kavramı olarak eğitim ve psikoloji literatüründe de önem kazandığı görülmektedir.

Uzalgiden ve Erözkan (2019) tarafından Sosyal Ağlarda Sosyal Destek Beklentisi Ölçeğini geliştirmek için Muğla ilinde pilot uygulama için 67, araştırma grubu için 462 üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları için gerekli analizlerden sonra 14 maddelik tek boyutlu bir ölçek edilmiştir. Böylelikle cevaplama kolay, eğitim ve psikoloji alanında kullanılacak bir ölçek geliştirdikleri görülmüştür.

Ünal ve Güven (2019) tarafından çevrimiçi sosyal destek, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya yorgunluğu, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal anksiyete bozukluğu kavramları kapsamlı bir şekilde çalışılmıştır. İki aşamadan oluşan çalışma sosyal medya yorgunluğu ölçeğini uyarlama ve çevrimiçi sosyal desteği ölçeği geliştirme aşaması ve tüm kavramların ilişkisinin incelendiği aşamadan oluşmaktadır. Çevrimiçi sosyal destek arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve dolaylı olarak sosyal medya yorgunluğunu arttırdığı ve bu durumun da sosyal anksiyete bozukluğuna sebebiyet verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Özdemir ve Kocaayan (2020) tarafından Sanal Sosyal Destek Ölçeği Türk kültürüne uyarlanması için 340 üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Ölçeğin orijinali Nick ve

arkadaşları tarafından geliştirilmiş ve benzer şekilde dört alt boyutlu (duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek) olarak geçerli ve güvenilir değerler elde etmişlerdir. 40 maddelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak ülkemize kazandırılmıştır.

Denişik (2022) tarafından 340 üniversite öğrencisiyle bağlanma stilleri, sanal sosyal destek, ebeveyne ve arkadaşlara bağlanma kavramları üzerine çalışılmıştır. Güvenli bağlanma ile bilgisayar ile duygusal sanal sosyal destek alt boyutları hakkında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Yemşen (2023) tarafından Ayvalık Gebe Hastanesinde 587 gebe üzerinde internet kullanımında sanal sosyal desteğin düzeyi araştırılmıştır. Gebelerin günde en az iki saat internette vakit geçirdikleri ve gebelik, doğum ve doğum sonrası konularında internet ve sosyal medya üzerinden bilgi alanların sanal sosyal destek puan ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kahraman ve Özbaşaran (2023) tarafından internet ve sosyal medyanın annelik rolü üzerindeki etkisini incelemek için derleme çalışması yapılmıştır. Kadınların sosyal destek amaçlı internete başvurduklarını özellikle gebelik, emzirme, bebek bakımı, yenidoğan, ebeveynlik, doğum sonrası iyileşme gibi konularında araştırma yaptıklarını belirtmişlerdir. Annelerin yaşamlarında sosyal medyanın etkisi konusunda literatürün yetersizliğini vurgulamışlardır.

Literatürde sosyal destek ve devamında algılanan sosyal destek kavramı olarak çalışılan kavram, internet ve çevrimiçi platformların gelişmesiyle sanal sosyal destek kavramına dönüşmüştür. 1996 yılında Rheingold tarafından insanların sanal topluluklar üzerinden sosyal destek alabileceği gündeme getirilmiş ve teorik temeller atılmış, 1998 yılında Preece ise çevrimiçi destek gruplarıyla çalışmış ve empatiyle bilgi paylaşımının duygusal destek ile bilgi desteğine olan etkisini vurgulamış, 2000 yılında Coulson, Buchanan ve Aubeeluck tarafından kronik rahatsızlığı olanlarda çevrimiçi destek gruplarının başatme mekanizmasına sosyal desteğin etkisi ortaya konulmuş, 2002 yılında Shaw ve Gant tarafından yalnızlık ile depresyon üzerinde sanal sosyal desteğin algılanan sosyal desteği arttırdığını gösterilmiş, 2008 yılında Ellison, Steinfield ve Lampe tarafından sosyal medya platformlarının sanal sosyal destek düzeyine etkisi incelenmiş, 2012 yılında Oh, Özkaya ve LaRose tarafından çevrimiçi grupların stres yönetimine etkisi belirtilmiş, 2017 yılında

Zhang tarafından çevrimiçi platformlarda bireyin kendini açtıkça daha çok sosyal destek algıladıklarına ulaşılmış, 2018 yılında Nick ve diğerleri tarafından Online Social Support Scale(OSSS) ölçeği geliştirilmiş, 2020 yılında Nitsch, Forbes, Ali ve diğerleri tarafından Covid-19 salgını sürecinde sanal sosyal desteğin önemi ve ruh sağlığını koruduğu vurgulanmıştır.

2.2. UMUT

2.2.1. Umut Kavramı

“Umut, hiç bitmeyen bahar mevsimidir. İçine kar da yağar, fırtına da kopar. Ama çiçekler hep açar.” diyerek sonunda güzel bir sonuca vurgu yapan tasavvufçu şair Mevlana ve “Umut, kötülüklerin en fenasıdır çünkü işkenceyi uzatır.” diyerek olumsuzluğa vurgu yapan filozof şair Friedrich Nietzsche’nin tanımlamaları gibi umut kavramı yüzyıllardır farklı disiplinler ve kişiler tarafından tanımlanmaya çalışılmıştır. Psikoloji, sosyoloji, felsefe, sağlık gibi çeşitli çalışma alanları tarafından araştırılmış ve araştırılmaya devam edilmektedir.

Psikolojide insan yaşamının çeşitli yönlerinde önemli bir rol oynayan umut, ruh sağlığının ve zorluklarla başa çıkma stratejilerinde etkili ve çok yönlü bir yapıdır. Umut genel olarak iyi olma halinde, zorluklarla başa çıkma, psikolojik ve sosyolojik uyum konularında önemli bir etken olmuş ve psikolojinin çeşitli çalışma alanlarını etkilemiştir. Son yıllarda pozitif psikolojinin etkisiyle okullarda karakter güçleri temelli çalışmalarda yer alan umut (iyimserlik-gelecek yönelimlilik), aşkınlık erdeminin (evrenle ilişkide olmayı ve anlam aramayı sağlayan güçler) içinde estetik ve mükemmelliğin takdiri, şükür, mizah ve maneviyat güçleriyle birlikte eğitim alanında da önemli bir kavram olduğu anlaşılmıştır (Güldal, 2023).

Umut kelimesi TDK’ya göre ummaktan doğan duygu ve bu duyguyu veren şey veya kimse, olması beklenen, gerçekleşeceği düşünülen şey; umu, ümit olarak tanımlanmaktadır (sozluk.gov.tr, 23.04.2024). Köken olarak ummaktan gelir ve um-mak, dilemek, hedeflemek anlamı taşımaktadır (www.nisanyansozluk.com, 23.04.2024). İyimserlik kelimesi ise TDK’ya göre her düşünce ve işin iyi bir şekilde değerlendiren bir tutum ve kişilik özelliği, her durumdan iyi bir çıkış bulunacağını uman görüş, yaşanılan durum ve şartların daha iyiye gideceğine inanan öğretiler; nikbinlik, optimizm olarak tanımlanmaktadır.

Umut kavramı literatürde iki şekilde ele alınmıştır. Frankl, Romero, Averill ve arkadaşları, Myskens, Marcel, Fromm gibi araştırmacılar umudu bir duygu olarak incelerken Stotland, Snyder, Erikson, Steen, Fokman, Matlin ve Stag gibi araştırmacılar bilişsel açıdan incelemiştir. Duygu olarak inceleyen araştırmacılar da umudun bilişsel süreçlerden etkilendiğine vurgu yapmışlardır (Snyder, 2002a; Lopez, Snyder ve Pedrotti, 2003; Kocaman, 2019; Aral, 2020; Mantar, 2021).

Bilişsel-motivasyonel bir kavram olarak incelenen umut, iyimserlik, özyeterlik, özsaygı ve problem çözme gibi kavramlardan farklılaşmaktadır. Umut, hedef odaklı olmayı ve isteyerek aktif bir şekilde planlamayı içermektedir (Snyder, Shorey, Cheavens, Pulvers, Adams ve Wiklund, 2002).

Snyder'in umut teorisi pozitif psikolojinin oluşmasını sağlamış, ruh sağlığı, hemşirelik ve tıp alanlarında etkili olmuştur (Weis ve Speridakos, 2011). Sneyder'a göre umut, bireyin geleceğe yönelik oluşturduğu hedeflere adım atma motivasyonunu arttıran ve bu hedeflere ulaşmak için yollar aramasını destekleyen bir düşünme ve inanış yapısıdır (Magaletta ve Oliver, 1999; Griesemer, Moore, Khan, Roche, Henderson ve Rini, 2019). Bu çalışma kapsamında Snyder'in Umut Teorisi ve geliştirmiş olduğu Sürekli Umut Ölçeği kullanıldığı için bu teori daha detaylı olarak ele alınmıştır.

2.2.2. Snyder'in Umut Teorisi (Hope Theory)

1980'li yıllarda umut teorisinin temellerini oluşturmaya başlayan Snyder, insanların başarısızlıklar ve hataları karşısında mazeret üretmek yerine onların hedeflere ulaşma arzularının çabalamalarına motive ettiğini fark etmiştir. Bunun üzerine 1960'lı ve 1970'li yıllarda yapılan motivasyon çalışmalarını incelemiştir. İnsanların açık veya örtük bir şekilde hedeflerini düşünmeye yatkın olduklarını ve hedeflerine nasıl ulaşacaklarını sürekli düşündüklerini gözlemlemiştir. Snyder'e göre umut, varılmak istenen amaca giden yolları ve zorluklar durumunda alternatif yolları oluşturmak ve planlamayı içeren bir düşünme ve inanış biçimidir (Snyder, 2002a; Snyder ve Lopez, 2002).

Snyder, hayatın ilk yıllarından itibaren oluşan, nedensellik süreciyle kavranılan ve çocuğun hayatta kalması, gelişmesi ve iyi olma halini koruması için kritik öneme sahip umutlu düşünce yapısının yaşam boyu devam ettiğini söylemektedir. Bebeklik döneminde duyguları algılama, tanımlama ve bağ kurmayla hedef oluşturma süreci gelişmeye başlamaktadır. 3-6 yaş arasında hedeflerine ulaşabilmek için geliştirmekte olan dil becerisi,

empati yeteneği, yardım etme ve rakip olma gibi durumları kavramaya başlamaktadır. Orta çocukluk ve 7-12 yaş okul döneminde mantıklı düşünme yoluyla sosyal ortam içerisinde çocuk, umutlu planlamayı öğrenmeye başlar ve zihinsel kapasitesinin artmasıyla beraber yetişkinlere benzer bir şekilde umut temelli düşünce yapıları oluşturmaktadır (Snyder, 2000; Mantar, 2021).

Ergenlik döneminde ise özel yakın ilişkiler kurmak, kariyer planları oluşturmak, geleceğe yönelik tutum ve beceriler geliştirmek soyut düşünmenin gelişmesi ve ebeveynlerden özerkleşmenin etkisiyle bireyin kendi umutlu planlamalar yapmalarını ve planlarının peşinden engellere rağmen devam etmelerini sağlayan şey umut temelli düşünce yapılarıdır. Çocuk ve ergenlerin umutlu tutum geliştirmesinde ebeveynle kurulan destekleyici ve güvenli ilişkinin önemine vurgu yapmaktadır. Ebeveynlerin çocuk ve ergenlere rol model olma görevini “koçluk” olarak tanımlamaktadır (Snyder, 2000; Mantar, 2021).

Tüm insanların hedef yönelimli olduğunu, insanın, hedeflerine ulaşabilmek için yollar planladığını, planlama yapabilmek için yeterlilik algısının önemli olduğunu, hedefi için eyleme geçmek ve çabasını devam ettirme kapasitesinin de umudun bir parçası olduğunu belirtmektedir (Snyder, 2000; Kocaman, 2023). Genel olarak umut teorisinde duygular yok sayılmamakla beraber, motivasyonel ve dinamik bilişsel bir sistem olarak değerlendirilebilir (Mantar, 2021; Özdemir, 2024). Umut teorisi, bireylerin algılarına ve düşünme yapılarını vurguladığı için bilişsel kuramlardan etkilendiği kabul edilir (Klausner, Snyder ve Cheavens, 2002).

Snyder’a göre umut teorisinde birbiriyle ilişkili üç bilişsel boyut vardır. Bunlar; Hedefler(Goals), Alternatif yollar (Pathways) ve Eylemlilik (Agency)’dir. (Snyder, 2000; Snyder, 2002; Klausner vd., 2002; Cellatoğlu, 2023).

Hedefler (Goals):

İnsan davranışlarının hedef odaklı olduğuna varsayımına dayanır. Hedefler kısa ve uzun vadeli olarak değişebilir veya uzun vadeli olup alt hedeflerden de oluşabilir. Hedefler, bilinci meşgul edecek kadar değerli ve önemli olmalıdır. Hedeflerin aynı zamanda ulaşılabilir olması beklenir. Her hedef, belli bir düzeeye kadar belirsizlik taşıır. Umut düzeyi arttııkça hedeflerin gerçekleşme olasılığı da artar.

Alternatif Yollar (Pathways):

İnsanlar, hedeflerine ulaşabilmek için kendilerini işe yarar yollar ve alternatif rotalar üretebilecek güçte görmeleri beklenir. Yolları düşünme ve rota oluşturabilme bir süreçtir. Kişinin algılanan yeteneğine göre bu becerisi değişir. Engellerle karşılaşıldığında yeni yollar üretilir ve kişinin içsel inancına göre şekillenir. Umut düzeyi yüksek kişilerin alternatif yollar bulma konusunda daha becerikli olduğu görülür.

Eylemlilik (Agency):

Kişinin hedeflerine ulaşmak için belirlediği yollara başlama ve devam ettirme konusunda içsel motivasyonu, inancı ve algısıdır. Motivasyonel bileşen, eylemlilik düşüncesidir. Engellerle karşılaşıldığında bireyin bunu yapabilirim düşüncesiyle hedefini gerçekleştirmesine yardımcı olacak en iyi yolu yeniden oluşturmasını ve gerekli motivasyonu sağlar.

2.2.3. Ergenlik Döneminde Umut ve Umutsuzluk

Umut, bireyin geleceğe yönelik olumlu beklentilere odaklanırken umutsuzluk bir hedefe veya geleceğe yönelik olumsuz beklentilere odaklanmaktadır. 1997 yılında Amerikan Psikoloji Birliği umutsuzluğu kişinin tercih etme imkanının olmadığı veya seçeneklerinin kısıtlı olduğunu ve hedefine ulaşabilmek için harekete geçirecek gücü kendinde bulamadığı öznel duygu durumu olarak tanımlamıştır (Ağır, 2007).

Beck'e (1975) göre depresyonun temel duygu ve düşüncesi umutsuzluktur. Umutsuz kişilerin, olayların kendisi dışında geliştiği, kontrolünün olmadığı, ilişkisiz olayları birbirine sebep-sonuç olarak görmesi, olumsuz durum ve olayları kendi üzerine alınması gibi benzer şemalar oluşturduğunu belirtmiştir. Beck ve Snyder umut ve umutsuzluk kavramlarını iki boyutlu ve zıt kavramlar olarak ele almışlardır. Kavramalara pozitif psikoloji odaklı bakarak umutsuzluk yerine umut kavramı üzerinde durmuşlardır (Ağır, 2017).

Ergenlik dönemindeki birey, kişisel ve hayat yolculuğunda aynı anda birçok alanda değişim ve gelişim göstermektedir. Gençler bu değişimlere uyum sağlamaya çalışırken geleceği hakkında kararlar alma, amaçlar oluşturma ve amaçları için çabalama gibi stres, kaygı, ruhsal sıkıntı ve karamsarlık gibi durumlar yaşayabilmektedir. Pozitif psikolojinin etkisiyle gençleri mutsuz eden durum ve etkenler yerine onları pozitif anlamda destekleyen

etkenleri araştıran çalışmalar çoğalmıştır. Böylelikle ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının tam ve bütün bir incelenmesi görülmeye başlanmıştır (Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018).

Ruhsal ve fiziksel sağlığın korunmasında tampon görevi gören ve pozitif psikolojinin önemli bir boyutu olan umut kavramıyla ilgili çalışmalarda çocuklar ve ergenlerin mutluluk düzeyleri için önemli bir etken olduğu görülmüştür. Ergenlik döneminde umutla ilgili yapılmış çalışmalar azınlıkta kalsa da umutsuzluğun riskli davranışlar yani saldırganlık, şiddet, yaralama, cinsellik içeren davranışlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Gelecek kaygısı yaşayan bir gencin umut düzeyinin yükseldikçe kısa, orta ve uzun vadeli amaçlar oluşturma, amaçları için eyleme geçme ve alternatif yollarla kaygı düzeyleriyle daha olumlu baş edebildikleri ve daha mutlu hissettikleri anlaşılmıştır (Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018). Ayrıca umutsuzluk, depresyon gibi ruhsal bozukluklarının temelinde yatan ve bireyin yaşamakta olduğu olumsuz olay ve durumların değişmeyeceği fikriyle kendine zarar vermesi veya intihar gibi davranışlara teşebbüs etmesi konusunda önemli bir etkidir (Akçay, 2019).

Gelişim ve değişim döneminde bulunan bir gencin yaşamakta olduğu stres ve kaygı verici değişimler ile gelecek düşünceleriyle baş etme ve ruh sağlığını koruma konusunda umut kavramı ergenlik dönemindeki bir gencin bakış açısını olumlu veya olumsuz etkileyebilir. Umut düzeyini arttıran durumları tespit etmek ve sosyal destek çalışmalarında yer vermek pozitif ruh sağlığı çalışmaları için önemli görülecektir.

2.2.4. Umut Kavramını Etkileyen Faktörler

Araştırmacılar umut kavramını daha iyi anlamlandırabilmek ve diğer kavramlarla farklarını görebilmek için birçok kavramla birlikte çalışılmıştır. En dikkat çeken başlıklar şunlardır (Kocaman, 2019; Aral, 2020);

1. *Motivasyon*: Bireyin hedefleri doğrultusunda sistemli ve devamlı bir şekilde davranışı planlamasına ve eyleme geçmesine yardım eden içsel güçtür.

2. *Özyeterlik*: Bireyin belirlediği hedeflerini gerçekleştirirken yetenek ve becerilerine yönelik kendi algıları ve inancıdır.

3. *Özsaygı*: Bireyin kendilerine dair yaptıkları öz değerlendirme sonucunda kendi benliklerini kabullenme, olduğu hali sevmeye ve kendi benliğine duyduğu mutluluktur.

4. *İş yaşamı*: Bireyin hedefleri konusunda bir işte çalışmayı planlaması, bir işe sahip olması, o işte çalışmaya devam etmesi, kariyer planlaması, iş tatmini, işe veya kuruma

bağlılığı, performansı, çalıştığı işte proje üretmesi veya problem çözmesi gibi umut düzeyini etkileyen durumlardır.

5. *Sosyal ilişkiler:* Bireyin sosyal etkileşimleri, seyrek veya sık iletişimi, ilişkide bulunduğu arkadaş, aile ortamı, yalnızlık düzeyi gibi konuların umut düzeyine etkileridir.

6. *Cinsiyet:* Bireyin cinsiyetini umut düzeyini etkilese de belli hastalıklarda cinsiyetten kaynaklı yatkınlık olduğu için aslında sağlık durumu gibi başka değişkenler de etkide bulunmaktadır.

Umut kavramı, psikolojik iyi oluş, genel beden ve ruh sağlığı, iyimserlik, yaşam doyumu, benlik saygısı, depresyon, mutluluk, liderlik, sosyal destek, akademik başarı, öz yeterlik, mizah, problem çözme gibi birçok kavramla dolaylı ve doğrudan ilişkili olduğu anlaşılmış ancak bu kavramlardan da farklılaştığı anlaşılmıştır (Mantar, 2021).

2.2.5. Umut Kavramı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Umut kavramı ile ülkemizde gençler ile yapılmış çalışmalar incelendiğinde geleceğe yönelik kaygı (Cihanyurdu, İlbasmış, Aksoy, Ünver ve Arman, 2021), psikolojik iyi oluş (Çalışkan ve Dilmaç, 2021), karar verme stilleri (Mercan, 2019), ebeveyn affediciliği (Fincan, 2019), öz-merhamet (Nas, 2022), öz-yeterlilik (Şam ve Aliyev, 2022), sağlık ve kanserli gençlerde umut (Esenay, 2007), stresle başa çıkma tutumları (Mutlu, 2017), sosyal duygusal öğrenme becerileri (Candan, 2018), okula aidiyet duygusu (Altınsoy ve Özyer, 2018), akademik öz-yeterlilik ve problem çözme (Atik ve Atik, 2017), algılanan sosyal destek ve benlik saygısı (Mantar, 2021), dindarlık algıları (Kuloğlu, 2023), kaygı, depresyon ve mükemmeliyetçilik (Arslan, Oral ve Akbaba, 2018) gibi kavramlarla çalışıldığı ve özellikle son yıllarda pozitif psikoloji ve bilişsel terapi çalışanları tarafından araştırılmaya devam edildiği görülmektedir. Literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılık, akademik başarı, yaşam doyumu, sosyo-demografik faktörler, depresyon ve intihar gibi kavramlarla birlikte çalışıldığı söylenebilir.

Tarhan ve Bacanlı (2016) tarafından Ankara ilinde nitel bir araştırma deseni kullanılarak umut kavramının tanımlanması için ilkokuldan üniversiteye kadar geniş bir araştırma grubuyla çalışmışlardır. Uygun örnekleme yöntemiyle 476 öğrenciye umut ile ilgili kompozisyon çalışması yapılmış, amaçlı örnekleme yöntemiyle 15 üniversite öğrencisiyle odak grup görüşmesi yapılmıştır. Bulunan sonuçlar Snyder'in Umut Teorisiyle de benzerlik göstermiştir. Umutlu düşünmenin öğretilebilir olduğu belirtilmiştir.

Çankaya ve Meydan (2018) tarafından İzmir ilinde bulunan 506 lise öğrencisiyle mutluluk ve umut kavramı çalışılmıştır. Umut, ergenlerin mutluluk düzeylerinde anlamlı bir yordayıcı bulunmuştur. Umut düzeyi daha yüksek gençlerin kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirleme, hedeflerine ulaşmak için eyleme geçme, kaygılarıyla baş edebildikleri ve böylece gençlerin kendilerini daha mutlu hissettiği ifade edilmiştir.

Söner ve Gültekin (2021) tarafından İstanbul ilinde bulunan 3704 ergenle ilişkisel tarama yöntemiyle Covid-19 salgını döneminde umut, psikolojik sağlamlık ve kişilik özellikleriyle çalışılmıştır. Bu çalışmada ergenlerin sokağa çıkma yasağı olduğu dönemdeki ruh sağlıkları ve psikolojik durumları değerlendirilmiş ve katılımcıların üçte ikisi psikolojik destek almaya ihtiyaç duymayan gençlerin umut ile psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Taytaş ve Kardaş (2022) tarafından Van ilinde bulunan 750 lise öğrencisi ile ilişkisel tarama yöntemiyle azim, umut ve öz-yeterliliğin depresyon durumuyla ilişkisi çalışılmıştır. Azmin depresyonu doğrudan etkilemediği ancak azmin umut düzeyini, umudun öz-yeterlilik düzeyini yordadığı ve öz-yeterlilik düzeyinin de depresyonu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Yani azim umut düzeyini artırmakta, yüksek umut öz-yeterliliği artırmakta ve öz-yeterliliğin artması da depresyon düzeyini azaltmaktadır.

C.R. Snyder tarafından kavramlaştırılan Umut Teorisi hakkında yurt dışında yapılan temel araştırmalar incelendiğinde; 1991 yılında Snyder, Harris, Anderson ve arkadaşları tarafından kavramlaştırılmış ve teorik temelleri atılmıştır. 1994 yılında Snyder, Irving, Anderson ve arkadaşları tarafından ruh sağlığıyla ilgili ilişkisi incelenmiş, 1997 yılında Snyder, Hoza, Pelham ve arkadaşları tarafından çocuklar için umut ölçeği geliştirilmiş, 2000 yılında Snyder, Cheavens, Michael, Yamhure ve Symson tarafından bilişsel davranış terapilerinde ve umut teorisinde kullanılan ortak faktörleri inceleyerek bir çerçeve sunulmuş, 2002 yılında Snyder, Shorey, Cheavens ve arkadaşları tarafından akademik başarıyla ilişkisi incelenmiş, 2005 yılında Snyder, Sternberg ve Subotnik tarafından sınıfta umutlu düşünme becerisi öğretilmesine odaklanılmış, 2011 yılında Snyder, Rand ve Sigmon tarafından umut teorisini pozitif psikoloji kavramı olarak ele almış ve klinik psikoloji uygulamalarında nasıl kullanılabileceğini incelenmiş, 2011 yılında Weis ve Speridakos tarafından umut geliştirme stratejileriyle umut düzeyini arttırmaya odaklanılmış, 2019 yılında Shorey, Snyder, Yang ve Cha tarafından farklı kültürlerde umut kavramını inceleyerek evrensel bir kavram olduğu vurgulanmış, 2021 yılında Gallagher, Lopez ve Ozimkowski tarafından işyerinde umut ve

iyi olma hali incelenerek umut kavramının örgütsel psikoloji alanındaki etkisi araştırılmış, 2023 yılında Rand ve Cheavens tarafından umut kavramı üzerine yapılan son çalışmaları derleyerek gelecekteki araştırma yaklaşımları ve uygulama alanları konularından öngörude bulunulmuştur.

2.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ

2.3.1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Öznel iyi oluş mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi çeşitli boyutları kapsamakta olup, yaşamla ilgili duygusal deneyimleri ve bilişsel yargıları içeren bir kavramdır (Diener, 1984; Chang, 2020). Öznel iyi oluş, bireyin kendi iyi oluşuna ve yaşam memnuniyetine ilişkin bildirdiği değerlendirmesini ifade eder. Bireyin kendi yaşamına ilişkin bir çeşit duygusal ve bilişsel yorumudur (Joshi, 2010). Bu kavram, bireyin öznel deneyimlerinin, duygularının ve genel yaşam kalitelerinin çeşitli yönlerini kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Bu yapı genellikle bireylerin kendi mutluluklarını, yaşam memnuniyetlerini ve genel refahlarını nasıl algıladıklarının ve değerlendirdiklerinin bir ölçüsü olarak kullanılır (Diener, 1984).

Öznel iyi oluşun temel bileşenlerini, yaşam memnuniyeti, olumlu duygulanım, negatif duygulanım ve alan memnuniyeti oluşturur. Yaşam memnuniyeti, bireyin başarıları, ilişkileri ve kişisel tatmini de dahil olmak üzere bir bütün olarak yaşamına ilişkin genel değerlendirmesini ifade eder. Olumlu duygulanım, sevinç, mutluluk, heyecan ve memnuniyet gibi olumlu duyguların deneyimlenmesini içerir. Negatif duygu, üzüntü, kaygı, öfke ve stres gibi olumsuz duyguların yaşanmasını içerir. Alan memnuniyeti ise iş, ilişkiler, sağlık ve boş zaman gibi belirli yaşam alanlarından memnuniyeti içerir (Diner vd., 2018).

Öznel iyi oluş, son yıllarda araştırmacıların ve politika yapıcıların artan ilgisini çekmiştir (Li vd., 2019). Öznel iyi oluşla ilgili literatür çok geniştir ve davranışsal ve sosyal bilimleri kapsayarak önemini vurgulamaktadır (Oswald ve Wu, 2010). Politika yapıcılar öznel iyi oluşla sadece vatandaşlar için taşıdığı değer nedeniyle değil, aynı zamanda bireylerin iyi oluşlarının bir bütün olarak toplum için olumlu etkileri olabileceği için de ilgilenmektedir (Diener, 2006).

2.3.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler çok çeşitlidir ve ekonomik, sosyal, kişisel ve çevresel unsurları kapsar. Araştırmalar, bireysel yeteneklerin, psikolojik faktörlerin, çevresel faktörlerin ve demografik faktörlerin öznel iyi olma halinin belirlenmesinde çeşitli roller oynadığını göstermektedir. Eğitim, istihdam ve medeni durum gibi sosyoekonomik statü göstergeleri, öznel iyi oluş üzerinde farklı etkilere sahiptir. Ayrıca, dindarlık, sosyal destek ve dış çevre gibi çeşitli faktörlerin de bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde etkisi vardır (Nell ve Rothmann, 2018; Kaz ve Kuchkartaeva, 2016). Yine yaş, cinsiyet, medeni durum, sağlık durumu, eğitim, sosyal sermaye, aile ve arkadaşlara güven, din, sosyal ve siyasi kurumlar, yaşam koşulları ve hizmetlerden memnuniyet de öznel iyi oluşu etkilemektedir (Knight vd., 2009).

Araştırmalar, gelirin öznel iyi oluşta önemli bir rol oynadığını ve karşılaştırmalı gelir etkilerinin bireylerin iyi oluşunu etkilediğini göstermiştir (Ferrer-i-Carbonell, 2005; Ingaiza vd., 2021). Fiziksel değişiklikler, sağlık durumu ve sosyal aktiviteler gibi kişisel faktörler de bireyin öznel iyi oluşuna katkıda bulunmaktadır (Chang, 2020; Ingaiza vd., 2021). Ayrıca, dindarlığın daha sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik ederek öznel iyi oluşu artırdığı bulunmuştur (Nell ve Rothmann, 2018). Kentsel ölçek ve kirlilik gibi çevresel faktörler de öznel iyi oluşla ilişkili olarak incelenmiş ve farklı bulgular elde edilmiştir (Zhang, 2019). Bir araştırmada öznel iyi olma halindeki ulusal farklılıklar, kültürel zekâ, kişilik özellikleri ve din gibi mikro düzeydeki çeşitli faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Sırbu ve Asandului, 2021; Wen, 2019).

Bunlara ek olarak, genetik ve çevresel etkilerin de öznel iyi olma halini etkilediği ve cinsiyetler arasında farklılıklar olduğu görülmüştür (Whisman vd., 2014). Genel olarak, öznel iyi olma hali ekonomik, sosyal, kişisel ve çevresel faktörlerin karmaşık bir etkileşiminden etkilenmekte ve bu yapının çok boyutlu doğasını vurgulamaktadır. Bu bulgular, öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin çok yönlü doğasını vurgulamakta ve bireylerin genel iyi oluşuna katkıda bulunan çeşitli unsurların kapsamlı bir şekilde anlaşılması gerektiğini vurgulamaktadır.

İyi Oluş ve Mutluluk

Mutluluk ve öznel iyi oluş, psikolojide önemli kavramlardır ve farklı araştırmacılar ve kuramlar tarafından çeşitli perspektiflerle ele alınmışlardır. Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarına ilişkin değerlendirmeleri ve deneyimlerini kapsayan bir şemsiye terimdir.

Diener ve Ryan (2009) bu kavramı, yaşam memnuniyeti, ilgi ve bağlılık, yaşam olaylarına verilen duygusal tepkiler ve iş, ilişkiler, sağlık, eğlence, anlam ve amaç gibi alanlardan duyulan memnuniyete ilişkin yargı ve duyguları içeren bir kavram olarak tanımlamışlardır. Öznel iyi oluşun, hem duygusal hem de bilişsel bileşenleri kapsadığı ve mutlulukla ilişkilendirilen koşulları açıklamak için kullanıldığı belirtilmiştir (Bennett vd., 2015).

Araştırmalar, mutluluk ve öznel iyi oluşun ayrı kavramlar olduğunu göstermektedir. Longmei ve diğerleri (2023) gibi araştırmacılar, bu kavramların farklı metodolojiler ve ölçümler aracılığıyla tanımlanmaya ve ölçülmeye çalışıldığını belirtmektedirler. Yuqing, Yuxuan ve Ziwan (2023) ise öznel iyi oluşun, bireylerin mutluluk ve yaşam deneyimlerini incelemeyi amaçlayan bir kavram olduğunu ifade etmektedirler. Diğer yandan, mutluluk kavramı, genellikle psikologlar tarafından kullanılan ve hoş ruh halleri, yaşam memnuniyeti gibi genel yaşam değerlendirmelerine veya öznel iyi oluşa atıfta bulunan bir terimdir. Ancak, öznel iyi oluş, daha kesin iletişim için kullanılan bir terimdir (Diener ve Ryan, 2009). Öznel iyi oluş, mutluluğu, hayat tatminini ve olumlu etkilerini içeren kapsamlı bir araştırma konusudur (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş hakkındaki edebiyat, zevk kazanma ve anlam ve kendini gerçekleştirme konularını içeren iki açıdan ele alınmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Araştırmalar, mutluluğun yüksek bireysel refahla ilişkili olduğunu ve hedef aramak, sosyal bağlar, dikkat, refah ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu vurgulamıştır (Gruber vd., 2011). Ayrıca, öznel iyi oluşun hava koşullarıyla ilişkilendirildiği ve belirli bir sıcaklıkta subjektif mutluluğun en üst düzeye çıkarıldığı bulunmuştur (Tsutsui, 2013). Sonuç olarak, mutluluk ve öznel iyi oluş kavramları, bireylerin yaşamlarına ilişkin değerlendirmeleri ve deneyimleri kapsayan önemli kavramlardır. Bu kavramlar, farklı perspektiflerden ele alınmış olsalar da, psikolojide önemli bir araştırma konusu olmaya devam etmektedir.

2.3.3. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

Öznel iyi oluş kavramı, bireyin genel iyi oluşuna katkıda bulunan çok çeşitli psikolojik, sosyal ve bilişsel faktörleri kapsamaktadır. Diener (1984), öznel iyi olma halinin ölçümü, nedensel faktörleri ve teorilerini kapsayan kapsamlı bir literatür incelemesi sunmaktadır (Diener, 1984). Diener ve arkadaşları (2018), öznel iyi olmayı inceleyen bilimsel yaklaşımın bireylerin duygularını, öznel deneyimlerini ve yaşam memnuniyetini anlamaya öncelik verdiğini ve bireylerin yaşamlarını nasıl değerli ve tatmin edici bulduklarını anlamaya odaklandıklarını ileri sürmektedirler. Kuralcı ve tanımlayıcı yaklaşım

olarak da bilinen bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarını gerçekten nasıl deneyimlediklerini ve değerlendirdiklerini tanımlar ve analiz eder.

Diğer taraftan öznel iyi oluşu ele alan felsefi ve dini yaklaşımlar vardır. Bunlar, belirli bir "iyi yaşam" tanımı yapmaktan ziyade insanların kendi esenliklerine ve yaşam memnuniyetlerine katkıda bulunan faktörleri gözlemleyerek ve analiz ederek ilerler. İyi bir yaşam için belirli prensipler veya kılavuzlar önerirler. Araştırmacılar, öznel iyi oluşu normatif yargılar dayatmadan inceleyerek, bireylerin genel refahına ve yaşam memnuniyetine katkıda bulunan faktörler hakkında içgörü sağlamayı amaçlarlar (Diener vd., 2018).

Brzezinski (2019), gelir eşitsizliğinin öznel refah üzerindeki etkisine ilişkin ekonomik ve sosyal teorilerdeki belirsizliği araştırmakta ve toplumsal faktörler ile bireysel refah arasındaki karmaşık etkileşimi vurgulamaktadır (Brzezinski, 2019). Bu durum, duygusal kaynaklar, örtük inançlar ve toplumsal etkiler gibi unsurları içeren öznel iyi olma halinin çok yönlü doğasının altını çizmektedir. Hofmann ve arkadaşları (2013), öznel iyi oluşun bireylerin öz denetim kapasitesini artıran duygusal bir kaynak olarak potansiyel rolüne ışık tutmuş ve böylece duygusal iyi oluşu bilişsel süreçlerle ilişkilendirmiştir (Hofmann vd., 2013). Buna ek olarak, Nell ve Rothmann (2018) dindarlığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisini, özellikle de iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olan gelişmiş sosyal desteğin sağlanması yoluyla vurgulamaktadır.

Bernecker ve arkadaşları (2015), irade ile ilgili örtük teoriler ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırarak, bireylerin inanç ve algılarının iyi oluşları ve hedeflerine ulaşmaları üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Ayrıca, Mutaqin ve arkadaşları (2020) öznel iyi oluşu anlamak için yukarıdan aşağıya bir teori yaklaşımı sunarak telik teorisi, hoş ve acı teorisi ve yargı teorisi gibi çeşitli psikolojik teorileri bir araya getirmiş ve böylece öznel iyi oluşu incelemek için kapsamlı bir çerçeve sağlamıştır.

Bir diğer teori ise öznel iyi oluşu açıklamak için hesaplamalı sinirbilimden yararlanılan aktif çıkarım çerçevesidir. Bu çerçeve, beynin benzersiz hesaplama stratejileri aracılığıyla yüksek öznel iyi oluş elde etmek için hata sinyallerini nasıl en aza indirdiğine dair içgörüler sunmaktadır. Başka bir deyişle beynin dış dünya hakkında tahminlerde bulunmak ve tahmin edilen ile gözlemlenen duyular arasındaki sapmayı en aza indirmek için önceki beklentileri kullandığını öne sürmektedir. Duygusal deneyim, beynin bu sapmayı en aza indirmedeki başarısının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir (Ryan vd.,2022; Sergey, 2022).

Özetle, öznel iyi oluş teorileri, bireylerin genel iyi oluşuna katkıda bulunan çok çeşitli psikolojik, sosyal ve bilişsel faktörleri kapsamaktadır. Bu teoriler, öznel iyi oluşun duygusal kaynaklar, örtük inançlar ve toplumsal etkiler gibi unsurları içeren çok boyutlu doğasını vurgulamaktadır.

2.3.4. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Öznel iyi oluş ile ülkemizde gençler ile son yıllarda yapılmış çalışmalar incelendiğinde sosyal beceri düzeyleri (Canbay, 2010), duygusal zeka (Çelik, 2008), saldırganlık (Gündoğan ve Sargın, 2018), öz şefkat (Şimşek, 2019), öz-yeterlilik (Telef ve Ergün, 2013), psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme becerileri (Akdoğan ve Yalçın, 2018), dindarlık (Öztürk, 2017), internet bağımlılığı (Derin ve Bilge, 2016), başa çıkma becerileri (Işık ve Bedel, 2015), sosyal medya bağımlılığı (Söner ve Yılmaz, 2018), duygusal özerklik ve sosyal destek (Güney, 2017), ebeveyn tutumları ve stresle baş edebilme becerileri (Ertaş, 2020), kendini toparlama gücü (Çetinkaya ve Bulut, 2019) gibi kavramlarla çalışıldığı, pozitif psikolojinin bir kavramı olarak bir çok konuyla incelenmeye devam edildiği görülmektedir.

Diener tarafından ağırlıklı çalışılan ve temellendirilen öznel iyi oluş kavramı hakkında yurt dışında yapılan temel araştırmalar incelendiğinde; 1967 yılında Bradburn tarafından teorik temelleri atılmış, 1984 yılında Diener tarafından kapsamlı tanımı yapılarak pozitif ve negatif etkiler ve yaşam memnuniyeti olarak üç başlıkta incelenmiş, 1985 yılında Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından öznel iyi oluş düzeyinin ölçülmesinde yaygın kullanılan Yaşam memnuniyeti ölçeği geliştirilmiş, 1991 yılında Costa ve McCrae tarafından kişilik özellikleriyle ilişkisi incelenmiş, 1998 yılında Seligman ve Csikszentmihalyi tarafından pozitif psikolojinin bir konusu olduğu vurgulanmış ve araştırmacıların dikkati çekilmiş, 2000 yılında Diener, Suh, Smith ve Shao tarafından öznel iyi oluşun diğer kültürlerdeki durumu ve farklılıkları incelenmiş, 2002 yılında Lucas ve Diener tarafından farklı ülkelerin öznel iyi oluş düzeylerindeki etkenler araştırılmış, 2010 yılında Kahneman ve Deaton tarafından gelir durumunun belli bir seviyeye kadar kişinin öznel iyi oluş düzeyini arttırdığı görülmüş, 2013 yılında Huppert ve So tarafından zihinsel sağlığı etkileyen kapsamlı bir iyilik etkisinin olduğu vurgulanmış, 2018 yılında Diener, Oishi ve Tay tarafından son 30 yıldır yapılan araştırmaları derleyerek gelecekteki araştırmaların odaklanacağı konular ve dijital çağda öznel iyi oluşun nasıl ele alınacağı konular hakkında tartışılmıştır.

2.4. ERGENLİK

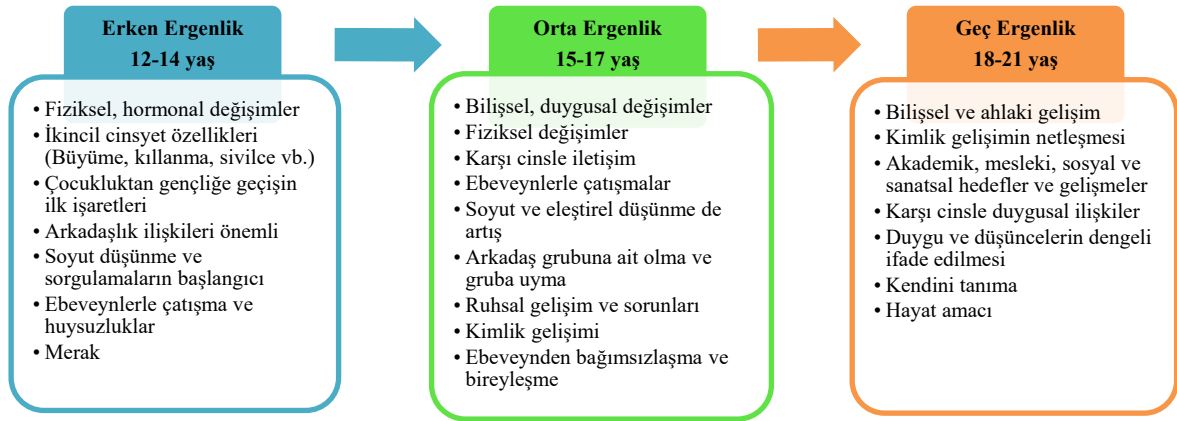
2.4.1. Ergenlik Tanımı

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında bulunan, büyüme, olgunlaşma, bireysel yaşama hazırlık, fiziksel, ruhsal, cinsel, sosyal, zihinsel değişimleri kapsayan, belirli yaşlarla sınırlanamayan gelişim dönemidir. Gençlik kelimesi ergenlik anlamında da kullanılmaktadır (Yörükoğlu, 2007 ve Kulaksızoğlu, 2011). Bu döneme Batı dillerinde adolescence adı verilmektedir. Adolescence kelimesi ise büyüme ve olgunlaşma anlamına gelen Latince kökenli adolescere kelimesinden türemiştir (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2011).

Kuramlara ve kurumlara göre farklı şekillerde tanımlanan ergenlik/gençlik dönemi Milli eğitim Bakanlığı'na göre 12-24 yaşları, UNESCO'ya göre 15-25 yaşları, Birleşmiş Milletler örgütüne göre ise 12-25 yaşları arasındadır (Kulaksızoğlu, 2011). Ergenliğin başlangıcında ve sonunda bireysel ve toplumsal farklılıklar olabilmektedir. Gençlikten yetişkinliğe geçiş kriterleri de farklı toplumlarda ve kültürlerde değişkenlik gösterebilir.

Ergenlik döneminde bireyin, beden, zihin yapısı, yetenekler, kişilerarası ilişkiler, psikososyal yapısında hızlı ve karmaşık değişiklikler olmaktadır. Erinlik (buluğa erme/puberte) ergenliğe geçiş aşamasını göstermektedir. Yani ergenlik, cinsel organların olgunlaştığı ve bireyin üreme yeteneği kazandığı, gözle görülür fiziksel değişimlerin gerçekleştiği erinlikle başlar. Ergenlik, üç döneme ayrılmaktadır. Bunlar; Erken ergenlik (12-14 yaş), Orta ergenlik (15-17 yaş) ve Geç ergenlik (18-21 yaş)'tir (Taştan, 2019).

2.4.2. Ergenlik Dönemleri



Şekil 2.4.2. Ergenlik dönemleri

Erken Ergenlik (12-14 yaş)

Fiziksel, psikolojik, sosyal yönleri kapsayan, büyüme atakları ve hormonal değişimlerle ikincil cinsiyet özelliklerinin kazanıldığı, çocukluktan gençliğe geçişin işaretlerinin başladığı dönemdir (Panjalipour vd., 2020). Kızlarda meme ucunda tomurcuklanma, cinsel organ çevresinde ve koltuk altında kıllanma, kalça ve omuz hatlarında yuvarlaklaşma gibi erkeklerde ise vücut ve yüz hatlarında erkeksi görünüm, cinsel organ çevresinde, koltuk altında ve yüzde kıllanma gibi ve her iki cinsiyette de yüzdeki sivilcelerin artması, ter bezlerinin çalışmasının hızlanması gibi fiziksel ve hormonal değişimler ikincil cinsiyet özellikleridir (Kulaksızoğlu, 2011). Ergenlerin, fiziksel değişimlerinin hızına uyum sağlamaya ve ani değişimlerin getirdiği sorunlarla baş etmeye çalıştığı dönemdir. Bu dönemde arkadaşlık ilişkilerinin öncelikli olduğu, aynı cinsiyetteki arkadaşlarla vakit geçirmek istediği, sosyal ortamına göre giyiminin, ilgi alanlarının değiştiği ve geliştiği görülür. Soyut düşünmenin başlar ve felsefe, din, siyaset ve yaşam gibi konulara ilgisi artar (Taşçı, 2013; Akçay, 2019). Ebeveynlerle çatışmalar, huysuzluk ve hırçlıklar, tehlikeli ve bağımlılık yapabilecek maddelere merak, çocuksu ve eğlenceli etkinliklere yönelme gibi davranışlar da görülür (Taştan, 2019). İlk ergenlik olarak da tanımlanmaktadır.

Orta Ergenlik (15-17 yaşı)

Fiziksel değişimin tamamlanmak üzere olduğu, ruhsal gelişim ve sorunlarının yoğunlaştığı dönemdir. Ebeveynlerle güç çatışmalarının yaşandığı, ebeveynlerle gencin mesafesinin arttığı, aileden bağımsızlaşma çabalarının olduğu, ergenin yalnız kalma ve odaya kapanma, bireyselleşme, bir arkadaş grubuna ait olma ve gruba göre hareket etme gibi davranışlar yaşanır. Karşı cinsle iletişimin arttığı, aşk gibi duyguların hissedildiği, ani duygu değişimlerin yaşandığı, kendilik algısının oluştuğu, eleştirel ve soyut düşünmenin arttığı, bilişsel gelişimin hızlandığı görülür (Yavuzer, 2013; Taştan, 2019).

Geç Ergenlik (18-21 yaşı)

Kimlik gelişimin tamamlandığı, meslek seçimi, karşı cinsle duygusal ilişkilerin yaşanması, yaşam görüşü oluşturma, siyasi, dini ve felsefi görüşler geliştirme ve savunma, kendine göre bir değer sistemi oluşturma, aileden bağımsızlaşma gibi gelişmeler görülür. Birey, gençlik özelliklerini daha iyi gösterir, kendini daha iyi tanır, duygu ve düşüncelerini ifade edebilme becerisi artar, duygusal yönden daha dengelidir, hedef odaklı ilerler, hayatta bir görev edinir, sosyal ve kültürel unsurlar önem kazanır (Arman vd., 2011). Genç, kendini akademik, sosyal ve sanatsal yönden kendini daha iyi tanımlar, bilişsel gelişimin yanında ahlaki gelişim de gelişir. Kendi kimliğini oluşturmaya ve id, ego, süperego arasında denge kurulmasıyla sona erer (Aksoy, 2016; Akçay, 2019).

2.4.3. Ergenlik Dönemi Gelişim Boyutları

Bedensel, Fiziksel ve Fizyolojik Gelişim

Çocukluktan gençliğe geçerken ilk başta cinsiyet hormonlarının (östrojen ve testosteron) salgılanmaya başlamasıyla fiziksel değişimler yaşanmaya başlar. İlk yıllarda boy uzaması görülür. Kızlar genellikle 10-12 yaşlarında başlar ve 17 yaşına kadar ortalama yılda 5-10 cm, erkeklerde ise genellikle 10-16 yaşlarında başlar ve 18-20 yaşına kadar ortalama 7,5-12 cm uzar. Boy uzamasıyla beraber kemik, iskelet, kas ve iç organlarda büyümeye ve kilo artışı görülür. Hormonlar hızlı ve düzensiz çalışır, düzensiz yeme veya yemeyi reddetme gibi beslenme sorunları yaşanabilir. Yüz hatlarında büyüme ve değişimler yaşanır. Kızlarda omuz yuvarlaklaşır, kalça ve göğüs bölgesi genişler. Erkeklerde ise omuzlar genişler, kalça sıkılaşır, yüz hatları keskinleşir. El ve ayaklarda hızlı büyüme gerçekleşir, buna bağlı orantısız ve kontrolde zorluk yaşanır (Aksoy ve Temel, 2016; Taştan, 2019).

Birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri kazanılır. Birincil cinsiyet özellikleri olarak kızlarda yumurtalıklar, vajina gibi erkeklerde ise penis ve testis gibi üreme organları gelişir. Kızlarda adet kanaması, erkeklerde sperm üretimi görülür. İkincil cinsiyet özellikleri olarak her iki cinsiyette olan beden yapısındaki farklılık ve gelişimler, sivilcelerin artması, ses tonunun değişmesi, vücutta kıllanma, bıyık ve sakal uzaması, ter bezlerinin hızlı çalışması, vücut kokusunun değişmesi, cinsel rüyaların artması gibi cinsel gelişimler görülür. Kadın ve erkek cinsiyet rolü ve davranışları ebeveyn, rol model, arkadaş ve sosyal medya aracılığıyla kazanılır (Kulaksızoğlu, 2011; Taştan, 2019).

Bilişsel Gelişim

Somut düşünmeden soyut düşünmeye geçiş vardır. Eleştirel ve idealist bir bakış açısıyla çevresini, dini, felsefeyi, politikayı, hayatı sorgular. Olaylar ve kararlar üzerinde tartışmak ve kendini ifade etmek ister. Neden sonuç ilişkisi oluşturabilir, kavramsal ve kuramsal düşünme becerisini geliştirir. Bir gruba veya topluluğa ait olma ve ergenliğe doğru ait olduğu grup veya topluluğu objektif değerlendirmeye başlar. Ahlaki değerler üzerine düşünür, tartışır ve kendi değerlerini oluşturmaya başlar. İçgörüsü artar, daha olgun ve dengeli çıkarımlarda bulunur. Dil gelişimi ve ifade becerisi artar (Kulaksızoğlu, 2011; İnanc vd., 2011; Taştan, 2019).

Duygusal ve Sosyal Gelişim

Ergenler, hormonal değişimlerle beraber duygusal değişimler yaşar. Duyguların yoğunluğu artar, duygular arasında hızlı geçişler ve tutarsızlıklar yaşar. Yalnız kalma isteği, huzursuzluk, asabiyet, can sıkıntısı, bunalım, otoriteye karşı çıkma, kendine güvensizlik, içe kapanma, dış görünüşüne önem verme, öfke patlamaları, odaklanma sorunları, çalışmaya karşı isteksizlik, bağımlılık yapabilecek tehlikeli maddelere karşı merak, benmerkezcilik, yoğun kaygı ve korku gibi durumlar görülür. Karşı cinse yönelik duygular ve iletişim kurma isteği artar. Bir gruba ait olma, grup normlarına göre hareket etme, arkadaşları arasında beğenilme ve saygı duyulma isteği duyar. Arkadaşlık ilişkileri önemlidir. Ebeveynlerinden uzaklaşır, bağımsızlaşmaya çalışır ve buna bağlı olarak çatışmalar, güç mücadeleleri görülür. Ergen, yaş ilerledikçe duygusal olgunluk, kendini tanıma, gerçekçi ve sakin bir ruh hali kazanır. Böylelikle çevresiyle ve toplumla daha uyumlu ve dengeli ilişki yaşar (Kulaksızoğlu, 2011; Taştan, 2019).

Kimlik Gelişimi

Ergenlik dönemi, kimlik gelişimi için kritik öneme sahiptir. Ergen “Ben kimim?” “Doğru davranış nedir?” “Nasıl hareket etmeliyim?” sorularına cevaplamaya çalışır. Kimlik gelişiminde genetik ve biyolojik faktörler, kültürel faktörler, ait olduğu gruba/topluma bağlı faktörler ve içinde yaşanılan psikolojik ortama yönelik faktörler etkilidir. Benlik değerini oluşturmaya çalışır. Akademik, sosyal ve sanatsal hedefler oluşturur. Ebeveyn tutumları kimlik gelişiminde önemlidir. Kimlik karmaşası veya kimlik bunalımı görülebilir. Ebeveyni ile olumlu ve sağlıklı ilişkiler kurmuş gençler, daha kolay ve sağlıklı bir kimlik gelişim süreci yaşar (Kulaksızoğlu, 2011).

2.4.4. Ergenlikte Sanal Sosyal Destek

Sosyal gelişim, bireyin içinde yaşadığı topluma göre ömür boyu devam eden kabul edilebilir davranış gösterme sürecidir. Bir çocuk için öncelikle anne babanın davranışlarını gözlemler ve taklit eder. Daha sonra arkadaş çevresine ve otorite olarak gördüğü kişi ve gruplara göre hareket eder. Ergenlik döneminin çok yönlü ve hızlı değişimi sürecinde genç, samimi ve kabul edildiği, desteklendiği bir sosyal grup içerisinde olmak ister. Eğer böyle bir grup içerisinde değilse veya ait hissetmiyorsa yalnızlık duygusu yaşar (Kulaksızoğlu, 2011). Gençler, sosyal gelişimi esnasında birebir aile, okul, öğretmen, arkadaş gruplarından destek alırken günümüzde internet ve teknolojinin gelişmesiyle sanal ortamlar ve uygulamalar aracılığıyla da destek almaktadır. Aile, okul ve arkadaş ortamlarında yaşanan durum ve olaylar sanal ortamlara taşınabilmekte ve ergenin destek talepleri de sanal ortamlara yönelebilmektedir. Ergenlik döneminde yaşadığı değişimlere ve zorluklara uyum sağlarken doğru, güvenilir ve sağlıklı sosyal destek almaya ihtiyacı vardır. Gençlerin sosyal destek ihtiyacını karşılarlarken başvurdukları sanal ortam ve uygulamalar da aileler ve toplum için önemli hale gelmiştir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni/modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ile teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Deseni/Modeli

Bu araştırma genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerine yapılan tarama düzenlemeleridir. İlişkisel tarama modelleri ise, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2014). Bu araştırmanın amacı da sanal sosyal destek ile umut ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki belirlemek ve bu değişkenler arasındaki birlikte değişimin derecesini ortaya koymaktır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Kırşehir ilinde bulunan ortaöğretim öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise 2020-2021 eğitim öğretim yılında Fen lisesi, Anadolu lisesi, Sosyal Bilimler lisesi, İmam Hatip lisesi ve Meslek lisesi gibi çeşitli lise türlerinde öğrenim görmekte olan hazırlık, 9, 10, 11 ve 12. sınıf düzeylerindeki öğrenciler arasından basit tesadüfi örnekleme yoluyla oluşturulmuştur. Araştırma örnekleme 390'ı kız ve 152'si erkek olmak üzere toplam 542 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklemi oluşturan lise öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri lise türü, günlük interneti kullanma süresi ve düzenli kullanılan sosyal medya hesap sayılarına göre dağılımları Tablo 1, Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4, Tablo 5 ve Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sayısal Dağılımı

Cinsiyet	Öğrenci Sayısı	Yüzdesi
Kız	390	%72
Erkek	152	%28

Araştırma 390'ı kız, 152'si erkek olmak üzere toplam 542 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Kız öğrenciler örneklemin %72'sini erkek öğrenciler ise örneklemin %28'ini oluşturmaktadır.

Tablo 2. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Yaş Düzeylerine Göre Sayısal Dağılımı

Yaş	Öğrenci Sayısı	Yüzdesi
14	51	%9.4
15	137	%25.3
16	119	%22
17	159	%29.3
18 ve Üzeri	76	%14

Araştırmaya 14 yaşında 51; 15 yaşında 137; 16 yaşında 119; 17 yaşında 159 ve 18 ve daha üzeri yaşta 76 öğrenci katılmıştır. 14 yaşındaki öğrenciler örneklemin %9.4'ünü; 15 yaşındaki öğrenciler %25.3'ünü; 16 yaşındaki öğrenciler %22'sini; 17 yaşındaki öğrenciler %29.3'ünü ve 18 ve daha üzeri yaşındaki öğrenciler %14'ünü oluşturmaktadır.

Tablo 3. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Sayısal Dağılımı

Sınıf	Öğrenci Sayısı	Yüzdesi
Hazırlık	27	%5
9. Sınıf	155	%28.6
10. Sınıf	125	%23.1
11. Sınıf	140	%25.8
12. Sınıf	95	%17.5

Araştırmaya lise hazırlık sınıfından 27; 9. sınıftan 155; 10. sınıftan 125; 11. sınıftan 140 ve 12. sınıftan 95 öğrenci katılmıştır. Hazırlık sınıfındaki öğrenciler örneklemin %5'ini; 9. Sınıftaki öğrenciler %28.6'sını; 10. sınıftaki öğrenciler %23.1'ini; 11. sınıftaki öğrenciler %25.8'ini ve 12. sınıftaki öğrenciler %17.5'ini oluşturmaktadır.

Tablo 4. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Lise Türüne Göre Sayısal Dağılımı

Okul Türü	Öğrenci Sayısı	Yüzdesi
Fen Lisesi	174	%32.1
Anadolu Lisesi	178	%32.8
Sosyal Bilimler Lisesi	64	%11.8
İmam Hatip Lisesi	24	%4.4
Mesleki ve Anadolu Lisesi	95	%17.5
Diğer Lise Türleri	7	%1.4

Araştırmaya Fen Lisesinden 174 öğrenci; Anadolu Lisesinden 178 öğrenci; Sosyal Bilimler Lisesinden 64 öğrenci; İmam Hatip Lisesinden 24 öğrenci; Mesleki ve Anadolu Lisesinden 95 öğrenci ve Diğer Lise Türlerinden 7 öğrenci katılmıştır. Fen Lisesi öğrenci örneklemin %32.1'ini; Anadolu Lisesi öğrencileri %32.8'ini; Sosyal Bilimler Lisesi öğrencileri %11.8'ini; İmam Hatip Lisesi öğrencileri %4.4'ünü; Mesleki ve Anadolu Lisesi öğrencileri %17.5'ini ve Diğer Lise Türlerinde okumakta olan öğrenciler ise %1.4'ünü oluşturmaktadır.

Tablo 5. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Günlük Ortalama İnterneti Kullanım Sürelerine Göre Sayısal Dağılımı

Kullanım Süreleri	Öğrenci Sayısı	Yüzdesi
1 saat ve daha az	31	%5.7
2-3 saat	123	%22.7
4-5 saat	167	%30.8
6-7 saat	126	%23.2
8 saat ve daha fazla	95	%17.5

Araştırmaya 1 saat ve daha az internet kullanan 31 öğrenci; 2-3 saat aralığında internet kullanan 123 öğrenci; 4-5 saat aralığında internet kullanan 167 öğrenci; 6-7 saat aralığında internet kullanan 126 öğrenci ve 8 saat ve daha fazla internet kullanan 95 öğrenci katılmıştır. 1 saat ve daha az internet kullanan öğrenciler örneklemin %5.7'sini; 2-3 saat aralığında internet kullanan öğrenciler %22.7'sini; 4-5 saat aralığında internet kullanan öğrenciler %30.8'ini; 6-7 saat aralığında kullanan öğrenciler %23.2'sini ve 8 saat ve daha fazla internet kullanan öğrenciler %17.5'ini oluşturmaktadır.

Tablo 6. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Kullandıkları Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Sayısal Dağılımı

Hesap Sayısı	Öğrenci Sayısı	Yüzdesi
Yok	46	%8.5
1 tane	217	%40
2 tane	124	%22.9
3 tane	82	%15.1
4 tane	44	%8.1
5 ve daha fazla	29	%5.4

Araştırmaya sosyal medya hesabı olmayan 46 öğrenci; 1 sosyal medya hesabı olan 217 öğrenci; 2 sosyal medya hesabı olan 124 öğrenci; 3 sosyal medya hesabı olan 82 öğrenci; 4 sosyal medya hesabı olan 44 öğrenci ve 5 ve daha fazla sosyal medya hesabı olan 29

öğrenci katılmıştır. Sosyal medya hesabı olmayan öğrenciler örneklemin %8.5'ini; 1 sosyal medya hesabı olan öğrenciler %40'ını; 2 sosyal medya hesabı olan öğrenciler %22.9'unu; 3 sosyal medya hesabı olan öğrenciler %15.1'ini; 4 sosyal medya hesabı olan öğrenciler %8.5'ini ve 5 ve daha fazla sosyal medya hesabı olan öğrenciler %5.4'ünü oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; sanal sosyal destek düzeyini belirlemek için “Sanal Sosyal Destek Ölçeği (SSDÖ)”, umut düzeylerini belirlemek için “Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)”, öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için ise “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EİÖÖÖ)” ve öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri lise türü, günlük interneti kullanma süresi ve düzenli kullanılan sosyal medya sayı bilgilerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Veri toplama araçları hakkında aşağıda bilgi verilmiştir.

3.3.1. Sanal Sosyal Destek Ölçeği

Nick, Cole, Smith, Carter ve Zelkowitz (2018) tarafından geliştirilen Sanal Sosyal Destek Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanma, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Özdemir ve Kocaayan (2020) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen ölçek 40 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Yüzyüze sosyal desteği açıklayan 21 alt boyuttan literatürde en çok değinilen 4 alt boyut alınarak sanal sosyal desteğin alt boyutları oluşturulmuştur. Bunlar; “duygusal destek (Esteem/Emotional support), sosyal arkadaşlık desteği (Social Companionship), bilgi desteği (Informational support) ve araçsal destek (Instrumental support) boyutlarıdır. 40 maddeden oluşan ölçek, beşli likert tarzında derecelendirilerek puanlanmaktadır (0=Hiçbir zaman, 1=Nadiren, 2=Ara sıra, 3=Oldukça sık, 4=Her zaman) (Özdemir ve Kocaayan, 2020; Denişik, 2022). Ölçekte her alt boyut 10 maddeden oluşmakta, alt boyut toplam puanlarına ve ölçek toplam puanına göre değerlendirilmektedir. Ölçek toplam puanı “0” ile “40” puan arasında değişmektedir.

Uyarlama çalışması için ölçek, Akdeniz bölgesindeki bir üniversitede uygulanmış ve 340 öğrencinin verileri analize alınmıştır. Çalışma grubu 242 kız (%71), 98 erkek (%29) öğrenciden oluşmakta ve yaş ortalamaları 21.6'dır. Uyarlama çalışmasında ölçüt geçerliliği için Sanal Sosyal Destek Ölçeği ile Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği ve Sanal Sosyal Ağ Kullanım Bilgi Formu birlikte uygulanmıştır. SSDÖ'nin yapı geçerliliğinin incelemek için LISREL8.7 programı kullanılarak yapılan doğrulayıcı faktör

analizi sonucunda ölçeğin orijinal formundaki gibi 40 madde ve 4 alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Korelasyon analizi, yüzde, frekans, çarpıklık ve basıklık katsayısı hesaplamalarında is SPSS-21 programı kullanılmıştır. Çalışma grubundaki verilere göre ölçme aracının güvenilir olduğu, orijinal formuna benzer değerler aldığı görülmüştür. Bu değerler (orijinal ölçek değeri / uyarlanan ölçek değeri); Cronbach alfa iç tutarlılık değerleri duygusal destek için .95 / .91, sosyal arkadaşlık için .94 / .89, bilgi desteği için .95 / .93 ve araçsal destek için .95 / .92 bulunmuştur (Özdemir ve Kocaayan, 2020). Farklı örneklemelerde ve sosyal medyayı aktif kullanan lise öğrencilerinde de çalışmalar yapılarak geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarının tekrar edilmesi önerilmektedir.

3.3.2. Sürekli Umut Ölçeği

15 yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut durumlarını belirlemek amacıyla C.R. Sneyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 12 maddeden oluşmakta ve 4'er maddeden oluşan iki alt boyutu vardır. Diğer 4 maddesi ise umutla ilgisi olmayan dolgu maddelerdir. Sürekli Umut Ölçeği toplam puanı, Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce alt boyutlarından elde edilen puanlar toplanarak elde edilmektedir. Dolgu maddeleri ise puanlamaya dahil edilmemektedir. Sekizli derecelendirme (1=Tamamen yanlış ile 8=Tamamen doğru arasında derecelendirme) yoluyla cevaplanmak ve ölçekten en düşük 8 puan, en yüksek 64 puan alınabilmektedir (Tarhan ve Bacanlı, 2015).

Sürekli Umut Ölçeği, Akman ve Korkut (1993), tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve çevrilmiştir. Çeviriler karşılaştırılarak en uygun ifadeler kullanılmıştır. İlk uygulamada Ankara'daki üniversitelerde eğitim görmekte olan 288 öğrenci (199 kız, 89 erkek) grubuna, test tekrar test uygulamasında 184 öğrenci (113 kız, 71 erkek) grubuna, ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması uygulamasında ise 204 öğrenci (132 kız, 72 erkek) grubuna ulaşılmıştır. SUÖ'nün geçerlik çalışmaları yapılarak yapı geçerliliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerliği için ise SUÖ'nün Yaşam Doyumu Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile korelasyonuna bakılmıştır. İç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve test tekrar test yöntemi uygulanarak SUÖ'nün güvenirlik çalışması yapılmıştır. İç tutarlık katsayısı 0.84, test tekrar test güvenirlik katsayısı 0.86 (Eyleyici Düşünce boyutu için 0.81, Alternatif Yollar Düşüncesi boyutu için 0.78) bulunmuş ve SUÖ'nün Türkçe formunun orijinal ölçeğe benzer yapıda olduğu görülmüştür (Tarhan, 2012; Tarhan ve Bacanlı, 2015; Atik ve Atik, 2017).

3.3.3. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Eryılmaz (2009) tarafından ergen öznel iyi oluş düzeyini ölçmek için geliştirilen ölçek, 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek geliştirme çalışmasında deneme formuna 14 ile 18 yaş aralığında bulunan 250 (156 kız, 94 erkek) ergen katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda “aile ilişkilerinde doyum”, “yaşam doyumu”, “olumlu duygular” ve “önemli kişilerle ilişkilerde doyum” olmak üzere 15 maddelik ölçek 4 alt boyutta incelenmiştir. Bu dört alt boyutun açıklanan varyansı 61.64’tür. Dörtlü likert tarzında derecelendirilen ölçeğe, verilen yanıtlar “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum” şeklinde tanımlanmıştır. Ölçekten en düşük 15 puan, en yüksek ise 60 puan alınabilmektedir. Puanların yükselmesi bireyin öznel iyi oluş düzeyinin de yükselmesi anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .87, test tekrar test güvenilirlik katsayısı toplam puanı .83 bulunmuştur. *Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise .86 ve Spearman Brown değeri .83’tür.* Yapılan analizler sonucu geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Eryılmaz, 2009; Eryılmaz ve Atak, 2011; Derin ve Bilge, 2016).

3.4. Veri Analizi

Araştırmanın veri analizini gerçekleştirebilmek için öncelikle Kişisel Bilgi Formu, Sanal Sosyal Destek Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinden toplanan veriler SPSS-23 programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde t testi, Varyans Analizi, Tukey Testi, Games-Howell Testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Hiyerarşik Regresyon Analizi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Değişkenler için yapılan istatistiki yöntemler her başlık altında açıklanmış ve aşamalı bir şekilde ilerlenmiştir. Verilerin analizinde ilk başta Sanal Sosyal Destek puanları, demografik değişkenler ile incelenmiş, devamında umut ve öznel iyi oluş puanlarıyla incelenmiştir.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Bu bölümde ergenlerin Sanal Sosyal Destek Ölçeği (SSDÖ) (sosyal arkadaşlık desteği, bilgi desteği ve araçsal destek) puanlarının cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, internette geçirilen zaman ve kullandıkları sosyal medya hesap sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını; Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) (alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce) ve Ergen öznel iyi Oluş Ölçeği (EÖİÖÖ) (aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyum, olumlu duygular ve önemli kişilerle ilişkilerde doyum) puanlarının Sanal Sosyal Destek (SSDÖ) (sosyal arkadaşlık desteği, bilgi desteği ve araçsal destek) puanlarını açıklama gücü incelenmiştir.

4.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde sanal sosyal destek alt boyutlarının ve toplam puanının cinsiyete göre farklılaşmasını tespit etmek için t Testi kullanılmıştır. İlgili t Testi sonuçları tablo halinde gösterilerek yorumlanmıştır.

Tablo 4.1.1. Kız ve Erkek Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Duygusal Destek	Kız	390	17.72	11.26	-2.780	.006
	Erkek	152	20.67	10.68		

$p < .05$

Tablo 4.1.1. incelendiğinde lise öğrencilerinin duygusal destek alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Kız öğrencilerinin duygusal destek puan ortalamaları 17.72, erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 20.67 olarak tespit edilmiştir. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan -2.780 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek öğrencilerin duygusal destek alt boyut toplam puan ortalamaları kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha (2.95 puan) yüksektir.

Tablo 4.1.2. Kız ve Erkek Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Sosyal Arkadaşlık	Kız	390	13.98	11.39	-4.859	.00
	Erkek	152	19.21	10.86		

$p < .05$

Tablo 4.1.2. incelendiğinde lise öğrencilerinin sosyal arkadaşlık alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Kız öğrencilerinin sosyal arkadaşlık puan ortalamaları 13.98, erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 19.21 olarak tespit edilmiştir. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan -4.859 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek öğrencilerin sosyal arkadaşlık alt boyut toplam puan ortalamaları kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha (5.23 puan) yüksektir.

Tablo 4.1.3. Kız ve Erkek Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Bilgi Desteği	Kız	390	15.69	12.10	-2.709	.007
	Erkek	152	18.80	11.69		

$p < .05$

Tablo 4.1.3. incelendiğinde lise öğrencilerinin bilgi desteği alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Kız öğrencilerinin bilgi desteği puan ortalamaları 15.69, erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 18.80 olarak tespit edilmiştir. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan -2.709 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek öğrencilerin bilgi desteği alt boyut toplam puan ortalamaları kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha (3.11 puan) yüksektir.

Tablo 4.1.4. Kız ve Erkek Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Araçsal Destek	Kız	390	10.67	10.39	-4.484	.00
	Erkek	152	15.26	11.45		

$p < .05$

Tablo 4.1.4. incelendiğinde lise öğrencilerinin araçsal destek alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Kız öğrencilerinin sosyal arkadaşlık puan ortalamaları 10.67, erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 15.26 olarak tespit edilmiştir. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan -4.484 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek öğrencilerin araçsal destek alt boyut toplam puan ortalamaları kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha (4.59 puan) yüksektir.

Tablo 4.1.5. Kız ve Erkek Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Sanal Sosyal Destek	Kız	390	58.09	41.39	-4.010	.00
	Erkek	152	73.96	41.41		

$p < .05$

Tablo 4.1.5. incelendiğinde lise öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Kız öğrencilerinin sanal sosyal destek puan ortalamaları 58.09, erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 73.96 olarak tespit edilmiştir. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan -4.010 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek öğrencilerin sanal sosyal destek toplam puan ortalamaları kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha (15.87 puan) yüksektir.

Lise öğrencilerinde sanal duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutlarının ve sanal sosyal destek toplam puanının cinsiyete göre anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmek için yapılan t testi sonuçları .05 anlamlılık düzeyinde; duygusal destek, bilgi desteği, sosyal arkadaşlık ve araçsal destek alt boyutları ve sanal sosyal destek toplam puan ortalamalarına göre ise erkek öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.

4.2. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

4.2.1. Duygusal destek alt boyut puanları

Tablo 4.2.1.1. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Yaş	N	$\bar{X}$	SS
Duygusal Destek	14	51	16.94	10.08
	15	137	18.77	11.27
	16	119	20.48	11.90
	17	159	18.07	10.71
	18 ve üzeri	76	17.21	11.28

Tablo 4.2.1.1. incelendiğinde 14 yaşındaki öğrencilerin duygusal destek alt boyut puan ortalamaları 16.94, 15 yaşındaki öğrencilerin 18.77, 16 yaşındaki öğrencilerin 20.48, 17 yaşındaki öğrencilerin 18.07 ve 18 ve üzeri yaşındaki öğrencilerin ise 17.21 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.2.1.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2.1.2. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	757.682	4	189.421	1.523	.194
Gruplar İçinde	66794.266	537	124.384		
Toplam	67551.948	541			

$p < .05$

Tablo 4.2.1.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin yaş değişkenine göre duygusal destek alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.523 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.2.2. Sosyal arkadaşlık alt boyut puanları

Tablo 4.2.2.1. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Yaş	N	$\bar{X}$	SS
Sosyal Arkadaşlık	14	51	14.45	11.13
	15	137	16.12	11.11
	16	119	18.02	11.83
	17	159	13.72	11.13
	18 ve üzeri	76	14.52	11.99

Tablo 4.2.2.1. incelendiğinde 14 yaşındaki öğrencilerin sosyal arkadaşlık alt boyut puan ortalamaları 14.45, 15 yaşındaki öğrencilerin 16.12, 16 yaşındaki öğrencilerin 18.02, 17 yaşındaki öğrencilerin 13.72 ve 18 ve üzeri yaşındaki öğrencilerin ise 14.52 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.2.2.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2.2.2. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	1441.224	4	360.306	2.768	.027*
Gruplar İçinde	69911.214	537	130.188		
Toplam	71352.437	541			

$p < .05$

Tablo 4.2.2.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin yaş değişkenine göre sosyal arkadaşlık alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 2.768 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla ileri analiz tekniklerinden Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.2.2.3’te verilmiştir.

Tablo 4.2.2.3. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	(I) Yaşınız	(J) Yaşınız	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Std. Hata	p
Sosyal Arkadaşlık	14	15	-1.67	1.87	.899
		16	-3.57	1.90	.334
		17	.72	1.83	.995
		18 ve üzeri	-.07	2.06	1.000
	15	16	-1.90	1.42	.673
		17	2.40	1.33	.372
		18 ve üzeri	1.59	1.63	.865
	16	17	4.30	1.38	.017*
		18 ve üzeri	3.49	1.59	.227
	17	18 ve üzeri	-.80	1.59	.987

$p < .05$

Yaş değişkenine göre lise öğrencilerinin sosyal arkadaşlık alt boyut puan ortalamalarına bağlı farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Post Hoc analizlerinden olan Tukey testi kullanılmış ve ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Tablo 4.2.2.3 incelendiğinde 16 yaş lise öğrencileri sosyal arkadaşlık alt boyut puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 18.02), 17 yaş lise öğrencilerinden ($\bar{X}$ = 13.72) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

4.2.3. Bilgi desteği alt boyut puanları

Tablo 4.2.3.1. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Yaş	N	$\bar{X}$	SS
Bilgi Desteği	14	51	13.98	11.63
	15	137	16.65	12.08
	16	119	20.02	12.39
	17	159	15.35	11.36
	18 ve üzeri	76	15.26	12.32

Tablo 4.2.3.1 incelendiğinde 14 yaşındaki öğrencilerin bilgi desteği alt boyut puan ortalamaları 13.98, 15 yaşındaki öğrencilerin 16.65, 16 yaşındaki öğrencilerin 20.02, 17 yaşındaki öğrencilerin 15.35 ve 18 ve üzeri yaşındaki öğrencilerin ise 15.26 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.2.3.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2.3.2. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	2126.891	4	531.723	3.731	.005*
Gruplar İçinde	76540.084	537	142.533		
Toplam	78666.974	541			

$p < .05$

Tablo 4.2.3.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin yaş değişkenine göre bilgi desteği alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 3.731 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla ileri analiz tekniklerinden Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.2.3.3'te verilmiştir.

Tablo 4.2.3.3. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	(I) Yaşınız	(J) Yaşınız	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Std. Hata	p
Bilgi Desteği	14	15	-2.67	1.95	.649
		16	-6.04*	1.99	.022*
		17	-1.37	1.92	.953
		18 ve üzeri	-1.28	2.16	.976
	15	16	-3.36	1.49	.163
		17	1.29	1.39	.884
		18 ve üzeri	1.39	1.70	.926
	16	17	4.66*	1.44	.012*
		18 ve üzeri	4.76	1.75	.053
	17	18 ve üzeri	.09	1.66	1.000

$p < .05$

Yaş değişkenine göre lise öğrencilerinin bilgi desteği alt boyut puan ortalamalarına bağlı farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Post Hoc analizlerinden olan Tukey testi kullanılmış ve ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Tablo 4.2.3.3 incelendiğinde 16 yaş lise öğrencileri bilgi desteği alt boyut puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 20.02), 14 yaş lise öğrencilerinden ($\bar{X}$ = 13.98) ve 17 yaş lise öğrencilerinden ($\bar{X}$ = 15.35) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

4.2.4. Araçsal destek alt boyut puanları

Tablo 4.2.4.1. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Yaş	N	$\bar{X}$	SS
Araçsal Destek	14	51	8.68	8.38
	15	137	12.43	11.46
	16	119	15.22	11.48
	17	159	10.22	10.11
	18 ve üzeri	76	11.88	10.80

Tablo 4.2.4.1 incelendiğinde 14 yaşındaki öğrencilerin araçsal destek alt boyut puan ortalamaları 8.68, 15 yaşındaki öğrencilerin 12.43, 16 yaşındaki öğrencilerin 15.22, 17 yaşındaki öğrencilerin 10.22 ve 18 ve üzeri yaşındaki öğrencilerin ise 11.88 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.2.4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2.4.2. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	2328.727	4	582.182	5.053	.001*
Gruplar İçinde	61866.675	537	115.208		(Welch Testi p değeri .000)
Toplam	64195.402	541			

$p < .05$

Araçsal destek alt boyutu varyans homojenliğini tespit etmek için Levene Testi yapılmış ve .010 değeri $p < .05$ düzeyinde homojen bulunmamıştır. Tablo 4.2.4.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin yaş değişkenine göre araçsal destek alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Welch Testi ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 5.053 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmuş olmakla birlikte Welch testine göre .000 değeri .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla ileri analiz tekniklerinden Games-Howell testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.2.4.3’te verilmiştir.

Tablo 4.2.4.3. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Games-Howell Testi Sonuçları

	(I) Yaşınız	(J) Yaşınız	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Std. Hata	P
Araçsal Destek	14	15	-3.74	1.52	.109
		16	-6.54*	1.57	.001*
		17	-1.53	1.42	.817
		18 ve üzeri	-3.19	1.70	.338
	15	16	-2.79	1.43	.109
		17	2.21	1.26	.296
		18 ve üzeri	.54	1.57	.408
	16	17	5.00*	1.32	.002*
		18 ve üzeri	3.34	1.62	.244
	17	18 ve üzeri	-1.66	1.47	.793

$p < .05$

Yaş değişkenine göre lise öğrencilerinin araçsal destek alt boyut puan ortalamalarına bağlı farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Post Hoc analizlerinden olan Games-Howell testi kullanılmış ve ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Tablo 4.2.4.3 incelendiğinde 16 yaş lise öğrencileri araçsal destek alt boyut puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 15.22), 14 yaş lise öğrencilerinden ($\bar{X}$ = 8.68) ve 17 yaş lise öğrencilerinden ($\bar{X}$ = 10.22) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

4.2.5. Sanal sosyal destek toplam puanları

Tablo 4.2.5.1. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Yaş	N	$\bar{X}$	SS
Sanal Sosyal Destek	14	51	54.05	37.41
	15	137	63.98	42.68
	16	119	73.76	44.34
	17	159	57.37	39.23
	18 ve üzeri	76	58.88	42.57

Tablo 4.2.5.1 incelendiğinde 14 yaşındaki öğrencilerin sanal sosyal destek puan ortalamaları 54.05, 15 yaşındaki öğrencilerin 63.98, 16 yaşındaki öğrencilerin 73.76, 17 yaşındaki öğrencilerin 57.37 ve 18 ve üzeri yaşındaki öğrencilerin ise 58.88 olduğu

görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.2.5.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2.5.2. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	24202.938	4	6050.735	3.498	.008*
Gruplar İçinde	928993.499	537	1729.969		
Toplam	953196.437	541			

$p < .05$

Tablo 4.2.5.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin yaş değişkenine göre sanal sosyal destek toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 3.498 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla ileri analiz tekniklerinden Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.2.5.3’te verilmiştir.

Tablo 4.2.5.3. Yaş Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	(I) Yaşınız	(J) Yaşınız	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Std. Hata	p
Sanal Sosyal Destek	14	15	-9.92	6.82	.592
		16	-19.70*	6.96	.039*
		17	-3.31	6.69	.988
		18 ve üzeri	-4.82	7.52	.968
	15	16	-9.77	5.21	.331
		17	6.60	4.84	.652
		18 ve üzeri	5.10	5.94	.912
	16	17	16.38*	5.04	.011*
		18 ve üzeri	14.88	6.10	.107
	17	18 ve üzeri	-1.50	5.80	.999

$p < .05$

Yaş değişkenine göre lise öğrencilerinin sanal sosyal destek toplam puan ortalamalarına bağlı farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Post Hoc analizlerinden olan Tukey testi kullanılmış ve ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Tablo 4.2.5.3 incelendiğinde 16 yaş lise öğrencileri sanal sosyal destek puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 73.76), 14 yaş lise

öğrencilerinden ($\bar{X}$ = 54.05) ve 17 yaş lise öğrencilerinden ($\bar{X}$ = 57.37) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

4.3. Sınıf Değişkenine İlişkin Bulgular

4.3.1. Duygusal destek alt boyut puanları

Tablo 4.3.1.1. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS
	Hazırlık	27	20.22	13.04
Duygusal Destek	9	155	19.09	10.90
	10	125	18.39	11.51
	11	140	19.39	10.88
	12	95	16.16	10.89

Tablo 4.3.1.1 incelendiğinde Hazırlık sınıfı öğrencilerinin duygusal destek alt boyut puan ortalamaları 20.22, 9. Sınıf öğrencilerinin 19.09, 10. Sınıf öğrencilerinin 18.39, 11. Sınıf öğrencilerinin 19.39 ve 12. Sınıf öğrencilerinin ise 16.16 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.3.1.2’de verilmiştir.

Tablo 4.3.1.2. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	763.243	4	190.811	1.534	.191
Gruplar İçinde	66788.755	537	124.374		
Toplam	67551.948	541			

$p < .05$

Tablo 4.3.1.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin sınıf değişkenine göre duygusal destek alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.534 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.3.2. Sosyal arkadaşlık alt boyut puanları

Tablo 4.3.2.1. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS
	Hazırlık	27	17.37	12.93
	9	155	16.83	11.25
	10	125	15.80	11.26
	11	140	14.43	11.33
	12	95	13.71	11.77

Tablo 4.3.2.1 incelendiğinde Hazırlık sınıfı öğrencilerinin sosyal arkadaşlık alt boyut puan ortalamaları 17.37, 9. Sınıf öğrencilerinin 16.83, 10. Sınıf öğrencilerinin 15.80, 11. Sınıf öğrencilerinin 14.43 ve 12. Sınıf öğrencilerinin ise 13.71 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.3.2.2’de verilmiştir.

Tablo 4.3.2.2. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	840.755	4	210.189	1.601	.173
Gruplar İçinde	70511.683	537	131.307		
Toplam	71352.437	541			

$p < .05$

Tablo 4.3.2.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin sınıf değişkenine göre sosyal arkadaşlık alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.601 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.3.3. Bilgi desteği alt boyut puanları

Tablo 4.3.3.1. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS
	Hazırlık	27	17.66	13.66
	9	155	16.92	12.04
	10	125	17.94	12.00
	11	140	15.70	11.65
	12	95	15.13	12.27

Tablo 4.3.3.1 incelendiğinde Hazırlık sınıfı öğrencilerinin bilgi desteği alt boyut puan ortalamaları 17.66, 9. Sınıf öğrencilerinin 16.92, 10. Sınıf öğrencilerinin 17.94, 11. Sınıf öğrencilerinin 15.70 ve 12. Sınıf öğrencilerinin ise 15.13 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.3.3.2’de verilmiştir.

Tablo 4.3.3.2. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	587.081	4	146.770	1.009	.402
Gruplar İçinde	78079.893	537	145.400		
Toplam	78666.674	541			

$p < .05$

Tablo 4.3.3.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin sınıf değişkenine göre bilgi desteği alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.009 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.3.4. Araçsal destek alt boyut puanları

Tablo 4.3.4.1. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS
	Hazırlık	27	11.81	12.02
	9	155	12.45	10.84
Araçsal Destek	10	125	13.22	11.00
	11	140	10.89	10.59
	12	95	11.13	10.93

Tablo 4.3.4.1 incelendiğinde Hazırlık sınıfı öğrencilerinin araçsal destek alt boyut puan ortalamaları 11.81, 9. Sınıf öğrencilerinin 12.45, 10. Sınıf öğrencilerinin 13.22, 11. Sınıf öğrencilerinin 10.89 ve 12. Sınıf öğrencilerinin ise 11.13 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.3.4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.3.4.2. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	462.509	4	115.627	.974	.421
Gruplar İçinde	63732.893	537	118.683		
Toplam	64195.402	541			

$p < .05$

Tablo 4.3.4.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin sınıf değişkenine göre bilgi desteği alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen .974 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.3.5. Sanal sosyal destek toplam puanları

Tablo 4.3.5.1. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS
	Hazırlık	27	67.07	45.78
Sanal	9	155	65.30	41.91
Sosyal	10	125	65.36	42.70
Destek	11	140	60.42	40.68
	12	95	56.15	41.85

Tablo 4.3.5.1 incelendiğinde Hazırlık sınıfı öğrencilerinin sanal sosyal destek toplam puan ortalamaları 67.07, 9. Sınıf öğrencilerinin 65.30, 10. Sınıf öğrencilerinin 65.36, 11. Sınıf öğrencilerinin 60.42 ve 12. Sınıf öğrencilerinin ise 56.15 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.3.5.2’de verilmiştir.

Tablo 4.3.5.2. Sınıf Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	7231.733	4	1807.933	1.026	.393
Gruplar İçinde	945964.705	537	1761.573		
Toplam	953196.437	541			

$p < .05$

Tablo 4.3.5.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin sınıf değişkenine göre sanal sosyal destek toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.026 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.4. Okul Türü Değişkenine İlişkin Bulgular

4.4.1. Duygusal destek alt boyut puanları

Tablo 4.4.1.1. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Okul Türü	N	$\bar{X}$	SS
Duygusal Destek	İmam Hatip Lisesi ve Diğer Liseler	31	21.87	10.63
	Mesleki ve Anadolu Lisesi	95	17.53	12.35
	Anadolu Lisesi	178	17.73	11.05
	Fen Lisesi	174	19.50	10.58
	Sosyal Bilimler Lisesi	64	18.55	11.30

Tablo 4.4.1.1 incelendiğinde İmam Hatip Lisesi ve Diğer Lisesi öğrencilerinin duygusal destek alt boyut puan ortalamaları 21.87, Mesleki ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin 17.53, Anadolu Lisesi öğrencilerinin 17.73, Fen Lisesi öğrencilerinin 19.50 ve Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin ise 18.55 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.4.1.1’de verilmiştir.

Tablo 4.4.1.2. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	727.855	4	181.964	1.462	.212
Gruplar İçinde	66824.093	537	124.440		
Toplam	67551.948	541			

$p < .05$

Tablo 4.4.1.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin okul değişkenine göre duygusal destek alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.462 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.4.2. Sosyal arkadaşlık alt boyut puanları

Tablo 4.4.2.1. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Okul Türü	N	$\bar{X}$	SS
Sosyal Arkadaşlık	İmam Hatip Lisesi ve Diğer Liseler	31	19.22	11.28
	Mesleki ve Anadolu Lisesi	95	15.64	12.09
	Anadolu Lisesi	178	14.26	11.08
	Fen Lisesi	174	16.05	11.42
	Sosyal Bilimler Lisesi	64	15.01	11.75

Tablo 4.4.2.1 incelendiğinde İmam Hatip Lisesi ve Diğer Lisesi öğrencilerinin sosyal arkadaşlık alt boyut puan ortalamaları 19.22, Mesleki ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin 15.64, Anadolu Lisesi öğrencilerinin 14.26, Fen Lisesi öğrencilerinin 16.05 ve Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin ise 15.01 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.4.2.2’de verilmiştir.

Tablo 4.4.2.2. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	769.720	4	192.430	1.464	.212
Gruplar İçinde	70582.717	537	131.439		
Toplam	71352.437	541			

$p < .05$

Tablo 4.4.2.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin okul değişkenine göre sosyal arkadaşlık alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.464 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.4.3. Bilgi desteği alt boyut puanları

Tablo 4.4.3.1. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Okul Türü	N	$\bar{X}$	SS
Bilgi Desteği	İmam Hatip Lisesi ve Diğer Liseler	31	21.22	12.82
	Mesleki ve Anadolu Lisesi	95	16.24	12.92
	Anadolu Lisesi	178	15.35	11.35
	Fen Lisesi	174	17.46	12.00
	Sosyal Bilimler Lisesi	64	15.73	12.07

Tablo 4.4.3.1 incelendiğinde İmam Hatip Lisesi ve Diğer Lisesi öğrencilerinin bilgi desteği alt boyut puan ortalamaları 21.22, Mesleki ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin 16.24, Anadolu Lisesi öğrencilerinin 15.35, Fen Lisesi öğrencilerinin 17.46 ve Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin ise 15.73 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.4.3.2’de verilmiştir.

Tablo 4.4.3.2. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	1129.644	4	282.411	1.956	.100
Gruplar İçinde	77537.331	537	144.390		
Toplam	71352.437	541			

$p < .05$

Tablo 4.4.3.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin okul değişkenine göre bilgi desteği alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.956 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.4.4. Araçsal destek alt boyut puanları

Tablo 4.4.4.1. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{x}$ ve SS Değerleri

	Okul Türü	N	$\bar{x}$	SS
Araçsal Destek	İmam Hatip Lisesi ve Diğer Liseler	31	17.41	12.66
	Mesleki ve Anadolu Lisesi	95	13.17	11.90
	Anadolu Lisesi	178	10.52	10.01
	Fen Lisesi	174	12.20	10.63
	Sosyal Bilimler Lisesi	64	10.87	10.71

Tablo 4.4.4.1 incelendiğinde İmam Hatip Lisesi ve Diğer Lisesi öğrencilerinin bilgi desteği alt boyut puan ortalamaları 17.41, Mesleki ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin 13.17, Anadolu Lisesi öğrencilerinin 10.52, Fen Lisesi öğrencilerinin 12.20 ve Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin ise 10.87 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.4.4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.4.4.2. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	1515.985	4	378.996	3.247	.012*
Gruplar İçinde	62679.418	537	116.721		(Welch Testi p değeri .033)
Toplam	64195.402	541			

$p < .05$

Araçsal destek alt boyutu varyans homojenliğini tespit etmek için Levene Testi yapılmış ve .029 değeri $p < .05$ düzeyinde homojen bulunmamıştır. Tablo 4.4.4.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin okul türü değişkenine göre araçsal destek alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Welch Testi ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 3.247 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmuş olmakla birlikte Welch testine göre .033 değeri .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla ileri analiz tekniklerinden Games-Howell testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.4.4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.4.4.3. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Games-Howell Testi Sonuçları

	(I) Okul Türü	(J) Okul Türü	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Std. Hata	p
Araçsal Destek	İmam Hatip Lisesi ve Diğer Liseler	Mes. ve Ana. Lisesi	4.24	2.58	.479
		Anadolu Lisesi	6.89*	2.39	.049*
		Fen Lisesi	5.21	2.41	.217
		Sosyal Bilimler Lisesi	6.54	2.63	.111
	Mesleki ve Anadolu Lisesi	Anadolu Lisesi	2.65	1.43	.349
		Fen Lisesi	.97	1.46	.964
		Sosyal Bilimler Lisesi	2.30	1.81	.709
	Anadolu Lisesi	Fen Lisesi	-1.67	1.10	.547
		Sosyal Bilimler Lisesi	-.34	1.56	.999
	Fen Lisesi	Sosyal Bilimler Lisesi	1.33	1.56	.913

$p < .05$

Okul türü göre lise öğrencilerinin araçsal destek alt boyut puan ortalamalarına bağlı farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Post Hoc analizlerinden olan Games-Howell testi kullanılmış ve ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Tablo 4.4.4.3 incelendiğinde İmam Hatip Lisesi ve Diğer Liselerdeki öğrencilerin araçsal destek alt boyut puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 17.41), Anadolu Lisesi öğrencilerinden ($\bar{X}$ = 10.52) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

4.4.5. Sanal sosyal destek toplam puanları

Tablo 4.4.5.1. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Okul Türü	N	$\bar{X}$	SS
Sanal Sosyal Destek	İmam Hatip Lisesi ve Diğer Liseler	31	79.74	43.32
	Mesleki ve Anadolu Lisesi	95	62.60	46.44
	Anadolu Lisesi	178	57.88	39.85
	Fen Lisesi	174	65.23	41.18
	Sosyal Bilimler Lisesi	64	59.78	40.78

Tablo 4.4.5.1 incelendiğinde İmam Hatip Lisesi ve Diğer Lisesi öğrencilerinin sanal sosyal destek toplam puan ortalamaları 79.74, Mesleki ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin 62.60, Anadolu Lisesi öğrencilerinin 57.88, Fen Lisesi öğrencilerinin 65.23 ve Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin ise 59.78 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.4.5.2’de verilmiştir.

Tablo 4.4.5.2. Okul Türü Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	14786.903	4	3696.726	2.115	.078
Gruplar İçinde	938409.535	537	1747.504		
Toplam	953196.437	541			

$p < .05$

Tablo 4.4.5.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin okul değişkenine göre sanal sosyal destek toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 2.115 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

Sanal sosyal destek alt boyutları ve toplam puan ortalamaları okul türü değişkenine göre incelendiğinde İmam Hatip Lisesi ve Diğer Liselerde okumakta olan öğrencilerin puan ortalamalarının diğer lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu, Anadolu lisesi öğrencilerinin puan ortalamaları ise diğer lise öğrencilerine göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Araçsal destek alt boyutu hariç diğer alt boyut ve toplam puan ortalamalarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

4.5. İnternet Kullanım Süresine İlişkin Bulgular

4.5.1. Duygusal destek alt boyut puanları

Tablo 4.5.1.1. İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	İnternet Kullanım Süresi	N	$\bar{X}$	SS
Duygusal Destek	1 saat ve daha az	31	18.58	13.35
	2-3 saat	123	17.73	10.45
	4-5 saat	167	18.41	10.20
	6-7 saat	126	17.49	11.70
	8 saat ve daha fazla	95	21.25	11.99

Tablo 4.38 incelendiğinde 1 saat ve daha az internet kullanan öğrencilerinin duygusal destek alt boyut puan ortalamaları 18.58, 2-3 saat internet kullanan öğrencilerinin 17.73, 4-5 saat internet kullanan öğrencilerinin 18.41, 6-7 saat internet kullanan öğrencilerinin 17.49 ve 8 saat ve daha fazla internet kullanan öğrencilerinin ise 21.25 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.5.1.2’de verilmiştir.

Tablo 4.5.1.2. İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	920.166	4	230.042	1.854	.117
Gruplar İçinde	66631.782	537	124.082		(Welch Testi p değeri .169)
Toplam	67551.948	541			

$p < .05$

Duygusal destek alt boyutu varyans homojenliğini tespit etmek için Levene Testi yapılmış ve .025 değeri $p < .05$ düzeyinde homojen bulunmamıştır. Tablo 4.5.1.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin internet kullanım süresi değişkenine göre duygusal destek alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Welch Testi ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.854 F değeri .05 düzeyinde ve Welch testi .169 değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.5.2. Sosyal arkadaşlık alt boyut puanları

Tablo 4.5.2.1. *İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri*

	İnternet Kullanım Süresi	N	$\bar{X}$	SS
Sosyal Arkadaşlık	1 saat ve daha az	31	14.38	13.66
	2-3 saat	123	14.31	10.57
	4-5 saat	167	15.20	10.70
	6-7 saat	126	15.22	12.07
	8 saat ve daha fazla	95	18.03	12.21

Tablo 4.5.2.1 incelendiğinde 1 saat ve daha az internet kullanan öğrencilerinin sosyal arkadaşlık alt boyut puan ortalamaları 14.38, 2-3 saat internet kullanan öğrencilerinin 14.31, 4-5 saat internet kullanan öğrencilerinin 15.20, 6-7 saat internet kullanan öğrencilerinin 15.22 ve 8 saat ve daha fazla internet kullanan öğrencilerinin ise 18.03 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.5.2.2’de verilmiştir.

Tablo 4.5.2.2. *İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	842.687	4	210.672	1.604	.172
Gruplar İçinde	70509.750	537	131.303		(Welch Testi p değeri .214)
Toplam	71352.437	541			

$p < .05$

Sosyal arkadaşlık alt boyutu varyans homojenliğini tespit etmek için Levene Testi yapılmış ve .005 değeri $p < .05$ düzeyinde homojen bulunmamıştır. Tablo 4.5.2.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin internet kullanım süresi değişkenine göre sosyal arkadaşlık alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Welch Testi ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.604 F değeri .05 düzeyinde ve Welch testi .214 değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.5.3. Bilgi desteği alt boyut puanları

Tablo 4.5.3.1. İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	İnternet Kullanım Süresi	N	$\bar{X}$	SS
Bilgi Desteği	1 saat ve daha az	31	14.87	13.27
	2-3 saat	123	14.87	11.11
	4-5 saat	167	17.04	11.36
	6-7 saat	126	16.27	12.69
	8 saat ve daha fazla	95	18.86	12.94

Tablo 4.5.3.1 incelendiğinde 1 saat ve daha az internet kullanan öğrencilerinin bilgi desteği alt boyut puan ortalamaları 14.87, 2-3 saat internet kullanan öğrencilerinin 14.87, 4-5 saat internet kullanan öğrencilerinin 17.04, 6-7 saat internet kullanan öğrencilerinin 16.27 ve 8 saat ve daha fazla internet kullanan öğrencilerinin ise 18.86 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.5.3.2’de verilmiştir.

Tablo 4.5.3.2. İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	989.114	4	247.279	1.709	.146
Gruplar İçinde	77677.860	537	144.652		(Welch Testi p değeri .165)
Toplam	78666.674	541			

$p < .05$

Bilgi desteği alt boyutu varyans homojenliğini tespit etmek için Levene Testi yapılmış ve .022 değeri $p < .05$ düzeyinde homojen bulunmamıştır. Tablo 4.5.3.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin internet kullanım süresi değişkenine göre araçsal destek alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Welch Testi ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.709 F değeri .05 düzeyinde ve Welch testi .165 değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.5.4. Araçsal destek alt boyut puanları

Tablo 4.5.4.1. *İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri*

	İnternet Kullanım Süresi	N	$\bar{X}$	SS
Araçsal Destek	1 saat ve daha az	31	10.16	11.19
	2-3 saat	123	10.90	10.13
	4-5 saat	167	11.96	10.28
	6-7 saat	126	11.63	11.52
	8 saat ve daha fazla	95	14.37	11.71

Tablo 4.5.4.1 incelendiğinde 1 saat ve daha az internet kullanan öğrencilerinin araçsal destek alt boyut puan ortalamaları 10.16, 2-3 saat internet kullanan öğrencilerinin 10.90, 4-5 saat internet kullanan öğrencilerinin 11.96, 6-7 saat internet kullanan öğrencilerinin 11.63 ve 8 saat ve daha fazla internet kullanan öğrencilerinin ise 14.37 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.5.4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.5.4.2. *İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	807.031	4	201.758	1.709	.146
Gruplar İçinde	63388.371	537	118.042		(Welch Testi p değeri .191)
Toplam	64195.402	541			

$p < .05$

Araçsal destek alt boyutu varyans homojenliğini tespit etmek için Levene Testi yapılmış ve .013 değeri $p < .05$ düzeyinde homojen bulunmamıştır. Tablo 4.5.4.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin internet kullanım süresi değişkenine göre araçsal destek alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Welch Testi ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.709 F değeri .05 düzeyinde ve Welch testi .191 değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

4.5.5. Sanal sosyal destek toplam puanları

Tablo 4.5.5.1. *İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri*

	İnternet Kullanım Süresi	N	$\bar{X}$	SS
Sanal Sosyal Destek	1 saat ve daha az	31	58.00	47.33
	2-3 saat	123	57.82	38.67
	4-5 saat	167	62.62	38.42
	6-7 saat	126	60.62	44.72
	8 saat ve daha fazla	95	72.52	45.55

Tablo 4.46 incelendiğinde 1 saat ve daha az internet kullanan öğrencilerinin sanal sosyal destek alt boyut puan ortalamaları 58.00, 2-3 saat internet kullanan öğrencilerinin 57.82, 4-5 saat internet kullanan öğrencilerinin 62.62, 6-7 saat internet kullanan öğrencilerinin 60.62 ve 8 saat ve daha fazla internet kullanan öğrencilerinin ise 72.52 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.5.5.2’de verilmiştir.

Tablo 4.5.5.2. *İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	13304.888	4	3326.222	1.900	.109
Gruplar İçinde	939891.541	537	1750.264		(Welch Testi p değeri .153)
Toplam	953196.437	541			

$p < .05$

Sanal sosyal destek varyans homojenliğini tespit etmek için Levene Testi yapılmış ve .005 değeri $p < .05$ düzeyinde homojen bulunmamıştır. Tablo 4.5.5.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin internet kullanım süresi değişkenine göre araçsal destek puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Welch Testi ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 1.900 F değeri .05 düzeyinde ve Welch testi .153 değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

Sanal sosyal destek alt boyutları ve toplam puan ortalamaları internet kullanım süresi değişkenine göre incelendiğinde 8 saat ve daha fazla internet kullanan öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu, gruplar arasında internet kullanımına göre doğrusal bir artış olmadığı gözlemlenmiştir. Sanal sosyal destek alt boyut ve toplam puan ortalamalarında istatistiklere yansıyan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

4.6. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine İlişkin Bulgular

4.6.1. Duygusal destek alt boyut puanları

Tablo 4.6.1.1. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Sosyal Medya Hesap Sayısı	N	$\bar{X}$	SS
Duygusal Destek	Yok	46	15.73	11.71
	1 tane	217	17.54	10.74
	2-3 tane	206	18.64	11.07
	4 ve daha fazla	73	23.05	11.30

Tablo 4.6.1.1 incelendiğinde sosyal medya hesabı olmayan öğrencilerin duygusal destek alt boyut puan ortalamaları 15.73, 1 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerin 17.54, 2-3 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerin 18.64, 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı olan öğrencilerin ise 23.05 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.6.1.2’de verilmiştir.

Tablo 4.6.1.2. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	2064.425	3	688.142	5.653	.001*
Gruplar İçinde	65487.523	538	121.724		
Toplam	67551.948	541			

$p < .05$

Tablo 4.6.1.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin kullanılan sosyal medya hesap sayısı değişkenine göre duygusal destek alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 5.653 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla ileri analiz tekniklerinden Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.6.1.3’te verilmiştir.

Tablo 4.6.1.3. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Duygusal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	(I) Sos. Med. Hes. Sayısı	(J) Sos. Med. Hes. Sayısı	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Std. Hata	p
Duygusal Destek	Yok	1 tane	-1.80	1.79	.743
		2-3 tane	-2.90	1.79	.371
		4 daha fazla	-7.31*	2.07	.003*
	1 tane	2-3 tane	-1.09	1.07	.736
		4 daha fazla	-5.50*	1.49	.001*
	2-3 tane	4 ve daha fazla	-4.40*	1.50	.018*

$p < .05$

Kullanılan sosyal medya hesap sayısı değişkenine göre lise öğrencilerinin duygusal destek alt boyut puan ortalamalarına bağlı farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Post Hoc analizlerinden olan Tukey testi kullanılmış ve ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Tablo 4.6.1.3 incelendiğinde 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı kullanan lise öğrencileri duygusal destek alt boyut puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 23.05), sosyal medya hesabı olmayan ($\bar{X}$ = 15.73), 1 tane sosyal medya hesabı olan ($\bar{X}$ = 17.54) ve 2-3 tane sosyal medya hesabı olan ($\bar{X}$ = 18.64) lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

4.6.2. Sosyal Arkadaşlık alt boyut puanları

Tablo 4.6.2.1. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Sosyal Medya Hesap Sayısı	N	$\bar{X}$	SS
Sosyal Arkadaşlık	Yok	46	11.80	10.73
	1 tane	217	13.99	11.07
	2-3 tane	206	16.09	11.25
	4 ve daha fazla	73	20.30	12.24

Tablo 4.6.2.1 incelendiğinde sosyal medya hesabı olmayan öğrencilerin duygusal destek alt boyut puan ortalamaları 11.80, 1 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerin 13.99, 2-3 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerin 16.09, 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı olan öğrencilerin ise 20.30 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.6.2.2’de verilmiştir.

Tablo 4.6.2.2. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	2873.585	3	957.862	7.525	.000*
Gruplar İçinde	68478.852	538	127.284		
Toplam	71352.437	541			

$p < .05$

Tablo 4.6.2.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin kullanılan sosyal medya hesap sayısı değişkenine göre duygusal destek alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 7.525 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla ileri analiz tekniklerinden Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.6.2.3'te verilmiştir.

Tablo 4.6.2.3. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	(I) Sos. Med. Hes. Sayısı	(J) Sos. Med. Hes. Sayısı	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Std. Hata	p
Sosyal Arkadaşlık	Yok	1 tane	-2.19	1.83	.629
		2-3 tane	-4.28	1.83	.092
		4 daha fazla	-8.49*	2.12	.000*
	1 tane	2-3 tane	-2.09	1.09	.225
		4 daha fazla	-6.30*	1.52	.000*
	2-3 tane	4 ve daha fazla	-4.20	1.53	.032*

$p < .05$

Kullanılan sosyal medya hesap sayısı değişkenine göre lise öğrencilerinin sosyal arkadaşlık alt boyut puan ortalamalarına bağlı farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Post Hoc analizlerinden olan Tukey testi kullanılmış ve ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Tablo 4.6.2.3 incelendiğinde 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı kullanan lise öğrencileri duygusal destek alt boyut puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 20.30), sosyal medya hesabı olmayan ($\bar{X}$ = 11.80), 1 tane sosyal medya hesabı olan ($\bar{X}$ =13.99) ve 2-3 tane sosyal medya hesabı olan ($\bar{X}$ = 16.09) lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

4.6.3. Bilgi desteği alt boyut puanları

Tablo 4.6.3.1. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Sosyal Medya Hesap Sayısı	N	$\bar{X}$	SS
Bilgi Desteği	Yok	46	13.84	11.78
	1 tane	217	15.17	11.73
	2-3 tane	206	17.12	11.92
	4 ve daha fazla	73	20.83	12.56

Tablo 4.6.3.1 incelendiğinde sosyal medya hesabı olmayan öğrencilerin bilgi desteği alt boyut puan ortalamaları 1384, 1 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerin 15.17, 2-3 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerin 17.12, 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı olan öğrencilerin ise 20.83 olduğu görölmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.6.3.2’de verilmiştir.

Tablo 4.6.3.2. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	2152.303	3	717.434	5.045	.002*
Gruplar İçinde	76514.671	538	142.221		
Toplam	78666.974	541			

$p < .05$

Tablo 4.6.3.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin kullanılan sosyal medya hesap sayısı değişkenine göre duygusal destek alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 5.045 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla ileri analiz tekniklerinden Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.6.3.3’te verilmiştir.

Tablo 4.6.3.3. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Bilgi Desteği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	(I) Sos. Med. Hes. Sayısı	(J) Sos. Med. Hes. Sayısı	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Std. Hata	p
Bilgi Desteği	Yok	1 tane	-1.33	1.93	.902
		2-3 tane	-3.27	1.94	.332
		4 daha fazla	-6.98*	2.24	.011*
	1 tane	2-3 tane	-1.94	1.16	.336
		4 daha fazla	-5.65*	1.61	.003*
	2-3 tane	4 ve daha fazla	-3.70	1.62	.103

$p < .05$

Kullanılan sosyal medya hesap sayısı değişkenine göre lise öğrencilerinin bilgi desteği alt boyut puan ortalamalarına bağlı farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Post Hoc analizlerinden olan Tukey testi kullanılmış ve ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Tablo 4.6.3.3 incelendiğinde 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı kullanan lise öğrencileri duygusal destek alt boyut puan ortalamaları ($\bar{x}$ = 20.83), sosyal medya hesabı olmayan ($\bar{x}$ = 13.84) ve 1 sosyal medya hesabı olan ($\bar{x}$ = 15.17) lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

4.6.4. Araçsal destek alt boyut puanları

Tablo 4.6.4.1. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin N, $\bar{x}$ ve SS Değerleri

	Sosyal Medya Hesap Sayısı	N	$\bar{x}$	SS
Araçsal Destek	Yok	46	9.52	9.58
	1 tane	217	10.66	10.60
	2-3 tane	206	12.25	10.67
	4 ve daha fazla	73	16.56	11.90

Tablo 4.6.4.1 incelendiğinde sosyal medya hesabı olmayan öğrencilerin araçsal destek alt boyut puan ortalamaları 9.52, 1 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerin 10.66, 2-3 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerin 12.25, 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı olan öğrencilerin ise 16.56 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.6.4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.6.4.2. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	2198.967	3	732.989	6.361	.000*
Gruplar İçinde	61996.435	538	115.235		
Toplam	64195.402	541			

$p < .05$

Tablo 4.6.4.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin kullanılan sosyal medya hesap sayısı değişkenine göre araçsal destek alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 6.361 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla ileri analiz tekniklerinden Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.6.4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.6.4.3. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Araçsal Destek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	(I) Sos. Med. Hes. Sayısı	(J) Sos. Med. Hes. Sayısı	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Std. Hata	p
Araçsal Destek	Yok	1 tane	-1.14	1.74	.913
		2-3 tane	-2.73	1.75	.403
		4 daha fazla	-7.03*	2.02	.003*
	1 tane	2-3 tane	-1.58	1.04	.428
		4 daha fazla	-5.89*	1.45	.000*
	2-3 tane	4 ve daha fazla	-4.30*	1.46	.018

$p < .05$

Kullanılan sosyal medya hesap sayısı değişkenine göre lise öğrencilerinin araçsal destek alt boyut puan ortalamalarına bağlı farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Post Hoc analizlerinden olan Tukey testi kullanılmış ve ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Tablo 4.6.4.3 incelendiğinde 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı kullanan lise öğrencileri duygusal destek alt boyut puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 16.56), sosyal medya hesabı olmayan ($\bar{X}$ = 9.52), 1 sosyal medya hesabı olan ($\bar{X}$ = 10.66) ve 2-3 tane sosyal medya hesabı olan ($\bar{X}$ = 12.25) lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

4.6.5. Sanal sosyal destek toplam puanları

Tablo 4.6.5.1. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin N , $\bar{X}$ ve SS Değerleri

	Sosyal Medya Hesap Sayısı	N	$\bar{X}$	SS
Sanal Sosyal Destek	Yok	46	50.91	39.32
	1 tane	217	57.39	39.99
	2-3 tane	206	64.11	41.69
	4 ve daha fazla	73	80.75	44.87

Tablo 4.6.5.1 incelendiğinde sosyal medya hesabı olmayan öğrencilerin sanal sosyal destek puan ortalamaları 50.91, 1 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerin 57.39, 2-3 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerin 64.11, 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı olan öğrencilerin ise 80.75 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar tablo 4.6.5.2’de verilmiştir.

Tablo 4.6.5.2. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısına Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arasında	36698.314	3	12232.771	7.181	.000*
Gruplar İçinde	916498.123	538	1703.528		
Toplam	953196.437	541			

$p < .05$

Tablo 4.6.5.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin kullanılan sosyal medya hesap sayısı değişkenine göre sanal sosyal destek puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış, ortalamalar arasındaki farka ilişkin elde edilen 7.181 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla ileri analiz tekniklerinden Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.6.5.3’te verilmiştir.

Tablo 4.6.5.3. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine Göre Lise Öğrencilerinin Sanal Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	(I) Sos. Med. Hes. Sayısı	(J) Sos. Med. Hes. Sayısı	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Std. Hata	p
Sanal Sosyal Destek	Yok	1 tane	-6.47	6.69	.768
		2-3 tane	-13.20	6.73	.204
		4 daha fazla	-29.84*	7.76	.001*
	1 tane	2-3 tane	-6.72	4.01	.338
		4 daha fazla	-23.36*	5.58	.000*
	2-3 tane	4 ve daha fazla	-16.63*	5.62	.017*

$p < .05$

Kullanılan sosyal medya hesap sayısı değişkenine göre lise öğrencilerinin sanal sosyal destek puan ortalamalarına bağlı farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Post Hoc analizlerinden olan Tukey testi kullanılmış ve ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Tablo 4.6.5.3 incelendiğinde 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı kullanan lise öğrencileri sanal sosyal destek puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 80.75), sosyal medya hesabı olmayan ($\bar{X}$ = 50.91), 1 sosyal medya hesabı olan ($\bar{X}$ = 57.39) ve 2-3 tane sosyal medya hesabı olan ($\bar{X}$ = 64.11) lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

Sanal sosyal destek alt boyutları ve toplam puan ortalamaları sosyal medya hesap sayısı değişkenine göre incelendiğinde 4 ve daha fazla sosyal hesabı kullanan öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu, gruplar arasında internet kullanımına göre doğrusal bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Sanal sosyal destek alt boyut ve toplam puan ortalamalarında istatistiklere yansıyan anlamlı bir farklar ilgili tablolarda açıklanmıştır.

4.7. Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Değişkenine İlişkin Bulgular

4.7.1. Korelasyon Analizi

Tablo 4.7.1.1. Betimsel İstatistikler (N=542)

	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Sanal Sosyal Destek	62.54	41.97	.241	-.856
Sürekli Umut	46.78	12.61	-1.145	.909
Ergen İyi Oluş	47.58	9.59	-1.209	1.574

Tablo 4.7.1.1'e göre araştırma değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde Sanal sosyal destek, Sürekli Umut ve Ergen iyi oluş toplam puanlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 aralığında olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre araştırma değişkenlerine parametrik testler uygulanmıştır (George ve Mallery, 2010).

Lise öğrencilerinin duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutları ile sanal sosyal desteğin alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve aileyle ilişkiler, olumlu duygular, yaşam doyumu, önemli diğerleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmış ve korelasyon analizi sonuçları tablo 4.7.1.2'de verilmiştir.

Tablo 4.7.1.2. Sanal Sosyal Destek ile Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları (N=542)

		Duygusal Destek	Sosyal Arkadaşlık	Bilgi Desteği	Araçsal Destek	Sanal Sosyal Destek
Alternatif Yollar Düşüncesi	r	.141**	.092*	.123**	.122**	.130**
Eyleyici Düşünce	r	.118**	.077	.102*	.097*	.107*
Aileyle İlişkiler	r	.014	-.011	.009	.017	.008
Olumlu Duygular	r	.055	.041	.071	.060	.062
Yaşam Doyumu	r	.097*	.108*	.110*	.106*	.114**
Önemli Diğerleri	r	.094*	.077	.090*	.102*	.098*
	N	542	542	542	542	542

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 4.7.1.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutları ile sanal sosyal desteğin alternatif yollar düşüncesi alt boyutu arasında ve duygusal destek alt boyutu ile eyleyici düşünce alt boyutu arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ($p < 0.01$) anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutları ile sanal sosyal desteğin eyleyici düşünce alt boyutu arasında ise zayıf düzeyde pozitif yönlü ($p < 0.05$) anlamlı bir ilişki görülmüştür. Eyleyici düşünce ile sosyal arkadaşlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yani lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce puanları (sürekli umut düzeyleri) arttıkça sanal sosyal destekle ilgili puanları artmaktadır.

Tablo 4.7.1.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin duygusal destek, bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutları ile sanal sosyal desteğin yaşam doyumu ve önemli diğerleri alt boyutu arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ($p < 0.05$) anlamlı bir ilişki görülmüştür. Sosyal destek ile yaşam doyumu arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ($p < 0.05$) anlamlı bir ilişki varken önemli diğerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sanal sosyal desteğin ve alt boyutlarının aileyle ilişkiler ve olumlu duygular arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yani lise öğrencilerinin alternatif yaşam doyumu ve önemli diğerleri puanları (kısmi düzeyde ergen iyi oluş düzeyleri) arttıkça sanal sosyal destekle ilgili puanları artmaktadır.

Lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve aileyle ilişkiler, olumlu duygular, yaşam doyumu, önemli diğerleri puanlarının duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutları ile sanal sosyal destek puanlarını

yordayıp yordamadığına bakmak amacıyla Regresyon Analizi yapılmış ve alt boyutlar tek tek ele alınmıştır.

4.7.2. Duygusal Destek Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi

Tablo 4.7.2. Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Düzeylerinin Sanal Sosyal Desteğin Duygusal Destek Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (N=542)

R	R ²	AR ²		B	Std. Hata	β	t	p
.141	.020	.016	Sabit	12.716	1.84		6.898	.000
			Alternatif Yol. Düş.	.231	.127	.137	1.819	.069
			Eyleyici Düşünce	.008	.129	.005	.063	.950
.205	.042	.031	Sabit	12.205	2.786		4.381	.000
			Aileyle İlişkiler	-.796	.291	-.204*	-2.732	.007*
			Olumlu Duygular	-.018	.238	-.004	-.074	.941
			Yaşam Doyumu	.341	.229	.083	1.487	.137
			Önemli Diğerleri	.730	.281	.196*	2.603	.010*

$p < .05$

Tablo 4.7.2. incelendiğinde sürekli umut ve ergen iyi oluş düzeylerinin sanal sosyal desteğin duygusal destek alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığının belirlenmesinde Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modele birinci adımda girilen sürekli umut düzeyinin (alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce) modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.14$, $R^2=.02$, $F_{(2/539)}= 5.50$, $p=.004$). Sürekli umut düzeyi, duygusal destek varyansının %2'sini açıklamaktadır. Alternatif yollar düşüncesi ($\beta=.137$, $p>.05$) ve eyleyici düşünce ($\beta=.005$, $p>.05$) duygusal desteği etkilemedikleri görülmüştür. Modele ikinci adımda giren ergen iyi oluşun (aileyle ilişkiler, olumlu duygular, yaşam doyumu, önemli diğerleri) modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.20$, $R^2=.04$, $F_{(6/535)}= 3.90$, $p=.001$). Ergen iyi oluş düzeyi, sürekli umutla birlikte duygusal destekteki varyansın %4'ünü açıkladığı görülmüştür. Ergen iyi oluşunu destekleyen faktörlerden aileyle ilişkiler ($\beta=-.204$, $p<.05$) ve önemli diğerlerinin ($\beta=.196$, $p<.05$) duygusal desteğin önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Aileyle ilişkiler arttıkça sanal duygusal destek düşmekte, sanal duygusal destek arttıkça aileyle ilişkiler azalmaktadır. Önemli diğerleriyle ilişkiler arttıkça sanal duygusal destek artmakta, sanal duygusal destek arttıkça önemli diğerleriyle ilişkiler artmaktadır.

4.7.3. Sosyal Arkadaşlık Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi

Tablo 4.7.3. Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Düzeylerinin Sanal Sosyal Desteğin Sosyal Arkadaşlık Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (N=542)

R	R ²	AR ²		B	Std. Hata	β	t	p
.092	.008	.005	Sabit	11.563	1.906		6.068	.000
			Alternatif Yol. Düş.	.153	.131	.089	1.171	.242
			Eyleyici Düşünce	.006	.133	.003	.043	.965
.196	.038	.028	Sabit	11.636	2.869		4.056	.000
			Aileyle İlişkiler	-.940	.300	-.234*	-3.132	.002*
			Olumlu Duygular	-.060	.245	-.015	-.246	.806
			Yaşam Doyumu	.519	.236	.123*	2.201	.028*
			Önemli Diğerleri	.762	.289	.199*	2.636	.009*

$p < .05$

Tablo 4.7.3. incelendiğinde sürekli umut ve ergen iyi oluş düzeylerinin sanal sosyal desteğin sosyal arkadaşlık alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığının belirlenmesinde Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modele birinci adımda girilen sürekli umut düzeyinin (alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce) modele anlamlı katkısı bulunamamıştır ($R=.09$, $R^2=.01$, $F_{(2/539)}= 2.288$, $p=.102$). Sürekli umut düzeyi, sosyal arkadaşlık varyansının %1'ini açıklamaktadır. Alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutlarının sosyal arkadaşlığı yordamadığı görülmüştür. Modele ikinci adımda giren ergen iyi oluşun (aileyle ilişkiler, olumlu duygular, yaşam doyumu, önemli diğerleri) modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.20$, $R^2=.04$, $F_{(6/535)}= 3.55$, $p=.002$). Ergen iyi oluş düzeyi, sürekli umutla birlikte sosyal arkadaşlık varyansın %4'ünü açıkladığı görülmüştür. Ergen iyi oluşunu destekleyen faktörlerden sadece olumlu duygular hariç; aileyle ilişkiler ($\beta=-.234$, $p<.05$), yaşam doyumu ($\beta=-.123$, $p<.05$) ve önemli diğerlerinin ($\beta=.199$, $p<.05$) sosyal arkadaşlığın önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Aileyle ilişkiler arttıkça sanal sosyal arkadaşlık düşmekte, sanal sosyal arkadaşlık arttıkça aileyle ilişkiler azalmaktadır. Önemli diğerleriyle ilişkiler arttıkça sanal sosyal arkadaşlık artmakta, sanal sosyal arkadaşlık arttıkça önemli diğerleriyle ilişkiler artmaktadır.

4.7.4. Bilgi Desteği Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi

Tablo 4.7.4. Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Düzeylerinin Sanal Sosyal Desteğin Bilgi Desteği Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (N=542)

R	R ²	AR ²		B	Std. Hata	β	t	p
.123	.015	.012	Sabit	11.086	1.994		5.559	.000
			Alternatif Yol. Düş.	.224	.137	.124	.103	.103
			Eyleyici Düşünce	.000	.140	.000	-.004	.997
.203	.041	.030	Sabit	10.056	3.008		3.344	.001
			Aileyle İlişkiler	-.929	.315	-.220*	-2.953	.003*
			Olumlu Duygular	.105	.257	.024	.408	.683
			Yaşam Doyumu	.444	.247	.100	1.795	.073
			Önemli Diğerleri	.742	.303	.184*	2.448	.015*

$p < .05$

Tablo 4.7.4 incelendiğinde sürekli umut ve ergen iyi oluş düzeylerinin sanal sosyal desteğin bilgi desteği alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığının belirlenmesinde Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modele birinci adımda girilen sürekli umut düzeyinin (alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce) modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.12$, $R^2=.02$, $F_{(2/539)}=4.17$, $p=.016$). Sürekli umut düzeyi, duygusal destek varyansının %2'sini açıklamaktadır. Alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutlarının bilgi desteği düzeyini yordamadığı görülmüştür. Modele ikinci adımda giren ergen iyi oluşun (aileyle ilişkiler, olumlu duygular, yaşam doyumu, önemli diğerleri) modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.20$, $R^2=.04$, $F_{(6/535)}=3.83$, $p=.001$). Ergen iyi oluş düzeyi, sürekli umutla birlikte duygusal destekteki varyansın %4'ünü açıkladığı görülmüştür. Ergen iyi oluşunu destekleyen faktörlerden aileyle ilişkiler ($\beta = -.220$, $p<.05$) ve önemli diğerlerinin ($\beta = .184$, $p<.05$) bilgi desteğinin önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Aileyle ilişkiler arttıkça sanal bilgi desteği düşmekte, sanal bilgi desteği arttıkça aileyle ilişkiler azalmaktadır. Önemli diğerleriyle ilişkiler arttıkça sanal bilgi desteği artmakta, sanal bilgi desteği arttıkça önemli diğerleriyle ilişkiler artmaktadır.

4.7.5. Araçsal Destek Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi

Tablo 4.7.5. Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Düzeylerinin Sanal Sosyal Desteğin Araçsal Destek Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (N=542)

R	R ²	AR ²		B	Std. Hata	β	t	p
.122	.015	.011	Sabit	7.116	1.802		3.950	.000
			Alternatif Yol. Düş.	.215	.124	.132	1.737	.083
			Eyleyici Düşünce	-.019	.126	-.012	-.153	.879
.204	.042	.031	Sabit	6.038	2.716		2.223	.027
			Aileyle İlişkiler	-.815	.284	-.214*	-2.870	.004*
			Olumlu Duygular	-.009	.232	-.002	-.040	.968
			Yaşam Doyumu	.382	.223	.096	1.710	.088
			Önemli Diğerleri	.773	.274	.213*	2.826	.005*

$p < .05$

Tablo 4.7.5 incelendiğinde sürekli umut ve ergen iyi oluş düzeylerinin sanal sosyal desteğin araçsal destek alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığının belirlenmesinde Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modele birinci adımda girilen sürekli umut düzeyinin (alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce) modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.12$, $R^2=.02$, $F_{(2/539)}= 4.09$ $p=.017$). Sürekli umut düzeyi, duygusal destek varyansının %2'sini açıklamaktadır. Alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutları araçsal destek düzeyini yordamadığı görülmüştür. Modele ikinci adımda giren ergen iyi oluşun (aileyle ilişkiler, olumlu duygular, yaşam doyumu, önemli diğerleri) modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.20$, $R^2=.04$, $F_{(6/535)}= 3.90$, $p=.001$). Ergen iyi oluş düzeyi, sürekli umutla birlikte duygusal destekteki varyansın %4'ünü açıkladığı görülmüştür. Ergen iyi oluşunu destekleyen faktörlerden aileyle ilişkiler ($\beta= -.214$, $p<.05$) ve önemli diğerlerinin ($\beta= .213$, $p<.05$) araçsal desteğin önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Aileyle ilişkiler arttıkça sanal araçsal destek düşmekte, sanal araçsal destek arttıkça aileyle ilişkiler azalmaktadır. Önemli diğerleriyle ilişkiler arttıkça sanal araçsal destek artmakta, sanal araçsal destek arttıkça önemli diğerleriyle ilişkiler artmaktadır.

4.7.6. Sanal Sosyal Destek Toplam Puanına İlişkin Regresyon Analizi

Tablo 4.7.6. Sürekli Umut ve Ergen İyi Oluş Düzeylerinin Sanal Sosyal Destek Toplam Puanına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (N=542)

R	R ²	AR ²		B	Std. Hata	β	t	p
.130	.017	.013	Sabit	42.480	6.935		6.125	.000
			Alternatif Yol. Düş.	.823	.477	.131	1.726	.085
			Eyleyici Düşünce	-.006	.485	-.001	-.012	.990
.218	.047	.037	Sabit	39.935	10.436		3.827	.000
			Aileyle İlişkiler	-3.481	1.092	-.237*	-3.188	.002*
			Olumlu Duygular	.018	.892	.001	.020	.984
			Yaşam Doyumu	1.685	.858	.110	1.964	.050
			Önemli Diğerleri	3.007	1.051	.215*	2.861	.004*

$p < .05$

Tablo 4.7.6 incelendiğinde sürekli umut ve ergen iyi oluş düzeylerinin sanal sosyal destek toplam puanını anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığının belirlenmesinde Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modele birinci adımda girilen sürekli umut düzeyinin (alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce) modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.13$, $R^2=.02$, $F_{(2/539)}= 4.63$, $p=.010$). Sürekli umut düzeyi, duygusal destek varyansının %2'sini açıklamaktadır. Alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutlarının sanal sosyal destek düzeyini yordamadığı görülmüştür. Modele ikinci adımda giren ergen iyi oluşun (aileyle ilişkiler, olumlu duygular, yaşam doyumu, önemli diğerleri) modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.22$, $R^2=.05$, $F_{(6/535)}= 4.43$, $p=.000$). Ergen iyi oluş düzeyi, sürekli umutla birlikte duygusal destekteki varyansın %5'ini açıkladığı görülmüştür. Ergen iyi oluşunu destekleyen faktörlerden aileyle ilişkiler ($\beta= -.237$, $p<.05$) ve önemli diğerlerinin ($\beta= .215$, $p<.05$) sanal sosyal desteğin önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Aileyle ilişkiler arttıkça sanal sosyal destek düşmekte, sanal sosyal destek arttıkça aileyle ilişkiler azalmaktadır. Önemli diğerleriyle ilişkiler arttıkça sanal sosyal destek artmakta, sanal sosyal destek arttıkça önemli diğerleriyle ilişkiler artmaktadır.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA

Bu bölümde, lise öğrencilerinin sanal sosyal destek, umut ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan araştırma kapsamında elde edilen nicel bulgular literatür ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1.1. Cinsiyet ve Sanal Sosyal Destek

Bu araştırmada; lise öğrencilerinin duygusal destek, bilgi desteği, sosyal arkadaşlık ve araçsal destek alt boyutları ve sanal sosyal destek toplam puan ortalamalarına göre erkek öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Başka bir deyişle erkek öğrencilerin sanal sosyal destek puanları daha yüksektir. Bulgu ile lise öğrencileriyle yapılan literatür incelendiğinde bazı araştırmalar ile benzer sonuç elde edildiği (Felnhofer, 2014; Gorrese, 2015; Banyai, Zsila, Kiraly vd., 2017; Armstrong, Dubow ve Domoff, 2019) görülmektedir.

Sanal sosyal destek düzeyinin gençlerde kız öğrencilerle de yüksek olduğu ve araştırma bulgularımızla uyuşmadığı (Tifferet, 2020; Cingel vd., 2022) araştırmaların olduğu görülmektedir. Ancak algılanan sosyal destek ile yani yüzyüze alınan sosyal destek düzeyinin çoğunlukla kız öğrencilerde yüksek olduğu (Bokhorst, Sumter ve Westenberg, 2010; Köseoğlu ve Erçevik, 2015; Turgut ve Çapan, 2017) görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre farklı bulgulara ulaşılmasını Chou ve Condron (2005) ayrıntılı bir şekilde incelemiş ve araştırmalarda seçilen yöntem ve örnekleme göre sonuçların değiştiğini belirtmektedir (Akt. Batıgün ve Kılıç, 2011).

Kayri, Tanhan ve Tanrıverdi (2014) erkek öğrencilerinin lehine internet bağımlılığı düzeyini daha yüksek bulmuştur. Bu sonucun üzerinde kültürel etkenler, internet kullanım süresi, aile ortamı, internete bağlanma imkanları, ebeveyn çalışma şartları ve eğitimi, sosyal çevre gibi durumların etkisi olabileceğini belirtmiştir. Sanal sosyal desteğe bireylerin internet aracılığı ile ulaşması düşünüldüğünde sonuçların birbirini desteklediği düşünülebilir. Benzer şekilde Kuzucu, Bulut ve ark. (2015) da erkek üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarını kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ve sanal sosyal destek ile

problemli internet kullanımına etkisi olduğunu belirtmiştir. Lise kademesinde cinsiyetler arasında internete ulaşma imkanlarının benzer olmasıyla beraber lise ve üniversite öğrencilerinin internette daha çok vakit geçirdiği ve sanal sosyal destek aldığı şeklinde yorumlanabilir.

Sosyal destek aile, arkadaş ve öğretmen gibi kaynaklardan alınırken internetin gelişimi ve hızıyla beraber son yıllarda sanal kaynaklardan alınmaya başlamıştır. Bu zamana kadar yapılan çalışmalarda kız öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin daha yüksek puana sahip olması iletişim ve empati becerileri, duygusal paylaşımları ve kendini açmalarını daha rahat yapabilmeleri, sosyal bağ kurmayı sevmeleri, sosyal destek alıp vermeyi tercih etmelerinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Sanal sosyal destek düzeylerindeki cinsiyete göre farklılaşma ise erkeklerin beklentileri ve algılarına, çevrimiçi geçirdikleri vakite, kullandıkları uygulama ve platformların amaç ve işlevine (oyun ve eğlence amaçlı), kültürel ve çevresel etkenlere, kısa sürede birçok kişiye ulaşma gibi sebeplerden kaynaklı olabilmektedir. Kızlar sosyal platformları iletişim ve etkileşim gibi daha duygusal işlevler için kullanırken sanal ortamlarda yüksek sosyal destek hissedebileceği gibi olumsuz durumlarla da karşılaşabilmektedir. Erkekler ise kendilerini açmadan anlık eğlence, oyun, vakit geçirme aracı olarak çevrimiçi oldukları için gerçekte sosyal destek düzeyi düşük olsa bile olumlu vakit geçirdiği ve beklentiye girmedikleri için yüksek sosyal destek hissetmektedirler. Verilen sosyal destekten ziyade bireyin algıladığı sosyal destek düzeyinin önemi anlaşıldığı gibi muhatap olunan sanal sosyal destekten ziyade yine bireyin algıladığı sanal sosyal destek düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmayı ortaya koyduğu düşünülmektedir.

5.1.2. Yaş ve Sanal Sosyal Destek

Bu araştırmada; lise öğrencilerinin sosyal arkadaşlık alt boyutunda 16 yaş lise öğrencilerinin, 17 yaş lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bilgi desteği alt boyutunda ve sanal sosyal destek toplam puan düzeyine göre 16 yaş lise öğrencilerinin 14 yaş ve 17 yaş lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer karşılaştırmalarda anlamlı bir fark yoktur.

Bulguya göre gençlerin algılanan sosyal destek düzeylerinin yaş arttıkça sosyal destek düzeyinin de arttığı tahmin edilmektedir. Bu sonucun ana sebepleri gencin yaşla beraber bağımsızlaşması, olgunlaşması, akran ilişkilerine öncelik vermesi, duygu düzenleme ve baş etme becerilerini geliştirmesi, daha sağlıklı iletişim ve bağ kurabilmesi, sorumluluk

bilinci oluşturması gibi durumlarla açıklanabilir. Kırık, Aslan ve arkadaşları (2015)'da 14 yaşından 17 yaşına kadar sosyal medya bağımlılığının arttığını 18 yaşından sonra ise bağımlılık düzeyinin düştüğünü belirtmişlerdir. Yaş arttıkça gençlerin sosyal medya kullanım süresini ve bağımlılık durumlarını daha kontrol edebildikleri şekilde yorumlanabilir.

Literatür incelendiğinde yaş grupları arasında değışken sonuçlar olduğu çünkü kısa aralıklar olduğu ancak diğerk gelişim dönemleriyle daha anlamlı farklar çıkabileceğı belirtilmektedir. Bulgumuzda 16 yaşındaki bireylerin gelişim aşaması, sınıfı, geleceğe bakış açısı düşünöldüğünde aileden ziyade arkadaşlığın önem kazandığı, LGS'yi atlatmanın ve YKS'ye daha zaman olmasının rahatlığıyla, okula ve sınıfa uyum sürecinin sağılandığı, kendinin farkına vardığı ve sosyal etkinlikler yapabilmek için zamanının olduğu ve böylelikle sanal ortamlarda daha iletişim ve etkileşim kurarak sanal sosyal destek düzeyini 14 ve 17 yaş grubuna göre daha yüksek hissetmektedir. Odak noktası yüzyüze ve sanal etkinlik ve ortamlardır. Kaygı ve stres faktörlerinin yoğun olduğu yaşlarda ise birey olumsuz etkilenmekte ve kendini yalnız hissetmektedir.

5.1.3. Sınıf Düzeyi ve Sanal Sosyal Destek

Bu araştırmada; lise öğrencilerinin duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteğı ve araçsal destek alt boyutları ile sanal sosyal destek düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Yani hazırlık, 9, 10, 11 ve 12. Sınıf düzeyleri arasında sanal sosyal destek anlamında anlamlı farklılık yoktur. Bulgu ile lise öğrencileriyle yapılan literatür incelendiğinde bazı araştırmalar ile benzer sonuç elde edildiğı (Kayri vd, 2014; Metin vd., 2022) görölmektedir.

Kayri, Tanhan ve Tanrıverdi (2014)'nin internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada da sınıf değışkenine göre internet bağımlılığı puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmamıştır. Benzer şekilde şahin, Aydın ve Balay (2016) da üniversite öğrencilerinin eğitsel internet kullanımı ile internet bağımlılığı arasında sınıf düzeyine göre bir farklılaşma olmadığını belirtmişlerdir. Günümüzde gençlerin telefona, internete ve sosyal medyaya ulaşımının kolaylaşmış olmasına bağlayabiliriz. Lise öğrencilerinin benzer şekilde internete ve sosyal medyaya bağlanma imkanlarının olması sınıf değışkeninin bir etken olmadığını göstermektedir.

Borak ve Beki (2021)'nin lise öğrencileriyle yaptığı sosyal medya bağımlılığı konusundaki araştırmada 11. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre internette meşguliyet puanlarının daha yüksek olduğu ve bu durumun da internet tutumu ile akademik başarıya yansıdığı belirtilmiştir. Karataş (2012) ise 9. Sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyinin diğer sınıflara göre yüksek olduğunu belirtmiş ve bu durumu 9. Sınıf öğrencilerinin liseye yeni başladıkları için yani okula uyum aşamasında ailesinden ve öğretmeninden daha çok destek almasına bağlamıştır. Sanal sosyal desteğin ise internet, online oyun, sosyal medya vb. üzerinden alındığı, aile ve öğretmenlerden yani yakın çevre olmayan kişi ve kurumlardan alınabildiği düşünüldüğünde somut bir sosyal destek farkı hissedilmemiş olabilir.

Toplumumuzda ortaokulda kendine ait telefonu olan öğrenci sayısının sınırlı olduğu, LGS'den sonra birçok ailenin motivasyon amaçlı çocuklarına telefon almalarıyla beraber internete ve çevrimiçi platformlara erişim kolaylaşmaktadır. 9. Sınıftan itibaren gençlerin kendilerine ait telefonları olması sınıf ve yaş değişkeninin etkisini ortadan kaldırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonucumuzu destekleyen ve farklılaşan sonuçların olduğu araştırmaların varlığı cinsiyet ve yaş değişkenine göre araştırma örnekleme ve yöntemi ile kültürel değerlere göre değişmesine bağlanabilir. Aynı örneklemelerde sanal sosyal destek ile algılanan sosyal destek puanlarının araştırılması daha sağlıklı değerlendirmelere yardımcı olabilir.

5.1.4. Okul Türü ve Sanal Sosyal Destek

Bu araştırmada; lise öğrencilerinin duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği alt boyutları ile sanal sosyal destek düzeylerinin okul türüne göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Sadece araçsal destek alt boyutunda İmam Hatip, Spor, Güzel Sanatlar Lisesi gibi okul türünde okumakta olan öğrencilerin sanal sosyal destek puanları Anadolu Lisesinde okumakta olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. İmam hatip ve diğer lise türlerinde okumakta olan öğrencilerin maddi ve somut anlamda sosyal destek alıp verdiği söylenebilir.

Sosyal medya bağımlılık düzeyinin okul türüne göre farklılaşmadığı (Deniz ve Gürültü, 2018), Dijital bağımlılık düzeyine göre yapılan çalışmada ise imam hatip lisesinde

okuyan öğrencilerin dijital bağımlılığının anlamlı düzeyde düşük olduğu (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018) görülmektedir.

Lise öğrencilerinin internete ulaşma, geçirdiği zaman gibi durumların benzer olması okul türü farklı olsa bile sanal sosyal destek puanını etkilememektedir. Aslında okul türüne göre anlamlı bir farklılaşma beklenmekteydi. Başarı ve gelecek beklentisinin yüksek olduğu Fen, Sosyal bilimler ve Anadolu liselerinde okumakta olan öğrencilerin interneti ve sosyal medyayı daha bilinçli kullanması ve buna bağlı olarak sanal sosyal destek puanlarının farklılaşması düşünülüyordu. Ancak öğrencilerin sanal ortamlarda vakit geçirirken gelecek ve başarı beklentilerine göre hareket etmediği, oyun ve eğlence amaçlı kullandıkları (Batıgün ve Kılıç, 2011) için farklılaşma olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

5.1.5. İnternet Kullanım Süresi ve Sanal Sosyal Destek

Bu araştırmada; lise öğrencilerinin duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutları ile sanal sosyal destek düzeylerinin internet kullanım sürelerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. 1 saat ve daha az, 2-3 saat, 4-5 saat, 6-7 saat ile 8 saat ve daha fazla internet kullanımı olarak beş grup altında sanal sosyal destek puanları incelenmiş ancak istatistiksel düzeyde anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

İnternet kullanım süresinin internet bağımlılığına etkisi olmadığını, internetin ne kadar süre kullanıldığından ziyade kullanım amacının internet bağımlılığına veya problemli davranışlara neden olduğunu belirtmişlerdir (Şahin vd., 2016). Benzer şekilde internette geçirilen süreden ziyade internetin kullanım amacı ve kullanılan uygulamaların sanal sosyal destek düzeyini etkilediği söylenebilir.

Sosyal medyada geçirilen süre arttıkça sosyal medya bağımlılığı veya internet bağımlılığının da arttığı ve internette geçirilen süre arttıkça bireyin kontrol mekanizmasının da zayıfladığı, internette geçirilen süre arttıkça duygusal desteğe duyulan ihtiyacın arttığı ancak yüz yüze aile ve arkadaştan alınan sosyal desteğin zayıfladığı sonucuna ulaşılmıştır (Balcı ve Kaya, 2021; Yıldız ve Koçak, 2020; Barut, 2019; Kırık vd., 2015). Gencin sosyal destek algısı arttıkça interneti kullanma süresinin azaldığı, internet kullanım süresi azaldıkça internet ve sosyal medya bağımlılığının azaldığı sonucuna ulaşılabilir. Başka bir deyişle yüz yüze alınan sosyal destek arttıkça sanal sosyal destek düzeyi azalabilir. Bu araştırmalarda algılanan sosyal destek araştırıldığı için sanal sosyal destek konusunda bu çalışmanın

literatüre katkısı olacağı düşünülmekte ve farklı örneklerle ve değişkenlerle çalışmalara ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır.

İnternet kullanım süresinin artması gençlerin sanal ortamlarda sosyal destek alıp vermesinden ziyade eğlence, can sıkıntısı, hoş vakit geçirme gibi internette beklentisiz ve amaçsız dolaşmasına bağlanabilir. Sanal ortamda dikkatsiz ve akış halinde geçirilen sürenin sanal sosyal destek düzeyine bir etkisi olmayacağı düşünülebilir.

5.1.6. Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı ve Sanal Sosyal Destek

Bu araştırmada; duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutunda ve sanal sosyal destek toplam puanlarına göre 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı kullanan lise öğrencilerinin, sosyal medya hesabı olmayan, 1 tane sosyal medya hesabı olan veya 2-3 tane sosyal medya hesabı olan lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yani 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı kullanan gençlerin diğer öğrencilere göre sanal sosyal destek puanları daha yüksektir ve diğer gruplar arasında hesap sayısı arttıkça sanal sosyal destek puanları artmakta ancak istatistiksel anlamda bir fark görülmemektedir.

Akyürek (2020), 404 lise öğrencisinin yüzde 94'nün herhangi bir sosyal medya hesabına üye olduğunu, yüzde 65,1'inin ise üç yıldan fazladır sosyal medya ağını kullandığını, yüzde 60,4'ünün her gün bir kereden daha çok sosyal medyayı kullandığını, yüzde 42,8'inin ortalama 1-3 saatini sosyal medyada geçirdiğini, yüzde 54,2'sinin instagram sosyal ağını tercih ettiğini belirtmiştir. Sosyal medya hesabı olan öğrencilerin internet kullanım oranının ve sosyal medyaya başvurma oranının yükseldiği ve buna bağlı olarak sanal sosyal destek düzeyinin de aktif kullanılan hesap sayısına göre yükseldiği düşünülebilir.

Yıldız ve Koçak (2020), üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada gençlerin sosyal medyada 1-3 saat aktif olduğunu ve en çok eğlence amaçlı kullandıklarını belirtmişlerdir. Sosyal medya bağımlılığı ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olanların internet bağımlılığı oranının düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gençlerin algılanan sosyal destek düzeyi düştükçe daha çok internete başvurdıkları, interneti kullanma süresi arttıkça daha çok sosyal medya hesabı

kullandıkları ve böylelikle ihtiyaçları olan sosyal desteği sanal ortamda almaya çalıştıkları düşünülebilir.

Tok ve Aldemir (2023), sanal sosyal destek düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Var olan sosyal medya bağımlılığını, sanal sosyal desteğin devam ettirebileceğini ve sosyal destek alabilmek için sosyal medyayı daha fazla kullanmasına sebep olabileceğini belirtmiştir. Gençlerin kullandığı sosyal medya hesap sayısından ziyade kullandığı sosyal medya hesabında ne kadar süre geçirdiği ve sosyal medya bağımlılık düzeyi sanal sosyal destek düzeyinde farklılaşmaya sebep olabilir. Son yıllarda popülerlik kazanan sanal sosyal destek kavramının farklı değişken ve örneklemelerle çalışılmasına ihtiyaç olduğu, bu çalışmanın bulgularının bu konuda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.1.7. Umut ve İyi Oluş ile Sanal Sosyal Destek

Bu araştırmada; duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutunda ve sanal sosyal destek toplam puanları ile Sürekli umut (alternatif yollar düşüncesi alt boyutu ve eyleyici düşünce alt boyutu) ve Ergen İyi Oluş düzeyleri (aileyle ilişkiler alt boyutu, olumlu duygular alt boyutu, yaşam doyumu alt boyutu, önemli diğerleri alt boyutu) ile ilişkisi incelenmiştir.

Sürekli Umut Düzeylerine göre lise öğrencilerinin;

- Duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutları ve sanal sosyal desteğin toplam puanı ile alternatif yollar düşüncesi alt boyutu arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ($p<0.01$) anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Duygusal destek alt boyutu ile eyleyici düşünce alt boyutu arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ($p<0.01$) anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutları ve sanal sosyal desteğin toplam puanı ile eyleyici düşünce alt boyutu arasında ise zayıf düzeyde pozitif yönlü ($p<0.05$) anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Eyleyici düşünce ile sosyal arkadaşlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kısaca lise öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce alt boyut puanları yani sürekli umut düzeyleri arttıkça sanal sosyal destekle ilgili puanları artmaktadır.

Tarhan ve Bacanlı (2016) nitel bir çalışma yöntemiyle olan ilkokuldan üniversiteye umut kavramını ayrıntılı incelemişler ve umutlu bireylerin genelde kendilerinden destek aldıklarını ancak umut düzeyi düşük bireylerin dışardan sosyal desteğe başvurdıklarını belirtmişlerdir. Öncelikle aile, özel biri ve arkadaş şeklinde sosyal destek kaynaklarını sıralamışlardır. Umut kavramının, başa çıkma, sosyal destek arama, kabul görme, duygusal destek arama gibi konularla sıkı bir bağı olduğunu, umut düzeyi yüksek bireylerin daha rahat çevresiyle bağ kurabildiğini ve iletişime geçebildiğini ifade etmişlerdir. Çalışmamızla tutarlılık gösteren bu araştırma umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin sanal ortamlarda da sosyal desteğe başvurma ve sosyal destek verme konusunda daha rahat olduklarını, yaşadıkları sanal durum, etkileşim, beğeni ve olayları daha olumlu ve umutlu değerlendirdikçe algıladığı sanal sosyal destek düzeyinin arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Lei, Han ve Liu (2020) tarafından yapılan felçli hastalar üzerinde yapılan umut ve sosyal destekle ilgili çalışmada sosyal desteğin umudu arttırdığı ve hastaların yaşam tarzını değiştirirken sosyal desteğin önleyici bir faktör olabileceğini, hastaların özyönetimini arttırdığını belirtmişlerdir. Benzer bir şekilde Zhu vd. (2023) ve Tao vd. (2022) kanserli hastalarla çalışmış ve sosyal desteğin umut düzeyini etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Sosyal desteğin tampon görevi gördüğü vurgulanmıştır. Sosyal destek düzeyi arttıkça umut düzeyi artmaktadır. Yani sanal sosyal destek ile umut arasında da benzer yapıda bir ilişki olduğu söylenebilir. Umudlu gençlerin sanal ortamlarda geçirdikleri vakitte sosyal destek algıladıkları söylenebilir.

Son yıllarda covid-19 pandemi dönemi ve devamında yüz yüze gelinemediği durumlarda sanal ortamlarda sunulan sosyal desteğin önemi arttığı, hastalık veya zorlu yaşam olaylarında sağlanan sosyal desteğin, bireylerin baş etmede ve olumlu düşünme inançlarını arttırdığı söylenebilir. Fiziksel veya sanal bağ içinde sunulmasının fark etmeksizin bireyin ihtiyaç duyduğunda aldığı sosyal desteğin önemli olduğu sonucuna varılabilir. Umudlu gençlerin, fiziksel veya sanal sosyal destek kaynaklarını daha etkili kullandığı, var olan sosyal desteği daha aktif hissettiği ve algıladığı düşünülebilir.

Ergen İyi Oluş Düzeylerine göre lise öğrencilerinin;

- Duygusal destek, bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutları ve sanal sosyal desteğin toplam puanı ile yaşam doyumu ve önemli diğerleri alt boyutu arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ($p<0.05$) anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

- Sosyal destek ile yaşam doyumu arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ($p<0.05$) anlamlı bir ilişki varken önemli diğerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- Sanal sosyal desteğin toplam puanı ve alt boyutlarının düzeyleri ile aileyle ilişkiler ve olumlu duygular alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kısaca lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve önemli diğerleri puanları yani ergen iyi oluş düzeyleri arttıkça kısmi düzeyde sanal sosyal destekle ilgili puanları da artmaktadır.

Sürekli umut düzeyi, *duygusal desteğin* %2'sini; sürekli umut ile ergen iyi oluş düzeyiyle birlikte %4'ünü açıklamaktadır. Aileyle ilişkiler ve önemli diğerleri alt boyutları duygusal desteği yordamakta iken diğer alt boyutlarının duygusal desteği etkilemediği görülmektedir. Ergen iyi oluş düzeyi, kısmen duygusal destek alt boyutunu etkiliyor denilebilir.

Sürekli umut düzeyi, *sosyal arkadaşlık düzeyinin* %1'ini; sürekli umut ile ergen iyi oluş düzeyiyle birlikte %4'ünü açıklamaktadır. Aileyle ilişkiler, yaşam doyumu ve önemli diğerleri alt boyutlarının sosyal arkadaşlığı önemli düzeyde yordamakta iken diğer alt boyutların etkilemediği görülmektedir. Ergen iyi oluş düzeyi, sosyal arkadaşlık alt boyutunu etkiliyor denilebilir.

Sürekli umut düzeyi, *bilgi desteğinin* %2'sini; sürekli umut ile ergen iyi oluş düzeyiyle birlikte %4'ünü açıklamaktadır. Aileyle ilişkiler ve önemli diğerleri alt boyutları bilgi desteği düzeyini yordamakta iken diğer alt boyutlarının etkilemediği görülmektedir. Ergen iyi oluş düzeyi, kısmen bilgi desteği alt boyutunu etkiliyor denilebilir.

Sürekli umut düzeyi, *araçsal desteğin* %2'sini; sürekli umut ile ergen iyi oluş düzeyiyle birlikte %4'ünü açıklamaktadır. Aileyle ilişkiler ve önemli diğerleri alt boyutları araçsal destek düzeyini yordamakta iken diğer alt boyutlarının etkilemediği görülmektedir. Ergen iyi oluş düzeyi, kısmen bilgi desteği alt boyutunu etkiliyor denilebilir.

Sürekli umut düzeyi, *sanal sosyal destek toplam puanının* %2'sini; sürekli umut ile ergen iyi oluş düzeyiyle birlikte %5'ini açıklamaktadır. Aileyle ilişkiler ve önemli diğerleri alt boyutları araçsal destek düzeyini yordamakta iken diğer alt boyutlarının etkilemediği görülmektedir. Ergen iyi oluş düzeyi, kısmen sanal sosyal destek düzeyini etkiliyor denilebilir.

Yalçın (2015), 35 çalışmada meta-analiz yoluyla iyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiş ve iki kavram arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu, çocuk ve ergenlerde bu ilişkinin daha düşük olduğunu belirtmektedir. Çalışmamızda ulaştığımız pozitif yönde ve düşük düzeydeki ilişki ile uyumaktadır. İyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bireylerin sosyal destek alırken sırasıyla ailesine, önemli diğerlerine, arkadaş ve öğretmenlerine başvurdıkları düşünülünce iyi oluş düzeyi yüksek öğrencilerin yüz yüze çevresinden özellikle ailesinden yeteri kadar sosyal desteği aldığını ve sanal ortamlarda sosyal destek alma ihtiyacı duymadığı ve bu da algıladığı sanal sosyal destek düzeyini azalttığını varsayabiliriz.

5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde sosyal destek, umut ve öznel iyi oluş kavramlarında bulgulara dair sonuçlar ve sonuçlara ilişkin öneriler yer almaktadır.

Yapılan bu araştırma lise öğrencilerinden oluşan bir örneklem olmasından kaynaklı bazı sınırlılıkları vardır. Kırşehir ilinde bulunan lise öğrencileri ile çalışılmıştır. Daha sağlıklı çıkarımlarda bulunabilmek için daha kapsamlı ve çeşitli örneklemlemlerle çalışmaya ihtiyaç vardır. Literatürde sanal sosyal desteğin son yıllarda popülerlik kazanan bir kavram olduğu, karşılaştırma ve öngörülerde bulunmanın kısıtlı olduğu görülmektedir. Çevrimiçi destek gruplarının özellikle sağlık, kanserli-felçli-diyabetli hastalar, annelik gibi konularında facebook, forumlar gibi ortamlarda uzun zamandır yararlanıldığı ancak sanal sosyal destek olarak ilgili araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

5.2.1. Sonuçlar

1. Ergenlerde cinsiyete göre sanal sosyal destek (duygusal destek, bilgi desteği, sosyal arkadaşlık ve araçsal destek) düzeyleri erkek öğrencilerde daha yüksektir.
2. Ergenlerde yaşa göre sosyal arkadaşlık düzeyi 16 yaş lise öğrencilerinin 17 yaş lise öğrencilerine göre daha yüksektir. Bilgi desteği ve sanal sosyal destek düzeyi, 16 yaş lise öğrencilerinin 14 yaş ve 17 yaş lise öğrencilerinden daha yüksektir. Yapılan diğer karşılaştırmalarda anlamlı bir fark yoktur.
3. Ergenlerde okul türüne göre sanal sosyal destek (duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği) düzeyleri farklılaşma yoktur. Sadece araçsal destek alt boyutunda İmam Hatip, Spor, Güzel Sanatlar Lisesi gibi okul türünde okumakta olan öğrencilerin sanal sosyal

destek puanları Anadolu Lisesinde okumakta olan öğrencilere göre daha yüksektir.

4. Ergenlerde internet kullanım sürelerine göre sanal sosyal destek (duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek) düzeyleri fark göstermemektedir.
5. Ergenlerde kullanılan sosyal medya hesap sayısına göre sanal sosyal destek (duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek) düzeyleri 4 ve daha fazla sosyal medya hesabı kullanan öğrencilerin, diğer öğrencilere göre daha yüksektir. Sosyal medya hesap sayısı arttıkça sanal sosyal destek puanları da artmaktadır.
6. Ergenlerde umut kavramına göre *sanal sosyal destek* (duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek) düzeyleri *alternatif yollar düşüncesi* alt boyutu arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Yani alternatif yollar düşüncesi arttıkça sanal sosyal destek de artmakta, alternatif yollar düşüncesi azaldıkça sanal sosyal destek de azalmaktadır.
7. Ergenlerde umut kavramına göre *duygusal destek* alt boyutu ile *eyleyici düşünce* alt boyutu arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Yani eyleyici düşünce arttıkça duygusal destek de artmakta, eyleyici düşünce azaldıkça duygusal destek de azalmaktadır.
8. Ergenlerde umut kavramına göre *eyleyici düşünce* ile *bilgi desteği, araçsal destek alt boyutları ve sanal sosyal destek düzeyleri* arasında ise zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Yani eyleyici düşünce arttıkça bilgi desteği, araçsal destek ve sanal sosyal destek de artmakta, eyleyici düşünce azaldıkça bilgi desteği, araçsal destek ve sanal sosyal destek de azalmaktadır.
9. Ergenlerde umut kavramına göre eyleyici düşünce ile sosyal arkadaşlık arasında bir farklılaşma gözlenmemiştir.
10. Ergenlerde sürekli umut düzeyleri (alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce) arttıkça sanal sosyal destek de artmakta, sürekli umut düzeyleri (alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce) düzeyleri azaldıkça sanal sosyal destek de azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.
11. Ergenlerde öznel iyi oluşa göre yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile sanal sosyal destek (duygusal destek, bilgi desteği ve araçsal destek) düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif

yönlü anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Yani öznel iyi oluş (yaşam doyumu ve önemli diğerleri) arttıkça sanal sosyal destek (duygusal destek, bilgi desteği ve araçsal destek) de artmakta, öznel iyi oluş (yaşam doyumu ve önemli diğerleri) azaldıkça sanal sosyal destek (duygusal destek, bilgi desteği ve araçsal destek) de azalmaktadır.

12. Ergenlerde öznel iyi oluşa göre yaşam doyumu ile sosyal arkadaşlık desteği düzeyi arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gözlemlenmişken önemli diğerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yani yaşam doyumu arttıkça sosyal arkadaşlık da artmakta, yaşam doyumu azaldıkça sosyal arkadaşlık da azalmaktadır.
13. Ergenlerde öznel iyi oluşa göre aileyle ilişkiler ve olumlu duygular ile sanal sosyal destek (duygusal destek, sosyal arkadaşlık, bilgi desteği ve araçsal destek) düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılık yoktur.

5.2.2. Öneriler

- Araştırma sonuçlarının genellenebilmesi için sanal sosyal destek kavramı ile farklı yaş grupları ve farklı araştırma yöntemleriyle çalışılabilir ve ulaşılan sonuçlara göre farklı değişkenlerle ilişkileri incelenebilir.
- Gençlerin sanalda ve fiziken aldıkları sosyal destek arasında farklılaşma olup olmadığını görebilmek için sanal sosyal destek düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki incelenebilir.
- Araştırma sonuçlarına göre sanal sosyal destek ile yakından ilişkisi olduğu düşünülen internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, depresyon, akran zorbalığı, duygu düzenleme, sosyal beceriler, akademik başarı, bilinçli teknoloji kullanım becerileri gibi değişkenlerle çalışılması literatür için aydınlatıcı sonuçlara ulaşmasına yardımcı olabilir.
- İnternetin, teknolojinin ve sosyal medyanın bilinçli kullanımı hakkında psikoeğitim çalışmaları düzenlenebilir ve bunun sanal sosyal desteğe etkisi incelenebilir.
- Dijital çağın içine doğmuş (dijital yerliler) yani gençler ve sonradan dijital beceriler kazanmış (dijital göçmenler) yani yetişkinlerin sanal sosyal destek düzeylerini karşılaştırma çalışması yapılarak daha sağlıklı öngörülerde bulunulabilir.
- Ergenlerin ailelerine ve eğitimcilerine yönelik dijital çağın olumlu özelliklerinden gençlerin yararlanabilmesi için bilgilendirici (broşür, afiş, seminer, video, söyleşi vb.) çalışmalar yapılabilir. Böylelikle bilinçli teknoloji kullanımı ve dijitalleşmenin olumlu yanları desteklenebilir.

KAYNAKÇA

- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akçay, D. (2019). *Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin problem çözme becerileri ve sosyal destek açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akdoğan, B. ve Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 174-197.
- Akman, Y. Ve Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193-202.
- Aksoy, F. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları ve baş etme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aksoy, A. ve Temel, F. (2016). *Ergen ve Gelişimi Yetişkinliğe İlk Adım*. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Akyürek, M. İ. (2020). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve sosyal medyaya ilişkin tutumları. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (1), 58-92.
- Altınsoy, F. Ve Özyer, K. K. (2019). Liseli ergenlerde okula aidiyet duygusu: umutsuzluk ve yalnızlık ile ilişkileri. *İlköğretim Online*, 17 (3). <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.466429>
- Anlayışlı, C. ve Bulut-Serin, N. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, 25 (97), 730-743. <https://doi.org/10.22559/folklor.977>
- Aral, S. (2020). *Egzersiz katılımcılarının özyeterlik, umut ve iyilik halinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Arman, A. R., Bereket, A., ve Ateş, E. (2011). *Kim Korkar Ergenlikten*. İstanbul: Doğan Kitapevi.
- Armstrong, S. B., Dubow, E. F. and Domoff, S. E. (2019). Adolescent coping: In-person and cyber-victimization. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13 (4), 2. <https://doi.org/10.5817/CP2019-4-2>
- Arslan, C., Oral, T. ve Karababa, A. (2018). Ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerinin, kaygı, depresyon ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 43 (194). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2018.6592>
- Aslan-Gördesli, M. (2017). *Lise ve üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş üzerine bir araştırma: değer, kişilik ve sosyal ilişkilerin rolü*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Atik, G. ve Atik, Z. E. (2017). Lise öğrencilerinin umut düzeylerinin yordanması: akademik öz-yeterlik ve problem çözmenin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 42 (190). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2017.5348>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S. and Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one*, 12 (1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Balcı, Ş. ve Kaya, E. (2021). Sosyal medyada algılanan sosyal desteğin, yaşam doyumu üzerindeki etkinliği: üniversite gençliği araştırması. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 36, 47-71. <https://doi.org/10.31123/akil.988521>
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1- 10.

- Bayraktar, Ö. (2011). *Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal zekâları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bennett, P. D., Goldstein, P. J. and Gigerenzer, G. (2015). Rationality: Contexts and challenges. *Oxford University Press*.
- Bernecker, K., Herrmann, M., Brandstätter, V. and Job, V. (2015). Implicit theories about willpower predict subjective well-being. *Journal of personality*, 85 (2), 136–150. <https://doi.org/10.1111/jopy.12225>
- Best, P., Manktelow, R. and Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Bing, Y., Du, Y. and Li, Z. (2023). Probe into the positive factors of college students' subjective well-being. *BCP Education and Psychology*, 9, 287-297. <https://doi.org/10.54691/bcpep.v9i.4698>
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R. and Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social Development*, 19 (2), 417–426. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>
- Borak, N. ve Beki, A. (2021). Sosyal medya bağımlılığının lise öğrencilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2 (1), 61-76.
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine.
- Brzezinski, M. (2019). What accounts for the rise of low self-rated health during the recent economic crisis in Europe? *International Journal for Equity in Health*, 18, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12939-019-0926-1>
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Candan, K. (2018). *Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin sosyal ilişki unsurları ve umut düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Candan, K. ve Yalçın, A. F. (2018). Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin sosyal ilişki unsurları ve umut düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 319-348.
- Cellatoğlu, C. (2023). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcıları olarak sosyal ilgi, umut ve yaşamda anlam*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Chang, H. K. (2020). Factors affecting subjective well-being of the middle-aged class. *Medico Legal Update*, 20 (4), 1292-1297. <https://doi.org/10.37506/mlu.v20i4.2007>
- Cihanyurdu, İ., İlbasmış, Ç., Aksoy, A. T., Ünver, H. ve Arman, A. R. (2021). COVID-19 Salgınında Ergenlerin Geleceğe Yönelik Kaygı ve Umut Düzeyleri. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health/Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 28(1), 19-26. doi:10.4274/tjcamh.galenos.2020.68552
- Cingel, D.P., Lauricella, A.R., Taylor, L.B., Stevens, H.R., Coyne, S.M., Wartella, E. (2022). U.S. adolescents' attitudes toward school, social connection, media use, and mental health during the COVID-19 pandemic: Differences as a function of gender identity and school context. *PLoS One* 17 (10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276737>
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cole, D., Nick, E., Zelkowitz, R., Roeder, K., ve Spinelli, T. (2017). Online social support for young people: Does it recapitulate in-person social support; can it help? *Computers in Human Behavior*, 68, 456-464. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.058>
- Costa, P. T. and McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4 (1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>
- Coulson, N. S., Buchanan, H. ve Aubeeluck, A. (2007). "Social support in cyberspace: A content analysis of communication within a Huntington's disease online support

- group." *Patient Education and Counseling*, 68 (2), 173-178.
<https://doi.org/10.1016/j.pec.2007.06.002>
- Çalışkan, S. ve Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 131-143.
- Çankaya, Z. Ç. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (65), 207-222. <https://doi.org/10.17755/esosder.316977>
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.<https://acikerisim.selcuk.edu.tr/items/9d2c217d-c325-43b1-86fc-d5310ec3c839>
- Çetinkaya, A. ve Bulut, S. S. (2019). Lise öğrencilerinde kendini toplama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9 (55), 1053-1084.
- Decker, C. L. (2006). Social support and adolescent cancer survivors: a review of the literature. *Psycho-Oncology*, 16 (1), 1-11. <https://doi.org/10.1002/pon.1073>
- Denişik, Ç. (2022). *Genç Yetişkinlerin Covid-19 Pandemisinde Sanal Sosyal Destek Arayışlarının Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26 (2), 355-367. doi:10.24106/kefdergi.389780
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6 (46), 35-51.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95 (3), 542.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

- Diener, E., Lucas, R. E., Grob, A., Suh, E. M. and Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 452-468.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 7 (4), 397-404. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>
- Diener, E. and Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406.
- Diener, E., Oishi, S. and Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Doğanyigit, S.Ö. (2021). *Sağlık iletişiminde Web 2.0 ve çevrimiçi sosyal destek: facebookta kullanımlar doyumlar yaklaşımı bağlamında kanser hastaları grubu üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 45-55 <http://www.turkpsikolojidergisi.com/PDF/TPD/34/04.pdf>
- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/cok-boyutlu-algilanan-sosyal-destek-olcegi-toad.pdf>
- Elkin, N. (2017). Sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık durumlarının değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 89-96.
- Ellison, N.B., Steinfield, C., ve 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. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Elmalı, F. (2020). Sosyal ağ siteleri: ergenler, riskler ve tehditlerden korunma stratejileri. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (1), 439-453.

- Ertay, İ. (2020). *Lise öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ve stresle baş edebilme yaklaşımının öznel iyi oluş düzeylerini yordaması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/294137>
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26109/275088>
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (37), 170-181. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6151/82621>
- Eryılmaz, S. ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: ankara ili, çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (67), 889-912. <https://doi.org/10.17755/esosder.311314>
- Esenay, F. I. (2007). *Sağlıklı ve kanserli ergenlerde umut*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Felnhofer, A., Kothgassner, O. D., Hauk, N., Beutl, L., Hlavacs, H. and Kryspin-Exner, I. (2014). Physical and social presence in collaborative virtual environments: Exploring age and gender differences with respect to empathy. *Computers in Human Behavior*, 31, 272–279. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.045>
- Ferrer-i-Carbonell, A. (2005). Income and well-being: an empirical analysis of the comparison income effect. *Journal of Public Economics*, 89 (5-6), 997-1019. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2004.06.003>
- Fincan, M. C. (2019). *Ergenlerde algılanan ebeveyn affediciliği ile umut ve iyimserlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep. <https://hdl.handle.net/20.500.11782/2061>
- Frison, E. and Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: the role of social support seeking through facebook. *Computers in Human Behavior*, 44, 315-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.070>

- Gallagher, M. W., Lopez, S. J. and Ozimkowski, K. M. (2021). Hope as a predictor of work engagement and job performance. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*.
- Gardner, A; Zimmer-Gembeck, M and Skinner, E. (2021). *Coping Skills, The Encyclopedia of Child and Adolescent Health: Cognitive and Psychosocial Development*. Doi: 10.1016/B978-0-12-818872-9.00029-7
- Gelmez, S. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefonlar üzerinden sosyal ağ kullanım amaçlarının incelenmesi. 3. *Uluslararası Eğitim ve Değerler Sempozyumu-(ISOEVA)* 10 - 13 Ekim 2019 İstanbul/Türkiye.
- Gorrese, A. (2015). Peer attachment and youth internalizing problems: a meta-analysis. *Child & Youth Care Forum*, 45 (2), 177-204. doi:10.1007/s10566-015-9333-y
- Griesemer, I., Moore, E., Khan, C., Roche, M., Henderson, G., and Rini, C. (2019). Psychological adaptation to diagnostic genomic sequencing results: The role of hope fulfillment. *Health Psychology*, 38 (6), 527–535. <https://doi.org/10.1037/hea0000733>
- Griffin, K. A. and Ward, D. B. (2016). Student development in college: Theory, research, and practice. *John Wiley and Sons*.
- Gruber, N. (2011). Warming up, turning sour, losing breath: ocean biogeochemistry under global change. *Philosophical Transactions of the Royal Society A: Mathematical, Physical and Engineering Sciences*, 369 (1943), 1980-1996.
- Güldal, Ş. (2023). Okullarda karakter güçleri temelli müdahaleler: öğrencilere ve ebeveynlere yönelik uygulamaların yeri ve önemi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 6 (2), 79-101. <https://doi.org/10.58433/opdd.1270338>
- Gündoğan, S. ve Sargın, N. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 4 (2), 288-295.
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hampton, K., Goulet, L. S., Rainie, L. and Purcell, K. (2011). *Social Networking Sites and Our Lives (1)*. Washington DC: Pew Internet & American Life Project.

- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D. and Baumeister, R. F. (2013). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of personality*, 82 (4), 265–277. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- House, J. S., Umberson, D. ve Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14, 293–318. <http://www.jstor.org/stable/2083320>
- Huppert, F. A., and So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110 (3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Ingaiza, E. K., Disiye, M. and Onderi, P. O. (2021). Influence of demographic characteristics on subjective well-being of older adults. The Asian Conference on Aging and Amp; Gerontology, (2021). *Official Conference Proceedings*, 13-29. <https://doi.org/10.22492/issn.2432-4183.2021.2>
- Işık, E. ve Bedel, A. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 53-60.
- İnanç, B. Y., Bilgin, M. ve Atıcı, M. K. (2004). *Gelişim psikolojisi* (7. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 1 (1), 20-26. <https://doi.org/10.22610/jebis.v1i1.211>
- Kahneman, D. and Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107 (38) 16489-16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Kahraman, A. ve Özbaşaran, F. (2024). Sosyal medyada annelik. *Çekmece Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (23), 92-103. <https://doi.org/10.55483/cekmece.1346548>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (19), 257-271.

- Kayri, M., Tanhan, F. ve Tanrıverdi, S. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1 (1), 33-59.
- Kaz, M. and Kuchkartaeva, A. (2016). *Well-being and the Role of Working-Environment Factor: Research and Assessment*. <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2016.02.41>
- Kemp, S. (2020, 18 Şubat). *Dijital 2020: Türkiye*. Erişim Tarihi: 13.10.2020 <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>
- Kırık, A., Arslan, A., Cetinkaya, A. ve Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 108-122. <https://doi.org/10.14486/INTJSCS444>
- Klausner, E.J., Snyder, C.R. and Cheavens, J. (2002). A hope-based group treatment for depressed older adult outpatients, G.M.mWilliamson, D.R. Shaffer and P.A. Parmelee (Ed.), *Physical illness and depression in older adults: A handbook of theory, research, and practice içinde* (ss. 295–310). Kluwer Academic Publishers.
- Knight, J., Song, L. and Gunatilaka, R. (2009). Subjective well-being and its determinants in rural china. *China Economic Review*, 20 (4), 635-649. <https://doi.org/10.1016/j.chieco.2008.09.003>
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köseoğlu, S. A. ve Erçevik, A. (2015). Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (2), 198-216. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2015.15.2-5000161320>
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi.

- Kuloğlu, E. N. (2023). Lise öğrencilerinde umut ve dindarlık ilişkisi: Bartın İmam Hatip Liseleri örneği. *Journal of Analytic Divinity*, 7 (2), 231-254. <https://doi.org/10.46595/jad.1353152>
- Kuzucu, Y., Bulut, B., Özçelik, Ş. ve Soydemir, F. M. (2015). Sosyal destek kontrol edildiğinde cinsiyetin internet bağımlılığı üzerine etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 11-19.
- Langford, C.P.H., Browsher, J., Maloney, J.P. ve Lillis, P. (1997). Social Support: a conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 95-100. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x>
- Lee, K. T., Noh, M. J. ve Koo, D. M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 413-418. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0553>
- Lei, T.T., Han, H.M. and Liu, X.J. (2020). Multiple mediation effects of health locus of control and hope on the relationship between stroke patients' social support and self-management. *Frontiers of Nursing*, 7 (1), 49-57. <https://doi.org/10.2478/fon-2020-0005>
- Lenhart, A. (2015, 9 Nisan). *Teens, social media & technology overview 2015*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. Erişim tarihi: 14.11.2020, <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>
- Li, C., Zuckerman, M. and Diener, E. (2019). Culture moderates the relation between income inequality and subjective well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50 (10), 1221-1241. <https://doi.org/10.1177/0022022119883019>
- Liang, D. ve Fan, G. (2020). Social support and user characteristics in online diabetes communities: an in-depth survey of a large-scale chinese population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2806. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082806>
- Liu L, Liu C, Ke X ve Li N. (2020). Mediating effect of social support on the association between life events and depression: A cross-sectional study of adolescents in

Chongqing China. *Medicine (Baltimore)*, 99 (51).
doi:10.1097/MD.00000000000022627

- Longmei, Z., Di, L., Zhang, Y. and Xinhong, L. (2023). Research on the Relationship between Happiness and Sustainable Consumption Based on Regression Analysis. *Frontiers in Psychology*, 13 (7), 32.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R. and Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many definitions, many measures. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Editör), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 91–106). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10612-006>
- Lucas, R. E. and Diener, E. (2002). Explaining differences in the subjective well-being of nations: The role of culture and societal norms. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Magaletta, P. and Oliver, J. (1999). The hope construct, will, and ways: their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (5), 539-551. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199905\)55:53.3.co;2-7](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199905)55:53.3.co;2-7)
- Manago, A. M., Taylor, T. ve Greenfield, P. M. (2012). Me and My 400 Friends: The Anatomy of College Students' Facebook Networks, Their Communication Patterns, and Well-Being. *Developmental Psychology*, 48 (2), 369-380. doi: 10.1037/a0026338
- Mantar, M. (2021). *Lise öğrencilerinde umudun yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek ve benlik saygısı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Mercan, O. (2019). *Ergenlerde karar verme stillerinin öznel iyi oluş ve umut ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Metin, A., Çelebi, M., Bolat, A. C. ve Pariltan, F. (2022). The relationship between Turkish adolescents' internet addiction and their perceived social support levels. *Öğretmen Eğitimi ve Öğretim*, 3 (1), 51-62. <https://doi.org/10.55661/jnate.1028925>
- Mutaqin, M. F. T., Yulindrasari, H. and Dahlan T. H. (2020). Understanding subjective well-being from a top down theory approach. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 399 (7), 154-156. Doi: 10.2991/assehr.k.200130.103

- Mutlu, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Nas, E. (2022). Ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 46-65.
- Nell, W. and Rothmann, S. (2018). Hope, religiosity, and subjective well-being. *Journal of Psychology in Africa*, 28(4), 253-260. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1505239>
- Nick, E. A., Cole, D. A., Cho, S. J., Smith, D. K., Carter, T. G. ve Zelkowitz, R. L. (2018). The online social support scale: Measure development and validation. *Psychological Assessment*, 30 (9), 1127–1143. <https://doi.org/10.1037/pas0000558>
- Nitschke, J. P., Forbes, P. A. G., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A. J., Lockwood, P. L., ve Lamm, C. (2021). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British journal of health psychology*, 26 (2), 553–569. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12485>
- ODTÜ (2005). *İnternet tarihi*. ODTÜ Bilgi İşlem Daire Başkanlığı, Erişim tarihi: 09.12.2020. <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/tarihce.php>
- Oh, H. J., Özkaya, E. ve LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.053>
- Okkassov, G. (2018). *Okul tükenmişliği ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Oswald, A. J. and Wu, S. (2010). Objective confirmation of subjective measures of human well-being: evidence from the U.S.A. *Science (New York, N.Y.)*, 327 (5965), 576–579. <https://doi.org/10.1126/science.1180606>

- Öner, U. ve Gümüş, A. E. (2000). Kurt Lewin ve Alan Kuramı, Lewin'in Çocuk Psikolojisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1), 9-27. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000030
- Ösbesler, C. (2001). *Çocukluk çağı lösemilerinin ve sosyal destek sistemlerinin aile işlevlerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Özdemir, O. (2024). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.
- Özdemir, S., ve Kocaayan, F. (2020). Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması/ adaptation of online social support scale to turkish culture. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(75), 1517-1533. <https://doi.org/10.17755/esosder.682268>
- Öztürk, Y. (2017). *Ergenlerde dindarlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi- Çarşamba örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Panjaliipour, S., Khalesi, Z. B., Rezaie-Chamani, S. and Kazemnejad, E. (2020). Female adolescent health needs and determinants. *JBRA Assisted Reproduction*. <https://doi.org/10.5935/1518-0557.20200011>
- Preece, J. (1999). Empathic communities: balancing emotional and factual communication. *Interacting with Computers*, 12 (1), 63-77. [https://doi.org/10.1016/S0953-5438\(98\)00056-3](https://doi.org/10.1016/S0953-5438(98)00056-3)
- Polat, N. (2019). Algılanan sosyal destek ile okulla özdeşleşme arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Rand, K. L. and Cheavens, J. S. (2023). Hope theory: Current advancements and future perspectives. *Annual Review of Psychology*.
- Rheingold, H. (1996). A slice of my life in my virtual community. *High noon on the electronic frontier: Conceptual issues in cyberspace*, 3, 413-436.

- Rodoper, B. (2019). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ve atılgnlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rodriguez, M.S. ve Cohen, S. (1998). *Social Support: Encyclopedia of Mental Health*. Academic Press, New York.
- Ryan, Smith., Lav, R., Varshney., Susumu, Nagayama., Masahiro, Kazama., Takuya, Kitagawa., Yoshie, Ishikawa. (2022). A computational neuroscience perspective on subjective wellbeing within the active inference framework. *International Journal of Wellbeing*, 12 (4), 102-131. doi: 10.5502/ijw.v12i4.2659
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Sağkal, A. S. ve Türnükü, A. (2017). Barış eğitimi programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umut düzeyleri üzerindeki etkileri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7 (47), 69-85.
- Sayar, K. ve Yalaz, B. (2021). *Ağ: Sanal sünnyada gerçek kalmak*. Kapı yayınları.
- Sarasohn-Kahn, J. (2008). *The wisdom of patients: Health care meets online social media*.
- Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sergey, A., Vorozheikin. (2022). Theoretical approaches to the study of the subjective well-being phenomenon. *Izvestiâ Saratovskogo universiteta. Novaâ seriâ*, 11 (4), 316-327. doi: 10.18500/2304-9790-2022-11-4-316-327
- Shaw, L. H. ve Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyber Psychology and Behavior*, 5 (2), 157–171. <https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- Sirbu, A. C. and Asandului, M. (2021). Determinants of subjective well-being among romanian older adults. *Review of Economic and Business Studies*, 14 (2), 111-124. <https://doi.org/10.47743/rebs-2021-2-0006>

- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570–585.
- Snyder, C. R., Irving, L. M. and Anderson, J. R. (1994). *Hope and health: Measuring the will and the ways*. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works*.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355-360. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinstein, H. and Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal Of Pediatric Psychology*, 22 (3), 399–421. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/22.3.399>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-012654050-5/50004-X>
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L. and Simpson, S. (2000). The role of hope in cognitive-behavior therapies. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 747–762. <https://doi.org/10.1023/A:1005547730153>
- Snyder, C. R. (2002a). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13 (4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R. and Lopez, S. J. (Ed.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H, and Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94 (4), 820–826. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.820>
- Snyder, C. R. (2005). Teaching: The lessons of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (1), 72–84. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.1.72.59169>
- Snyder, C. R., Rand, K. L. and Sigmon, D. R. (2011). *Hope theory: A member of the positive psychology family*. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.).

- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X. and Cha, R. (2019). Hope in diverse cultural settings: A cross-cultural analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.
- Söner, O. ve Gültekin, F. (2021). Covid-19 salgınında ergenlerin umut, psikolojik sağlamlık ve kişilik özellikleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (2), 329-349. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.825260>
- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (13), 59-73.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H., (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şahin, C., Aydın, D. ve Balay, R. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin eğitsel internet kullanımı ile internet bağımlılıklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (1), 481-497.
- Şam, M. ve Aliyev, R. (2022). Umut ve azime dayalı müdahale programının ergenlerin öz yeterliklerine etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (3), 390-399. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1003054>
- Şimşek, N. S. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya. <http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/xmlui/handle/123456789/4800>
- Tang, Y., Ma, Y., Zhang, J. and Wang, H. (2022). The relationship between negative life events and quality of life in adolescents: mediated by resilience and social support. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.980104>
- Tao, Y., Yu, H., Liu, S., Wang, C., Yan, M., Sun, L. and Zhang, L. (2022). Hope and depression: the mediating role of social support and spiritual coping in advanced cancer patients. *BMC Psychiatry*, 22 (1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03985-1>
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.

- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4 (2), 86-112. <http://dx.doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.4c2s5m>
- Taşçı, Y. (2013). *Ergenlik döneminde bulunan (12-15 yaş) öğrencilerin akademik başarılarında okulun rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Taştan, G. (2019). *Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile ebeveyn ergen ilişkisi niteliğinin sigara kullanımı üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Taytaş, M. ve Kardaş, F. (2022). Ergenlerde azim, umut ve öz-yeterliğin depresyon ile ilişkisi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5 (1), 73-106.
- TDK. İşlev ve tür kelimelerinin anlamı. Erişim tarihi: 13.12.2023, sozluk.gov.tr
- Telef, B. B. ve Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Journal of Theoretical Educational Science*, 6 (3), 23-433.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11. <https://doi.org/10.17066/pdrd.34849>
- Tifferet, S. (2020). Gender differences in social support on social network sites: a meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23 (4), 199-209. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0516>
- Tok E.S. ve Arslan-Aldemir M. (2023). Relationship Between Loneliness, Inadequacy, Social Anxiety and Online Social Support with Social Media Addiction. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15 (1), 373-382. doi:10.18863/pgy.1343828
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tsutsui, Y. (2013). Weather and individual happiness. *Weather, Climate, and Society*, 5 (1), 70-82.

- Turgut, Ö. ve Eraslan Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlık düzeyinin yordayıcıları: algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (44), 162-183. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.309934>
- TÜİK (2020, 25 Ağustos). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2020*. Erişim Tarihi: 13.10.2020, [https://data.tuik.gov.tr/bulten/index?p=hanehalki-bilisim-teknolojileri-\(bt\)-kullanim-arastirmasi-2020-](https://data.tuik.gov.tr/bulten/index?p=hanehalki-bilisim-teknolojileri-(bt)-kullanim-arastirmasi-2020-)
- Uzakgiden, A. M. ve Erözkan, A. (2019). Sosyal ağlarda sosyal destek beklentisi: Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 2 (1), 20-33.
- Ünal, Ç. (2019). *Çevrimiçi sosyal destek ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkinin açıklanmasında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Weis, R. and Speridakos, E. (2011). A meta-analysis of hope enhancement strategies in clinical and community settings. *Psychology of Well-Being Theory Research and Practice*, 1 (1), 5. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-1-5>
- Wen, C. I. (2019). Factors affecting students' subjective well-being: the relationship between religion, cultural intelligence, personality traits and subjective well-being (swb). *GATR Journal of Management and Marketing Review (JMMR)*, 4 (4), 234-241. [https://doi.org/10.35609/jmmr.2019.4.4\(2\)](https://doi.org/10.35609/jmmr.2019.4.4(2))
- Whisman, M. A., Rhee, S. H., Hink, L. K., Boeldt, D. and Johnson, D. P. (2014). Genetic and environmental influences on the association between subjective well-being and marital adjustment. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3 (1), 48-64. <https://doi.org/10.1037/cfp0000008>
- Wolfers, L. N., Festl, R., and Utz, S. (2020). Do smartphones and social network sites become more important when experiencing stress? Results from longitudinal data. *Computers in Human Behavior*, 109, 106339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106339>
- Wysocki, T. and Greco, P. (2006). Social support and diabetes management in childhood and adolescence: influence of parents and friends. *Current Diabetes Reports*, 6(2), 117-122. <https://doi.org/10.1007/s11892-006-0022-y>

- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Yavuzer H. (2013). *Ergenlik Dönemi: Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yemşen, H. (2023). Gebelikte internet kullanımının sanal sosyal desteğe etkisinin belirlenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yıldırım, İ. (1998). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(10), 33-45. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21430/229610>
- Yıldırım, İ. (1999). Sosyal destek programının etkililiği. *Eğitim ve Bilim*, 23(113). <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5323/1483>
- Yıldız, E. ve Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31 (3), 1102-1126. <https://doi.org/10.33417/tsh.681389>
- Yılmaz, N., Sarı, B. ve Öke, P. (2022). Algılanan sosyal destek düzeyinin okul dışı sosyal medya davranışları üzerine etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13 (34), 440-453. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.954245>
- Yılmazsoy, B., ve Kahraman, M. (2019). Uzaktan eğitim öğrencilerinin öz-yönetimli öğrenme becerilerinin incelenmesi. *Journal of Theoretical Educational Science*, 12(2), 783-818. <https://doi.org/10.30831/akukeg.429362>
- Yörükoğlu, A. (2007). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunları*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yuxuan, Z. and Ziwan, J. (2023). Research on happiness factors of community elderly people based on qualitative analysis. *Frontiers in Psychology*, 12 (5), 221.
- Yüce, B. Ç. (2018). *Lise öğrencilerinde problemleri internet kullanımının kontrol odağı, problem çözme becerisi, sosyal destek değişkenleri ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 527–537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>
- Zhang, W. (2019). Urban scale, environmental pollution and subjective well-being of urban residents. *Modern Economy*, 10 (02), 444-463. <https://doi.org/10.4236/me.2019.102030>
- Zhu, W., Gao, J., Guo, J., Wang, L. and Li, W. (2023). Anxiety, depression, and sleep quality among breast cancer patients in north china: mediating roles of hope and medical social support. *Supportive Care in Cancer*, 31 (9). <https://doi.org/10.1007/s00520-023-07972-4>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., ve Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

EKLER

EK 1: Etik Kurul İzni



KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE KARAR FORMU



Değerlendirme Talebinde Bulunan Kişi/Kurum	Ümmügülsüm ERDOĞDU		
Değerlendirme Başvuru Tarihi	03.03.2021		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Eserin/Araştırmanın Adı	Ergenlerde Sanal Sosyal Destek, Umut ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Araştırma/Ölçek/Anket/Görüşme Formu			
Değerlendirmeyi Yapan Etik Kurul	KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU		
Değerlendirme Toplantı Bilgileri	Yeri	Tarihi	Saati
	İİBF Dekanlığı Makam Odası	15.04.2021	11:00
Karar No	Karar Tarihi	15.04.2021	
	Karar No	2021/2/19	
Karar Sonucu	(X) Kabul	(X) Oybirliği	
		() Oy Çokluğu	
	() Ret	() Oybirliği	
		() Oy Çokluğu	

Etik Kurulumuz, yukarıda başvuru bilgileri yer alan eser/araştırma için toplanarak bilimsel araştırmalar ve yayın etiği açısından değerlendirme yapmış ve aşağıda gerekçesi açıklanan karar(lar)ı almıştır:

Karar ve Gerekçesi

Ümmügülsüm ERDOĞDU' ya ait "Ergenlerde Sanal Sosyal Destek, Umut ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu proje araştırmasının bilimsel araştırmalar etiği açısından yapılan değerlendirmesinde kabulüne,

Oy birliğiyle karar verilmiştir.

Etik Kurul Başkanı
Prof. Dr. Nur ÇETİN

EK 2: Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Arkadaşlar;

Aşağıdaki formlarda kendinizle ilgili birtakım sorular vardır. Bu sorular sizinle ilgili bazı bilgiler toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıdaki sorulara vereceğiniz **içten ve samimi cevaplar** bu bilimsel çalışmanın sağlıklı bir biçimde sonuçlanmasına yardımcı olacaktır. Bu sorulara vereceğiniz yanıtlar **gizli** tutulacak kimseyle paylaşılmayacaktır. Aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyunuz. Kendi durumunuza uygun cevabı bulup işaretleme (X) yapınız. Lütfen tüm soruları işaretlemeye dikkat ediniz.

İçten ve samimi cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Ümmügülsüm ERDOĞDU

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi PDR Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

Yaşınız:

Sınıfınız:

Hazırlık ()

9. Sınıf ()

10. Sınıf ()

11. Sınıf ()

12. Sınıf ()

Eğitim gördüğünüz okul türünüz:

Mesleki ve Anadolu Lisesi ()

Çok Programlı Lise ()

İmam Hatip Lisesi ()

Anadolu Lisesi ()

Fen Lisesi ()

Sosyal Bilimler Lisesi ()

Diğer ()

Bir gün boyunca interneti ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?

1 saat ve daha az ()

2-3 saat ()

4-5 saat ()

6-7 saat ()

8 saat ve daha fazla ()

Düzenli olarak kullandığınız kaç sosyal medya hesabınız var?

Yok ()

1 tane ()

2 tane ()

3 tane ()

4 tane ()

5 ve daha fazla ()

Sanal Sosyal Destek Ölçeği (SSDÖ)

İnternet'teki çoğu site, uygulama, hizmet veya oyunlar çok farklı şekillerde ve farklı amaçlarla kullanılabilir. Bu ölçme aracını diğer insanlarla bağlantı kurmak veya etkileşimde bulunmak amaçlı (insanlarla konuşmak, gönderi eklemek veya paylaşmak, yorum yapmak, beğenmek, mesaj göndermek, başkalarıyla oyun oynamak vb.) kullandığınız sanal ortamları düşünerek işaretleyiniz. Aşağıdaki ifadeleri okuyarak **son iki ay** boyunca çevrimiçi ortamda başkalarıyla etkileşime girerken, bu ifadelerin sizde **ne sıklıkla** gerçekleştiğini derecelendiriniz.

Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Oldukça sık	Her zaman
1. Sanal ortamda insanlar beni önemsediklerini gösterirler.	0	1	2	3	4
2. ...	0	1	2	3	4
3. ...	0	1	2	3	4
4. ...	0	1	2	3	4
5. Sanal ortamda paylaşımlarım beğeni, favori, destek oyu, görüntülenme vb. alır.	0	1	2	3	4
6. ...	0	1	2	3	4
7. ...	0	1	2	3	4
8. ...	0	1	2	3	4
9. ...	0	1	2	3	4
10. Sanal ortamda insanlar kendim hakkında iyi hissetmemi sağlarlar.	0	1	2	3	4
11. ...	0	1	2	3	4
12. ...	0	1	2	3	4
13. ...	0	1	2	3	4
14. Sanal ortamda benzer ilgi alanlarına sahip gruplara üyeyim.	0	1	2	3	4
15. ...	0	1	2	3	4
16. ...	0	1	2	3	4
17. ...	0	1	2	3	4
18. Sanal ortamda insanlar benimle şakalaşıp eğlenirler.	0	1	2	3	4
19. ...	0	1	2	3	4
20. ...	0	1	2	3	4
21. ...	0	1	2	3	4
22. Sanal ortamda, insanlar bana yararlı bilgiler sağlarlar.	0	1	2	3	4

23. ...	0	1	2	3	4
24. İnsanlar ihtiyaç duyarsam nereden yardım bulacağımı sanal ortamda bana söylerler.	0	1	2	3	4
25. Sanal ortamda olduğum zaman, insanlar yeni şeyler öğrenmeme yardımcı olurlar.	0	1	2	3	4
26. ...	0	1	2	3	4
27. ...	0	1	2	3	4
28. ...	0	1	2	3	4
29. ...	0	1	2	3	4
30. Sanal ortamda insanlar bana olaylara yeni bakış açılarıyla bakmam konusunda yardımcı olurlar.	0	1	2	3	4
31. ...	0	1	2	3	4
32. Sanal ortamda insanlar bana okul veya işle ilgili yardımcı olurlar.	0	1	2	3	4
33. ...	0	1	2	3	4
34. Bir şey yaparken yardıma ihtiyaç duyarsam bana yardım edecek insanları bulmak için sanal ortama girerim.	0	1	2	3	4
35. ...	0	1	2	3	4
36. ...	0	1	2	3	4
37. ...	0	1	2	3	4
38. ...	0	1	2	3	4
39. ...	0	1	2	3	4
40. Önemli olduğunu düşündüğüm şeyler için yardım almak veya para toplamak için insanlarla sanal ortamda iletişime geçerim.	0	1	2	3	4

Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) (Örnek Maddeler)

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. ...	1	2	3	4	5	6	7	8
3. ...	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. ...	1	2	3	4	5	6	7	8
6. ...	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sağlığım için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
8. ...	1	2	3	4	5	6	7	8
9. ...	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. ...	1	2	3	4	5	6	7	8
12. ...	1	2	3	4	5	6	7	8

Ergen İyi Oluş Ölçeği (EİÖÖ) (Örnek Maddeler)

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Ailem beni sever.				
2	...				
3	...				
4	...				
5	İnsanlara karşı sabırlıyım.				
6	...				
7	...				
8	...				
9	Hayatın tadını çıkartarak yaşarım.				
10	...				
11	Hayatı dilediğim gibi yaşarım.				
12	...				
13	...				
14	Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm.				
15	...				

EK 3: Ölçek Kullanım İzinleri

Sanal Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni

Ümmügülsüm Erdoğan

21 Eylül 2020 11:17

İyi günler Serap hocam,
Ben Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde 2019-2020 eğitim öğretim yılından itibaren tezli yüksek lisans yapmakta olan 191163008 numaralı, Ümmügülsüm Erdoğan isimli öğrencisiyim. Tezimi sanal sosyal destek konusunda yapmak istemekteyim. Ölçek üniversite öğrencileriyle çalışarak uyarlandığı ve önerilerinizde lise öğrencileriyle çalışılmasını önerdiğiniz için lise öğrencileriyle çalışmayı düşünüyorum. Bunun için ölçek maddelerini incelemek, uygunsa ölçeği kullanmak için izin istiyorum. Saygılarımla.

Ümmügülsüm Erdoğan
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

Serap ÖZDEMİR

21 Eylül 2020 20:30

Merhabalar ekte ölçeği ve psikometrik değerlerini gönderiyorum.

Lise öğrencileri online platformları oldukça aktif kullanan bir kitle. Eğer çalışırsanız anlamlı bir katkı olabilir. İyi çalışmalar dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD.

Sürekli Umut Ölçeği Kullanım İzni

Ümmügülsüm Erdoğan

11 Şubat 2021 14:41

İyi günler Sinem hocam,
Ben Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde 2019-2020 eğitim öğretim yılından itibaren tezli yüksek lisans yapmakta olan 191163008 numaralı, Ümmügülsüm Erdoğan isimli öğrencisiyim. Tezimi "Ergenlerde sanal sosyal destek, umut ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi" konusunda yapmak istemekteyim. Ölçek üniversite öğrencileriyle çalışarak uyarlandığını bilsem de yapılan başka çalışmalarda lise öğrencileriyle de çalışıldığını görmekteyim. Buna istinaden araştırmamda Sürekli Umut Ölçeğini kullanmak istiyorum. Sizin için de uygunsa ölçeği kullanmak için izin istiyorum. Saygılarımla.

Ümmügülsüm Erdoğan
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen

Sinem Tarhan

11 Şubat 2021 20:21

Ümmügülsüm merhaba,
Sürekli Umut Ölçeği'ni tez çalışmada kullanabilirsin. Ölçek 15 yaş ve üstü bireyler için geliştirildiği için ergenlere uygulayabilirsin. Başarılar dilerim.

Doç. Dr. Sinem TARHAN
Bartın Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Bşk.

Ergen İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

Ümmügülsüm Erdoğan

11 Şubat 2021 14:45

İyi günler Ali hocam,
Ben Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde 2019-2020 eğitim öğretim yılından itibaren tezli yüksek lisans yapmakta olan 191163008 numaralı, Ümmügülsüm Erdoğan isimli öğrencisiyim. Tezimi "Ergenlerde sanal sosyal destek, umut ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi" konusunda yapmak istemekteyim. Araştırmamda tarafınızdan geliştirilen Ergen İyi Oluş Ölçeğini, sizin içinde uygunsa kullanmak istiyorum.
Saygılarımla.

Ümmügülsüm Erdoğan
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen

Ali Eryılmaz

11 Şubat 2021 15:24

Merhaba,
Ölçek ektedir. Kolay gelsin.

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı, Soyadı: Ümmügülsüm ERDOĞDU

Yabancı Dili: İngilizce

Eğitim Durumu

Lisans : Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Mesleki Deneyim

Ankara Tevfik İleri Ortaokulu, 2016 – 2016

Kaman Türk Telekom Osman Kulaksız Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, 2016 – 2019

Kaman Borsa İstanbul Fen Lisesi, 2019 – (Halen)

Yayınlar:

Erdoğan, Ü. and Baltacı, Ö. (2020). Interview with Family for Child. *New Trends in Educational Sciences, Chapter 22*, 381-398.

Erdoğan, Ü. ve Baltacı, Ö. (2024, Mayıs). Lise öğrencilerinin sanal sosyal destek düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sözlü sunum, VII. International Science Culture and Education Congress*, Antalya.